

Distorsiones cognitivas

Una distorsión cognitiva, en las terapias cognitivo-conductuales, es una forma de error en el procesamiento de información. Las distorsiones cognitivas desempeñan un papel predominante en la psicopatología al producir la perturbación emocional.

En el modelo A-B-C (Acontecimiento - Beliefs (creencias) - Consecuencias conductuales o emocionales), las distorsiones cognitivas serían las que determinan las creencias maladaptativas que producirían la perturbación. Se ha relacionado estas distorsiones con las falacias lógicas en todo caso, son una falla en el manejo de los procesos de información, y por tanto, se vincula a la racionalidad y a alteraciones del pensamiento crítico. Aprender (y enseñar) a refutar estas distorsiones y sus consecuentes pensamientos negativos, se conoce como reestructuración cognitiva.

Estas percepciones y pensamientos distorsionados que realiza el sujeto acerca de sí mismo, del mundo y del futuro, lo llevan a desarrollar estados de ánimo disfuncionales como: fobias, depresión, problemas de autoestima, obsesividad, etcétera.

Lista de distorsiones cognitivas

1. **Pensamiento polarizado o dicotómico (todo o nada)** - Interpretar los eventos y personas en términos absolutos, sin tener en cuenta los grados intermedios, evidenciado en el uso de términos como «siempre», «nunca», «todos», cuando su uso no está justificado por los acontecimientos propiamente.
2. **Sobregeneralización** - Tomar casos aislados y generalizar una conclusión válida para todo.
3. **Abstracción selectiva o filtro mental** - Enfocarse exclusivamente en ciertos aspectos, usualmente negativos y perturbantes, de un evento, hecho, circunstancia o persona con exclusión de otras características.
4. **Descalificar lo positivo** - Continuamente desconsiderar experiencias positivas, por razones arbitrarias.
5. **Sacar conclusiones precipitadas**- Asumir algo negativo cuando no hay apoyo empírico para ello. Dos subtipos han sido identificados:
6. **Lectura de pensamiento** - Presuponer o adivinar las intenciones, actitudes o pensamientos de otros.
7. **Adivinación** - Predecir o «profetizar» el resultado de eventos antes de que sucedan.
8. **Proyección** - atribuir al otro pensamientos, sentimientos que no son aceptados como propios porque generan angustia o ansiedad.

9. **Magnificación y minimización** - Subestimar y sobreestimar la manera de ser de eventos o personas. Los subtipos identificados son:

10. **Catastrofización o visión catastrófica** - Imaginar, especular y rumiar el peor resultado posible, sin importar lo improbable de su ocurrencia, o pensar que la situación es insoportable o imposible de tolerar, cuando en realidad es incómoda (o muy incómoda) o inconveniente.

11. **Negación** - tendencia a negar problemas, debilidades o errores; es la distorsión opuesta al catastrofismo.

12. **Razonamiento emocional** - Formular argumentos basados en cómo se «siente» en lugar de la realidad objetiva.

13. **Debeísmo o «Deberías»** - Concentrarse en lo que uno piensa que «debería» ser en lugar de ver las cosas como son, y tener reglas rígidas que se piensa que deberían aplicarse sin importar el contexto situacional. Las exigencias se extienden a sí mismo, a los otros o a la vida en general.

14. **Culpabilidad** - culpabilizar a los demás de los problemas propios, o por el contrario culparse a sí mismo de los problemas ajenos.

15. **Sesgo confirmatorio** - tendencia a sesgar la realidad tanto en percepción como en valoración, para que encajen con ideas preconcebidas.

Reestructuración cognitiva

La reestructuración cognitiva (RC) es un proceso psicoterapéutico que forma parte de varias formas de terapia cognitiva y que consiste en identificar y disputar pensamientos irracionales o maladaptativos conocidos como distorsiones cognitivas, que de acuerdo a las teorías cognitivas de Aaron T. Beck y Albert Ellis son las causantes de muchos trastornos de salud mental.

Técnicas

- Cuestionamiento socrático
- Registro de pensamientos
- Identificación de errores cognitivos
- Examinar la evidencia (análisis pro-contra o análisis de costo-beneficio)
- Etiquetado de distorsiones
- Decatastrofización
- Reatribución
- Listado de alternativas racionales