

Tabla 1. Errores cognitivos más frecuentes.

Inferencia arbitraria. Consiste en extraer una conclusión cuando se carece de datos o cuando estos son realmente contrarios a la conclusión. Ejemplos: Una persona ve fruncir el entrecejo a un miembro del público y piensa: “debo estar diciendo estupideces”. Un cliente que piensa que haber tenido un hijo deficiente es un castigo por su mal comportamiento. Se han distinguido dos tipos frecuentes: a) **Lectura de la mente:** dar por supuesto lo que el otro está pensando o lo que significa su comportamiento (“mi pareja habla poco hoy, está enfadada conmigo”). b) **Error del adivino:** estar convencido de que las cosas que se anticipan son ciertas, aunque no hay base para ello (p.ej., agorafóbico que piensa que se volverá loco durante un ataque de pánico).

Sobregeneralización. Consiste en extraer una regla general injustificada a partir de un único incidente o de hechos aislados. Ejemplos: Una persona a la que le ha ido mal al hablar en público una vez y piensa: “nunca lo conseguiré”. Otras sobregeneralizaciones: “todos los hombres son iguales”, “siempre puedes confiar en un amigo”. Una forma extrema de sobregeneralización es la **etiquetación:** adscribir etiquetas generales a uno mismo o a los otros en vez de pensar en términos de conductas concretas (p.ej., una persona castiga injustamente a su hijo y piensa que es un fracaso como padre en vez de que ha cometido un error).

Exageración. Consiste en exagerar el significado o importancia de un acontecimiento o conducta. Es lo que ha sido llamado “catastrofismo” cuando una persona espera los peores resultados posibles en una situación sin que haya suficientes razones para ello. Ejemplos: Persona que se nota el corazón un poco acelerado y lo interpreta como indicio de un miedo espantoso; profesor que piensa que si se queda bloqueado al dar su primera clase, su carrera habrá acabado.

Minimización. Consiste en subestimar la importancia de acontecimientos o conductas. Ejemplos: Persona que tras lograr controlar ciertos gestos extraños durante la charla, piensa que no tiene mérito ya que normalmente la gente no hace esas cosas; persona que minimiza los logros o capacidades propias y/o las imperfecciones de los otros; persona que no valora los pequeños cambios que va haciendo su cónyuge. Dentro de aquí entra lo que otros han llamado **descalificación de lo positivo:** quitar importancia a los aspectos positivos de las personas o las cosas o transformarlos en algo negativo (persona que cuando le alaban algo que ha hecho piensa que lo hacen sólo por cumplir; persona que atribuye algo fruto de su esfuerzo a la suerte; persona que piensa que si le invitan a una fiesta es porque quieren pedirle algo).

Abstracción selectiva o filtro mental. Consiste en no tomar en cuenta uno o más aspectos importantes de una situación; de esta forma, la persona enfoca ciertos detalles de una situación multifacética, mientras hace caso omiso de otros detalles relevantes, ya sea por no atenderlos, no integrarlos o no utilizarlos. Ejemplos: Persona que interpreta su actuación al hablar en público como fatal porque sólo se da cuenta de sus errores y pasa por alto progresos reales; paciente deprimido que sólo se fija en sus experiencias negativas, mientras ignora las positivas.

Razonamiento dicotómico. Consiste en evaluar una situación sin matices (bueno o malo, correcto o equivocado, blanco o negro). En vez de reconocer un continuo, la persona razona en términos de “todo o nada” y fuerza sus evaluaciones en sistemas de dos categorías discretas y antagónicas. Ejemplos: Persona que piensa que ser criticado es totalmente negativo; persona que piensa que las cosas se hacen perfectas o no se hacen.

Personalización. Consiste en pensar sin datos suficientes que ciertos sucesos están relacionados con uno; la persona tiende a atribuirse fenómenos sin una base firme para hacer tal conexión. Ejemplos: Cliente que cree que un miembro del público tose porque su charla es aburrida; persona que cree que unas malas notas de su hijo se deben a que es una mala madre.

Razonamiento emocional. Consiste en considerar las emociones o sensaciones como prueba de que algo es verdad o va a suceder: “me siento inútil, por lo tanto soy un inútil”. Otros ejemplos: “me siento culpable, por tanto he hecho algo malo”; “me siento abrumado y desesperanzado, por tanto mis problemas no tienen solución”; “siento que pueden despedirme, por tanto es probable que lo hagan”.

Imperativos categóricos. Consiste en pensar que uno mismo, los otros o las cosas deben o no deben actuar o ser de cierta manera; se establecen así normas absolutas y se cierra la posibilidad a otras opciones. Se sobrestima lo malo que es no cumplir los imperativos. Cuando uno mismo no satisface los imperativos, se genera vergüenza y culpa; cuando no los satisfacen los demás, frustración, ira y resentimiento.

Nota. Basado en Burns (1980/1990).