

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Distorsiones cognitivas en niños de edad pre escolar

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial

Autor.

Geovanni del Carmen Rojas Chavez

Tumbes – Perú


2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN




Distorsiones cognitivas en niños de edad pre escolar

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente) 

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro) 

Mg. Ana María Javier Alva (miembro) 

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Distorsiones cognitivas en niños de edad pre escolar

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido
y forma

Geovanni del Carmen Rojas Chavez (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Tumbes – Perú

2021



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes, a diecinueve días del mes de junio del año dos mil veintiuno, se reunieron sincrónicamente a través de Google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "*Distorsiones cognitivas en niños de edad pre escolar*", para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial. (a) **ROJAS CHAVEZ, GEOVANNI DEL CARMEN**.

A las nueve horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 15.

Por tanto, **ROJAS CHAVEZ, GEOVANNI DEL CARMEN**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

Siendo las diez horas el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Figuerola Cárdenas
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Distorsiones cognitivas en niños de edad pre escolar

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

20%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	blog.cognifit.com Internet Source	6%
2	educayaprende.com Internet Source	4%
3	apj.elsevier.es Internet Source	2%
4	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Student Paper	2%
5	repositorio.untumbes.edu.pe Internet Source	2%
6	tomson-wwwlocaporlapsico.blogspot.com Internet Source	2%
7	docplayer.es Internet Source	1%
8	www.educapeques.com Internet Source	1%
9	www.scielo.org.bo Internet Source	1%

10

depsicologia.com
Internet Source

<1 %

Exclude quotes

Exclude matches < 15 words

Exclude bibliography



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.

DEDICATORIA.

Este trabajo le dedico a mis padres, por su esfuerzo para llegar hasta donde el día de hoy estoy gracias a los estudios que me brindaron, a mi esposo e hijos por el apoyo y motivación incondicional que día a día me dan, alentándome a continuar en la preparación y adquisición de nuevos conocimientos.

INDICE.

RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I	15
1.1. Antecedentes	15
1.2. ¿Qué son las distorsiones cognitivas?	16
1.3. Áreas cognitivas.....	19
1.4. Características de las distorsiones cognitivas.....	20
1.5. Cómo se manifiestan las distorsiones cognitivas.....	20
1.6. Consecuencias de las distorsiones cognitivas en los niños de preescolar.	21
CAPITULO II.	22
TERAPIA COGNITIVA.....	22
2.1. Distorsiones cognitivas más comunes	22
2.2. Desarrollo y aprendizaje cognitivo en niños de preescolar.	25
2.3. Qué hacer para identificar y ayudar a los niños con distorsiones cognitivas.....	26
2.4. Cómo evitar las distorsiones cognitivas.....	28
2.5. Cómo tratar las distorsiones cognitivas en niños.	29
CONCLUSIONES	32
RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS CITADAS	34

RESUMEN

Este trabajo es elaborado a base de recopilación de información de diferentes y determinadas fuentes, para llegar a brindar un punto de vista propio de manera clara, breve y tratando de ser precisos en la información que se brindara; siendo de tal importancia fortalecer el conocimiento respecto a este tema que es las distorsiones cognitivas en niños de preescolar; poder brindar un aporte para mejorar la capacidad informática de las personas, desarrollando temas como qué son las distorsiones cognitivas, cuales son las áreas cognitivas, factores cognitivos, características que presentan los niños con distorsiones cognitivas, cómo se manifiestan y cuales son las consecuencias de las distorsiones cognitivas, pues, saber esto ayudara a identificar a los niños y poder ayudarlos, corregir y así puedan tener un mejor desarrollo, además, también veremos puntos importantes como, las distorsiones cognitivas mas comunes, el desarrollo y aprendizaje cognitivo de los niños de preescolar, como identificar y ayudar a los niños con distorsiones, y también los niños con distorsiones cognitivas en el aula, es decir, de qué manera actúan, cómo trabajan los niños y cómo deben trabajar los profesores, por todo ello es el tema de gran importancia.

Palabras clave: distorsiones cognitivas, áreas cognitivas, desarrollo y aprendizaje.

ABSTRACT

This work is prepared based on the compilation of information from different and determined sources, in order to come up with an own point of view in a clear, brief way and trying to be precise in the information that will be provided; being of such importance to strengthen the knowledge regarding this subject that is the cognitive distortions in preschool children; be able to provide a contribution to improve people's computing capacity, developing topics such as what are cognitive distortions, what are the cognitive areas, cognitive factors, characteristics that children with cognitive distortions present, how they manifest themselves and what are the consequences of the Cognitive distortions, well, knowing this will help to identify children and be able to help them, correct them and thus have a better development, in addition, we will also see important points such as the most common cognitive distortions, the development and cognitive learning of preschool children , how to identify and help children with distortions, and also children with cognitive distortions in the classroom, that is, in what way they act, how children work and how teachers should work, for all this it is the subject of great importance.

Keywords: cognitive distortions, cognitive areas, development and learning.

INTRODUCCIÓN

La humanidad respecto a la manera de pensar, de ver el mundo es única en cada persona, y desde hace años se ha sabido eso, además se encuentran estudios sobre las conductas o comportamientos, de la forma de ser y de pensar, amañera de creencias propias de cada individuo, por ello siempre se esta investigando el pensamiento humano para descubrir como funciona, en cuanto a los estímulos que recibimos del entorno en el que nos encontramos y como los percibimos y la respuesta que manifestamos a tales estímulos.

Toda persona debe saber detectar los hechos que suceden a su alrededor y dar importancia y atención a los mas relevantes, no centrarse en lo negativo para poder tomar decisiones según las circunstancias y obtener resultados útiles y de beneficio para el futuro.

