

## **LISTA DE DISTORSIONES COGNITIVAS**

**1. Inferencias arbitrarias, es decir, sacar conclusiones de una situación que no están respaldadas por los hechos ; de estas las más frecuentes son dos :**

**a) Adivinación de intenciones negativas en los demás o interpretación de los pensamientos del otro (lectura de la mente). Por ejemplo : “Si hablo con esta gente no diré más que tonterías, haré el ridículo y me rechazarán”.**

**b) Profecía autocumplida o autocumplidora. Por ejemplo : a) Pensamiento anticipatorio : “Si hablo en público, voy a tartamudear” ; b) conducta motora, con la presencia del pensamiento premonitorio y de la ansiedad : “Comienzo a hablar y, efectivamente como me temía, estoy tartamudeando” ; y c) evaluación cognitiva o conclusión : “Como me temía he tartamudeado. Lo mejor es no volver a hablar en público” (evitación).**

**2. Abstracción selectiva, es decir, seleccionar únicamente algunos detalles negativos de la situación e ignorar todos los demás. Por esta vía, la visión de la realidad aparece ensombrecida por una nube en un cielo claro. Por ejemplo : “Me he trabado la lengua en una frase ; evidentemente soy un desastre cuando hablo con los demás”.**

**3. Sobregeneralización, es decir, extraer generalizaciones o conclusiones sobre la valía de uno solo a partir de un solo incidente negativo. Por ejemplo : “Esa chica que me gusta no ha querido salir conmigo. Ninguna mujer podrá quererme”.**

**4. Magnificación o minimización, es decir, realizar apreciaciones exageradas acerca de la significación de los hechos que le afectan a uno. Por ejemplo : “Soy idiota. Solamente he conseguido hablar con dos personas en la fiesta” ; “he sacado solamente una matrícula y siete notables”**

**5. Razonamiento emotivo, es decir, utilizar cualquier emoción, sentimiento o pensamiento negativo como prueba de la realidad. Por ejemplo : “Soy culpable de mi fracaso matrimonial porque siento que no soy todo lo comunicativo que debería ser” o “tengo el sentimiento de que soy un desastre, por eso no haré nunca nada bien “.**

**6. Personalización, es decir, atribuir a uno mismo la causa o responsabilidad de todo lo negativo. Por ejemplo : “Si mi vida va mal es por mi culpa”**

**7. Pensamiento “todo o nada”, es decir, considerar como fracaso cualquier logro que no responda a las expectativas máximas,**

**exageradas, del sujeto. Por ejemplo, “como me han suspendido una asignatura en primero, no lograré acabar la carrera”, “como tengo treinta años y no tengo novia, me quedaré soltero toda la vida”.**

**8. Clasificación y etiquetado, es decir, atribuir cualquier fracaso a que “soy un fracasado”, en lugar de atribuirlo a que “he cometido un error” ; “como soy una nulidad, he suspendido la oposición”, “como soy un ser ridículo, nunca haré amigos, la prueba es que nunca ligo en una discoteca”.**

**9. Imperativos categóricos según el “debería” o “tendría que”, que hacen inviables otras opciones o posibilidades alternativas. Cuando se refieren a uno mismo aparece la culpa y cuando se refieren a los demás aparece la frustración, la ira y el resentimiento. Por ejemplo : “Debo ser interesante en esa reunión y decir algo en los primeros minutos ; en caso contrario no podré hacerlo y la gente me rechazará”. “Como yo me desvivo por complacer a los demás, la gente debe comportarse conmigo de la misma manera”.**

**10. Descalificaciones automáticas de lo positivo, es decir, quitar importancia a los propios éxitos o rasgos positivos o a los de las cosas o personas por diversas razones y, por ejemplo, considerarlos “lo normal” y tratar de buscar motivaciones ocultas retorcidas que no responden a la realidad. Por ejemplo : “he aprobado el proyecto, pero eso lo haría cualquiera”, “Si me han invitado a esa cena es que quieren sacarme algo”.**