

# TIPOS DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

## 1. FILTRAJE

Se toman sólo los detalles negativos y se magnifican, mientras que no se toman en cuenta todos los aspectos positivos de la situación.

Ejemplo:

*"En la reunión me fue muy mal, ya que varios del equipo no se pudieron quedar".*

Otro ejemplo:

---

## 2. PENSAMIENTO POLARIZADO:

Las cosas son blancas o negras, buenas o malas. No existe un término medio. Las personas han de ser perfectas o son unas fracasadas.

Ejemplo:

*"**Todo** el tiempo se le olvida sacar la basura, significa que no le importo **nada**".*

Otro ejemplo:

---

## 3. SOBREGENERALIZACIÓN:

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

Ejemplo:

*"**Siempre** me piden a mí que haga más cosas, y a los demás **nunca**".*

Otro ejemplo:

---

## 4. INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO:

Sin mediar palabras, la persona sabe qué sienten o qué piensan los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen.

Ejemplo:

*"Sé que ella está pensando que soy de lo peor".*

Otro ejemplo:

---

## 5. VISIÓN CATASTRÓFICA:

Se anticipan circunstancias terribles sin tener datos que lo validen. La persona se entera de una situación y empieza a decirse: "¿y si estalla la tragedia?"; "¿y si me pasa a mí?", etc.

Ejemplo:

*"Y si no lo vuelvo a ver..." "¿Y si se dan cuenta que cometí un error?".*

Otro ejemplo:

---

## 6. PERSONALIZACIÓN:

Uno cree que todo lo que la gente hace o dice es de alguna forma una reacción hacia uno mismo. También se compara con los demás.

Ejemplo:

*"Por mi culpa ella no es feliz" "Mi jefe hizo una cara de desagrado cuando yo estaba exponiendo, seguro la hizo por mí".*

Otro ejemplo:

---

## 7. FALACIA DE JUSTICIA:

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

Ejemplo:

*"No es justo" "¿Por qué solo a mí?"*.

Otro ejemplo:

---

## 8. FALACIA DE CONTROL.

- (a) Falacia de control externo: Se presenta cuando la persona se siente externamente controlado, se ve a sí mismo desamparado, como una víctima del destino.
- (b) Falacia de control interno: Convierte a la persona en responsable del sufrimiento, o de su felicidad a aquellos que le rodean. La persona que la presenta se ve a sí mismo como la causa de algún hecho negativo externo del cual, en realidad no ha sido responsable.

Ejemplo:

*"Si fueras diferente, yo estaría más tranquilo"*.

Otro ejemplo:

---

## 9. RAZONAMIENTO EMOCIONAL:

Es la creencia de que lo que la persona siente, tendría que ser verdadero. El problema con el razonamiento emocional es que las emociones por sí mismas no tienen validez, porque no son objetivas, ni se basan en hechos sustentables. Son producto de un pensamiento que puede estar deformado o distorsionado, y las emociones irracionales reflejan esta distorsión.

Ejemplo:

*"Siento que va a ser un fracaso" "Siento que no me quiere"*.

Otro ejemplo:

---

## 10. FALACIA DE CAMBIO:

Una persona espera que los demás tengan un cambio, si los influye, convence o halaga lo suficiente. Necesita cambiar a los demás porque sus esperanzas de felicidad parecen depender enteramente de ello.

Ejemplo:

*"Si fueras diferente, yo estaría más tranquilo"*.

Otro ejemplo:

---

## 11. ETIQUETAS GLOBALES:

Es ponerle un rótulo a una persona, haciendo un juicio global, al generalizar uno o dos factores, por ejemplo: "eres torpe", "eres egoísta". El rótulo ignora toda evidencia contraria, convirtiendo tu visión del mundo en estereotipada y unidimensional.

Ejemplo:

*"Eres un@ PALABRA DESCRIPTIVA MINIMIZANTE"*.

Otro ejemplo:

---

## 12. CULPABILIDAD:

Siempre se busca un culpable, debido a que al reconocerlo, se experimenta una especie de alivio. Las personas se pueden enfocar ya sea en la culpabilidad de otras personas o en la culpabilidad de sí mismo. A menudo, la culpabilidad implica que otro se convierta en el causante de las elecciones y decisiones de las que realmente somos responsables. En este sentido, alguien está siempre haciendo algo en contra de alguien más, y ésta última no tiene la responsabilidad de expresar sus necesidades, no la asume.

Ejemplo:

*"Tú me hiciste sentir mal" "Por tu culpa está pasando todo esto"*.

Otro ejemplo:

---

### 13. DEBERÍA:

Es una distorsión en la cual la persona ejerce reglas inflexibles que deben regir la relación y el comportamiento de todas las demás personas. Las reglas se conciben como correctas e indiscutibles. Como resultado, a menudo se encuentra en la posición de juez y verdugo, La gente le irrita, porque piensa que los demás deberían conocer “las reglas” y seguirlas. En ocasiones, también la misma persona sufre, cuando no puede cumplir con una de esas “reglas”, pensando que “tendría que hacerlo” o “debería hacerlo”, sin cuestionar la validez de la reglas, o sin preguntarse objetivamente si tiene sentido.

Ejemplo:

*“Él debería tener más cuidado con el perro si ya sabe cómo soy y lo que pienso” “Ella no debería de hacerme esperar”.*

Otro ejemplo:

---

### 14. TENER RAZÓN:

Se tiende a comprobar continuamente que el propio punto de vista es correcto, que nuestra apreciación del mundo es justa y nuestras actuaciones adecuadas. La persona considera que nunca se equivoca. Le cuesta trabajo cambiar porque rechaza toda información que vaya en contra de su estilo de pensamiento. No está interesado en la posible veracidad de una información diferente a la suya.

Ejemplo:

*“Me digas lo que me digas, no voy a cambiar de parecer”.*

Otro ejemplo:

---

### 15. FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA:

En este estilo de ver el mundo, la persona se comporta “correctamente” en espera de una recompensa. Se sacrifica y trabaja hasta quedar extenuada(o), y mientras tanto, imagina que está coleccionando puntos angelicales que podrá cobrar, o se le reconocerán algún día.

Ejemplo:

*“Yo que me esfuerzo tanto en que los demás me traten mejor” “Intento hacer bien las cosas y aún así me pasan cosas malas”.*

Otro ejemplo:

---