Pero que sucede cuando se trata de niños, como saber que piensan, como perciben los estímulos de su entorno, las manifestaciones que dan, como creen y ven el mundo y todo aquello que les sucede, es fundamental conocer de aquello para poder ayudarlos en su desarrollo y en su aprendizaje ya que esto influye bastante, es parte de la base de su crecimiento en todo aspecto; por ello se necesita enseñarles atajos de como pensar y actuar de manera rápida y sin estancarse en una sola idea que los frustrará y que incluso los puede hacer sentir culpables y ellos como pequeños se centraran en eso, con temores y negatividad.

Por ello se ha realizado un trabajo de investigación respecto a las distorsiones cognitivas en niños de edad preescolar, para poder conocer aquellos antecedentes de estudio respecto al tema y basarse seguidamente en, qué son y cómo se manifiestan en los niños, aparte de conocer las características y consecuencias de las distorsiones cognitivas, la áreas y factores cognitivos, como es el desarrollo y aprendizaje de estos niños y cuales son las distorsiones más comunes, puntos de tema que resultan de importancia y fundamentales conocer para poder trabajar y tratar tanto en aula como en cualquier otro ambiente a los niños y también poder evitar que ellos vean

como errores las cosas que realizan y no obtienen el fin que buscaban, deben entender que no siempre será así, no centrarse en lo negativo.

Por qué saber de este tema, pues, porque es esencial para una visión futura de los hechos y de la realidad en el entorno de los niños. También se debe mencionar que en el presente trabajo se considera la palabra niños como termino general para referirse a femenino y masculino, facilitando la comprensión de la información presentada; además, se espera que dicho trabajo sea de utilidad y/o sirva como fuente de información para otras investigaciones o para el conocimiento del tema de personas que desean conocerlo.

La población infantil actualmente ha sido vista como un objeto de estudio de diversas investigaciones para encontrar resultados sobre los cambios, desarrollo y atención de los niños, para poder obtener resultados que ayuden a entender su forma de pensar y actuar desde el presente a futuro, para poder tener conocimiento de aquellos procesos y factores que influyen en el cambio, de manera que se pueda intervenir y prevenir un cambio negativo; teniendo en cuenta estrategias y temáticas de estudio.

Resulta de gran importancia conocer una de las principales etapas de la persona, que es la niñez, siendo esta etapa relevante y vital para poder comprender su desarrollo, evolución y aprendizaje en esta etapa, que propiamente inicia en la primera infancia y edad escolar, siendo una etapa vital, también decisiva, para un correcto desarrollo del niño, tanto, individual, personal, motor, social y cognitivo; proceso el cual es esencial en la existencia del ser humano.

De acuerdo con lo planteado por Dorr, Gorost y Bascuñan (2008), en esa etapa, el niño comienza a experimentar cambios en su manera de pensar y resolver los problemas, desarrollando de manera gradual el uso del lenguaje y la habilidad para pensar en forma simbólica. De este modo, se puede decir que el desarrollo cognitivo en la niñez temprana es libre e imaginativo, pero a través de su constante empleo la comprensión mental del mundo mejora cada vez más. (Berger, K., 2007).

En base a lo mencionado sobre el pensamiento humano y el desarrollo del pensamiento de los niños, queda en claro que es libre y sobre todo imaginativo, por ello se debe conocer sobre las distorsiones cognitivas que se pueden llegar a generar sobre todo en esta etapa

temprana de su desarrollo, de tal manera que se podrá identificar, brindar la ayuda y mediante estrategias evitar o ayudar a mejorar dichas distorsiones antes se desarrollen y afecten las proyecciones a futuro.

Lo que se trata de estudiar y trabajar en su mejoría son aquellas ideas erróneas que generamos en base a creencias negativas, respecto a como vemos lo que sucede en nuestro entorno y a nosotros mismos, ya que por alguna circunstancia se dan sucesos que nos afectan o que realizamos y no se obtiene los resultados esperados, lo cual la persona si no tiene un correcto desarrollo cognitivo de su pensamiento, mal interpretara la situación, quedándose con la mala experiencia vivida o con lo malo que a sucedido en su entorno.

Según la información presentada se llegó a plantear el siguiente problema; ¿Qué podemos hacer para ayudar a mejorar y/o cambiar las distorsiones cognitivas que presentan los niños de edad preescolar?, para ello se elabora el siguiente trabajo monográfico.

Objetivo General:

Identificar las distorsiones cognitivas de los niños de preescolar para poder actuar en ayuda y así mejorar su desarrollo asegurando un buen crecimiento y buenos frutos a futuro.

- **Objetivos Específicos:**
- Conocer qué son y cuáles son las distorsiones cognitivas y cómo pueden llegar a afectar a los niños de preescolar.
- Conocer las características, causas y consecuencias que originan las distorsiones.

En la actualidad el desarrollo de los niños se ha visto afectado por las distorsiones cognitivas, las cuales han pasado desapercibidas debido a la poca atención a los más pequeños o por qué se consideraban actitudes o formas de pensar normales de su edad, sin embargo, la forman en que ven las cosas, como toman o reaccionan a ciertos hechos suscitados en su entorno, ya sean ellos participes o no, eso les puede afectar adquiriendo para su pensamiento únicamente lo negativo como una mala experiencia, y generando temor; para ello se ha visto necesario realizar investigaciones de distintos tipos respecto al pensamiento humano, por ello

diferentes especialistas han hallado resultados cómo son las distorsiones o formas erróneas de percibir una situación y pensar centrándose en eso.

Los niños aún son seres que se equivocan y que están en constante exploración de su pensamiento e imaginación, por lo que se debe trabajar en beneficio de su desarrollo, tanto cognitivo como en los demás aspectos, y para ello debemos tener conocimiento de aquellos riesgos, circunstancias y situaciones por las cuales los niños pasaran en esta etapa de su infancia; poder detectar y ayudarlos será de gran utilidad y beneficio personal de los pequeños, pues mejoraran o incluso desaparecerán aquellas ideas que los limitaban.

