

HAZLO.

VENCE TUS DUDAS Y
AVANZA HACIA ADELANTE

Lección 1. El poder de las elecciones

Tipos de Gremlins (Distorsiones Cognitivas)

Diversos investigadores han enriquecido la lista original de distorsiones cognitivas. Aquí encontrarás una recopilación de las principales. Lee cada una de las descripciones e identifica aquellos “Gremlins” que más te atacan. ¿Cuáles son los tipos de pensamiento que te abordan con más frecuencia y que evitan que cumplas tus metas?

1. **Pensamiento todo o nada:** consideras las cosas en categorías absolutas, o blanco o negro. Si tu éxito no es absoluto, entonces te consideras un fracasado total. Si no saco diez, entonces no cuenta mi esfuerzo.
2. **Generalización excesiva:** tomas un hecho negativo aislado por una pauta interminable de derrotas. Puede que te digas a ti mismo: *“Esto pasa siempre”* o *“Jamás lo haré bien”*.
3. **Filtro mental:** es como una gota de tinta que tiñe todo un vaso de agua. Le das vueltas a un solo detalle negativo, como puede ser un error que cometiste, y pasas por alto todas las cosas que han salido bien, por concentrarte solo en lo negativo.
4. **Descartar lo positivo:** similar a la anterior, pero en lugar de engrandecer lo negativo, disminuyes o desacreditas lo positivo. Te empeñas en que tus logros o tus cualidades positivas no cuentan.
5. **Saltar a conclusiones:** saltas a conclusiones que no se justifican con los hechos. Existen dos tipos:
 - a. **La lectura del pensamiento:** das por supuesto que la gente tiene una tendencia terrible a hacer juicios de valor y que te desprecian.
 - b. **La adivinación del futuro:** te dices a ti mismo que está a punto de suceder algo terrible. *“Sé que voy a meter la pata la semana que viene, cuando haga el examen”*.
6. **Magnificación y minimización:** exageras las cosas desproporcionadamente o bien empuqueñeces su importancia. A esto se le llama “el truco de los catalejos”. Cuando miras por un lado de los catalejos, todos sus defectos le parecen tan grandes como el Everest. Cuando miras por el otro lado, le parece que todos tus puntos fuertes y tus cualidades positivas se empuqueñecen hasta quedar en nada.

7. **Catastrofismo.** Se da lugar cuando evalúas una situación con el peor resultado posible, tanto de lo vivido como de lo futuro. Piensas *“va a ser un gran desastre, para qué esforzarme”*.
8. **Razonamiento emocional:** razones en función de cómo te sientes, diciéndose, por ejemplo: *“Me siento angustiado, así que debo de estar de verdad en peligro”* o: *“Me siento fracasado, así que debo de serlo de verdad”*.
9. **Afirmaciones del tipo “Debería”:** te criticas a ti mismo o a otras personas con *“deberías”, “no deberías”, “tendría que”* y *“no tendría que”*. Por ejemplo: *“No debería ser tan tímido y nervioso. ¿Qué pasa conmigo?”*
10. **Poner etiquetas:** a partir de una sola falta o defecto, haces generalizaciones que aplicas a toda tu identidad. En vez de decirte: *“He cometido un error”*, te pones la etiqueta de *“fracasado o fracasada”*. Es un caso extremo de la generalización excesiva.
11. **Comparación.** Cuando se produce una tendencia a compararte con los demás de manera que llegas a la conclusión de que eres mucho peor que los demás. Ejemplo: *“A pesar de que estudio no consigo sacar mejores notas que mi compañero”* y *“Si no puedo ser el mejor, entonces no concursaré”*.
12. **Construcción de la valía personal en base a opiniones externas:** Cuando mantenemos una valía personal en función de terceros. Ejemplo: *“Mi entrenador me dice que son muy malo con el balón, seguro que tiene razón”* o *“Mi novio dice que soy tonta, seguro que tiene razón”*.
13. **Inculpación:** en vez de detectar la causa de un problema, te dedicas a asignar culpabilidades. Existen dos pautas básicas de inculpación:
 - a. **Autoinculpación:** te culpas de algo que no fue responsabilidad tuya o te castigas constantemente cuando cometes un error.
 - b. **Inculpación de los demás:** culpas a los demás, negando tu propio papel en el problema.
14. **Personalización:** Cuando asumes una causalidad personal a una situación, evento o reacciones de otros sin que haya evidencias que lo apoyen. Ejemplo: *“Ellos se están riendo, seguro que es de mi”*.

¿Cuáles son los gremlins con los que más combates? ¿Puedes identificarlos?

Alex Pérez