

Patricia Sánchez

PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS





LOS PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

Los pensamientos distorsionados son aquellos que me hacen sentir mal y bloquean mi capacidad para hacer frente a las situaciones de la vida de manera exitosa.

Pero, vamos a ver, en realidad, yo ¿TENGO PENSAMIENTOS QUE ME LIMITAN?

Las siguientes afirmaciones corresponden a toda una serie de ejemplos de pensamientos que nos limitan y hacen sentir mal:

- “Soy la única persona que puede cuidar de mi familiar”
- “Soy la persona que mejor le cuida”.
- “Es mi obligación cuidarle”.
- “Sin mi estaría perdido”
- “Soy egoísta si quiero tener espacio para mí misma”
- “Tengo que centrar mi vida en cuidar y dejar en un segundo plano todo lo demás”.
- “Yo puedo con todo”.

Seguramente te hayas visto reflejada en alguno de ellos, ¿verdad?

Existen algunos pensamientos que nos ayudan a desplazar el peso de importancia que le damos a lo que pensamos.

Son afirmaciones generales que nos ayudaran a reflexionar y modificar un poco nuestra perspectiva sobre la vida.

- No hacer una montaña de un grano de arena.
- No hay que culparse de las situaciones que se escapan al propio control.
- Lo que nos pasa no es ni blanco ni negro, existe una escala de grises.
- No podemos saber lo que piensa el otro. Ante la duda mejor preguntar.
- Solas no podemos llegar a todo. Es importante saber pedir ayuda. Pedir lo que necesito.
- Hay que asumir que no siempre tenemos la razón. Las opiniones de los demás nos pueden ser muy útiles. Cada persona tiene su punto de vista y no tiene por qué coincidir con el nuestro.



-
- Todo lo que pensamos influye en cómo nos sentimos y actuamos. Si cambiamos nuestros pensamientos, cambiarán nuestros sentimientos y por lo tanto la manera en cómo actuamos.

Lo mejor es conocer qué tipo de distorsiones tenemos con mayor frecuencia para reconocerlos y poder pararlos o eliminarlos cuando aparecen.



TIPOS DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

1- FILTRAJE

También conocido como **Abstracción Selectiva**. En este tipo de distorsión únicamente nos fijamos en los detalles negativos y se magnifican a la vez que no se filtran todos los aspectos positivos de la situación (visión de túnel).

Ejemplo:

Una persona se encuentra con un amigo y hablan de muchos temas agradables. En un momento de la conversación discuten de política. Cuando en casa piensa sobre el encuentro se siente molesto pensando en las diferencias que han tenido sobre política olvidando así toda la conversación agradable sobre otros temas que sí tuvieron.

Palabras clave: terrible, tremendo, horroroso, no puedo soportarlo, insoportable...

2- PENSAMIENTO POLARIZADO.

Consiste en valorar los acontecimientos en forma extrema sin tener en cuenta los aspectos intermedios. Las cosas se valoran como buenas o malas, blancas o negras, olvidando grados intermedios.

Por ejemplo:

Un chico invita al cine a una chica y esta le dice que no. Entonces piensa: Solamente me pasan cosas malas.

Una persona no es seleccionada en una entrevista de Trabajo y piensa: Soy un incompetente;

Un Chico que suspende un examen piensa: Soy tonto.

Palabras claves: para detectar esta distorsión son todas aquellas que extreman las valoraciones olvidando los grados intermedios y matices.
Fracasado, Cobarde, inútil...



3- SOBREGENERALIZACIÓN.

Esta distorsión del pensamiento consiste en sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente. Si ocurre algo malo en una ocasión esperará que ocurra una y otra vez.

Por ejemplo:

Una persona que busca trabajo y no lo encuentra y concluye: Nunca conseguiré un empleo;

Otra persona que se siente triste y piensa: Siempre estaré así.

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

4. INFERENCIA ARBITRARIA (INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO):

Sin mediar palabra, la persona sabe qué sienten los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen. En concreto, es capaz de adivinar qué sienten los demás respecto a ella. Error del adivino: dar por hecho que las cosas que se anticipan son ciertas, aunque no hay base para ello. Lectura de la mente: dar por supuesto lo que el otro está pensando o lo que significa su comportamiento.

