**A picture containing text

Description automatically generated**

**DISTORCIONES COGNITIVAS**

**1. Pensamientos todo o nada:**

Se refiere a su tendencia a evaluar sus cualidades personales recurriendo a categorías extremas, blanco o negro. (...) Por ejemplo, un estudiante que siempre obtenía la más alta calificación, al conseguir otra sólo un poco menos alta llegó a esta conclusión: "ahora soy un fracaso total". Las formas de pensamientos todo o nada constituyen la base del perfeccionismo. Hacen que usted tema cometer cualquier error o imperfección porque entonces se considerará un absoluto perdedor, y se sentirá un inútil sin valor.

Esta manera de evaluar las cosas no es realista, porque la vida rara vez es completamente blanca o negra. Por ejemplo, nadie es absolutamente brillante ni absolutamente tonto. De igual modo nadie es completamente atractivo ni completamente feo. Mire el suelo de la habitación donde se encuentra usted sentado ahora. ¿Está perfectamente limpio?, ¿hay polvo y suciedad en cada uno de sus puntos o está parcialmente limpio?. Los absolutos no existen en ese universo. Si usted trata de situar sus experiencias en categorías absolutas a la fuerza estará constantemente deprimido, porque sus percepciones no se ajustarán a la realidad. Lo único que conseguirá será desacreditarse continuamente porque, haga lo que haga, *nunca*satisfará sus exageradas expectativas. El nombre técnico de este tipo de error de percepción es "pensamiento dicotómico". Usted ve todas las cosas en blanco o negro, los matices grises no existen.

**2. Generalización excesiva:**

(...)Cuando usted generaliza en exceso llega arbitrariamente a la conclusión de que algo que le ha ocurrido una vez volverá a sucederle una y otra vez, que se multiplicará. Como lo que sucedió es invariablemente desagradable, usted se siente abatido.

Un vendedor deprimido vio un excremento de pájaro en la ventanilla de su coche y pensó: "Esta es la suerte que tengo. "¡Los pájaros están siempre cagándose en *mi*ventanilla!". Este es un perfecto ejemplo de generalización excesiva. Cuando le pregunté sobre esa experiencia, admitió que en veinte años de viajes no podía recordar otra oportunidad en la que hubiese encontrado excremento de pájaros en la ventanilla de su coche.

El dolor del rechazo es consecuencia casi totalmente de una generalización excesiva. Si no existe ésta, una afrenta personal podrá ser temporalmente decepcionante pero *nunca* demasiado perturbadora. Un joven tímido reunió todas sus fuerzas para pedirle una cita a una muchacha. Cuando ella le dijo cortésmente que no podía porque tenía otro compromiso, él se dijo a sí mismo: "nunca voy a poder salir con una chica. Ninguna chica querrá salir conmigo. Me quedaré solo y triste toda la vida". Según sus distorsionadas cogniciones, llegó a la conclusión de que porque ella lo rechazaba una vez, lo haría *siempre*, y que, como todas las mujeres tienen idénticos gustos en un ciento por ciento, él sería rechazado infinitamente por cualquier mujer de la tierra.

**3. Filtro mental:**

Usted elige un detalle negativo de cualquier situación y se fija exclusivamente en él, percibiendo así que toda la situación es negativa. Por ejemplo, una estudiante universitaria deprimida oyó que otros estudiantes estaban ridiculizando a su mejor amiga. Se puso furiosa porque pensé: "¡Así es básicamente toda la raza humana, cruel e insensible!". ¡La estudiante estaba pasando por alto el hecho de que en los meses anteriores pocas personas, o ninguna, había sido cruel e insensible con ella! En otra ocasión, cuando terminó uno de sus exámenes parciales, estaba segura de que del total de cien preguntas, se había equivocado en diecisiete. Pensaba exclusivamente en esas diecisiete y llegó a la conclusión de que iban a suspenderla. Cuando recibió su examen había una nota adjunta que decía: "Respondió correctamente ochenta y tres de un total de cien. Este resultado ha sido con mucho la calificación más alta de todos los estudiantes de este año. Sobresaliente.

Cuando usted está deprimido, se pone un par de gafas con cristales especiales que no dejan pasar nada que sea positivo. Todo lo que permite entrar en su mente consciente es negativo. Dado que usted no tiene conciencia de este "proceso de filtrado", llega a la conclusión de que *todo*es negativo. El nombre técnico de este proceso es "abstracción selectiva". Es un mal hábito que puede provocar mucha angustia innecesaria.

