



## Psicología Cognitiva y Pensamientos Distorsionados

### **1. Surgimiento de la Psicología Cognitiva**

En la Psicoterapia Cognitiva no existe un corpus teórico unificado o un autor centralizador. Si existe cierto consenso respecto de los alineamientos básicos, aunque pueden encontrarse distintas conceptualizaciones o incluso términos diferentes para hacer referencia al mismo proceso.

Epícteto, en el Siglo I, en el Enchiridion, ya decía: "No son las cosas mismas las que nos perturban, sino las opiniones que tenemos de las cosas". Más tarde, en los años 1950 y 60, surge la Psicoterapia Cognitiva desde dos sectores, por un lado autores que venían del Psicoanálisis y por otro representantes del sector conductista, pero más allá de estas dos corrientes, se destaca Kelly (1955), como el primer teórico cognitivo, ya que presenta un enfoque de la persona y la terapia desde un planteamiento claramente cognitivo (Weishaar y Beck, 1987).



## Centro Psicológico Gran Vía

Los principales exponentes de la Psicoterapia Cognitiva, originalmente venían del Psicoanálisis, entre ellos Ellis (1962) y Beck (1967), ambos se alejaron de esa escuela por considerar que la misma no aportaba evidencia empírica relevante ni resultados favorables en el trabajo clínico.

La otra línea de desarrollos que conformó los orígenes de la Terapia Cognitiva corresponde a los autores que provenían del Conductismo y viendo las limitaciones del mismo comenzaron a incorporar y ampliar sus concepciones, entre ellos los más destacados fueron Bandura (1969), Meichenbaum (1969) y Lazarus (1971). Es por eso que a veces se habla de la Terapia Cognitivo-conductual, para mostrar este carácter integrador de dos modelos que en aquel entonces comenzaban a confluir

La psicoterapia cognitiva se basa en el principio de que nuestras emociones y comportamientos están bajo la influencia de pensamientos o interpretaciones que generamos en las situaciones. Además estos pensamientos e interpretaciones están influidos por nuestras creencias aprendidas a lo largo de nuestra vida. Los primeros en utilizar este concepto (básicamente que los pensamientos son un factor importante en la génesis de las emociones y las conductas) en forma sistemática para el tratamiento de los

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



# Centro Psicológico Gran Vía

trastornos psicológicos fueron Albert Ellis y Aarón Beck, ambos de forma independiente, aunque ambos se disputan la autoría del modelo y la supremacía del uno sobre el otro. Albert Ellis llamó a su modelo psicoterapéutico "Terapia Racional Emotiva Conductual" (TREC) y Aarón Beck llamó al suyo Terapia Cognitiva.

## 2. Método terapéutico

El tratamiento se basa fundamentalmente en el supuesto teórico de que la conducta y los afectos de una persona se encuentran determinados por su forma de estructurar el mundo (Beck, 1976).

El esquema básico de la Terapia Cognitiva se representa como un triángulo en donde en cada vértice podemos ubicar a los pensamientos o cogniciones, la conducta y la emoción. El modelo se basa en tres conceptos centrales que son los esquemas, la Tríada Cognitiva y las distorsiones cognitivas.

- a. Esquemas: Los esquemas son patrones cognitivos relativamente estables que constituyen la base de la regularidad de las interpretaciones de la realidad. Las personas utilizan sus esquemas para localizar, codificar, diferenciar y atribuir significaciones a los datos del mundo.



# Centro Psicológico Gran Vía

- b. Triada cognitiva: Las personas podemos tener una alteración en los patrones cognitivos que inducen a tener una:
- i. Visión negativa de sí mismo: se considera un inútil, un perdedor, se ve desgraciado, torpe, enfermo, tiende a subestimarse constantemente..
  - ii. Visión negativa de sus experiencias: considera las relaciones con el medio en términos de derrotas o frustraciones, tiende a sentir que no puede enfrentar las exigencias de la vida. Tienden a ver los obstáculos y problemas constantemente.
  - iii. Visión negativa del futuro: tiende a ver el porvenir como negro, sólo vendrán cosas peores, les cuesta mucho proyectarse con un sentido realista u optimista.
- c. Distorsiones cognitivas: Durante el procesamiento de la información pueden ocurrir ciertas alteraciones que llevan a las personas a sacar conclusiones arbitrarias.