Por ejemplo:

Una persona nota como la miran unos extraños y piensa: Se que piensan mal de mí.

También: una persona ve fruncir el entrecejo a un miembro del público y piensa “debo estar diciendo estupideces”.

Alguien a quien conoces te saluda más seria de lo habitual y piensas: “Está enfadada conmigo”.

Palabras claves de esta distorsión son: “Eso es porque...”, “Eso se debe a....”; “Se que eso es por...”; “Lo sé.”



5. VISION CATASTRÓFICA:

Consiste en adelantar acontecimientos de modo catastrofista para los intereses personales, en ponerse sin prueba alguna en lo peor para uno mismo.

Se espera el desastre. La persona se entera o escucha un problema y empieza a decirse: “Y si”: “¿Y si estallara la tragedia?” ¿Y si me sucede a mí?

Por ejemplo:

Estás viendo en las noticias un terrible accidente y piensas: Y si me ocurriera a mí.

Una persona escucha a alguien comentar que su prima perdió el control y se suicidó, y piensa: ¿Y si me ocurre a mi igual?

La **palabra clave** que suele indicar esta distorsión suele ser: **¿Y sí me ocurre a mi... tal cosa?**

6. PERSONALIZACION:

La persona que los 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...

Por ejemplo:

En el trabajo una persona tenía la impresión de que cada vez que el superior comentaba que tenían que reducir el número de incidencias se referían exclusivamente a él. Esta persona pensaba: Se que lo dice por mí.

Una mujer que escuchaba a su marido quejarse de lo aburrido del fin de semana, pensaba: Seguro que piensa que soy aburrida.

Un tipo de personalización consiste en el hábito de compararse con otras personas de manera frecuente: Soy menos simpática que Pilar; A ella le hacen caso, pero a mi no.

Palabras claves son: Lo dice por mí; Hago esto mejor (o peor) que tal.



7. FALACIA DE CONTROL:

Consiste en como la persona se ve a sí misma de manera extrema sobre el grado de control que tiene sobre los acontecimientos de su vida. O bien la persona se suele creer muy competente y responsable de todo lo que ocurre a su alrededor, o bien en el otro extremo se ve impotente y sin que tenga ningún control sobre los acontecimientos de su vida.

Ejemplos:

Si ellos cambiaran de actitud yo me sentiría bien;

Yo soy la responsable del sufrimiento de las personas que me rodean.

Palabras claves son:

No puedo hacer nada por...”; Solo me sentiré bien si tal persona cambia tal; Yo soy el responsable de todo...”

8. FALACIA DE JUSTICIA:

Consiste en la costumbre de valorar como injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos.

Ejemplo:

Un chico suspende un examen y sin evidencia piensa: Es injusto que me hayan suspendido.

Otra piensa sobre su pareja: Si de verdad me apreciara no me diría eso.

Palabras claves son: No hay derecho a...”, Es injusto que...”; Si de verdad tal, entonces...cual.

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 sí mismo de todos los problemas ajenos.

Por ejemplo:

Una madre cada vez que sus hijos se enfadaban o lloraban tendía a irritarse con ellos y consigo misma echándose la culpa de no saber educarlos mejor.



Otra persona que estaba engordando culpaba a su pareja por ponerle alimentos Altos en grasas y menos saludables.

Otra característica de la culpa es que a menudo no lleva a la persona a cambiar de conducta sino solo a darle vueltas a los malos actos.

En este caso las **palabras claves** aparecen en torno a: Mi culpa; Su culpa, Culpa de...”.

10. LOS DEBERIAS:

Consiste en el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre como tienen que suceder las cosas. Cualquier desviación de esas reglas u normas se considera intolerable o insoportable y conlleva alteración emocional extrema.

Ejemplos de este caso son:

Un médico se irritaba constantemente con los pacientes que no seguían sus prescripciones y pensaba: Deberían de hacerme caso. so impedía que revisara sus actuaciones o explorara los factores que podían interferir en el seguimiento de sus indicaciones.