Finalmente se llegará a brindar conclusiones propias respecto a la información adquirida y conocida gracias a la recopilación hecha de distintas fuentes, así mismo, recomendaciones para tratar de mejorar y ayudar a mejorar a los niños que presentan distorsiones cognitivas.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes

Ainhoa Arranz, (21-03-2017), COGNIFIT, salud, cerebro y neurociencia. España. Pública información sobre, “Distorsiones cognitivas: todo lo que se necesita saber de ellas y como evitarlas”, siendo su objetivo principal brindar información acerca de este tema, para ayudar y colaborar aportando una fuente informática sobre lo que son las distorsiones cognitivas, cuales son sus características, que causas presenta y que consecuencias origina, además, que tipos de distorsiones podemos encontrar, llegar a conocer, para prevenir o tratar de eliminar, así mismo, tener conocimiento de la terapia cognitiva que se debe recibir en caso exista la presencia de distorsiones.

Celia Rodríguez Ruiz, psicóloga y pedagoga, (2019), EDUCA Y APRENDE, portal web, publica un tema de información de gran relevancia hoy en día, el cual es, “las distorsiones cognitivas en niños y niñas”, teniendo como objetivo impartir y fomentar la información respecto a este tema, además, nos brinda información como cuales son las distorsiones mas comunes, distorsiones cognitivas en los niños, y consejos para tratar dichas distorsiones. Teniendo en cuenta que es tema de importancia, que se debe conocer, como padres, como docentes, como especialistas y/o profesionales y como sociedad para poder tratar y poder ayudar en el desarrollo, educación, crecimiento y buen desempeño durante la etapa de la niñez.

Web Psicología y mente, Jonathan García Allen, nos habla sobre “La Terapia Cognitiva de Aaron Beck”, analizando uno de los temas mas importantes y relevantes en

terapia psicológica; tratando temas como, la terapia cognitiva en contexto, que trata sobre la terapia moderna y su influencia junto con otras disciplinas respecto al tratamiento, utilizando distintos métodos y principios aplicados en distintas personas. La terapia cognitiva de Aaron Beck, tenía como objeto estudiar las diferentes interpretaciones que realizan las personas sobre los sucesos, y no por cómo se realizaban si no por como se interpretaban, así mismo, los modelos de organización cognitiva y esquemas cognitivos que estudio Beck, donde especifica que en una situación los individuos no responden automáticamente, primero realizan un análisis para llegar a dar su propia interpretación del estímulo recibido, en cuanto a los esquemas, se trata del almacenamiento y recuperación de la información existente en las estructuras cognitivas; son puntos importantes que Beck estudio, entre otros que también se presentan y son de importancia.

1.2.¿Qué son las distorsiones cognitivas?

Son distorsiones que dificultan el procesamiento correcto de la información, lo que ocasiona que interpretemos las cosas de manera poco realista o de manera errónea de lo que realmente esta sucediendo en nuestro entorno. Son ideas o interpretaciones que damos respecto a algo o creemos que es de esa manera convenciéndonos que es así, dichas creencias toman fuerza de credibilidad en nuestra mente, lo que provoca distorsionar la realidad como lo que pensamos sobre nosotros, sobre los demás y sobre todo aquello que nos rodea.

Las distorsiones cognitivas en niños pueden ser grave pues llega a afectar su estado emocional y forma de pensar, creer como son o ver de una manera irreal las cosas.

Debido a las distorsiones cognitivas los niños pueden sufrir alteraciones emocionales como la ansiedad, que se manifiesta en distintos momentos de su desarrollo, ya que a medida que crecen el entorno les presenta distintos desafíos, por lo que requiere desarrollar nuevas habilidades para superarlos y aprender, así mismo, a medida que se van desarrollando nuevas creencias y descubriendo nuevas emociones, también van

apareciendo nuevos miedos y ansiedades, lo que implica que es parte de la etapa de madurar personal e individualmente.

(Kendall 2000). Los indicadores de las alteraciones de ansiedad en niños incluyen manifestaciones cognitivas, conductuales y fisiológicas. Asimismo, los niños ansiosos presentan numerosas preocupaciones generalmente basadas en percepciones inadecuadas de las demandas del entorno y en una subestimación de sus habilidades para afrontarlas.

Dodge (2006) afirma que atribuir intenciones hostiles ante los comportamientos que nos causan daño es una tendencia universal, por lo que ser capaz de discriminar que una acción que nos provoca un perjuicio podría estar motivada por una intención benigna, sujeto al desarrollo cognitivo que se comienza a alcanzar en torno al tercer año de vida. No todos los niños aprenden a identificar las señales de una manera adecuada y algunos pueden desarrollar una tendencia a atribuir intenciones hostiles en función de esquemas disfuncionales que nacen de determinadas experiencias de diversa índole en etapas tempranas de la vida, como puede ser haber sufrido abusos físicos, el aprendizaje por modelado de tendencias de atribución hostil por parte de los referentes adultos, los fracasos en la superación de tareas vitales importantes o incluso otros factores culturales, como crecer en una sociedad que valora positivamente la agresión, la autodefensa o la venganza.

Lo ideal sería que nuestra forma de pensar se ajustara como un guante a la realidad. Así nos evitaríamos sentirnos mal, no tendríamos síntomas depresivos ni ansiosos. Desgraciadamente esto no es así.

