

Distorsiones COGNITIVAS

Pensamientos Dicotómico:

Todo o Nada

2 El punto que me faltó en mi examen significa que no soy inteligente.

Ver las cosas como blancas o negras, falsas o verdaderas. No se percibe que estos conceptos son sólo los extremos de un continuo. Suelen utilizar palabras tales como, siempre, nunca, jamás, todo, nada,

Magnificación

1 He cometido un error. ¡Mi reputación está arruinada!

Incluye 2 tipos de exageraciones: la catastrofización: 1-exageración de los defectos, experiencias negativas, y de los errores de uno mismo y 2- exageración de las aptitudes de los demás.

Minimizando

3 Mi error no tiene excusa.

La minimización consiste en quitarle valor a las fuerzas, aptitudes y logros personales de uno mismo, así como de los errores e impeciones de los demás.

Adivinación

4 Voy a fallar en mi presentación.

Este pensamiento irracional consiste en hacer una predicción y luego convencerse de que es un hecho ya establecido.

Razonamiento Emocional

6 Me siento como un inútil, por lo tanto soy un inútil.

Usar las emociones como única evidencia para evaluar una situación, acontecimiento, o creencia.

Personalización

5 Mi hijo no me hace caso, soy mala madre.

Verse a sí mismo como la causa de algunos sucesos externos desafortunados o desagradables, de los que el sujeto no es responsable.

Etiquetaje

7 No valgo para nada.

Es el uso de etiquetas simplistas y habitualmente negativas para definirse a uno mismo y que exageran la importancia de las imperfecciones o errores.

Los Debería

8 Debo tener una buena razón para decir no.

Consiste en la transformación de elecciones, deseos o preferencias personales en absolutos universales.

Sobregeneralizar

9 Todo me sale mal.

Consiste en transformar un acontecimiento negativo en una regla absoluta de derrota o infortunio.