

"Efectos de las distorsiones cognitivas en el pensamiento y sus implicaciones en el autoconcepto del adolescente"

**Eliza dos Santos, Nicole Freitas y Madaí Huanca.
Universidad Peruana Unión-Campus Lima.**

Introducción

La mente humana nos ayuda a procesar e interpretar la información adquirida del entorno por medio de los procesos cognitivos, dentro de ellos evoca el "Pensamiento" (proceso cognitivo superior) que pueden ser voluntarios e involuntarios, por lo que están sujetos a creencias, análisis e interpretaciones personales. Los pensamientos intrusivos se relacionan con las distorsiones cognitivas. A estas interpretaciones excesivas e incongruentes de la realidad, Beck (1967) las ha denominado "Distorsiones Cognitivas". Es decir, aquellos errores que se dan en el procesamiento de la información, pensamientos erróneos asumidos por el individuo sobre sí mismo o del entorno social en general, afectando significativamente en el desarrollo del autoconcepto del adolescente.

De igual forma, Beck afirma que esta serie de errores característicos en el procesamiento de información se ven evidenciadas en distintas psicopatologías (ansiedad, depresión, personalidad, etc.) De modo que, en su mayoría, las personas las han experimentado en algún momento de su vida. Vienen siendo un problema cuando no se las identifica como errores y se las considera inválidas, lo que por consecuencia desencadena un patrón de pensamiento habitual y falta de reconocimiento personal.

Es por ello que, el presente trabajo, busca explicar qué sucede en el pensamiento del adolescente para que las distorsiones cognitivas manifiesten efectos negativos sobre su propio autoconcepto. Asimismo, se ha estructurado la información por medio de modelos teóricos propuestos por autores reconocidos y sus aportes en estos estudios.

Desarrollo:

¿Qué es el pensamiento?

El pensamiento es un don particular del ser humano y su origen se da por la intervención sensorial y la razón [...] el razonamiento, la inferencia lógica y la demostración, son aptitudes del pensamiento para reflejar de manera inmediata la realidad, los problemas y las necesidades del sujeto [...]. Según la lógica formal la estructura del pensamiento está compuesta de la siguiente manera: concepto, juicio, razonamiento y demostración (Izquierdo, 2006). En este sentido, el pensamiento es una capacidad que engloba ideas formadas por la mente, permitiendo al ser humano juzgar, analizar y realizar deducciones en base a esa información, creando así nuevos conceptos. Existen factores que intervienen para ser llevada a cabo, hablamos del rubro biológico, dando entrada al cerebro y la conexión que mantiene con las neuronas, además de saberse que esta capacidad es considerada un proceso cognitivo superior.

Tipos de pensamiento

Según Doyle (1977), para el desarrollo de las competencias básicas es necesario las siguientes operaciones intelectuales:

Pensamiento reflexivo: Involucrado con el modo de pensar, permitiendo la toma de conciencia de las ideas personales.

Pensamiento analítico: Favorece en la ayuda de "encuadrar" la realidad para poder llegar a ser examinado en su totalidad.

Pensamiento lógico: Forma ordenada de expresión de las ideas, generando convencimiento de la razón propia.

Pensamiento crítico: Fundamentos en la que se basan las ideas, acciones, valoraciones o juicios personales.

Pensamiento sistemático: Es el medio por el que se accede a las realidades complejas, creando fragmentos estructurados de la información.

Pensamiento analógico: Busca con gran frecuencia similitudes entre cosas o situaciones diferentes y de igual forma, de las que son similares.

Pensamiento deliberativo: Modo de pensar que se va desarrollando en la adquisición de decisiones.

Pensamiento práctico: Superación de aquellas situaciones en las que se busca resolver una problemática e introducir una mejora.

Pensamiento creativo: Uso consciente de la capacidad autoorganizativa haciendo posible la creación de nuevas alternativas.

Modelos teóricos

a. Teoría cognitiva de Beck

El modelo teórico cognitivo de Beck tuvo sus inicios en los años 60 dónde sostuvo que esta teoría es un método estructurado, activo, dirigido y programado en el que se usaba para gestionar problemáticas psicológicas. A su vez, Beck afirmaba que la terapia cognitiva requiere de un pensamiento cognitivamente distorsionado en que el individuo no desarrolla ni mantiene un sentido racional durante un periodo prolongado de tiempo. Con el tiempo, los pensamientos se estabilizan en creencias personales debido a la manera en que los ciudadanos construyen el mundo (Beck, 1979). En este modelo se propone una terapia, en la que se utiliza una metodología con base cognitiva y conductual. Teniendo como propósito principal la mejora y prueba de que las suposiciones inadecuadas y creencias falsas del paciente

pueden tener un origen y una solución. Es aquí donde se da origen a la terminología “distorsiones cognitivas”, siendo investigada por distintos autores a lo largo de los años.