Un hombre estaba preocupado excesivamente por los posibles errores que podría cometer en su trabajo ya que se decía: “Debería ser competente y actuar como profesional, y no debería cometer errores”.

Las **palabras claves** son: Debería de...; No debería de...”; Tengo que...”; No tengo que...; Tiene que...”.



Lista de los debería más comunes:

- Debería ser un compendio de generosidad, consideración, dignidad, coraje, altruismo.
- Debería ser el amante, amigo, padre, profesor, estudiante esposo perfecto.
- Debería ser capaz de soportar cualquier penalidad con ecuanimidad.
- Debería ser capaz de encontrar una rápida solución a cualquier problema.
- No debería sentirme herido nunca, siempre debería estar feliz y sereno.
- Debería conocer, entender y preverlo todo.
- Debería sentir ciertas emociones, tales como cólera o celos, nunca.
- Debería amar a mis hijos por igual.
- No debería equivocarme nunca.
- Mis emociones deberían ser constantes. Siento amor algunas veces y debería sentirlo siempre.
- Debería confiar totalmente en mí mismo.
- Debería ser asertivo, sin herir nunca a nadie.
- No debería estar cansado o enfermo nunca.
- Debería ser siempre extremadamente eficiente.

11. RAZONAMIENTO EMOCIONAL:

Consiste en creer que lo que la persona siente emocionalmente es cierto necesariamente. Si una persona se siente irritado es porque alguien ha hecho algo para alterarle, si se siente ansioso es que hay un peligro real, etc... Las emociones sentidas se toman como un hecho objetivo y no como derivadas de la interpretación personal de los hechos.

Ejemplo:

Una persona suspende un examen o es despedida del Trabajo. Es posible que se sienta que ha fracasado. Entonces si lo que siento es que he fracasado significa que 'soy' Una fracasada.

Las **palabras claves**: "Si me siento así...es porque soy/ o a ocurrido..."



12. FALACIA DE CAMBIO:

Consiste en creer que el bienestar de uno mismo depende de manera exclusiva de los actos de los demás. La persona suele creer que para cubrir sus necesidades son los otros quienes han de cambiar primero su conducta, ya que creen que dependen solo de aquellos.

Por ejemplo:

Una mujer piensa: La relación de mi matrimonio solo mejorará si cambia mi marido.

Las **palabras claves** son: Si tal cambiara tal cosa, entonces yo podría tal cosa.

13. ETIQUETAS GLOBALES:

Consiste en poner un nombre general o etiqueta globalizadora a nosotros mismos o a los demás casi siempre designándolos con el verbo; Ser. Cuando etiquetamos globalizamos de manera general todos los aspectos de una persona o acontecimiento bajo el prisma del ser, reduciéndolo a un solo elemento. Esto produce una visión del mundo y las personas estereotipada e inflexible.

Es el efecto de englobar bajo una etiqueta hechos distintos y particulares de modo Inadecuado.

Por ejemplo:

Una persona piensa de los raperos: “Los raperos son unos gandules”.

Un hombre cada vez que tenía ciertas dificultades para hablar con una mujer que le agradaba, se decía; Soy tímido, por eso me pasa esto.

En este caso las **palabras clave**: Es una persona estupenda; Soy un...; Es un...; Son unos...

14. TENER RAZÓN:

Consiste en la tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto y cierto. No importa los argumentos del otro, simplemente se ignoran y no se escuchan.

Ejemplo:

Una pareja discute frecuentemente por la manera de educar a los hijos, cada uno se decía: Yo llevo razón, él/ella está equivocado; y se enredaban en continuas discusiones con gran irritación de ambos. No llegaban a ningún acuerdo tan solo era una lucha de poder, de sobresalir con su razón particular.

Las **palabras claves** que denotan esta distorsión son: Yo llevo razón; Se que estoy en lo cierto él/ella está equivocado.

15.FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA:

Consiste en la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará mágicamente en el futuro, o uno tendrá una recompensa en el futuro si la deja tal cual. El efecto suele ser el acumular un gran malestar innecesario, el resentimiento y el no buscar soluciones que podrían ser factibles en la actualidad.

