

LOS ERRORES COGNITIVOS

Los errores cognitivos son el conjunto de características de los pensamientos automáticos que generan emociones negativas. Cada persona tenderá a cometer algunos de estos errores cognitivos con más frecuencia. En consecuencia, es posible que las interpretaciones erróneas generen conflictos con otras personas, o interfieran la manera de ver la vida dando lugar a una visión simplista y negativa.

A continuación se detallan algunas de las distorsiones más corrientes:

Los “Debería”. Exigencias y perfeccionismo	<p>Son normas o creencias mantenidas en forma rígida e inflexible acerca de cómo debería comportarse uno y los demás. Estas normas son consideradas correctas e indiscutibles. En consecuencia, uno puede irritarse cuando la gente trasgrede las normas o no actúa en consecuencia con ellas.</p> <p>Por ejemplo: “Debo de hacer las cosas bien para merecer la aprobación y el afecto de los demás” o “Los demás deben actuar bien conmigo”.</p> <p>Las exigencias hacia uno mismo se convierten en autocríticas y llevan a la inhibición del comportamiento. Las exigencias hacia los demás favorecen la ira, la rabia y la agresividad. La forma en la que se expresan las exigencias y el perfeccionismo suele ser con los “debería”, “tendría”, “habría que”, “es necesario que”, “tiene que”, “absolutamente”, etc.</p>
El catastrofismo	<p>Es la tendencia a percibir o esperar catástrofes sin tener motivos razonables para ello. Por ejemplo, un pequeño dolor de cabeza significa que este apareciendo un cáncer. Es claro que estas distorsiones son el mejor camino para desarrollar la ansiedad, la preocupación y el miedo a vivir. El pensamiento catastrófico suele empezar por “Y si...”</p>
La negación	<p>Es la tendencia a negar nuestros problemas, debilidades o errores. Es la actitud opuesta de las exigencias o el catastrofismo, se concreta en pensar “no me importa”, “me da igual”, “paso”, “no me ocurre nada”.</p>
La sobregeneralización	<p>Es la tendencia a creer que si ha ocurrido algo una vez, ocurrirá otras muchas veces. Si me he puesto nervioso en una ocasión, pues “siempre me pondré nervioso”, si he suspendido un examen pues “nunca aprobaré un examen”, si he tenido un desamor pues “ya nadie me querrá”.</p> <p>Las palabras que suelen acompañar a esta distorsión son: “nadie”, “nunca”, “siempre”, “jamás”, “todos” o “ninguno”, etc.</p>
Etiquetas globales	<p>Se extrae uno o dos rasgos de la personalidad y se etiqueta a otra persona (o a uno mismo). Ejemplos de ello son las expresiones: “Es un tacaño”, “es una mala persona”, “soy un aburrido”, “es un triunfador”, etc.</p>
Pensamiento polarizado, blanco/negro	<p>Se caracteriza por la insistencia en la elección dicotómica. Se tiende a percibir cualquier cosa de forma extrema, sin términos medios. Las cosas son buenas o malas, maravillosas u horribles. Esto crea un mundo en blanco y negro, sin tonos de grises. El mayor peligro de dicotomización es el impacto de cómo se juzga una persona a sí misma. Si no es perfecta o brillante entonces sólo podrá ser fracasada o estúpida.</p> <p>Se está dicotomizando cuando se afirma que “nadie me quiere... nunca podré confiar en nadie... siempre seré un fracasado...nunca podré conseguir un trabajo... jamás confiarán más en mí”.</p>
Razonamiento emocional	<p>Se basa en la creencia de que lo que uno siente tiene que ser verdadero. Si se siente perdedor tiene que serlo. Si se siente culpable, tiene que haber hecho algo. El problema es que las emociones por sí solas no tienen validez, necesitamos conocer los pensamientos. No podemos creernos todos nuestros sentimientos.</p>
Leer el pensamiento (proyección o interpretación de pensamiento)	<p>Creer saber lo que piensan los demás y porqué se comportan de la forma en que lo hacen a partir de una información muy vaga, una mirada, un gesto o un comentario indirecto: “ella está contigo por tu dinero”, “piensa que soy un inmaduro”, “lo que quiere es ponerme nerviosa”, “lo que quiere es reírse de mí”, “piensa que soy un estúpido” “se cree muy lista”.</p>

Personalización. o pensamiento autoreferencial

Pensar que todo lo que la gente hace o dice tiene que ver de alguna manera, para bien o para mal, con uno.