### **3. Las trampas de la mente /Tipos de distorsiones cognitivas.**

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



## Centro Psicológico Gran Vía

La distorsión ocurre porque aplicamos unas estrategias dando por hecho que las situaciones son de una manera (según nuestros esquemas). Cuando la situación ya no es así, la estrategia que habíamos aprendido para ese tipo de situaciones y que seguimos aplicando resulta del todo inútil y contraproducente. Es decir en cierta manera perdemos capacidad de adaptación al evaluar de forma sesgada el entorno.

- a. **Pensamiento dicotómico:** También llamado pensamiento absolutista, todo o nada, o blanco o negro. Es el pensamiento de extremos ("o conmigo o sin mí"). Se pasa del blanco al negro sin pensar que existen multitud de tonalidades de grises.
- b. **Generalización excesiva:** Se da cuando a partir de uno o varios hechos o situaciones aisladas se sacan reglas que se generalizan para otras situaciones.
- c. **Abstracción selectiva (filtro mental):** Valoración de un hecho o experiencia a partir de un solo elemento ignorando los otros. Enfocarse en solo ciertos aspectos de la situación, normalmente negativos.
- d. **Descalificación de lo positivo:** La persona transforma las experiencias positivas o neutras en negativas. Atribuye a la

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



## Centro Psicológico Gran Vía

casualidad todos los acontecimientos positivos que le suceden, y al castigo merecido los acontecimientos negativos.

- e. Inferencia arbitraria: Llegar a una conclusión sin evidencias o incluso con evidencias contrarias. Por un lado, puede darse como Adivinación del futuro (Anticipación sin evidencia de algún acontecimiento futuro) o como Lectura de mente (conclusión sobre lo que piensa el interlocutor y a la que llegamos sin evidencia).
- f. Maximización/Minimización: Exagerar la importancia de un acontecimiento negativo, considerándolo una horrible catástrofe o tragedia, lo que nos lleva a tener una reacción emocional desadaptada (magnificación). O restar importancia a lo positivo, no tenerlo en cuenta o no darle valor (minimización).
- g. Razonamiento emocional: Formular argumentos basados en cómo nos sentimos y no en la realidad. Guiar las creencias de la realidad en función de las emociones negativas sentidas.
- h. Personalización: Es la tendencia a auto atribuirse hechos y fenómenos externos que no tienen que ver con ellos mismos y sin evidencia que establezca dicha relación.



# Centro Psicológico Gran Vía

- i. Enunciados debería: Aplicar de forma rígida las reglas sobre nuestras obligaciones y las de los demás. Centrarse en lo que uno piensa que debería ser en lugar de lo que es y aplicar reglas rígidas con independencia del contexto.
- j. Etiquetado: Utilizar etiquetas para describir las conductas y las personas. Las etiquetas suelen ser absolutas, negativas e inalterables.

## 4. Estrategias para combatir las distorsiones

El objetivo de la terapia cognitiva es convertirnos en personas más sanas y fuertes. Para ello, hay que crear una forma nueva de pensar aprendiendo detectar las distorsiones y reemplazándolas por pensamientos racionales. El siguiente procedimiento que está formado por cuatro pasos, ayuda a identificar la emoción, las distorsiones y a reestructurar positivamente los pensamientos, con los siguientes pasos:

1. Nombrar la emoción que tenemos: Identificar la emoción que surge ante una situación ansiógena y que produce malestar emocional.



## Centro Psicológico Gran Vía

2. Identificar los pensamientos distorsionados: Analizar el malestar emocional y detectar qué creencias irracionales lo provocan.
3. Combatir los pensamientos irracionales: Una vez descubiertas las ideas irracionales, hay que combatir las para demostrar su falsedad, buscando multitud de argumentos que nos demuestren que son ideas exageradas.
4. Generar una nueva creencia más funcional y equilibrada: Establecemos una creencia racional que sustituirá a la idea irracional. La creencia racional es una frase constructiva y que produce sosiego. En este sentido, es importante señalar que la terapia cognitiva es una terapia de argumentos, no es un ejercicio de pensamiento positivo, por eso, no se trata de repetir los nuevos pensamientos, sino de convencernos.



# Centro Psicológico Gran Vía

## Bibliografía:

*"El ABC de la Terapia Cognitiva". Lic. Javier Martín Camacho.  
Fundaciónforo.com*

*"Psicología Cognitiva". Wikipedia.org*

*Rafael Santandreu. "El arte de no amargarse la vida". Ed. Paidós. 2011.*

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39