«Todos tenemos distorsiones cognitivas acerca de nosotros mismos, nuestro entorno y nuestro futuro»

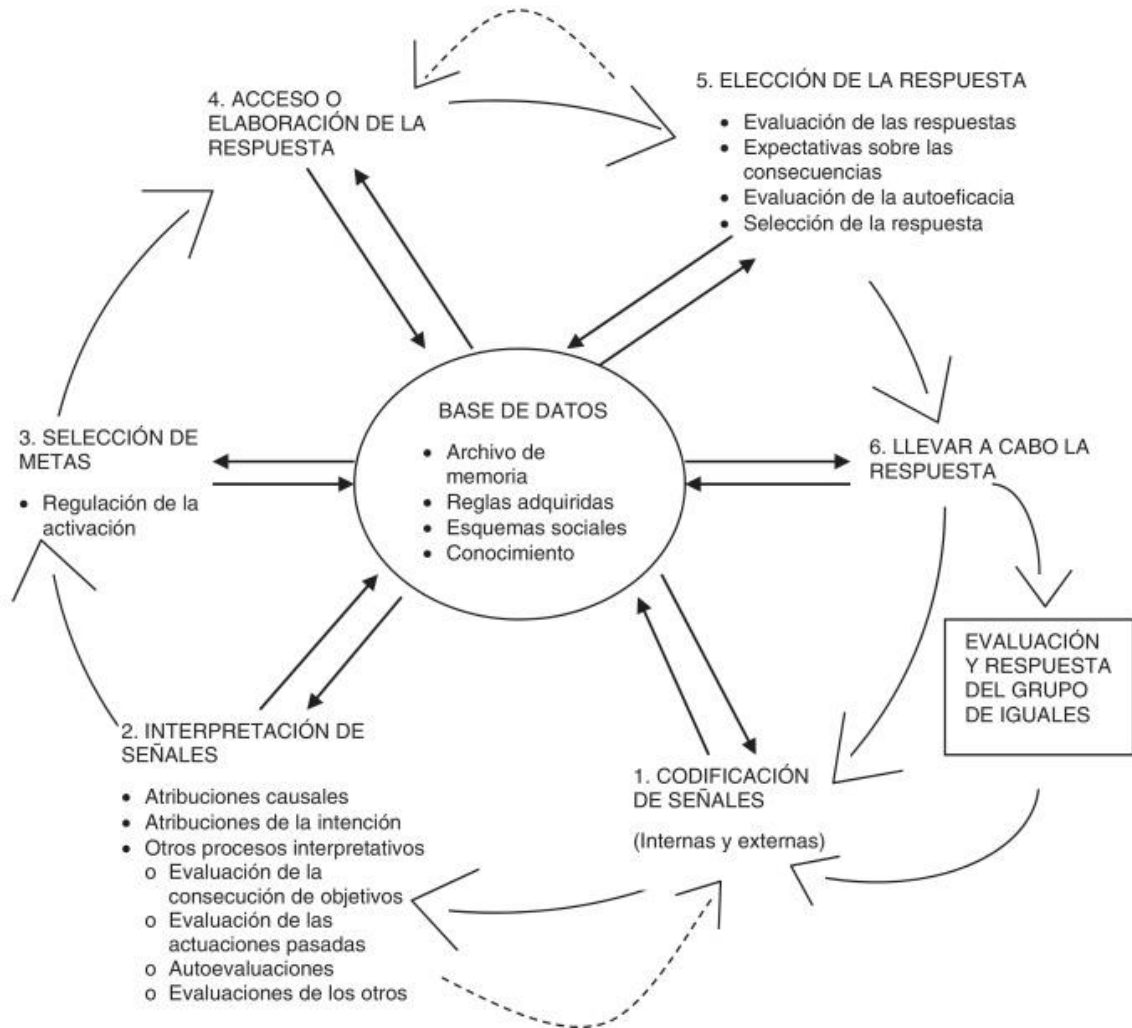
Cuando por alguna razón que ha tenido que ver con nuestras experiencias pasadas hemos aprendido a distorsionar «demasiado», entonces surge el trastorno psicológico. La persona que tiene «demasiadas» distorsiones cognitivas es porque las ha aprendido en el pasado. En su pasado estas distorsiones cognitivas fueron necesarias para regularse emocionalmente.

Si interpretamos a través de estas distorsiones cognitivas el mundo no nos sentiremos bien ya que nuestras interpretaciones serán erróneas.

«Nuestras emociones negativas patológicas son siempre el resultado de malinterpretar la realidad que nos rodea y a nosotros mismos».

Por lo general las interpretaciones que damos a los acontecimientos no es en si lo que nos sucede realmente si no como y de que forma entendemos y percibimos la realidad de nuestro alrededor, incluyendo manifestaciones de otras personas o hechos que incluso no tienen que ver con nosotros, pero nos afecta con el solo pensar que podríamos vernos de esa manera, creando una esfera en la cual nos centramos o encerramos teniendo creencias negativas, considerando que siempre será así.

Procesos cognitivos distorsionados en la conducta agresiva y antisocial



1.3. Áreas cognitivas.

Memoria: Es aquella en la que se realizan los procesos de codificación de información, es decir, proceso a través del cual se adquiere la información mediante distintas vías sensitivas y se dirige a la corteza cerebral para ser almacenada y procesada, localizando la información que se lleva a la conciencia y será utilizada, generando respuestas a los estímulos.

Pensamiento: El pensamiento se origina gracias a la estimulación simultánea producida en distintas áreas del cerebro a través de los sentidos en relación con la información que se tienen almacenada en la memoria, supone que cada pensamiento es originado por señales sincronizadas de distintas áreas del cerebro, gracias a la recepción, almacenamiento y proceso de la información recibida.

Lenguaje: es la capacidad que permita al ser humano poder comunicarse entre si, permitiendo una mejor comprensión del mensaje, convirtiéndose el mensaje en la forma de expresar los pensamientos.