Beck, por medio de la tríada cognitiva, argumenta que los pensamientos, sentimientos y los comportamientos tienen relación y dependencia con el medio, siendo este repetitivo y persistente al mismo tiempo.

b. Teoría racional emotiva de Albert Ellis

Según Albert Ellis la manera de cómo las personas piensan, sienten y actúan frente a una situación está influenciada por su percepción y evaluación de sí mismo. La teoría sugiere que muchos de los problemas emocionales que un individuo experimenta surge de los pensamientos irracionales. Al interpretar una situación equivocadamente las emociones y comportamiento reflejan esta interpretación distorsionada. Albert explica por medio del modelo ABC la representación de las reacciones emocionales y la conducta de los individuos. Ellis (1976), asocia:

A: referirse a los hechos activadores, son sucesos reales y externos que se muestran como activadores de conductas.

B: corresponde al bloqueo de pensamientos y creencias que una persona realiza.

C: respuesta conductual y emocional del pensamiento de una persona ante un evento que lo provoca.

Es por eso que, la terapia emocional racional está basada en el análisis cognitivo, exploración de pensamientos y la interconexión entre pensamiento; emociones y comportamiento. Por ello, se centra en que los pacientes sean conscientes de sus propias creencias irracionales emocionales y que puedan visualizar las consecuencias, para que de esa manera logren corregirlas y gestionarlas.

c. *Modelo cognitivo-conductual de David Burns:*

David Burns, conocido por su trabajo en terapia cognitivo-conductual y su enfoque en las distorsiones cognitivas. Tiene un trabajo en el enfoque general en la terapia cognitivo-conductual (TCC), se puede aplicar a las relaciones interpersonales. También, planteó una descripción abordando las distorsiones cognitivas.

Desarrollo de habilidades de comunicación efectiva: Además de abordar las distorsiones cognitivas, Burns se centra en mejorar las habilidades de comunicación, ya sea en ámbitos laborales como ámbitos sociales emocionales.

Promoción del autoconocimiento y la empatía: Burns, (1994), también alienta a desarrollar un mayor autoconocimiento y empatía. Es autor de "El Sentirse Bien", que categorizó las distorsiones cognitivas en varios tipos, incluyendo:

Filtro mental: Centrar la atención en un solo detalle negativo y descartar todo lo demás.

Lectura de mente: Asumir que uno sabe lo que los demás están pensando.

Adivinación del futuro: Anticipar un resultado negativo sin evidencia.

Burns propuso estos dos modelos teóricos que describen técnicas para identificar y desafiar estas distorsiones cognitivas. Su enfoque se centra en cambiar los patrones de pensamiento negativos y distorsionados para mejorar el bienestar emocional.

Autoconcepto del adolescente

De acuerdo con Erikson (1950), la adolescencia se caracteriza por la rapidez del crecimiento físico, la madurez genital y la conciencia sexual. En palabras de Erikson, el joven se enfrenta con una "revolución fisiológica" dentro de sí mismo que amenaza la imagen

corporal y la identidad del yo. Además, plantea que el adolescente empieza a preocuparse por lo que “parece ser ante los ojos de los demás”, en comparación con el sentimiento que tiene de sí mismo (Erikson, E.H. 1950, pág. 228). Al transcurrir el crecimiento en esta etapa, los adolescentes van experimentando cambios múltiples, por los que uno de ellos implica el aumento gradual de la consciencia de sí mismo. El adolescente va elaborando un autoconcepto personal, con el objetivo de adecuarse a cambios físicos inesperados y a un posicionamiento diferente al que tenía durante la niñez.

El autoconcepto propio del adolescente puede ser afectado por diversos factores, ya sea por la relación con sus padres o familiares, las amistades, medios de comunicación y grupos de pertenencia el cual se conforma en base a la combinación de estos factores (Rull. 2018). Cuando los pensamientos del adolescente se ven distorsionados ante situaciones en específico, el joven se limita a desarrollar sus propias y peculiares potencialidades, dificultando en gran manera, su proceso de autonomía y de socialización.