Por ejemplo, si a un amigo lo vemos con mala cara pensamos que estará enfadado conmigo por algún motivo, "algo le habré hecho". Una madre que ve que su hijo no aprueba un examen, piensa que algún error habrá cometido en su educación.

Sesgo confirmatorio

Se perciben y se recuerdan las cosas sesgadamente para que "encajen" con las ideas preconcebidas. Así si pienso que alguien es torpe tenderé a acordarme de aquellos hechos que me confirman ese juicio.

Filtraje (o atención selectiva)

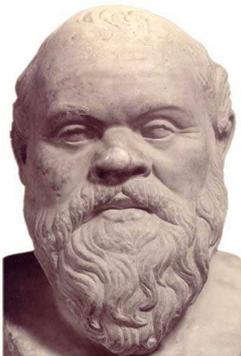
Esta distorsión se caracteriza por una "visión de túnel": se escoge un elemento negativo de la situación y sólo se ve este factor negativo con la exclusión del resto. Un empleado es felicitado por su superior por la gestión de un proyecto pero le comenta que la próxima vez cuente más con sus compañeros de trabajo. El empleado sale del despacho deprimido por la crítica de su superior por no haber trabajado en equipo.

El filtraje es una distorsión con la que el mundo toma el aspecto que justamente aquello que más tememos:

Los depresivos filtran situaciones que suponen la posibilidad de pérdida o abandono.

Los ansiosos filtran las situaciones que suponen riesgo o peligro.

Los coléricos filtran las situaciones que suponen injusticias o agravios.



SOLUCIÓN A LOS ERRORES COGNITIVOS

La técnica del diálogo socrático puede ser útil para identificar y neutralizar estos errores cognitivos. Consiste en hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Qué pruebas tengo?
- ¿Hay otras posibilidades o explicaciones?
- ¿Qué gano pensando de esta manera?
- ¿Qué ganaría pensando de otra forma?
- Si fuera así, ¿Qué es lo peor que podría suceder?

EJERCICIO

Leer el texto del martillo de Paul Watzlawick:

1. Usando la tabla ABC en la página "X", clasifique: Situación / pensamiento automático -error cognitivo / consecuencia (emociones y conducta)
2. Usando el diálogo Socrático, describe que pensamientos alternativos debería haber tenido para no caer en cada uno de los errores cognitivos y cuál debería haber sido su respuesta.

La historia del martillo -

Un hombre quiere colgar un cuadro. El clavo ya lo tiene, pero le falta un martillo. El vecino tiene uno. Así, pues, nuestro hombre decide pedir al vecino que le preste el martillo. Pero le asalta una duda: "¿Qué? ¿Y si no quiere prestármelo? Ahora recuerdo que ayer me saludó algo distraído. Quizás tenía prisa. Pero quizás la prisa no era más que un pretexto. Ese hombre abriga algo contra mí. ¿Qué puede ser? Yo no le he hecho nada; algo se le habrá metido en la cabeza. Si alguien me pidiese prestada alguna herramienta, yo se la dejaría enseguida. ¿Por que no ha de hacerlo él también? ¿Cómo puede uno negarse a hacer un favor tan sencillo a otro? Tipos como éste le amargan a uno la vida. Y luego todavía se imagina que dependo de él. Sólo porque tiene un martillo. Esto ya es el colmo...".

Así nuestro hombre sale precipitado a casa del vecino, toca el timbre, se abre la puerta y antes de que el vecino tenga tiempo de decir «buenos días», nuestro hombre le grita furioso:

- ¡Quédese usted con su martillo, so penco!-

Llevar una vida amargada lo puede cualquiera, pero amargarse la vida a propósito es un arte que se aprende, no basta tener alguna experiencia personal con un par de contratiempos.»

Sacado del libro: "El arte de amargarse la vida"

(Paul Watzlawick).

Tabla ABC de Ellis

A (Activation event) / B (Believe system) / C (Consequences)

(A) Evento activador	(B) Pensamientos automáticos	Errores cognitivos	(C) Emoción / Conducta