1.4. Características de las distorsiones cognitivas.

- presentan depresión o algún tipo de fobia, lo cual se relaciona con problemas mentales, debido a que son desviaciones frecuentes por algún trastorno psicológico.
- pueden presentar alguna distorsión en cualquier momento.
- las distorsiones se vuelven aún más difíciles de identificar o reconocer, ya que nos centramos en nuestra rutina de vida, que a veces nos cuesta reflexionar y razonar sobre nuestros pensamientos y sobre los demás.
- las distorsiones cognitivas si son posibles vencerlas, se debe tener fuerza de voluntad, decisión, y en ocasiones ayuda profesional, de tal manera que las distorsiones ser neutralizadas.

1.5. Cómo se manifiestan las distorsiones cognitivas.

Se manifiestan mediante:

- La negatividad.
- La depresión.
- Baja autoestima, debido a la perspectiva que se tiene de uno mismo.

- Inseguridad de actuar y expresarse.
- Mala conducta, que en los niños se toma como berrinche, dejando pasar por alto las indicaciones de posibles distorsiones.
- Desconfianza.
- Se originan trastornos psicológicos que pueden afectar el desarrollo.
-

1.6. Consecuencias de las distorsiones cognitivas en los niños de preescolar.

- Se crea una visión negativa de nosotros mismos y de la realidad.
- Se crea conflictos en las relaciones con los demás.
- La persona que presenta distorsiones posee o puede llegar a tener una baja autoestima.
- La persona crea ira hacia los demás.
- Frustración
- Tristeza
- Miedo
- Baja autoestima
- Bajo autocontrol
- Síntomas de ansiedad, etc.

CAPITULO II.

TERAPIA COGNITIVA.

Ruiz, M. A., Díaz, M. I. & Villalobos, A. (2012). Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. Bilbao: Desclée De Brouwer

Aaron Beck es un psiquiatra estadounidense que creó la terapia cognitiva en los años sesenta. Su descontento con el psicoanálisis fue uno de sus motivos para desarrollar esta alternativa. Padeció una depresión y otros problemas psicológicos. Estudió científicamente diversos trastornos como la depresión y las fobias a través de métodos como la observación de sus pacientes e incluso mediante la autoobservación.

La terapia cognitiva es bastante popular en la actualidad y es un método bastante efectivo para modificar las distorsiones cognitivas de los pacientes. Se centra en la repercusión de los procesos cognitivos en nuestra salud mental. Una forma pesimista de percibir la realidad puede ser un elemento básico en el origen de un trastorno psicológico y una de las culpables de su mantenimiento.

Beck y sus seguidores opinan que las personas sienten malestar por la interpretación de los hechos, más que por lo que los sucesos son en realidad. En consecuencia, el objetivo de los especialistas que adoptan esta perspectiva es que sus pacientes reconozcan sus distorsiones cognitivas y les proporcionan alternativas para que logren adaptarse de una forma más realista y positiva al mundo. Varias investigaciones han demostrado empíricamente su validez.

2.1. Distorsiones cognitivas más comunes.

- Pensamiento dicotómico o polarizado.

Este tipo de pensamiento hace referencia, al todo o nada, blanco o negro, bueno o malo; esta es la manera en que el pensamiento dicotómico clasifica la realidad, por lo

que ocasiona que la persona siempre vea el lado negativo de los hechos que ocurren y les de un valor extremo, sin tener siquiera en cuenta los aspectos intermedios.

Cuando se es niño normalmente se divide el mundo y la realidad en categorías diferentes y absolutas como se mencionó, pero a medida que crecemos esto cambia. Tener conocimiento que el pensamiento dicotómico forma parte de las distorsiones cognitivas, haciendo que nuestro pensamiento nos convenza a nosotros mismos de algo que no es real, lo cual refuerza las ideas y emociones negativas.

- **Sobregeneralización.**

Normalmente la persona genera creencias irracionales como creer que si algo sucede una vez volverá a suceder de nuevo muchas veces, es decir que se le da únicamente valor a un hecho o acción negativa en la que se equivocó y en base a eso genera su creencia que siempre se equivocará.

- **Abstracción selectiva.**

Es una distorsión cognitiva que únicamente se centra en lo negativo que sucede y no en las demás alternativas de alrededor, por lo que ignora cualquier aspecto diferente del que cree; se centra en ese detalle negativo y no se abre a oportunidades, pues ignora los demás sucesos y saca la realidad de contexto ya que siente y cree que todo es negativo.

- **Descalificación de las experiencias positivas.**

Es una distorsión cognitiva que no permite a la persona tener en cuenta las experiencias positivas, se basa solamente en las experiencias negativas, pues se cierra a la idea que, si una vez le pasó o vivió una mala experiencia, le sucederá de nuevo si vuelve a intentarlo.

- **Magnificación y/o minimización.**

Esta distorsión se centra en magnificar o celebrar tanto los logros como los errores de los demás, dándoles un nivel de importancia, cosa que con los logros propios no sucede ya que los minimizan tanto a logros propios como a los errores de los demás.

- **Razonamiento emocional.**

Es una distorsión de la persona que piensa que las emociones negativas son el resultado de acontecimientos negativos y que no puede ser diferente, es decir creen que las emociones se dan como reflejo de como suceden las cosas y que proviene de las acciones de los demás, es decir que si alguien te hace o dice algo negativo como resultado se experimentara emociones negativas.

- **Afirmaciones de debería, y tengo que...**

Esta es una distorsión cognitiva que se manifiesta en las personas a manera de creencia rígidas e inflexibles sobre la imagen e idea que se tiene sobre uno mismo y sobre los demás, lo que conlleva a la persona a exigirse así mismo debido a consecuencias de autocríticas, baja autoestima y frustración y hacia los demás sentimientos de ira y enojo.

- **Etiquetas hacia uno mismo.**

Este tipo de distorsión consiste en colocarse etiquetas a uno mismo para describirse y calificarse, lo cual no debería ser así, por lo contrario, se debería calificar y describir hechos objetivamente pero no a uno mismo con sobregeneralización y exigencia.