**4. Descalificar lo positivo:**

Una ilusión mental incluso más espectacular es la persistente tendencia que tienen algunos individuos a transformar las experiencias neutras o incluso positivas en negativas. No se trata sólo de *ignorar* las experiencias positivas, usted las transforma inteligente y rápidamente en su opuesto de pesadilla. A esto lo llamo "alquimia al revés". Los alquimistas medievales soñaban con encontrar algún método para transmutar ciertos metales en oro. Si usted ha estado deprimido, es probable que haya desarrollado el talento de hacer exactamente lo contrario: usted puede transformar en un instante una felicidad de oro en un plomo emocional. Sin embargo, no lo hace intencionalmente, es probable que ni siquiera usted se de cuenta de lo que se está haciendo a sí mismo.

Un ejemplo cotidiano sería la forma en que la mayoría de nosotros hemos sido condicionados a responder a los elogios. Cuando alguien alaba su aspecto o su trabajo, puede que usted se diga a sí mismo: "quieren quedar bien, y nada más". Con un golpe rápido, usted descalifica mentalmente su elogio. Y hace lo mismo con ellos cuando les dice: "no tiene importancia, de verdad". Si usted arroja continuamente agua fría sobre las cosas buenas que suceden, ¡no se sorprenda si la vida la parece húmeda e inhóspita!

Descalificar lo positivo es una de las formas más destructivas de la distorsión cognitiva. Lo que usted hace se parece a un intento científico para encontrar pruebes que confirmen alguna hipótesis personal. la hipótesis que predomina en su pensamiento depresivo es por lo general alguna versión de "yo soy de segunda clase". Cada vez que tiene una experiencia negativa, usted se detiene en ella y llega a esta conclusión: "eso prueba lo que he sabido siempre". En cambio, cuando tiene una experiencia positiva, se dice a sí mismo "ha sido una casualidad. No tiene importancia". El precio que paga por esta tendencia suya es una intensa tristeza y la incapacidad para apreciar las cosas buenas que le suceden.

Si bien este tipo de distorsión cognitiva es un lugar común, también puede constituir la base de una de las formas más extremas e intratables de la depresión. Por ejemplo, una joven hospitalizada durante un grave episodio depresivo me dijo: "no puedo importarle a nadie porque soy una persona horrible. Soy una solitaria. No hay nadie en el mundo que de un centavo por mí". Cuando fue dada de alta del hospital, muchos pacientes y miembros del personal manifestaron una gran simpatía por ella. ¿Adivina cómo negó esta joven todo esto? "Ellos no importan, porque no me ven en el mundo real. Una persona *real*fuera del hospital nunca se interesaría por mí". Le pregunté entonces cómo conciliaba esto con el hecho de que tuviera muchos amigos y familiares dentro del hospital que *realmente* se interesaban por ella. Me respondió: "Ellos tampoco cuentan, porque no conocen mi verdadera personalidad. Mire Dr. Burns, por dentro estoy absolutamente podrida. Soy la peor persona del mundo. ¡Sería imposible que le gustase realmente a alguien ni siquiera durante un momento!". Al descalificar las experiencias positivas de este modo, la joven pudo mantener una creencia negativa que evidentemente no era real y no coincidía con sus experiencias cotidianas.

Aunque su pensamiento negativo no seda probablemente tan extremo como el de esa paciente, puede que está ignorando muchas veces al día, inadvertidamente, cosas positivas que le hayan sucedido. Esta actitud elimina gran parte de la riqueza de la vida y hace  que las cosas parezcan innecesariamente tristes.

**5. Conclusiones apresuradas:**

Usted puede apresurarse a sacar arbitrariamente una conclusión negativa que no está justificada por los hechos de la situación planteada. Dos ejemplos de esta actitud son la "lectura del pensamiento" y el "error del adivino".

**LECTURA DEL PENSAMIENTO:** usted supone que otras personas le desprecian, y está tan convencido de esto que ni siquiera se toma la molestia de comprobarlo. Suponga que está pronunciando una excelente conferencia y nota que un hombre sentado en la primera fila está cabeceando. Ese hombre ha estado casi toda la noche en pie, de juerga, pero usted, desde luego, no lo sabe. Usted podría experimentar el pensamiento siguiente: "Este público piensa que soy aburrido". Suponga que un amigo pasa a su lado por la calle y no lo saluda porque está tan absorto en sus pensamientos que no lo ve. Usted podría llegar a la siguiente conclusión errónea: "Me ignora, así que ya no debo caerle bien": Tal vez su cónyuge no está receptivo una noche porque ha recibido una crítica en el trabajo  y está muy molesto como para querer hablar de ello. A usted se le cae el alma a los pies por la manera que interpreta ese silencio: "Está enfadado conmigo. ¿Qué es lo que hice mal?".

