

PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

1- Filtraje.

Sólo se atiende a los detalles negativos, que se magnifican mientras que los aspectos positivos de la situación se minimizan o se ignoran.

Palabras clave: terrible, tremendo, horroroso, no puedo resistirlo...

2- Pensamiento polarizado.

No existe el término medio. Las cosas son buenas o malas, debes ser perfecto o eres un fracasado, las personas están contigo o contra ti.

3- Sobregeneralización.

Se extrae una conclusión general de un simple incidente o parte de la evidencia. Si ocurre algo malo en una ocasión esperará que ocurra una y otra vez.

Palabras clave: todo, nunca, nadie, siempre, todos y ninguno.

4- Interpretación del pensamiento.

Aunque la persona no tenga pruebas, ni los demás hayan dicho nada, sabe qué sienten, piensan y porqué se comportan como lo hacen. Para ser más exactos, las personas con esta distorsión "son capaces" de adivinar qué sienten los demás respecto a ellas.

5- Visión catastrófica.

Se espera la catástrofe, el desastre. Tiende a creer que un problema acabará de la peor forma. La persona se entera o escucha un problema y empieza a preguntarse: "Y si": "¿Y si estallara la tragedia?" ¿Y si me sucede a mí?

6- Personalización.

La persona que lo sufre cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella. También se compara con los demás, intentando determinar quién es más elegante, tiene mejor aspecto....

7- Falacias de control.

Si se siente externamente controlado (impotente), se ve así mismo desamparado, como una víctima del destino. La falacia de control interno convierte a la persona en responsable del sufrimiento o de la felicidad de aquellos que le rodean (omnipotente).

8- Falacia de la justicia.

La persona está resentida porque piensa que conoce qué es la justicia, pero los demás no están de acuerdo con ella.

PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

9- Culpabilidad y victimismo.

La persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento, o toma el punto de vista opuesto y se culpa a sí mismo de todos los problemas ajenos.

10- Debería.

La persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que transgreden estas normas le enfadan y también se siente culpable si las viola ella misma.

11- Razonamiento emocional.

La persona razona en función de como se está sintiendo. De esta forma, llega a conclusiones aparentemente verdaderas pero sin una secuencia de pensamiento lógico, pues sólo pone atención en cómo se siente. Por ejemplo, «Me siento culpable, por consiguiente debo de haber hecho algo mal». «Me siento abrumado y desesperanzado, por consiguiente, debe de ser imposible resolver mis problemas»

12- La falacia de cambio.

La persona tiene la expectativa de que, si influye a los demás lo suficiente, cambiarán para adaptarse mejor a ella. Necesita cambiar a la gente para ser feliz. Por ejemplo, "si me dieras más besos, sería más feliz".

13- Las etiquetas globales.

Se generalizan una o dos cualidades en una etiqueta negativa, así, todos los aspectos de una persona o acontecimiento son observados desde esa etiqueta, reduciéndolos sólo a esto. Esto produce una visión del mundo estereotipada e inflexible. Por ejemplo, "todos los hombres son iguales".

14- Tener razón.

Continuamente está en un proceso para probar que sus opiniones y acciones son correctas. Es imposible equivocarse y se hará cualquier cosa para demostrar que se tiene razón.

15- La falacia de recompensa divina.

Crear que en el futuro las cosas mejorarán por sí solas. Muchas veces, la persona se sacrifica y entrega por completo a otras personas o causas, esperando que toda esa abnegación sea recompensada, como si alguien estuviese contando los puntos ganados por soportar la situación.