INSTITUTO DE BIBLIA

Curso Taller de Sanación Interior
Direccionar el Pensamiento

Distorsiones Cognitivas

"Cambia tu manera de pensar y cambiará tu manera de vivir" (Ro 12, 1-3)

Los pensamientos son ideas, recuerdos y creencias que se relacionan entre sí. Son procesos mentales que permiten formar ideas y representaciones de la realidad, pueden aparecer por procesos racionales del intelecto o bien por abstracciones de la imaginación.

Cómo construir pensamientos que producen bienestar emocional

1. Pide la luz del Espíritu Santo.
2. Reconoce e identifica tus distorsiones cognitivas.
3. Cuestiona tus pensamientos inadecuados, cambia tu perspectiva y asume nuevas interpretaciones de la situación.
4. Direccionar los pensamientos es esencial para tener una buena salud emocional, ya que nos permite tener control sobre nuestras emociones.

Distorsiones Cognitivas

Las distorsiones cognitivas son patrones de pensamiento negativos o irracionales que pueden influir en las emociones y el comportamiento. Son formas erróneas de procesar la información que pueden llevar a malinterpretar la realidad.

Aprender a reconocer las distorsiones cognitivas, con la ayuda del Espíritu Santo, te ayuda en el desarrollo de pensamientos racionales y objetivos que mejoran tu bienestar emocional.

Distorsiones Cognitivas
Ejercicio de Aplicación

Identifica cuáles distorsiones estás manejando en tu manera de pensar y al frente coloca un pensamiento alternativo con el fin de reemplazar la distorsión.

(*) Frecuencia: 1=Casi nunca
2=A veces
3=Casi siempre

Nombre	Concepto	(*)F	Pensamiento Alternativo
Filtraje (túnel)	Quedarse con una sola descripción de la situación. Solo se filtra lo negativo y la parte positiva se olvida. Ej: Un profesional exitoso a quien un trabajo no le sale bien. Se obsesiona por este fracaso.		Amplia el pensamiento con preguntas alternativas: ¿Qué ha ocurrido otras veces? ¿Realmente fue tan malo? ¿Se puede hacer algo si eso vuelve a ocurrir?
Pensamiento polarizado o blanco-negro	Valorar cualquier cosa de forma extrema, sin tener en cuenta posibles matices intermedios. Oscilan de un extremo emocional a otro, o todo es horrible o todo es maravilloso. Fracasado, cobarde, inútil, nada, todo. Ej.: Una persona que no encuentra trabajo piensa que es un incompetente y no sirve para nada.		Aprender a graduar la situación. Valorar los matices y medir en porcentajes una situación.
Interpretación del pensamiento	Tendencia a interpretar los sentimientos e intenciones de los demás. Supone que los demás piensan, reaccionan o sienten y tienen las mismas motivaciones que las suyas.		¿Hay pruebas de eso o es una suposición propia? Y escuchar atentamente para aprender.
Sobre Generalización	Interpreta que la situación se da siempre o nunca. Ej.: Tu siempre me hablas mal. Tu nunca cumples.		¿Cuántas veces ha ocurrido eso realmente?, ¿Qué pruebas tengo para sacar esa conclusión? ¿Existen las excepciones?
Visión catastrófica	Adelantamos los acontecimientos y los vemos como lo peor. Ej.: Este matrimonio se acabó. Este enfermo no se salva. Si se agrega el adjetivo “terrible”, parece como si va a ocurrir de verdad		Dejar de anticipar, ser realista y centrarse en el presente.
La negación	Tendencia a negar nuestros problemas, debilidades o errores. “no me importa”, “me da igual”, “paso”, “no me ocurre nada”.		Revisar los sentimientos, comprender si de verdad las cosas te importan y afectan y aceptar o superar los problemas que antes negabas.

