



Pensamientos Ineficientes

El término que se socializa con mayor frecuencia es “distorsiones cognitivas” y son errores en el procesamiento de la información que todas las personas tenemos. Conducen a sacar conclusiones arbitrarias y supuestos que nos pueden hacer sentir perturbaciones emocionales.

A mí no me encanta el término porque los pensamientos pueden ser exactos, correctos o verdaderos y seguir causando problemas. Yo prefiero llamarles pensamientos ineficaces porque no son eficientes para alcanzar los objetivos de una persona; siendo más importante qué hace ese pensamiento y de qué forma se puede corregir esa función de otras formas más adaptativas.

Al mismo tiempo, considero que conocer e identificar en cuál de estas categorías a continuación descritas cae un pensamiento ineficiente clave, te va a permitir orientarte a cuestionarlo, a verificar hechos, a modificarlo y de esta forma a contribuir a la regulación emocional.



Pensamientos Ineficientes

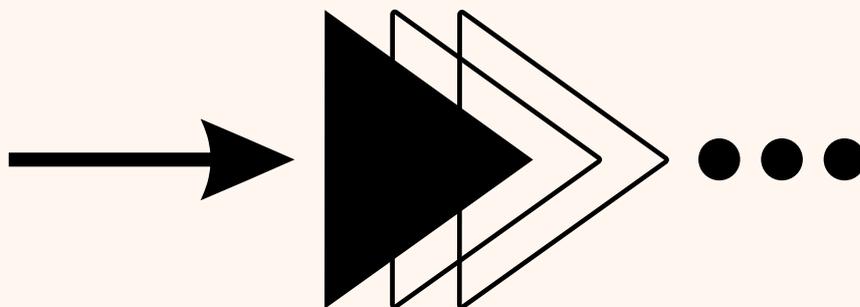
Filtraje	3
Pensamiento Dicotómico	4
Sobregeneralización	5
Interpretación del Pensamiento	6
Visión Catastrófica	7
Personalización	8
Falacia de Control	9
Falacia de Justicia	10
Falacia de Cambio	11
Etiquetaje	12
Culpabilidad	13
Deberías	14
Tener Razón	15
Recompensa Divina	16
Pensamientos Automáticos	17

Filtraje

Consiste en seleccionar en forma de "visión de tunel" un solo aspecto de una situación, aspecto que tiñe toda la interpretación de la situación y no se percata de otros que lo contradicen.

Por ejemplo: una mujer se encuentra con una amiga y hablan de muchos temas agradables, sin embargo discuten de feminismo, y al marcharse a casa se siente irritada pensando en las críticas de aquella hacia su postura política, olvidando los otros temas agradables compartidos. Se filtra lo negativo, lo positivo se olvida.

Palabras claves para detectar esta distorsión son: "no puedo soportar esto", "no aguanto que...", "es horrible", "es insoportable".

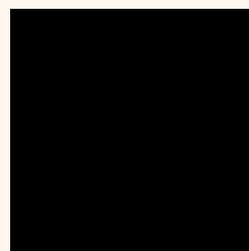
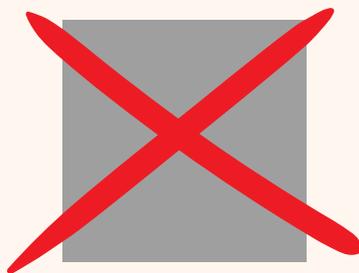
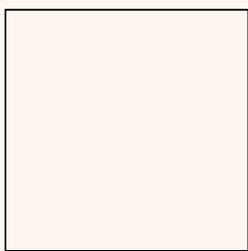


Pensamiento Dicotómico

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: una chica no encuentra trabajo y piensa "soy una incompetente e inútil" como si fuera todo o nada y el no tener trabajo automáticamente la colocara -en este caso- en la categoría de nada.

Palabras claves para detectar esta distorsión son todas aquellas que extreman las valoraciones olvidando los grados intermedios y matices. Ejemplos: "fracasada", "cobarde", "inútil", etc.



Sobregeneralización

Esta distorsión del pensamiento consiste en sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente.

Por ejemplo: una mujer que no alcanza lugar en la universidad, concluye "nunca podré entrar a la universidad". O puede ser que se siente triste y piensa: "siempre estaré así".

Palabras claves que indican que una persona está sobregeneralizando son: "todo", "nada", "nunca", "siempre", "todos", "ninguno".



Interpretación del Pensamiento

Se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de las demás personas. A veces, esas interpretaciones se basan en un mecanismo llamado "proyectivo" que consiste en asignar a las demás personas los propios sentimientos y motivaciones, como si las demás fueran similares a una misma.

