

Distorsiones cognitivas en la imagen corporal

La Bella o la Bestia

Se caracteriza por pensamientos dicotomizados, de blanco o negro. No hay matices, se olvida la escala de grises.

El Ideal irreal

Consiste en evaluar la propia apariencia comparándose con ideales de belleza impuestos por la sociedad, olvidando que estos ideales son irreales, y centrando la atención en las características físicas que se alejan de ese ideal.

Comparación injusta

Consiste en compararse con personas consideradas más atractivas, o con personas que tienen características que nos gustaría tener, y salir perdiendo en cada ocasión, en lugar de compararnos con cualquiera de las personas que nos rodean.

La lupa

Consiste en fijarse solamente en las partes de nuestra apariencia que no nos gustan, exagerando su importancia y creyendo que esa parte representa la totalidad de nuestra apariencia.

La mente ciega

Consiste en minimizar los aspectos positivos que tenemos. Como los tenemos, no pensamos en ello. También consiste en minimizar o ignorar los comentarios positivos que se reciben del cuerpo o la apariencia. Está relacionado con la educación que recibimos para ser modestos.

La fealdad radiante

La insatisfacción con una parte del cuerpo se va generalizando a otras partes del cuerpo. Se empieza a criticar una zona, y se acaban criticando muchas.

El juego de la culpa

Se culpa a la apariencia de cualquier cosa que va mal en la vida, ya sean decepciones, rechazos, u otros acontecimientos negativos.

Predicción de desgracias

Se cree que el aspecto físico va a tener consecuencias negativas en el futuro.

La mala interpretación de la mente

El hecho de verse defectos a uno mismo hace creer que el resto nos perciben de la misma manera.

Belleza limitadora

Consiste en prohibirse a uno mismo hacer ciertas cosas por nuestra apariencia. Consiste en una limitación autoimpuesta.

Razonamiento emocional

Esta distorsión se da cuando se da por hecho que algo es cierto por el hecho de sentirlo así.

Reflejo del mal humor

El mal humor o las emociones mal gestionadas no relacionadas con la apariencia usan al cuerpo, a la apariencia, como víctima. El mal humor se convierte en críticas hacia el propio cuerpo, en lugar de buscar la causa de ese mal humor para poder gestionarla.