Tal vez usted responda a estas reacciones negativas imaginarias retrayéndose o contraatacando. Esta conducta contraproducente puede actuar como una profecía que se cumple a sí misma e iniciar una interacción negativa en una relación cuando en el fondo no pasaba nada.

EL **ERROR DEL ADIVINO:** es como si tuviera la bola de cristal que sólo le predijera tristeza. Usted imagina que va a suceder algo malo, y toma esta predicción como un hecho *aún* cuando no sea realista. La bibliotecaria de una  escuela secundaria se repetía a sí misma durante sus ataques de ansiedad: "Me voy a desmayar o a volverme loca". Estas predicciones no eran realistas porque ella nunca se había desmayado (¡ni vuelto loca!) en toda su vida. Ni tenía ningún síntoma grave que sugiriera una inminente locura. En una sesión de terapia, un médico que padecía una aguda depresión me explicó por qué abandonaba su profesión: "Me doy cuenta de que estaré deprimida toda la vida. Mi aflicción seguirá y seguirá, y estoy absolutamente convencido de que este tratamiento o cualquier otro están destinados al fracaso". Esta predicción negativa sobre su pronóstico le hacía sentir desesperanzado. la mejora que experimentaron sus síntomas poco después de haber empezado la terapia indicó cuán desacertada había sido su profecía.

¿Usted siempre se apresura a sacar conclusiones como las expuestas en el párrafo anterior?. Suponga que telefonea a un amigo que no le devuelve la llamada después de un tiempo razonable. Usted entonces se siente deprimido cuando se dice a sí mismo que probablemente su amigo recibió el mensaje pero no mostró interés alguno en llamarlo por teléfono. ¿Cuál es su distorsión?. Leer el pensamiento de los demás. Usted se amarga y decide no volverlos a llamar ni averiguar qué pasó, porque se dice a sí mismo: "Va a pensar que soy un pesado si lo vuelvo a llamar. Me voy a poner en ridículo": A causa de estas predicciones negativas (el error del adivino), usted evita a su amigo y se siente humillado. Tres semanas después se entera de que su amigo no había recibido el mensaje. Resulta que todo aquel lío fue sólo un cúmulo de tonterías autoimpuestas. ¡Otro doloroso producto de la magia de su mente!

**6. Magnificación y minimización:**

Otra trampa del pensamiento en la que podría caer es la llamada "magnificación" y "minimización", pero me gusta denominarla el "truco binocular", porque usted aumenta las cosas de manera desproporcionada o las reduce demasiado. La magnificación se produce cuando usted se fija en sus propios errores, temores o imperfecciones y exagera su importancia: "Dios mío, he cometido un error. ¡Qué terrible! ¡Qué horrible! ¡La noticia va a correr como un reguero de pólvora! ¡Mi reputación está arruinada!". Usted está mirando sus errores a través del extremo de los binoculares que los hacen aparecer enormes y grotescos. A esto también se lo ha llamado "catástrofe", porque usted convierte hechos negativos comunes en monstruos de pesadilla.

Cuando usted piensa en sus cualidades, tal vez haga lo opuesto: mirar por el extremo posterior de los binoculares de modo que las cosas se vean pequeñas y sin importancia. Si usted magnifica sus imperfecciones y minimiza sus cualidades, sin duda se sentirá inferior. Pero el problema no está en usted: ¡son los lentes locos que está usando!

**7. Razonamiento emocional:**

Usted toma sus emociones como prueba de la verdad. Su lógica es la siguiente: "me siento como un inútil, por consiguiente soy un *inútil*". Este tipo de razonamiento es equívoco porque sus sentimientos reflejan sus pensamientos y creencias. Si éstos están distorsionados -como suele suceder-, sus emociones no tendrán validez. Entre los ejemplos que pueden encontrarse de razonamiento emocional están los siguientes: "me siento abrumado y desesperanzado; por consiguiente, debe de ser imposible resolver mis problemas". "Me siento inadaptado; por lo tanto, debo ser una persona inútil". "No tengo ánimo para hacer nada; de modo que es lo mismo que me quede en la cama". O "estoy enfadado con usted, lo cual prueba que usted ha estado actuando muy mal y tratando de aprovecharse de mí".