Por ejemplo: una mujer llega a una reunión en donde la voltean a ver y piensa "sé que piensan mal de mi". O puede ser que esté esperando a su amiga que tarda cinco minutos en llegar y sin mediar prueba alguna, se le viene a su cabeza: "sé que no quería verme".

Palabras claves de esta distorsión son: "eso es porque...", "eso se debe a...", "se que eso es por...".

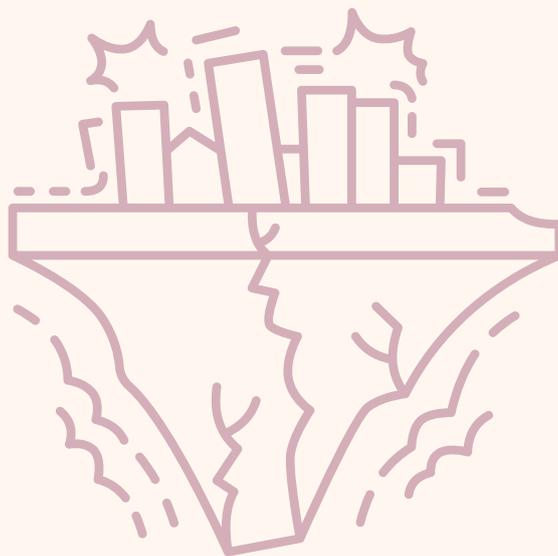


Visión Catastrófica

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

Por ejemplo: una mujer ve un TikTok sobre las discapacidades adquiridas en accidentes automovilísticos y se le pasa por la cabeza: "¿Y si me ocurriera a mí". Otra está cuidando a su sobrina y piensa "¿Y si le ocurre un terrible accidente bajo mi cuidado?".

La palabra claves que suele indicar esta distorsión suele ser: "¿Y si me ocurre a mí "tal" cosa?".



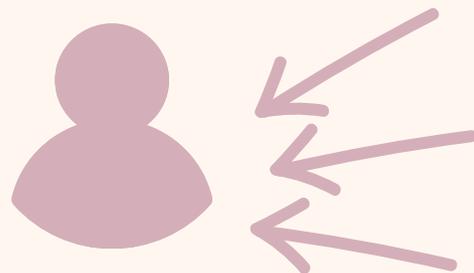
Personalización

Consiste en el hábito de relacionar, sin base suficiente, los hechos del entorno con una misma.

Por ejemplo: en el trabajo una mujer tenía la impresión de que cada vez que la jefa hablaba sobre la puntualidad se refería exclusivamente a ella. Ésta persona pensaba: "sé que lo dice por mí". O una mujer que escuchaba a su amiga quejarse de lo mucho que odia su vida, pensaba: "seguro piensa que no le apporto nada".

La personalización también puede verse en el hábito de compararse con otras personas de manera frecuente: "soy menos sociable que Ana", "ella tiene horarios más agradables que yo".

Palabras claves son: "lo dice por mí", "hago esto mejor (o peor) que tal".

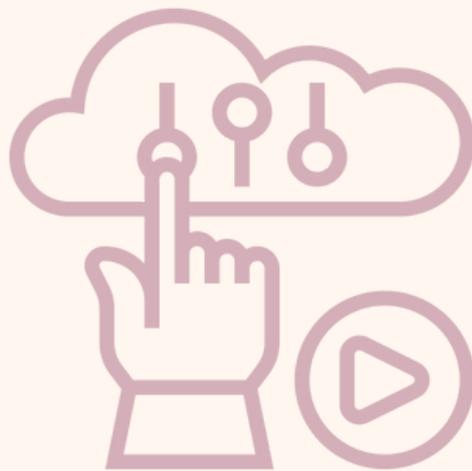


Falacia de Control

Consiste en cómo la persona se ve a sí misma de manera extrema sobre el grado de control que tiene sobre los acontecimientos de su vida. Ya sea que una cree que es responsable de todo lo que ocurre a su alrededor, o que se perciba sin control sobre los acontecimientos de su vida.

Por ejemplo: "si la gente pobre le echara ganas, saldría adelante", "si estoy al pendiente de mi novio, él no me será infiel".

Palabras claves son: "no puedo hacer nada por...", "solo me sentiré bien si tal persona cambia tal cosa", "yo soy la responsable de todo".



Falacia de justicia

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

Por ejemplo: a una mujer le cambian la carga laboral y piensa "es injusto que yo tenga que hacer éstas actividades". Otra piensa sobre su amiga: "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*".