Harter (1999), afirma que existen dos aspectos importantes dentro del autoconcepto: su valencia, si son positivas o negativas; y su contenido, que son los aspectos de las distintas áreas del proceso vital para la percepción propia. Asimismo, Gómez -Mármol y cols., (2013), afirman que los problemas con la percepción y el autoconcepto surgen de la adolescencia y van disminuyendo con la edad, dando fácil acceso a la aparición de las distorsiones cognitivas en esta etapa.

¿Qué son distorsiones cognitivas?

Se conoce como Distorsiones Cognitivas comúnmente a “pensamientos negativos” que tienen lugar de manera distinta en cada persona. Este concepto tiene origen con el psicólogo Aaron T. Beck, quién es conocido también como el “Padre de la Terapia Cognitiva” donde plantea diversas técnicas y métodos para tratar este constructo psicológico. Beck decía

que las distorsiones cognitivas pueden definirse como: Una cognición que persiste frente a la firme evidencia de lo contrario (Beck, 2009). Estas cogniciones son equivocaciones que la mente misma sugiere en el procesamiento de información adquiridas por el ambiente externo o interno. Lo que por consecuencia tiene, la perspectiva de tergiversar las situaciones, apuntarlas hacia lo negativo y recrearlas como creencias negativas acerca de sí mismo, el mundo o el futuro próximo.

Todo ello, desemboca al impedimento del uso de la razón, incrementando la frustración y la toma de decisiones desde la emoción y los sentimientos. Esto se da con mayor frecuencia en la adolescencia, especialmente en la etapa de la adolescencia media, cuando se encuentran experimentando la necesidad de obtener una estabilidad general.

Conforme va avanzando el desarrollo cognitivo, cada adolescente forma ideas y conceptos personales sobre el mundo que lo rodea, adentrándose a acatar las normas sociales, descubrir su propia identidad y predicciones sobre lo que puede y no esperar de los demás individuos, independientemente de la edad. Estas ideas y conceptos son llamados “Esquemas” desde una perspectiva cognitiva, en otras palabras, estos esquemas vienen representando a un bloque de información que cada persona tiene en su mente, que sirve para colaborar en la predicción de ciertos acontecimientos.

Estos esquemas pueden ser “Adaptativos” o “Desadaptativos”. (Beck, 1995). El primero, sirve para la obtención de una respuesta útil ante el entorno personal. El segundo, causa reacciones inapropiadas ante el entorno personal. Bajo este contexto establecido, las distorsiones cognitivas se manifiestan cuando el “Esquema” del adolescente es desadaptativo. Las distorsiones surgen porque a través de los esquemas predictivos, la mente crea estas distorsiones, para actuar como una especie de defensa mental ante situaciones “amenazantes” percibidas de forma errónea. Si un adolescente presenta esquemas relacionados con la

ansiedad, estas distorsiones tienen mayor probabilidad de aparecer en situaciones donde atravesase mayor peligro, pero, aunque el peligro sea menor, las distorsiones originan que sienta miedo excesivo a pesar de no haber mucho riesgo.

Tipos de Distorsiones

Hoy en día se dispone de un amplio sistema de clasificación en cuanto a las distorsiones cognitivas. Las que se mencionan a continuación son las más frecuentes y reproducidas en los adolescentes. (Bedrosian y Beck, 1980)

Inferencia arbitraria: Se refiere al proceso de extraer una conclusión específica en ausencia de evidencia que apoye la conclusión o cuando la evidencia es contraria a la conclusión.

Abstracción selectiva: Consiste en centrarse en un detalle extraído de un contexto, ignorando otras características más relevantes de la situación y definiendo la experiencia integral en base a ese fragmento.

Sobregeneralización: Se refiere al patrón de extraer una regla general o conclusión sobre la base de uno o más circunstancias aisladas y aplicar ese concepto a lo largo de situaciones múltiples, relacionadas o no. Esencialmente, este tipo de distorsión está relacionada con la habilidad, ejecución, o valor que cree poseer el adolescente.

Magnificación y minimización: Aquellos errores en la valoración de la realidad reflejan errores al evaluar la importancia o la magnitud de un hecho, tan graves como para conformar una distorsión.

Personalización: Se refiere a la tendencia del adolescente a superponer hechos externos, mientras que no existe una base para asumir tal vínculo.

