











DISTORSIONES O ERRORES COGNITIVOS

**INCOSAME®**

9

Distorsiones Cognitivas

Errores en el procesamiento de la información que llevan a conclusiones irracionales

 <p>"Por mi culpa ella es infeliz"</p> <p>Personalización</p>	 <p>"Mi papá salió esta noche a un concierto. Y ¿si no regresa?"</p> <p>Visión Catastrófica</p>	 <p>"Siempre sufro por el amor de Lucrecia"</p> <p>Sobregeneralización</p>
 <p>"Debo ser el mejor trabajador del INCOSAME"</p> <p>Debería /tengo</p>	 <p>"Soy un tonto por no terminar mis pendientes a tiempo"</p> <p>Etiquetación</p>	 <p>"Cuando me asciendan mi jefe me tratará mejor"</p> <p>Falacia de cambio</p>
 <p>"Siento que mi jefe tiene algo contra mí"</p> <p>Razonamiento emocional</p>	 <p>"Haré el trabajo de mis compañeros, ya ellos luego verán por mí"</p> <p>Recompensa divina</p>	 <p>"Seguramente no me eligieron en equipo porque les caigo mal"</p> <p>Inferencia arbitraria</p>

Instituto Cognitivo Conductual de Salud Mental de México, 2017.

Las distorsiones cognitivas **son maneras erróneas que tenemos de procesar la información**. Es decir, **analizamos la información de nuestro alrededor generando consecuencias negativas**.

Por ejemplo, es habitual que en estados depresivos y ansiosos las distorsiones cognitivas jueguen un papel importante en el curso del trastorno.

Todos en alguna ocasión podemos presentar algún tipo de distorsión o error cognitivo. Saber identificarlas **nos va a ayudar a tener una mente más clara**, a desarrollar actitudes más realistas y sobre todo, positivas.

La técnica más utilizada para eliminar este tipo de pensamientos es la reestructuración cognitiva. Mediante esta técnica aprendemos a:

- Ser capaces de detectar y modificar pensamientos automáticos.
- Fomentar la identificación y la gestión de emociones como la ansiedad, la ira o la frustración.
- Será eficaz para cambiar creencias desadaptativas sobre cualquier aspecto de tu vida.
- Nos permite adoptar un estado psicológico adecuado. Por lo que, conseguirás un mayor bienestar emocional y consecuentemente, eliminaremos actos inadecuados o perjudiciales y conseguiremos un estilo conductual más saludable.

Para ello se puede trabajar en tres niveles

- 1) Aprender a identificar nuestras distorsiones cognitivas.
- 2) Examinaremos su veracidad, es decir, qué tan real o qué pruebas tengo para decir o pensar eso?
- 2) Trabajaremos en cambiar el diálogo interno.

¿Crees que tienes alguna? o mejor dicho ¿algunas?”.