

Distorsión cognitiva

Las distorsiones del pensamiento son fallas cuando pensamos que pueden hacer que actuemos de manera negativa o poco atenta. Pueden llevarnos a interactuar con otros de formas que generen conflicto o distanciamiento e impedirnos avanzar o hacer cambios.

Adivinación

Asumir que el futuro tendrá resultados negativos y estar convencido de que esto es cierto.
Este proyecto está destinado al fracaso.

Proyección

Asumir que otra persona tiene percepciones o pensamientos negativos sobre usted sin haberlo comprobado.
Todos me culpan.

Filtro negativo

Enfocarse en una sola circunstancia negativa y descalificar cualquier experiencia positiva o evidencia que indique lo contrario.
Dado que mis compañeros de trabajo están frustrados conmigo, mi desempeño debe ser malo.

Pensamiento todo o nada

Ver las cosas de manera extrema, como blanco o negro o sin términos medios.
Como me siento triste, nunca podré volver a sentirme feliz.

Razonamiento emocional

Creer que algo es verdad porque se siente como si fuera verdad.
Como siento que no le agrado a mi jefe, realmente no le agrado.

Catastrofizar

Exagerar la importancia de un evento o resultado.
Mi familia es terrible porque tuvimos una discusión.

Afirmaciones tipo debería

Tener un conjunto de normas inflexibles sobre cómo uno debe comportarse o pensar.
Debería estar más preparado.

Personalización

Verse a sí mismo como la causa de un evento negativo externo del cual no se es el principal responsable.
No nos habríamos perdido si yo hubiera sido más organizado.

FOCUS