El razonamiento emocional interviene en casi todas sus depresiones. Dado que las cosas le *parecen* tan negativas, supone que realmente lo son. No se le ocurre cuestionar la validez de las percepciones que crean sus sentimientos.

Un efecto secundario habitual del razonamiento emocional es la dilación. Usted evita ordenar su escritorio porque se dice: "Me siento tan mal cuando pienso en ese desordenado escritorio, que limpiarlo será imposible". Seis meses después, finalmente, se da ánimos a sí mismo y lo hace. Resulta una tarea bastante gratificante y no tan dura. Se ha estado engañando todo el tiempo porque tiene el habito de dejar que sus sentimientos negativos guíen su manera de actuar.

**8. Enunciaciones "*debería*":**

Usted trata de motivarse diciendo: "*Debería* hacer esto" o "*Debo* hacer eso". Estas enunciaciones le hacen sentirse presionado y resentido. Paradójicamente, termina por sentirse apático y sin motivación alguna. Albert Ellis llama a esto "*must*urbation" (juego de palabras intraducible del idioma inglés en el que must (deber) es conjugado en la palabra masturbación). Yo lo llamo el enfoque "debería" de la vida.

Cuando usted dirige este tipo de enunciaciones hacia los demás, por lo general puede que acabe sintiéndose frustrado. Cuando, debido a una emergencia, llegué cinco minutos tarde a una primera sesión de terapia la paciente pensó: "no debería ser tan egocéntrico y desconsiderado. Debería ser puntual". Este pensamiento la hizo sentir amargada y resentida.

Las enunciaciones "debería" generan muchos trastornos emocionales innecesarios en su vida diaria. Cuando la realidad de su conducta no logre cumplir sus propias normas, sus "debería" y "no debería" le producirán autoaversión, vergüenza y culpa. Cuando los resultados demasiado humanos de otras personas no satisfagan sus expectativas, como sucederá inevitablemente de vez en cuando, se sentirá amargado o se convertirá en un cínico. Tendrá que cambiar sus expectativas para acercarse a la realidad o de lo contrario se sentirá siempre humillado por la conducta humana. (...)

**9. Etiquetación y etiquetación errónea:**

Ponerse etiquetas personales significa crear una imagen de sí mismo completamente negativa, basada en sus errores. Es una forma extrema de la generalización excesiva. la filosofía en la que se basa es: "la medida de un hombre la dan los errores que comete". Usted puede sentir probablemente la tentación de poner etiquetas cada vez que describen sus errores, utilizando oraciones que empiezan con las palabras "*Soy un*..." Por ejemplo, cuando yerra el lanzamiento en el decimoctavo hoyo, usted puede decir: "soy un perdedor nato", en lugar de: "he lanzado mal". De modo similar, cuando las acciones de la sociedad en la que usted invirtió bajan en lugar de subir, puede pensar: "soy un fracaso", en lugar de "cometí un error".

Ponerse etiquetas a usted mismo no sólo es contraproducente: es irracional. Su ser no puede igualarse a ninguna cosa que usted haga. Su vida es una compleja y siempre cambiante corriente de pensamientos, emociones y acciones. Para decirlo de otro modo, usted se parece más a un  río que a una estatua. Deje de definirse con etiquetas negativas, son demasiado simplistas y erróneas. ¿Pensaría que usted es exclusivamente un "comedor" sólo porque que come, o un "respirador" sólo porque respira?. Esto es una tontería, pero esa tontería se vuelve dolorosa cuando usted se etiqueta a sí mismo a partir de la sensación de sus incapacidades.

Cuando etiquete a otras personas, invariablemente acabará generando hostilidad. Un ejemplo común es el jefe que ve a su secretaria ocasionalmente irritable como "una bruja poco colaboradora". A causa de esta etiqueta, le guarda rencor y aprovecha cada ocasión que tiene para criticarla. Ella a su vez le impone la etiqueta de "machista insensible" y se queja de él en cuanta oportunidad se le presenta. De modo que una y otra vez se atacan mutuamente, centrándose en cada debilidad o imperfección como prueba de la inutilidad del otro.

Poner etiquetas erróneas significa describir un hecho con palabras que son inexactas y con una gran carga emocional. Por ejemplo, una mujer que estaba haciendo una dieta se comió una porción de helado y pensó: "qué asquerosa y repulsiva que soy. Soy una cerda". ¡Estos pensamientos la hicieron sentir tan mal que se comió el kilo completo que contenía la caja!