Ejemplo:

Una mujer toleraba que su marido llegara bebido a altas horas y diera voces. Ella se decía: Si aguanto el día de mañana se dará cuenta de lo que hago por él”. Sin embargo, iba acumulando gran ira y respondía de manera indirecta a su malestar cuando su pareja le solicitaba relación sexual y ella se oponía por estar cansada y con dolor de cabeza.

Las **palabras claves** que indican esta distorsión son: “El día de mañana tendré mi recompensa”, “las cosas mejoraran en un futuro”.



DERRIBAR LOS PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

1- FILTRAJE

MODIFICAR EL ORIGEN NO ES NECESARIO EXAGERAR.

Esto puede realizarse de dos formas distintas:

- Primera: centrar la atención sobre las estrategias para afrontar el problema, más que obsesionarse con en el propio problema.
- Segunda: saber si el origen es debido a una: pérdida, amenaza o injusticia.

PERDIDA: prestar atención a aquellos objetos de valor que sí tengo.

PELIGRO: prestar atención a las cosas del ambiente que representan comodidad y seguridad.

INJUSTICIA (o la incompetencia de los demás): prestar atención a lo que hacen las personas que merecen su aprobación.

Cuando se realiza el proceso de filtraje, se tiende a exagerar los problemas. Para combatir esa exageración, hay que dejar de usar palabras tales como terrible, tremendo, repugnante, horrible... En particular, hay que desterrar frases tipo “no puedo resistirlo”. Se puede resistir, porque la historia nos muestra que los seres humanos pueden resistir casi cualquier golpe psicológico y pueden soportar dolores físicos increíbles. Uno puede enfrentarse a casi todo.

Puede ayudarte responder a estas cuestiones:

A- ¿Qué ha ocurrido otras veces? ¿Realmente fue tan malo?

B- ¿Se puede hacer algo si volviera a ocurrir?

También Puedes decirte a ti misma frases como “no exageres” o “puedo enfrentarme a ello”.



2- PENSAMIENTO POLARIZADO

Has de pensar que puedes ser más o menos perfecta y que habrá gente que te quiera o no, también más o menos.

PENSAMIENTO POLARIZADO LAS COSAS NO SON BLANCAS O NEGRAS PENSAR EN escala de grises o porcentajes.

La clave para vencer el pensamiento polarizado es dejar de hacer juicios en blanco y negro. La gente no es feliz o triste, cariñosa o esquiva, valiente o cobarde, inteligente o estúpida, sino que se distribuye a lo largo de un continuum. Tienen un poco de todo.

Las personas somos demasiado complejas para ser reducidos a juicios dicotómicos.

Si se tiene tendencia a hacer este tipo de clasificaciones, es de gran utilidad pensar en términos de porcentajes: “un 30 % de mí tiene miedo a la muerte, pero un 70% aguanta y se enfrenta a ella... Un 60% de tiempo parece terriblemente egoísta, pero existe un 40 % en el que puede ser realmente generoso... Durante el 5% del tiempo soy ignorante, el resto del tiempo no.”

Puede ayudarte responder a:

A- ¿Entre esos dos extremos, podrían existir puntos intermedios?

B- ¿Hasta qué punto o porcentaje eso es así?

C- ¿Con qué criterios o reglas estoy midiendo esto?

3- SOBREGENERALIZACIÓN

Céntrate en el presente. Reduce el círculo.

Puedes decirte: “Ahora no me sale. Esto no lo sé hacer. Una persona me ha dicho que no le caigo bien”.

Responderemos a:

A- ¿Cuántas veces ha sucedido eso realmente?

B- ¿Qué pruebas tengo para sacar esas conclusiones?

C- ¿Dónde está la prueba de que las cosas sean siempre así?



4- INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO

Para derivar este tipo de interpretación daremos respuesta a las siguientes preguntas:

A- ¿Qué pruebas tengo para pensar eso?

B- ¿Podríamos comprobar si eso es cierto?

5- VISIÓN CATASTRÓFICA

Relativizaremos los pensamientos respondiendo a las siguientes preguntas:

A- Otras veces lo he pensado, ¿y qué ocurrió en realidad?