Falacia de Cambio

Consiste en creer que el bienestar de una misma depende de manera exclusiva de los actos de las demás personas. 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 con mi hija solo mejorará si cambia mi hija". Otra piensa: "si el sistema no cambia, yo no podré encontrar bienestar".

Las palabras claves son: "si tal cambiara tal cosa, entonces yo podría tal cosa".



Etiquetaje

Consiste en poner un nombre general o etiqueta globalizadora hechos distintos y particulares, a nosotras mismas o a las demás de modo inadecuado; casi siempre designando con el verbo "ser". Cuando etiquetamos globalizamos de manera general todos los aspectos de una persona o acontecimiento, reduciéndolo a un solo elemento. Esto produce una visión del mundo y las personas estereotipada e inflexible.

Por ejemplo: una mujer piensa de las jóvenes "son tontas". Otra piensa a manera idealizada de su terapeuta: "es una persona estupenda".

Las palabras claves son: "soy una", "es un", "son unos".

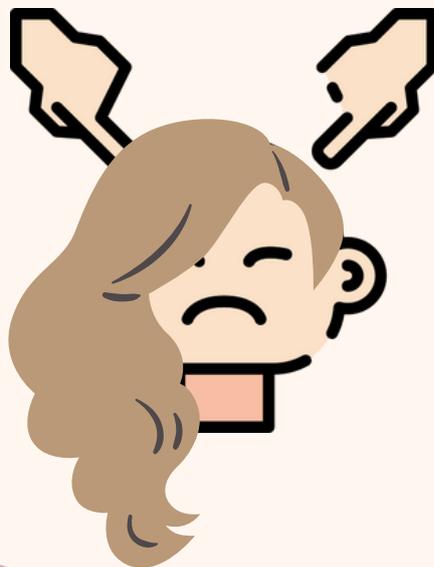


Culpabilidad

Consiste en atribuir la responsabilidad de los acontecimientos o totalmente a una misma, o bien a otras personas, sin base suficiente y sin tener en cuenta otros factores que contribuyen a los acontecimientos. Una 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.

Por ejemplo: una madre cada vez que sus crías alborotaban o lloraban, se sentía mal y se culpaba por no saber criarles mejor.

En este caso las palabras claves aparecen en torno a: "mi culpa", "su culpa", "culpa de...".



Deberías

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

Por ejemplo: una nutrióloga se irritaba cada vez que sus pacientes no restringían los alimentos que les pedía para sus dietas, pensando "deberían de hacerme caso"; eso impedía que revisara sus actuaciones o explorara los factores que podían interferir en el seguimiento de sus indicaciones. Otro ejemplo es una mujer que estaba preocupada excesivamente por los posibles errores que podría cometer en su trabajo y se decía "debería de hacer más, debería de hacerlo mejor y no debería de cometer errores".

Las palabras claves como puede deducirse son: "debería de...", "no debería de...", "tengo que...", "no tengo que...", "tiene que...".



Tener Razón

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

Por ejemplo: una pareja discutía frecuentemente por la manera de educar a los perros, cada una se decía: "yo tengo razón, él/ella está mal" y se enredeaban en continuas discusiones con gran irritación de ambas partes. 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 tengo razón", "sé que estoy en lo cierto", "él/ella está equivocado/a".



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 una 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.

Por ejemplo: una mujer toleraba que su novio tomara tanto alcohol y se pusiera pesado y hostil. Ella se decía: "si tolero esto, eventualmente hará conciencia y dejará de tomar tanto". Sin embargo, iba acumulando gran ira y su cuerpo somatizaba el malestar.

En este caso las palabras claves que indican esta distorsión son: "el día de mañana tendré mi recompensa", "las cosas mejorarán en un futuro".



Pensamientos Automáticos



Cuando sucede algún evento, el cerebro hará una breve y rápida interpretación de la situación y aquello que nos pasa por la mente es lo que se llama "pensamientos automáticos"; porque no se está tratando de pensar en eso deliberadamente sino que son automáticos. La mayor parte de las veces suceden muy rápido y se es más conscientes de la emoción que del pensamiento.

En ocasiones esos pensamientos surgen a partir de no integrar determinada información, pero la reacción a ellos es como si fueran una verdad absoluta y es lo que suele generar emociones y sensaciones desagradables.

Una de las estrategias para alcanzar los objetivos terapéuticos es que puedas desarrollar la habilidad de cuestionar esos pensamientos ineficientes para que - con el tiempo- tú seas tu propia terapeuta y encuentres bienestar cuando sucedan eventos que te puedan activar de manera displacentera.



4428148991



@psic.lucyguerra



lucyguerra.com.mx