CRISTINA BERZOSA

PSICÓLOGA

GUÍA PRÁCTICA DE PSICOLOGÍA

Distorsiones *Cognitivas*

10 DISTORSIONES · AARON BECK · DAVID BURNS

Identifica y transforma las trampas de tu pensamiento. Las 10 distorsiones cognitivas más frecuentes con ejemplos y alternativas reales.

TEMA	DISTORSIONES	NIVEL
Terapia Cognitiva	10 tipos	Divulgativo

INTRODUCCIÓN

¿Qué son las trampas del pensamiento?

Las distorsiones cognitivas son sesgos o patrones automatizados de procesamiento de la información que nos llevan a interpretar la realidad de forma inexacta, rígida o disfuncional. Aparecen de forma inconsciente, especialmente bajo estados de estrés, ansiedad o bajo estado de ánimo, alterando de forma directa cómo nos sentimos y cómo actuamos.

Este concepto fue estructurado originalmente por el psiquiatra **Aaron T. Beck** en la década de los 60, asentando los pilares de la Terapia Cognitiva. Posteriormente, el psicólogo **David Burns** expandió la lista en 1980, facilitando que las personas pudiesen identificar de forma autónoma sus propios sesgos inconscientes.

¿PARA QUÉ SIRVE IDENTIFICARLAS?

Tres razones esenciales

1

Autoconocimiento emocional

Permite pausar y observar los pensamientos en lugar de asumirlos como verdades absolutas.

2

Flexibilidad mental

Ofrece la oportunidad de reestructurar diálogos internos destructivos por alternativas realistas y compasivas.

3

Reducción del sufrimiento

Disminuye los picos de culpa, ansiedad y desesperanza al ajustar las expectativas y valoraciones a los hechos reales.

01 Pensamiento Polarizado · Todo o Nada

Interpretar los acontecimientos en categorías extremas, sin contemplar la gama de grises intermedia.

EJEMPLO

"Si este proyecto no sale perfecto, he fracasado por completo."

ALTERNATIVA

"El resultado no ha sido idílico, pero he demostrado habilidades valiosas y puedo mejorar."

02 Sobregeneralización

Extraer una conclusión universal a partir de un único hecho aislado y negativo en tu vida.

EJEMPLO

"Tuve una mala experiencia en la cita; está claro que nunca encontraré pareja."

ALTERNATIVA

"Esta cita en concreto no funcionó, pero eso no define mis futuras relaciones."

03 Abstracción Selectiva · Filtro Mental

Fijar la atención exclusivamente en los detalles negativos, oscureciendo todo lo positivo de la situación.

EJEMPLO

"La jornada fue horrible porque se me olvidó enviar un correo."

ALTERNATIVA

"Cometí un error al final del día, pero el balance general de mis tareas ha sido productivo."

04 Descalificación de lo Positivo

Transformar activamente las experiencias de éxito o los cumplidos en hechos sin valor.

EJEMPLO

"Me han ascendido, pero seguro que lo han hecho porque no tenían a nadie más."

ALTERNATIVA

"Si han decidido confiar en mí es porque mi rendimiento y esfuerzo sostienen este ascenso."

05 Lectura de Pensamiento

Asumir con total certeza lo que los demás están pensando de ti, sin poseer pruebas objetivas.

EJEMPLO

"Se ha quedado callado al mirarme, seguro que piensa que soy una incompetente."

ALTERNATIVA

"No sé qué pasa por su mente; puede estar cansado, preocupado por sus asuntos o distraído."

06 Visión Catastrófica · Adivinación del Futuro

Esperar sistemáticamente el peor escenario posible ante un evento futuro, actuando como si ya fuera una realidad.

EJEMPLO

"Seguro que me bloqueo en la presentación y haré el ridículo frente a todos."

ALTERNATIVA

"Es normal sentir nervios, pero me he preparado el tema y tengo recursos para gestionarlo."

07 Razonamiento Emocional

Dar por sentado que tus emociones reflejan la realidad objetiva de las cosas.

EJEMPLO

"Siento una profunda inseguridad, por lo tanto, soy una persona incapaz."

ALTERNATIVA

"Experimentar miedo o inseguridad en este momento es solo una emoción, no un hecho real sobre mis capacidades."

08 Exigencias Rígidas · "Deberías"

Someterse a uno mismo o a los demás a normas conductuales inflexibles y poco realistas.

EJEMPLO

"Debería ser fuerte siempre y no mostrar vulnerabilidad ante nadie."

ALTERNATIVA

"Me gustaría mantener el control, pero permitirme flaquear forma parte de mi naturaleza humana."

09 Etiquetación Universal

Asignarse un atributo definitivo y peyorativo a raíz de un comportamiento o error puntual.

EJEMPLO

"He suspendido el examen, soy un fracasado inútil."

ALTERNATIVA

"He tenido un mal examen debido a circunstancias concretas, pero soy una persona válida."

10

Personalización Excesiva

LA ÚLTIMA DE LAS 10

Atribuirse la responsabilidad total de acontecimientos externos o estados emocionales ajenos que escapan a tu control.

EJEMPLO

"Mi pareja está seria hoy, seguro que he hecho algo que la ha molestado."

ALTERNATIVA

"Su estado de ánimo puede deberse a múltiples factores laborales o personales que no me involucran."

El primer paso hacia el cambio

Reconocer una distorsión cognitiva en el momento en que ocurre es, en sí mismo, un acto de salud mental. No se trata de eliminar los pensamientos, sino de aprender a observarlos con curiosidad y compasión, para poder responder desde la calma en lugar de reaccionar desde el automatismo.

— Cristina Berzosa

HERRAMIENTA PRÁCTICA

Registro de Reestructuración de Pensamientos

Usa esta ficha cada vez que identifiques un pensamiento que te genere malestar.

FECHA _____ / _____ / _____

1

PASO 1

Situación Objetiva

Describe qué ocurrió de forma neutra. ¿Quién, dónde, qué pasó?

2

PASO 2

Emoción y Pensamiento Automático

¿Qué sentiste en ese instante? (Intensidad 0–100%). ¿Qué te dijiste a ti misma de forma automática?

3

PASO 3

Identificación del Sesgo

Revisa la lista anterior. ¿Qué distorsión cognitiva se está aplicando en tu pensamiento?

4

PASO 4

Respuesta Alternativa y Realista