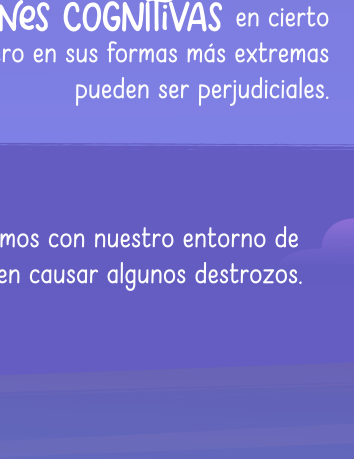


# DISTORSIONES COGNITIVAS

Creado por RICARDO BRUSSOLO

Ilustrado por DANIELA CAPIELO

¿Lo que estoy PENSANDO es real?



Nuestra forma de pensar e interpretar el mundo influye en nuestras emociones y, por lo tanto, en cómo nos sentimos y comportamos, pero no todas las interpretaciones son reales.

Las interpretaciones **erroneas de la realidad**, son llamadas **distorsiones cognitivas**.

Todo mundo experimenta **DISTORSIONES COGNITIVAS** en cierto grado, pero en sus formas más extremas pueden ser perjudiciales.

Pueden provocar que nos relacionemos con nuestro entorno de manera **DISFUNCIONAL** y pueden causar algunos destrozos.

UN PENSAMIENTO ES una hipótesis, NO UN HECHO.

Las distorsiones cognitivas son errores en el procesamiento de la información, derivados de los esquemas cognitivos o supuestos personales.

**OBJETIVO**

✓ HECHO ✓ EVENTO

**SUBJETIVO**

✓ PENSAMIENTO ✓ PERCEPCIÓN

## ASÍ LUCEN LAS DISTORSIONES COGNITIVAS

- PERSONALIZACIÓN**: POR MI CULPA PATY ES INFELIZ...
- VISIÓN CATASTRÓFICA**: ¿Y SI VOY DE VIAJE PERO ME PASA ALGO?
- RAZONAMIENTO EMOCIONAL**: SIEMPRE SUFRO POR AMOR...
- FALACIA DE CAMBIO**: SI ME ASCIENDEN MI JEFE ME TRATARÁ MEJOR...
- RECOMPENSA DIVINA**: SI HAGO EL TRABAJO MIS AMIGOS LUEGO ME AYUDARÁN
- ETIQUETACIÓN**: SOY UNA TONTA/O
- LOS DEBERÍAS**: DEBO SER SIEMPRE EL/LA MEJOR...
- PENSAMIENTO POLARIZADO**: SOLAMENTE ME PASAN COSAS MALAS

## La TRIÁDA COGNITIVA

SE REFIERE A TRES ESQUEMAS O PATRONES COGNITIVOS O DE PENSAMIENTO, QUE INDUCEN A LA PERSONA A PERCIBIRSE A SÍ MISMO, AL MUNDO Y AL FUTURO DESDE UN PUNTO DE VISTA NEGATIVO



VISIÓN NEGATIVA DE SÍ MISMX: HACE QUE LA PERSONA SE PERCIBA COMO INÚTIL, INADECUADAX Y/O INCOMPETENTE

LA PERCEPCIÓN DE LA PERSONA SE REFLEJA EN UN MUNDO QUE LE SOBREDEMANDA, CON METAS NO SUPERABLES, SE SIENTE SIN INTERÉS Y SIN GRATIFICACIÓN.

LA VISIÓN NEGATIVA DEL FUTURO ES DE DESESPERANZA, DEBIDO A LA CONVICCIÓN DE QUE NADA DE LO QUE PERCIBE O EXPERIMENTA EN EL PRESENTE CAMBIARÁ.

## AUTORREGISTRO DIARIO DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

Autores: Beck, Rush, Shaw y Emery (1979).

FECHA Y HORA	SITUACIÓN	EMOCIONES	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	RESPUESTA RACIONAL	RESULTADO
Ejemplo: Lunes a las 9am	Estoy en la calle y veo un perro que se pone a ladrar	Ansiedad (70%)	Ladra porque se enojó y me va a morder...	Que un perro ladre no significa que esté enojado y me quiera morder...	Grado de ansiedad (20%)

Si deseas más información, consulta a tu especialista en salud mental.

También puedes consultar el libro: Cognitive Therapy: Basics and Beyond (1995), de Beck, J. Editado: New York: The Guilford Press.

## - LO QUE - PIENSAS INFLUYE EN TODO

Círculo vicioso de las distorsiones cognitivas



## ORGANIZACIÓN COGNITIVA

Ante una situación, la persona no responde automáticamente, sino que antes de emitir una respuesta emocional o conductual, percibe, clasifica, interpreta, evalúa y asigna significados, en función de sus supuestos previos o esquemas cognitivos



## identifica Las Distorsiones cognitivas

Pensamiento Tipo de Distorsión cognitiva

- Soy un inútil, no sirvo para nada.
- Nunca voy a encontrar al amor de mi vida.
- Todos los hombres/mujeres son iguales.
- Yo hago las cosas bien o no las hago.
- Si mi pareja/familiar tiene problemas es porque yo no le he ayudado.
- Si me quedo sola/o con ellos, no sabré de que hablar.
- Todo me sale mal.
- Lo ha hecho para fastidiarme.

- A. Etiquetación
- B. Pensamiento polarizado
- C. Personalización
- D. Sobregeneralización
- E. Inferencia arbitraria
- F. Visión Catastrófica

IDEJA EN COMENTARIOS A CUAL DISTORSIÓN COGNITIVA PERTENECE EL EJEMPLO!