Pensamiento absolutista, dicotómico: Se manifiesta en una tendencia a situar todas las experiencias en una o dos posiciones opuestas. Al describirse, el adolescente utiliza una posición negativa extrema, asumiendo una responsabilidad excesiva.

Evaluaciones incorrectas: Tiene relación a peligro vs. seguridad, que implican un daño físico y con el entorno social.

Actitudes disfuncionales sobre el placer vs dolor: Reflejan las creencias de algunos individuos sobre los requerimientos para una verdadera felicidad o tener éxito. Siendo vistas muy similares a las creencias irracionales.

Olvidar positivo	lo	Decidir que, si una cosa buena ha sucedido, no puede ser importante.
Saltar conclusiones	a	Focalizarse en un aspecto de una situación al decidir cómo comprenderla.
Leer la mente		Creer que uno sabe lo que otra persona está pensando, sin evidencia que lo sustente.
Razonamiento emocional		Creer que una cosa debe ser verdad, porque lo siente como si lo fuera.
Hacer enunciados de “debo”		Decirse a uno mismo lo que debe hacer (o debía haber hecho), cuando es más preciso decir que le gustaría hacer algo.
Etiquetado		Utilizar una etiqueta para describir la conducta, y entonces imputar todos los significados que la etiqueta supone.
Culpabilización inapropiada		Percibir algo para determinar lo que uno “debería haber hecho”, incluso aunque fuera imposible saber qué era lo mejor que se podía haber hecho en ese momento; ignorar factores condicionantes o los papeles que juegan los demás al determinar el resultado negativo.

Otras distorsiones cognitivas. (DeRubeis, Tang y Beck, 2001, p. 352)

Relación entre pensamiento y distorsiones cognitivas en el autoconcepto del adolescente.

Según Beck (2000), las creencias centrales son las ideas más dominantes de uno mismo. Esos tipos de creencias surgen y se desarrollan en la infancia mientras el niño se relaciona con otras personas significativas y es expuesto a más situaciones. Gran parte de las

personas mantienen creencias positivas. En el caso de las creencias negativas suelen aparecer en momentos de estrés psicológico, lo que viene ocurriendo con mayor énfasis en la adolescencia. Las creencias negativas normalmente son globales, generalizadas y absolutas. Cuando una creencia central se activa, el adolescente puede procesar fácilmente la información, pero cuando no la reconoce ocurre la distorsión. Un pensamiento distorsionado por el adolescente, ya sea por una razón personal o social, se evidencia un estado de ánimo deprimido, ansiedad, irritabilidad, apatía, etc. Cada persona experimenta de manera diferente la manifestación de pensamientos intrusivos, así como también en diferentes escalas de intensidad, puesto que, la interpretación tergiversada recae generalmente, en el autoconcepto del adolescente.

Para Rull (2018) los adolescentes con un bajo autoconcepto terminan teniendo relaciones negativas con su entorno, desconfianza en sí mismos, problemas con la alimentación o un estilo de vida pesimista. Todo ello, conlleva a ciertas distorsiones en el pensamiento y en el autoconcepto, ya que eso influye sobre las emociones, creencias y aprendizaje del adolescente.

Por otro lado, los seres humanos en términos generales, a través de sus experiencias inician a formar esquemas cognitivos. A su vez, se plantea que los pensamientos automáticos son derivados de las creencias e ideas transitorias, que son tomadas como verdades absolutas. Es decir, son los pensamientos que surgen de manera automática sin reflexión o análisis. Esto podría explicar por qué se origina un fallo dentro del procesamiento de información para formular un pensamiento como tal. El individuo no está consciente de esos pensamientos y apenas toma conciencia cuando la emoción surge por medio de ellos (Beck, 2000). Por esa razón, las distorsiones cognitivas son aceptadas sin ninguna crítica en contra, influyendo en el estado de ánimo del adolescente y, sobre todo, en el autoconcepto.

Efectos de las distorsiones cognitivas en el autoconcepto del adolescente

Como ya sabemos, las distorsiones cognitivas tienen un impacto profundo en el autoconcepto de los adolescentes, afectando su autoestima, percepción de competencias y bienestar emocional. Consecuentemente, se detallarán los efectos más significativos de estas distorsiones según Erikson (1968):

Autoconcepto Dañado (Vallés Arándiga y Vallés Tortosa, 2006)

Subvaloración: Distorsiones como la descalificación de lo positivo y la sobregeneralización pueden llevar a los adolescentes a minimizar sus logros y a centrarse en sus fallos, afectando negativamente su autoconcepto.