No por cometer un error te debes centrar en eso viéndolo de manera negativa y clasificándote a ti mismo de tal manera.

- **Personalización.**

Distorsión que genera que uno mismo se vea como culpable o responsable de los hechos malos o desagradables que han sucedido y sin siquiera haber estado ahí o sin haber participado, solo de manera superficial o por creencia.

- **Inferencia arbitraria.**

Es una distorsión que genera que la persona de por hecho un acontecimiento, es decir cree saber y afirma lo que va a pasar, pero únicamente en base a suposiciones sin siquiera tener pruebas o evidencias que afirmen y comprueben.

- **Suposición del pensamiento.**

En esta distorsión la persona genera suposiciones de lo que los demás piensan, creen saber lo que piensan los demás y conocerlos por lo que tienen la idea de que saben porque se comportan así, sin embargo, no presentan evidencia de sus supuestas ideas respecto a los demás.

- **Suposiciones sobre el futuro.**

Esta distorsión consiste en creer saber o suponer lo que pasara en el futuro y que será algo malo o negativo, esperando eso de las cosas y sucesos salgan mal sin considerar que puedan ser positivas o incluso neutras.

2.2. Desarrollo y aprendizaje cognitivo en niños de preescolar.

Se entenderá como desarrollo cognitivo a los cambios cualitativos que ocurren en la capacidad de pensar y razonar de los seres humanos en forma paralela a su desarrollo biológico desde el nacimiento hasta la madurez (Piaget, 1988).

El desarrollo cognitivo es un proceso mediante el cual se va adquiriendo conocimientos del medio que nos rodea para poder ir desarrollando habilidades y capacidades diferentes, esta evidentemente relacionado con el aprendizaje, pues, un buen desarrollo cognitivo favorece y contribuye al aprendizaje de los niños desde edad temprana, para construir y reforzar las bases de su inteligencia.

La infancia es la etapa donde los niños comprenden con más inmediatez, debido a que desarrollan las representaciones mentales y de pensamiento, siendo más rápido y eficiente, volviéndose el niño capaz de pensar en lo que sucede en el presente de manera inmediata.

Se debe tener en cuenta que el desarrollo cognitivo, las áreas cognitivas son más vulnerables en esta edad a sufrir distorsiones debido a que:

Revista CUIDATE PLUS, Es característico de este periodo el **egocentrismo**: el niño entiende su punto de vista como el único que existe. Va aprendiendo que la identidad de los objetos puede ser permanente, aunque su apariencia externa se modifique, así como la **causalidad** de algunas acciones, aunque no de forma reversible (las cosas sólo pueden ocurrir de una manera determinada y en un sentido).

Su aprendizaje se centra y se basa en las vivencias diarias o mejor dicho en aquellas experiencias que viven al explorar el mundo dentro y fuera de su entorno, aparte esta las personas mayores que ellos que son ejemplos de los cuales ellos aprenderán, es decir, se transmitirá las creencias, ideas, conocimientos, etc., que ellos irán adquiriendo con el tiempo y desarrollando más ampliamente sus destrezas.

2.3. Qué hacer para identificar y ayudar a los niños con distorsiones cognitivas.

Hazte preguntas: usualmente no es ni habito ni costumbre detenerse a reflexionar sobre lo que pensamos, hemos vivido o cuestionar nuestras opiniones, para detectar nuestros errores respecto ala creencia que tenemos, por ello que se generan las distorsiones cognitivas.

Respecto a los niños de preescolar, están en una edad y una etapa la cual no están acostumbrados a cuestionarse a si mismo y si alguien mas lo hace debe saber la manera en como tratar con ellos ya que de otra manera podría afectar sus emociones o pensamiento sobre el y sobro lo que realiza y sucede en su entorno. Lo ideal sería concretar ideas que ellos lleguen a conocer respecto a como analizar, cuestionarse o preguntarse así mismo a manera de reflexión por qué o como tomar las opiniones de los demás y los sucesos, ya sea que nos incumban o no.

Intenta conocer el punto de vista de los demás: con o sin distorsiones cognitivas debemos aprender a considerar las opiniones, ideas, y creencias de los demás, pues sus perspectivas no enriquecerán, si consideramos diferentes afirmaciones seremos menos vulnerables a sufrir distorsiones o errores en cuanto a la interpretación de los hechos.

En el caso de los niños se les debe enseñar a escuchar lo que los demás piensan, creen y opinan, para tener en cuenta esas ideas y compararlas con las suyas así se podrá tener en consideración la mejor opción, y evitar volverse vulnerables a las distorsiones.

Para asegurar algo básate en fuentes de información fiables: no es bueno ni recomendable confiarse en la información que nos presentan los medios, tanto nosotros como los demás de nuestro entorno pueden estar equivocados, así que lo más recomendable es comprobar la información obtenida para evitar las distorsiones cognitivas.

Como sabemos los niños actúan de manera inmediata, no suelen detenerse a analizar la información que obtienen y simplemente expresan la información, por eso es necesario en el proceso de aprendizaje, enseñarles desde esa etapa de vida a verificar la información antes de presentarla.

Aprende a reflexionar sobre tus pensamientos: aprender a reflexionar sobre lo que se piensa, es decir, realizar una autoevaluación no es malo, siempre y cuando se juzgue obsesivamente ni excesivamente, de este modo se puede advertir la aparición de distorsiones o creencias erróneas sobre lo que piensas respecto a los sucesos o sobre ti mismo.

Los pequeños no suelen realizar reflexiones o autoevaluaciones, principalmente porque no se les está enseñando eso y al recibir algún comentario o ser testigo de algún hecho, ellos generaran su propia crítica, creencia y juzgaras de acuerdo a eso, por lo que en muchas ocasiones los niños terminan sintiéndose culpables, observando solo lo negativo; en cambio, si desde que inician la etapa escolar se les enseñara a realizar reflexiones sobre su propia manera de pensar y entender de mejor manera los sucesos y circunstancias.