**10. Personalización:**

Esta distorsión es la madre de la culpa. Usted asume la responsabilidad ante un hecho negativo cuando no hay fundamentos para que lo haga. Decide arbitrariamente que lo que ha sucedido ha sido culpa suya o ase debe a su incapacidad, aun cuando usted no haya sido responsable de eso. Por ejemplo, cuando un paciente no realizó la tarea de autoayuda que yo le había sugerido me sentí culpable a causa de lo que pensé: "debo de ser un terapeuta fatal. Es culpa mía que ella no esté trabajando con más ahínco para ayudarse. Es responsabilidad mía asegurarme de que se ponga bien." Cuando una madre vio el cuaderno de ejercicios de su hijo, había una nota de la maestra en la que se indicaba que el niño no estaba trabajando bien. Inmediatamente ella decidió: "debo de ser una mala madre. Esto demuestra que he fracasado".

La personalización le hará sentir una culpa paralizante. Sufrirá una sensación paralizante y abrumadora a causa de la responsabilidad que le obligará a llevar el mundo entero sobre sus hombros. Usted ha confundido lo que significa tener influencia con tener control sobre otras personas. En su función docente, consejero, padre, médico, ejecutivo, usted puede influir sin duda en las personas con las que interactúa, pero nadie podría esperar lógicamente que usted las controle. Lo que hace la otra persona es finalmente responsabilidad suya, no de usted. (...)".

**CREENCIAS AUTODESTRUCTIVAS COMUNES**

**LOGRO:**

**RENDIMIENTO PERFECCIONISTA:** Yo nunca debo fallar o cometer un error.

**PERFECCIONISMO PERCIBIDO:** La gente no me va a amar o aceptar si soy defectuoso o vulnerable.

**ADICCIÓN AL LOGRO:** Mi valor como ser humano depende de mis logros, la inteligencia, el talento, el estatus, ingresos o miradas.

**AMOR:**

**ADICCIÓN A LA APROBACION:** Necesito la aprobación de todo el mundo para valer la pena.

**ADICCION AL AMOR:** No puedo sentirme feliz y satisfecho sin ser amado.

Si no soy amado, entonces la vida no merece ser vivida.

**MIEDO AL RECHAZO:** Si me rechazas, es prueba que hay algo mal en mí.

Si estoy solo, estoy obligado a sentirme miserable y sin valor.

**SUMISIÓN:**

**COMPLACIENDO A OTROS**: Siempre debo tratar de complacerte, aunque me haga un desdichado durante el proceso.

**FOBIA AL CONFLICTO:** Las personas que se aman nunca deben pelear o discutir.

**AUTO-CULPABILIZACIÓN:** Los problemas en mis relaciones están destinados a ser mi culpa.

**EXIGENCIA:**

**CULPABILIZACIÓN A OTROS:** Los problemas en mis relaciones son siempre culpa de la otra persona.

**DERECHO:** Siempre debes tratarme de la manera que yo espero ser tratado.

**VERDAD:** Yo tengo razón y tú estás equivocado.

**DEPRESIÓN:**

**DESESPERANZA:** Mis problemas nunca van a poder resolverse. Nunca pude sentirme realmente feliz o satisfecho**.**

**INUTILIDAD/INFERIORIDAD:** Soy básicamente inútil, defectuoso, e inferior a los demás.

**ANSIEDAD:**

**PERFECCIONISMO EMOCIONAL**: Siempre debo sentirme feliz, confiado y en control.

**FOBIA AL ENOJO:** La ira es peligrosa y debe ser evitada a toda costa.

**EMOTOPHOBIA:** Yo nunca debo sentirme triste, ansioso, inadecuado,

celoso, o vulnerable. Debería barrer mis sentimientos abajo de la alfombra y no molestar a nadie.

**NARCISISMO PERCIBIDO:** Las personas que me importan son exigentes, manipuladoras y poderosas.

**FALACIA DE "INCENDIO DE MATORRALES:** Las personas son clones y todos piensan igual. Si una persona me mira mal, o dice algo malo de mí, eso se extenderá como un incendio forestal y pronto todo el mundo dirá lo mismo.

**FALACIA DEL FOCO:** Hablar con la gente es como tener que actuar bajo una luz brillante o un foco. Si no los impresiono por ser sofisticado, ingenioso e interesante, no les voy a gustar.

**PENSAMIENTO MÁGICO:** Si me preocupo bastante, todo va a salir bien.

**OTROS:**

**BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN:** Nunca debería frustrarme. La vida

siempre debe ser fácil.

**SUPERMAN**/SUPERWOMAN: Siempre debo ser fuerte y nunca debo ser débil.