Inseguridad: La constante autocrítica y los pensamientos negativos sobre sí mismos pueden hacer que se sientan inseguros y poco valiosos.

Percepción Distorsionada de la Realidad (Erikson, 1968)

Visión Negativa: Las distorsiones como el filtro mental hacen que los adolescentes se concentren en los aspectos negativos de sus experiencias, ignorando o minimizando lo positivo. Esto puede crear una visión sesgada y negativa de su vida y entorno.

Expectativas Irreales: El pensamiento polarizado (blanco o negro) puede llevar a los adolescentes a establecer expectativas irreales para ellos mismos, creyendo que deben ser perfectos o que cualquier error significa un fracaso total.

Problemas en las Relaciones Interpersonales (Erikson, 1968)

Lectura de Mente: Asumir que saben lo que otros piensan de ellos sin evidencia puede provocar malentendidos y conflictos en sus relaciones.

Personalización: Creer que son responsables de los problemas de los demás puede llevar a un exceso de culpabilidad y a dificultades para mantener relaciones sanas.

Desarrollo de Ansiedad y Depresión (*José M, E. Vanesa, 2013*)

Catastrofización: La tendencia a imaginar lo peor puede aumentar los niveles de ansiedad y llevar a estados de ánimo depresivos.

Focalización Negativa: La atención selectiva a los aspectos negativos y la magnificación de problemas menores pueden contribuir al desarrollo de trastornos de ansiedad y depresión.

Inhibición del Rendimiento Académico y Social (*José M, E. Vanesa, 2013*)

Miedo al fracaso: El autoconcepto negativo puede hacer que los adolescentes eviten desafíos por miedo al fracaso, afectando su rendimiento académico y su participación en actividades sociales.

Procrastinación: La baja autoestima y la inseguridad pueden llevar a la procrastinación, ya que los adolescentes dudan de sus capacidades para completar tareas exitosamente.

Dificultades en la Toma de Decisiones (Erikson, 1968)

Pensamiento Absolutista: La tendencia a ver las cosas en términos absolutos puede dificultar la toma de decisiones equilibradas, llevando a elecciones impulsivas o a la parálisis ante la toma de decisiones.

Evaluaciones Incorrectas: La distorsión en la percepción de sus habilidades y el impacto de sus decisiones puede resultar en la falta de confianza para tomar decisiones importantes.

Desarrollo de Conductas Desadaptativas (Goldman, 2017)

Evasión y Aislamiento: Los adolescentes pueden recurrir a la evitación y al aislamiento como mecanismos de defensa contra el miedo al juicio o al fracaso.

Perfeccionismo: La sobregeneralización y la magnificación pueden impulsar una necesidad de perfeccionismo, llevando a la autocrítica excesiva.

Impacto en el Desarrollo de la Identidad (Convergence with neurobiological findings, 2014)

Confusión de Identidad: La influencia de distorsiones cognitivas puede dificultar la formación de una identidad positiva y coherente, llevando a una autoimagen confusa y fragmentada.

Autoconcepto bajo: La constante duda sobre sus habilidades y valía personal puede impedir el desarrollo de un autoconcepto sólido, esencial para la exploración y afirmación de la identidad en la adolescencia.

Conclusiones

El pensamiento, como un fenómeno propiamente humano, consiste en la capacidad para englobar ideas formuladas por la mente, permitiendo al individuo analizar y realizar deducciones en base a la información recibida. Dentro de este proceso cognitivo superior se abarcan las siguientes operaciones intelectuales: Pensamiento reflexivo, analítico, lógico, crítico, sistemático, analógico, deliberativo, práctico y creativo. Asimismo, se han visto tres modelos teóricos para explicar las distorsiones cognitivas. Cada uno de ellos ofrece propuestas terapéuticas en base a estas distorsiones originadas en el pensamiento del adolescente y su autoconcepto.