Desarrolla tú pensamiento crítico: pensar y analizar lo que se piensa es hacerlo de manera crítica y es algo que se debe realizar en cualquier ocasión para poder ver las situaciones de mejor manera y no dejar llevarte por lo simple y evidente, es mejor buscar y conocer las ventajas y desventajas para tomar decisiones o enfrentarse a retos.

Esta es una forma de poder identificar a los pequeños que están presentando o propensos a presentar alguna distorsión puesto que, por su misma edad y etapa en la que se encuentran es un poco más complicado desarrollar la habilidad de pensamiento crítico, lo que resulta de ayuda para identificarlos y poder ayudar en su desarrollo.

Comenta y pregunta a tus seres queridos si sospechas que presentas distorsiones cognitivas, esto es bueno y necesario, que también te ayuden a identificar, ya que muchas veces uno mismo no ve ni acepta lo que esta que dice o hace, puesto que ya se tiene generado la idea, creencia o manera de ver la situación o la forma de pensar tanto personal como de los demás.

2.4. Cómo evitar las distorsiones cognitivas.

- Saber y tener en cuenta que existe la posibilidad de poder cambiar nuestra forma de pensar y no limitarse ni sentir que se han estancado en las malas experiencias; es importante enseñar esto a los niños desde su etapa de aprendizaje infancia, así podrán resolver o evitar diversos conflictos gracias a tener en cuenta las ideas de los demás y que nuestro pensamiento no es uno solo.

Y mientras no logremos cambiar nuestra forma de pensar no desaparecerán las distorsiones.

- Saber comunicarse usando un lenguaje adecuado ayuda a pensar de manera diferente sobre lo que solemos creer o sobre las percepciones que se tienen sobre la realidad del entorno como los sucesos diarios o mensajes que recibimos.

En tal sentido si un niño presenta distorsiones o esta propenso a presentarlas es dable identificarlo, principalmente a través de la habilidad de comunicarse, así se podrá evitar y/o ayudar a que no se den o a que se extingan las distorsiones cognitivas.

- Tener buenos hábitos respecto a nuestra salud mental como física es lograr un completo bienestar, cada hábito ayuda a desarrollar las habilidades y capacidades que

hacen mejorar personalmente y evitar las ideas erróneas sobre los sucesos o sobre las creencias de otros. Es vital se refuerce, se eduque y enseñe buenos hábitos mentales desde temprana edad para un adecuado y fortalecido desarrollo personal.

Ruiz, M. A., Díaz, M. I. & Villalobos, A. (2012). Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. Bilbao: Desclée De Brouwer.

- Apóyate en tus seres queridos, tal vez pienses que tus amigos o familiares no van a entender cómo te sientes, que no tienes tiempo para hablar sobre estos temas, que no es importante desahogarte, etc. Sin embargo, mantener unas relaciones sociales positivas es una de las mejores armas para prevenir cualquier tipo de malestar psicológico. Expresar nuestros sentimientos y dialogar sobre nuestras creencias es esencial para sentirnos bien y alejar los pensamientos negativos.
- Si necesitas ayuda, confía en un profesional, en algunos casos, aunque procuremos seguir las recomendaciones comentadas previamente, es preciso contactar con un especialista. Existen soluciones realmente eficaces para superar estos problemas. No dudes en ponerte en manos de un experto si lo necesitas. Mejorar tu calidad de vida es posible.

2.5. Cómo tratar las distorsiones cognitivas en niños.

Celia Rodríguez Ruiz, Psicóloga y Pedagoga; educa y aprende, (2019). Nos habla sobre las distorsiones cognitivas que afectan el sistema emocional de los niños, nos indica también algunas formas o consejos de cómo evitar y/o prevenir las distorsiones:

- **Explicar como los pensamientos nos hacen sentir de un modo determinado y cómo esas emociones dirigen nuestra conducta.** El pensamiento es lo que viene a la cabeza, lo que pensamos, la emoción es cómo nos sentimos y la conducta es lo que hacemos.

En ocasiones a los niños también les cuesta expresar lo que piensan, así que es dable enseñarles a comunicar lo que sienten y piensan para poder orientarlos en su conducta y desarrollo, sin que tengas desviaciones erróneas de pensar y ver las cosas.

- Ayúdale a **cuestionar sus ideas irracionales**, para ello enséñale a emplear el diálogo interno. Hazle que se pregunte hasta qué punto es cierto eso que piensa, que se cuestione si no hay más alternativas, que busque evidencias que demuestren ese pensamiento, etc.
- Los pequeños, así como exploran el mundo deben aprender a explorar y encontrar diferentes alternativas de soluciones, que pueden llegar a lograr lo que se propongan que la creencia sobre un hecho o una idea equivocada no los limite ni detenga.
- **Hazle preguntas para ayudarlo a cambiar sus pensamientos negativos.** Prueba a decirle ¿eres adivino? ¿siempre se cumple eso que piensas? ¿Cuántas veces ha ocurrido? ¿realmente fue tan malo? ¿se puede hacer algo si eso ocurre? Seguro que hay cosas que has pensado que al final no han ocurrido. De esta forma le ayudamos a modificar los pensamientos malos por otros buenos.

Modificar los malos pensamientos que puedan llegar a crear los niños en su mente es necesario para beneficio propio de ellos, pues demostraran que son capaces de lograr extinguir las distorsiones que presentaban y esa idea también beneficiara para su futuro.

- **Ayúdales a ver lo irracional de ese pensamiento**, para ello pídeles que imaginen que es un amigo suyo el que ha pasado por ese acontecimiento, y que piensa lo que está pensando el niño. ¿Qué le dirían en esa situación?