Nombre	Concepto	(*)F	Pensamiento Alternativo
Personalización	Todo lo que pasa en nuestro entorno o lo que piensan, dicen o hacen los demás está relacionado con uno mismo. Juzgarse y compararse constantemente con los demás. Ej.: Mi amiga no me saludó y pienso ¿qué le abre hecho?		No debo sacar conclusiones, a no ser que tengamos evidencias claras y pruebas razonables.
Falacias de Control	Externos: La persona piensa que su vida está regida por factores externos que no son controlables. Se ve como víctima. Internos: La persona se cree responsable de todo lo que ocurre a su alrededor, eso crea muchas obligaciones y exigencias y si no las cumple se siente culpable. “Yo soy el responsable de todo”.		Cada uno es responsable de su vida. ¿Quién me impuso la obligación? ¿Qué pruebas tengo para creer que eso depende de un solo factor? ¿Puede haber otras causas o motivos que hayan afectado?
Falacia de la Justicia	Consiste en valorar como injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos. Esto hace que la persona esté constantemente resentida. Ej.: «Es injusto que no haya aprobado. El examen era muy difícil». «No hay derecho a…».		Dejar de confundir lo que se desea con lo justo. Escuchar los deseos de otros. Otra persona tiene el derecho a una opinión distinta a la mía.
Razonamiento Emocional	Creer que lo que la persona siente es verdad por el solo hecho de que lo siente. Creer que las cosas negativas que se sienten sobre uno mismo y sobre los demás deben ser ciertas por el solo hecho de sentirlo así. Ej.: Si me siento un fracasado, es que soy un fracasado.		Si te sientes mal, reflexiona si estás haciendo un razonamiento emocional erróneo. ¿Qué pensé para sentirme así? ¿Tengo pruebas para creer que eso es así?
Falacia del Cambio	Creer que el bienestar de uno mismo depende de los actos de otras personas, y para sentirse feliz son los demás quienes han de cambiar su conducta para adaptarse a nosotros y, nosotros, no tenemos que cambiar nuestras conductas.		Cada uno es libre de hacer lo que quiera y mi felicidad no depende de eso. Aunque eso no cambiara, ¿podría hacer yo algo?
Etiquetar	A partir de un aspecto negativo se generaliza toda la identidad de una persona o la de nosotros mismos. Ej.: “Soy la peor persona del mundo”. “Eres un irresponsable”. “Es un tacaño”, “Es mala gente”, “es un aburrido”, “es un triunfador”, “soy tímido”, etc.		Aprender a ser específico en las cualidades para no generalizar al conjunto: ‘a veces es aburrido en el trato’, etc. Y busca casos que escapen a la etiqueta ¿Yo soy así 100 %, o hay otros aspectos de mí que escapen a esa etiqueta? Hacer lo mismo cuando calificamos a otras personas.

Nombre	Concepto	(*)F	Pensamiento Alternativo
Culpabilidad	Atribuir la responsabilidad y encontrar un culpable en uno mismo o en otros. Si no puedo afrontar una situación, automáticamente busco un responsable. «Mi culpa», «Su culpa», «Culpa de…». Ej.: "Estoy engordando porque me dan mucha comida".		No buscar culpables, cada uno es responsable de sus cosas. Culparme, ¿Qué cambia?
Debería o Exigencias y Perfeccionismo	Es el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre cómo tienen que suceder las cosas o cómo deberían actuar tanto la persona como los demás. Las exigencias hacia uno mismo se convierten en autocríticas. Ej.: "Debería ser competente y no debería cometer errores". "Debería ser el estudiante perfecto".		Para combatir las exigencias: normas flexibles, valores flexibles y comprobar su efecto. Es mejor decir "preferiría" o "me gustaría".
Tener Razón	La persona está siempre a la defensiva, pues tiene que probar que sus opiniones y acciones son las acertadas. «Yo llevo razón», «Sé que estoy en lo cierto él/ella está equivocado».		Dejar de centrarse solo en uno mismo, escuchar activamente, empatía, intentar ponerse en el papel del otro. Hay muchas formas de ver el mundo. ¿Puedo aprender algo de su punto de vista?
Falacia de la Recompensa Divina	Piensa que un problema se resuelve por sí solo o en algún momento tendrá hasta una recompensa sin hacer nada. Ej.: "La deuda que ya se la entregué a Dios. No hace nada para ir pagando".		No negar lo que está pasando. Afrontar el problema con nuevas alternativas.
Maximizar o Minimizar Errores	Enfocamos la atención en las fallas o errores, o por el contrario quitamos cualquier importancia a estos errores o problemas. Ej.: Mi hijo solo tiene defectos no tiene nada bueno.		Valorar el tamaño real sin exagerar o minimizar. Crear escalas para identificar el impacto real que tiene el error.
Negativismo	Se agrandan las cosas negativas y se desvalorizan o no se perciben las positivas en uno o en los demás. Una forma característica del negativismo es la realización de presagios y predicciones negativas: "seguro que no aprobaré", "cuando tenga que acudir a la cita, seguro que caigo mal".		Hacer una lista con los aspectos positivos de ti, de los demás y de tu vida.

- Orar por escrito pidiendo sanación.
- Hacer un plan para crear nuevos hábitos de pensamiento.
- Dar Gracias a Dios por lo que identificaste para crecer y por los talentos que tienes.