En suma, las distorsiones cognitivas son cogniciones equivocadas que la misma mente sugiere en el procesamiento de información adquiridas por el ambiente externo o interno. Estas distorsiones presentan clasificaciones de las cuales, las siguientes son las más frecuentes: Inferencia arbitraria; Abstracción selectiva; Sobregeneralización; Magnificación y minimización; Personalización; Pensamiento absolutista, dicotómico; Evaluaciones incorrectas; Actitudes disfuncionales sobre el placer vs dolor. Algunas de las causas del origen de las distorsiones cognitivas guardan relación con cuestiones personales, familiares y psicosociales.

En definitiva, la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y el autoconcepto del adolescente, es que las consecuencias negativas producidas dentro de la ejecución de las distorsiones tienen un origen concentrado en el pensamiento. Es decir, para que ocurra una distorsión, es necesario que la información procesada se haya sintetizado en el cerebro, pero de manera errónea, elaborando así las respuestas externas del adolescente, que en este caso reside sobre su propio autoconcepto.

Referencias bibliográficas

- Jara, V., (2012) Desarrollo del pensamiento y teorías cognitivas para enseñar a pensar y producir conocimientos. Sophia, Colección de Filosofía de la Educación, (12), 53-66. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441846101004>
- Castillo, M., (2004) ¿Qué es el pensamiento para los niños? Investigación y Postgrado, 19(2), 241-259. [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872004000200012#:~:text=Seg%C3%BAAn%20Shardakov%20\(1977\)%2C%20%22,19\)](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872004000200012#:~:text=Seg%C3%BAAn%20Shardakov%20(1977)%2C%20%22,19)).
- Lima, F. (2015) Diseño metodológico: Procesos cognitivos y formas de pensamiento y razonamiento distorsionados. Centro Alternativo de Desarrollo y Educación.

<https://es.scribd.com/document/439783741/DISENO-METODOLOGICO-DISTORSIONES-GOGNITIVAS-Fernando-Lima>

- Fernández, B. (2009) Psynthesis psicología. Distorsiones cognitivas: <https://psynthesispsicologia.es/distorsiones-cognitivas>
- Agudelo. (2021) Distorsiones Cognitivas En Jóvenes Y Adultos De La Ciudad De Barrancabermeja. Universidad Cooperativa De Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/b9165762-7168-4449-aedb-50d6727608b2/content>
- Yamilet, N. (2024) Las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos: un estudio descriptivo-correlacional. SciELO Colombia. Retrieved June 5, 2024 <https://doi.org/10.17081/psico.22.41.3308>
- Loinaz, I. (2014) Distorsiones Cognitivas en Agresores de Pareja: Análisis de una Herramienta de Evaluación. SciELO Chile. Retrieved June 5, 2014 https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082014000100001&lang=es
- José, M. (2024) El programa EQUIPAR para Educadores: sus efectos en el pensamiento y la conducta social. SciELO Colombia. Retrieved June 5, 2024 http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-896120190002000089&lang=es
- Caro, I. (2009) Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas. 2a edición. Editorial Desclée de Brouwer: Bilbao. <https://ayudacontextos.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/04/manual-tec3b3rico-prc3a1ctico-de-psicoterapias-cognitivas-2a-ed.pdf>
- Victoria Álvarez, L., Ayala Moreno, N. Y., & Bascañán Cisternas, R. (2019) Las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos

y colombianos: un estudio descriptivo-correlacional: Cognitive distortions and risk for suicidal behaviors, considering Chilean and Colombian adolescents as sample: A descriptive-correlational study is conducted. *Psicogente*, 22(41), 1–22. <https://doi.org/10.17081/psico.22.41.3308>

- García, I. «Autoconcepto y adolescencia. Una línea de intervención psicoeducativa». *Educación Cultura: revista mallorquina de Pedagogía*, 1998, Vol. 11, p. 157-170, <https://raco.cat/index.php/EducacioCultura/article/view/75800>.
- Ibáñez. M. I (2015) Relación entre insatisfacción corporal y autoconcepto, distorsiones cognitivas y actitud hacia la alimentación en adolescentes y jóvenes. Universidad Pontificia Comillas Facultad de ciencias humanas y sociales. <http://hdl.handle.net/11531/1130>
- Cavero. M. A (2020) Autoconcepto en adolescentes en el Perú. Universidad Señor de Sipán Facultad de derecho y humanidades escuela profesional de psicología. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/9903>
- García-Quintero, J. & Palacios-Mena, L.C., (2022) Análisis correlacional de la relación entre distorsiones cognitivas y adicción a redes sociales en adolescentes entre 14 y 17 del Colegio San Rafael en Copacabana. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/32822>