

Los errores de pensamiento



6

Hemos empezado a ver que algunos de nuestros pensamientos automáticos “candentes” no son útiles. Estos pensamientos pueden hacer que nos sintamos mal o impedirnos hacer cosas. El problema con los pensamientos automáticos negativos es que no dejan de dar vueltas y más vueltas, una y otra vez, dentro de nuestras cabezas y rara vez nos paramos a pensar para ponerlos en duda o cuestionarlos. De hecho, hacemos más bien justo lo contrario –cuanto más los escuchamos, más nos los creemos y más evidencias buscamos o más cosas seleccionamos con el fin de confirmarlos.

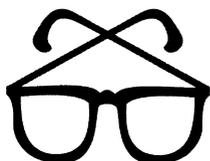
Estos son los **errores de pensamiento**. Existen seis modalidades frecuentes de errores de pensamiento que podemos cometer.



Los aguafiestas

Este tipo de errores hace que nos concentremos únicamente en las cosas negativas que suceden. Sólo vemos las cosas que **van mal o que no están bien**. Cualquier cosa positiva la pasamos por alto, no nos la creemos o pensamos que no tiene importancia. Existen dos tipos frecuentes de aguafiestas.

► Las gafas negativas



Las gafas negativas sólo nos permiten ver una parte de lo que sucede –¡la parte negativa!

Si nos lo pasamos bien, o si nos suceden cosas agradables, las gafas negativas seguirán fijándose en lo que falló o no estuvo absoluta-

mente bien. En consecuencia, son estas cosas negativas las que más notamos y con más frecuencia recordamos.

- ▶ Tal vez hayamos pasado un día estupendo fuera con nuestros amigos, pero a la hora de comer nuestra cafetería favorita estaba llena. Cuando nos preguntan si nos lo pasamos bien, nuestra respuesta es: "Pues no. No pudimos entrar en la cafetería".

▶ **Lo positivo no cuenta**

Este tipo de error hace que descartemos cualquier cosa que sea positiva por considerar que no tiene importancia, o que incluso la pongamos en duda o no le demos crédito.

- ▶ La chica que oye que un chico quiere salir con ella, o el chico que oye que una chica quiere salir con él, pueden pensar que "probablemente no encuentran a nadie más con quien poder salir".
- ▶ Podemos restarle valor al hecho de haber sacado una buena nota en un examen de matemáticas, pensando: "Pero es que era muy fácil –todo lo que salió lo habíamos visto ya el año pasado".



▶ **Agrandar las cosas**

El segundo tipo de errores de pensamiento son aquellos en los que amplificamos las cosas negativas y **las volvemos más grandes** de lo que verdaderamente son. Esto se puede hacer principalmente de tres formas:

▶ **Pensar en términos de "todo o nada"**

Nos hace verlo todo en términos de "todo o nada". O te mueres de calor o te congelas, ¡pero no existe ningún término medio entre los dos extremos!



- ▶ Tal vez hayamos tenido una discusión con nuestro mejor amigo y pensamos para nosotros mismos: "Se acabó –ya no eres mi amigo".

Si no acabamos de ser perfectos, entonces y en ese caso nos vemos como un fracaso total.

- ▶ Alguien que saca un "siete con dos" en un examen de matemáticas puede pensar: "Nada me sale nunca bien –voy a dejar las matemáticas".

▶ **Magnificar lo negativo**



Este error de pensamiento nos hace exagerar la importancia de las cosas que suceden. Magnificamos los acontecimientos negativos y los agrandamos de forma totalmente desproporcionada.

- ▶ "Se me olvidó su nombre y **todo el mundo** me miraba y se reían de mí".
- ▶ "Se me cayó el libro y **toda la clase** estaba pendiente de mí".

▶ **El efecto "bola de nieve"**



Este error de pensamiento hace que un único hecho aislado o una leve contrariedad comiencen a aumentar progresivamente y con rapidez en una especie de fatalismo que no tiene fin. La primera nube gris que aparece en el cielo se alega como evidencia ¡de que se avecina una tormenta!

- ▶ El que no nos elijan para formar parte del equipo deportivo, puede llevarnos a pensar cosas tales como: "No se me dan bien los deportes, no me entero de las matemáticas, la pura verdad es que **no sé hacer absolutamente nada**".

Predecir que las cosas nos van a salir mal

Otro tipo de errores de pensamiento tiene que ver con lo que nos **esperamos** que va a suceder. Habitualmente este tipo de errores suelen **predecir el fracaso** y hacer que nos esperemos lo peor. Esto se puede hacer principalmente de dos formas:

▶ **Leer el pensamiento**



Este error de pensamiento hace que la persona piense que sabe lo que los demás están pensando.

- ▶ “Sé que no le caigo bien”.
- ▶ “Seguro que todo el mundo se está riendo de mí”.

▶ **Adivinar el futuro**



Este error de pensamiento hace que la persona piense que sabe lo que va a pasar.

- ▶ “Si salimos, acabaré sentado en un rincón completamente solo”.
- ▶ “Sé que no voy a ser capaz de hacer este trabajo”.

Los pensamientos afectivos o muy sentidos [Confundir los pensamientos con los sentimientos]

Este error de pensamiento hace que nuestras **emociones se vuelvan muy intensas** y obnubilen nuestra forma de pensar y de ver las cosas. En consecuencia, hacemos depender lo que pensamos de lo que sentimos, y no de lo que verdaderamente está pasando.

▶ **El razonamiento emocional**

Dado que nos sentimos mal, tristes y decaídos, entonces damos por hecho que todo absolutamente es así también [malo, triste y deprimente]. Nuestras emociones nos dominan y tiñen nuestra forma de pensar.

▶ **Las etiquetas demoledoras**



Nos etiquetamos a nosotros mismos y pensamos en todo lo que hacemos en esos mismos términos.

- ▶ “No soy más que un fracasado”.
- ▶ “El problema es mío, soy un puro desastre”.
- ▶ “Soy una mierda”.

Sentar las condiciones para asegurarnos el fracaso [condenarnos a que forzosamente nos salga mal]

Este error tiene que ver con las normas y las expectativas que nos ponemos. En consecuencia, la mayoría de las veces nuestros **objetivos son demasiado elevados** y nos da la impresión de que jamás vamos a ser capaces de alcanzarlos. Nos condenamos nosotros mismos a fracasar. Nos volvemos muy conscientes de nuestros fallos y de lo que no hemos hecho. Este tipo de pensamientos suelen comenzar con palabras tales como:

- ▶ Debería.
- ▶ Tengo que.
- ▶ No debería.
- ▶ No puedo.

Ello nos conduce a establecer unas normas imposibles, las cuales obviamente no podemos satisfacer.

¡La culpa la tengo yo!

Otras veces **nos sentimos responsables** de las cosas negativas que suceden, incluso a pesar de que no tengamos el menor control sobre ellas. ¡Todo lo que sale mal, es cosa nuestra!

- ▶ “Bastó que me subiera al autobús para que se averiara”.
- ▶ Si nuestro amigo no nos ve y pasa de largo sin saludarnos, podemos pensar: “Debo haber dicho algo que le ha sentado mal”.



Es importante recordar que todos sin excepción cometemos estos errores en algún momento. El problema empieza cuando aparecen de forma habitual y cuando nos impiden decidir verdaderamente lo que podemos o lo que queremos hacer en la vida.