



Las Distorsiones Cognitivas de Beck

LAS 15 DISTORSIONES COGNITIVAS SEGÚN BECK

A continuación se exponen 15 tipos de pensamientos deformados o distorsiones cognitivas propuestos por Sacco y Beck (1995):

- 1. Filtraje.** Se toman los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran todos los aspectos positivos de la situación. El resultado es que estos pensamientos negativos excluyen todo lo demás.
- 2. Pensamiento polarizado.** Se tiende a percibir las cosas de forma extremista, sin términos medios. Son buenos o malos, blancos o negros. Si no se es perfecto, entonces es imbécil. No existe término medio.
- 3. Sobregeneralización.** Se extrae una conclusión general de un simple incidente o parte de la evidencia. Si ocurre algo malo en alguna ocasión esperara que ocurra una y otra vez.
- 4. Interpretación del pensamiento.** Se hacen interpretaciones sobre cómo se sienten los demás y qué les motiva a ello. También implica hacer interpretaciones de cómo reacciona la gente ante las cosas que le rodean y ante nuestra propia actuación. Las interpretaciones dependen de un proceso llamado proyección. La persona imagina que la gente siente y reacciona a los pensamientos de la misma forma que ella.
- 5. Visión catastrófica.** A menudo estos pensamientos empiezan por las palabras "y si". Si alguien lee una noticia negativa, empieza a preguntarse si le podría ocurrir a él.
- 6. Personalización.** Las personas que los sufre creen que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella. También se compara con los demás intentando determinar quien es más elegante, tiene mejor aspecto, etc.
- 7. Falacias de control.** Existen dos formas de distorsión del sentido de poder y control de una persona. Una persona puede verse a sí misma impotente y extremadamente controlada, o puede verse omnipotente y responsable de todo lo que ocurre alrededor.





8. **La falacia de justicia.** La persona está resentida porque piensa que conoce que es la justicia, pero los demás no están de acuerdo con ella.
9. **Culpabilidad.** La persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento, o toma el punto de vista opuesto y se culpa a si misma de todos los problemas ajenos.
10. **"Los debería".** La persona tiene una serie de normas rígidas de cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que no siguen estas reglas le enojan y también se siente culpable cuando las viola él mismo.
11. **Razonamiento emocional.** Se está en la creencia de que lo que la persona siente tendría que ser verdadero. Si se siente perdedor, tiene que serlo. Si se siente culpable, algo tiene que haber hecho mal.
12. **Falacia del cambio.** Una persona espera que los demás cambiaran para seguirle si los influye o camela lo suficiente. Necesita cambiar a la gente porque sus esperanzas de felicidad parecen depender de ello.
13. **Etiquetas globales.** Aunque pueden contener algo de verdad, en el juicio global se generalizan una o dos cualidades, ignorando la evidencia contraria y convirtiendo la visión del mundo en estereotipada y unidimensional.
14. **Tener razón.** Continuamente esta 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 la recompensa divina.** La persona se comporta correctamente porque espera obtener una recompensa. Se sacrifica y se esfuerza por ese beneficio. Estas recompensas nunca llegan y la persona poco a poco se va frustrando.

© SMART Recovery 2018: Reproducciones permitidas para actividades relacionadas con SMART Recovery®.