Enseñarles a los niños lo malo, lo bueno y lo racional o no que puede ser la idea que tienen sobre algo o sobre la realidad del entorno, es esencial para que generen la idea de que las situaciones generadas son pasajeras al igual que la interpretación que se da, pues esto cambia y también se debe cambiar la forma de pensar respecto a ciertas cosas.

- **Sírveles de ejemplo.** Si tendemos a hacer distorsiones de la realidad transmitimos ese patrón a los niños.

Las personas adultas o mayores que los niños, usualmente son ejemplo a seguir de ellos, por eso las acciones o actitudes que se exponga ante ellos, será transmitido y decepcionado, lo cual si se presenta distorsiones sucederá de igual manera se transmitirá esos patrones y podría afectar el desarrollo cognitivo de los pequeños.

- **Ofréceles pensamientos alternativos.** Por ejemplo, diles y no crees que en lugar de eso que piensas, puede ser o puede ocurrir.

Brindarles diferentes alternativas de pensamiento cambia y ayuda a mejorar el desarrollo personal, así se puede tratar la aparición de distorsiones cognitivas, poder evaluarlas y actuar para que desaparezcan.

CONCLUSIONES

- Primero: En conclusión, las distorsiones cognitivas es un tema que se debe conocer, sobre todo para poder evitar la aparición de ellas o para poder ayudar a extinguirlas, sobre todo en los niños de preescolar es fundamental estar pendiente de ellos no dejar pasar por alto las señales que nos indiquen que poseen distorsiones, pues eso afectara su desarrollo y aprendizaje correcto sobre todo en esa edad y en esa etapa de su vida la cual influirá a futuro.
- Segundo: También dejar en claro que las áreas cognitivas con riesgo de sufrir distorsiones son, la memoria, el lenguaje y el pensamiento; pues, en estas áreas los estímulos o información percibida, se almacena, procesa y se utiliza según lo que se interpreta del entorno.
- Tercero: Saber identificar y tratar a los niños con distorsiones es de gran ayuda para ellos, pues con voluntad se puede llegar a extinguir dichas ideas erróneas de interpretar la realidad e incluso se puede llegar a evitar si es que se conoce el tema y no se pasa por alto.
- Cuarto: Conocer cuáles son las distorsiones mas comunes, cuales son las características que la persona manifiesta y las consecuencias que se originan a causa de estas, es importante principalmente para poder trabajar en investigaciones y estrategias que ayuden a evitar se produzcan, mediante la enseñanza y los ejemplos se lograra desarrollar y transmitir un correcto aprendizaje a los niños de preescolar para que puedan crecer personal e individualmente.

RECOMENDACIONES

- Es necesario estar pendiente de los niños tanto en el hogar como en la escuela o en cualquier ambiente, así podremos identificar cualquier distorsión que presenten o se este desarrollando en ellos, sin dejar pasar por alto esas conductas o interpretaciones de lo que se les dice o de lo que viven.
- Se recomienda informarse respecto al tema para poder tratar a los niños con distorsiones e incluso si es necesario acudir a terapia.
- No dejar pasar por alto las conductas de los niños que nos indiquen la presencia de alguna distorsión, pues es mejor evitar las consecuencias de estas.
- Se recomienda informarse y llegar a conocer cuales son las áreas cognitivas para poder saber si están siendo afectadas o distorsionadas.

REFERENCIAS CITADAS

Ainhoa Arranz, (21-03-2017), COGNIFIT, salud, cerebro y neurociencia. España.

Beatriz Fernández Roiz (09-2011), Estimulación cognitiva en niños de segundo ciclo de infantil.

CAMILA LONDOÑO (09/08/2019), Elige Educar, Etapas del Desarrollo Cognitivo según Jean Piaget. Pagina web SlideShare (06/02/2011), “el niño de 5 a 6 años y su desarrollo”.

CAMPO TERNERA, LILIA ANGÉLICA.” CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO COGNITIVO Y DEL LENGUAJE EN NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR”, Psicogente, (22/07-12/2009) pp. 341-351, Universidad Simón Bolívar Barranquilla, Colombia.

Celia Rodríguez Ruiz, psicóloga y pedagoga, (2019), EDUCA Y APRENDE, portal web.

Diaz García, M.I.; Angeles Ruiz, M; Villalobos, A (2017). Manual de técnicas y terapias cognitivo conductuales. Desclee de Brouwer

Distorsiones Cognitivas: Aprende a identificar los 10 errores de pensamiento más habituales, [Distorsiones Cognitivas: Aprende a identificar los 10 errores de pensamiento más habituales - YouTube](#)

Eduardo Bunge, Martín Gomar, Javier Mandil: equipo de Terapia Cognitiva Infanto- Juvenil (ETCI). Asociación Argentina de Terapia Cognitiva “Implementación de metáforas en la Terapia cognitiva con Niños”.

Esther Blanco (05/06/2018), actualizado (31/10/2019), Clínica de Psicoterapia y Personalidad, PERSUM, “DISTORSIONES COGNITIVAS”.

FUNDACIÓN ESTADIO, Taller Inteligencia Emocional (11/11/2008), TIPOS DE PENSAMIENTO DISTORCIONADO.

Gavino Lázaro,A. (2002) Guía de ayuda al terapeuta cognitivo conductual. Pirámide. Pagina web Psicología y mente, Jonathan García Allen.

Instituto Cognitivo Conductual de Salud mental de Mexico, 2019, Dahab J. Rivadeneira, C. Minici.A. (2009), terapia cognitivo conductual, vol16.

Rocío Peredo Videa, Revista de Investigación Psicológica, *versión On-line*, *Los miedos infantiles y su relación con la manifestación de indicadores de depresión y ansiedad en niños de edad escolar*. Blog, interacciones de psicoterapia, “Distorsiones cognitivas o alteraciones de la percepción de la realidad” (Distorsiones cognitivas).