

PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

Los patrones de pensamiento distorsionados son hábitos irracionales de la mente, que nos hacen daño



A medida que nos relacionamos con el mundo, generamos percepciones



Si esa percepción nos resultó funcional en una ocasión, tendemos a mantenerla en otras situaciones



Algunas de ellas se convierten en un guión rígido del que ya no podemos salir.

Dejan de ser flexibles, adaptables y funcionales



Principales patrones de pensamiento distorsionado:

1. **Detallista.** "Visión de túnel", no ve lo demás.
2. **Extremista.** No hay término medio.
3. **Modesto.** Él y lo suyo no es importante.
4. **Generalizador.** Todo, nada, siempre, nunca.
5. **Adivinador.** Sabe lo que piensan los demás.
6. **Catastrófico.** Espera lo peor.
7. **Egocéntrico.** Se lo toma personal.
8. **Controlador.** Se cree responsable de todo y de todos.
9. **Exagerado.** Si sucedió una vez, sucederá siempre.
10. **Juzgador.** Se siente habitualmente no tomado en cuenta.
11. **Emocional.** Califica la realidad según su sentimiento.
12. **Dependiente.** Su felicidad depende de los demás.
13. **Etiquetas globales.** Pone etiquetas que lo abarcan todo.
14. **Culpabilidad.** Pide perdón de cosas que no lo requieren.
15. **Debería, tendría.** Decide rígidamente, lo que está bien o mal.
16. **Terquedad.** Cree tener siempre la razón.
17. **Recompensa.** Actúa de forma que espera siempre una recompensa.
18. **Obsesivo.** No logra dejar de pensar.



A pesar de que la persona cree tener razón, experimenta estas emociones:

1

ENOJO

2

MIEDO

3

ANSIEDAD

4

TRISTEZA

5

DECEPCIÓN

6

ANGUSTIA