B- ¿Qué posibilidades hay de que ocurra?

6- PERSONALIZACIÓN

Derribaremos esta distorsión respondiendo a:

A- ¿Qué consecuencias tiene compararse cuando sales perdiendo? ¿Te ayuda en algo?

B- ¿Qué pruebas tienes para pensar eso?

C- ¿Qué criterios estás usando? ¿Es razonable?

D- ¿Podríamos comprobar si eso es así?

7- FALACIA DE CONTROL

Derribaremos esta distorsión respondiendo a:

A- ¿Qué pruebas tienes para pensar eso?

B- ¿Puede haber otros factores que hayan influido en eso?

8- FALACIA DE JUSTICIA

Derribaremos esta distorsión respondiendo a:

A- ¿Qué pruebas tienes para mantener ese criterio?

B- ¿Tienes derecho esa persona a tener un punto de vista diferente al tuyo?

C- ¿En realidad no estás tan solo deseando que las cosas sean de otra manera?



9- CULPABILIDAD

Derribaremos esta distorsión respondiendo a:

A- ¿Qué pruebas tienes?

B- ¿Pudo haber otros factores que intervinieran en ese suceso?

C- Sentirse y creerse culpable, ¿qué cambia de este asunto?

Si tengo RESPONSABILIDAD en el suceso me centraré en buscar soluciones que me ayuden a modificar la situación o evitar futuras.

10- DEBERÍA

Cambiar la frase “tengo que...” por “intentaré”.

Puede ayudar responder a:

A- ¿Qué pruebas tienes para mantener que eso tenga que ser así necesariamente?

B- ¿Realmente es tan grave que eso no sea cómo debe? ¿Podíamos comprobarlo?

C- ¿Estás quizás confundiendo tus deseos con tus exigencias? Esa exigencia, ¿cómo te está perjudicando?

11- RAZONAMIENTO EMOCIONAL

Derribaremos esta distorsión respondiendo a:

A- ¿Qué pensaste para sentirte así? ¿Puede ser que te sientas así a consecuencia de esa interpretación errónea?

B- ¿Sentirse así de qué modo prueba de que tu seas X?

12- FALACIA DE CAMBIO

Derribaremos esta distorsión respondiendo a:

A- ¿Qué pruebas tienes para mantener que el cambio dependa de eso?

B- Aunque eso no cambiase, ¿se podría hacer algo?



13- ETIQUETAS GLOBALES

Derribaremos esta distorsión respondiendo a:

A- ¿Esa calificación prueba totalmente lo que eres o es esa persona?

B- ¿Estás utilizando esa etiqueta para calificar una conducta? ¿Una conducta describe totalmente a una persona?

C- ¿Puede haber otros aspectos o conductas de esa persona que no puedan ser calificados con esa etiqueta?

14- FALACIA DE RAZÓN

Derribaremos esta distorsión respondiendo a:

A- Reflexiona ¿qué es para ti tener la razón? ¿Y ese criterio es razonable?

B- ¿Puede tener el otro punto de vista diferente? ¿Los estás escuchando?

15- FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA

Derribaremos esta distorsión respondiendo a:

A- ¿Qué pruebas tienes para pensar que la situación no pueda ser modificada ya?
¿Qué podrías hacer ya?

B- ¿Pensar eso puede ser de ayuda o tan solo un consuelo pasajero?

Posteriormente buscaré soluciones reales a la situación para poder modificar mi presente y futuro inmediato hacia una realidad más acorde con lo que deseo.



¿Y DESPUÉS QUÉ?

Recuerda realizar todo lo aprendido en las sesiones para volver a la calma y seguir con tu día a día.

- 1- RESPIRAR
- 2- ELIMINAR/EXPLOTAR EL PENSAMIENTO IRREAL QUE ME MOLESTA
- 3- ENVIARME PENSAMIENTOS POSITIVOS Y AGRADABLES
- 4- DISTRAERME



Psicóloga especializada en mujeres que son madres y quieren vivir sin ansiedad y criar tranquilas.
Creadora de la metodología Colibrí.