

Estilos Ineficaces De Pensamiento

Pensamiento "todo o nada"



Algunas veces conocido como 'pensamiento blanco o negro'

"O lo hago bien o no lo hago"

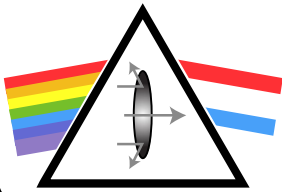
Generalizaciones excesivas

"Todo es terrible siempre"

"Nunca pasa nada bueno"

Desarrollar un patrón basado en un evento único o ser excesivamente vago para llegar a una conclusión

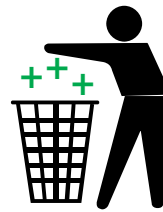
Filtro mental



Sólo prestando atención a cierto tipo de evidencia

Notando nuestros errores pero no viendo nuestros éxitos

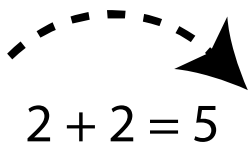
Invalidando lo positivo



Descartando, por cualquier razón, las cosas buenas que han pasado o que usted ha hecho

"Eso no cuenta"

Brincando a conclusiones



Hay dos maneras principales de brincar a conclusiones:

- **Adivinar lo que piensas** (imaginar que sabemos lo que otros están pensando)
- **Adivinar la suerte** (prediciendo el futuro)

Magnificando (pensando lo peor) y minimizando



Inflando el problema fuera de proporción (pensando lo peor) o reduciendo algo para hacerlo parecer menos importante

Razonamiento emocional



Asumiendo que porque nos sentimos de cierta manera lo que pensamos es cierto

Me siento avergonzado, por lo tanto debo de ser un idiota

Debería

Debo

El uso de palabras críticas como 'debería', 'tengo que' o 'debo' nos pueden hacer sentir culpables o como si ya hubiéramos fallado

Si aplicamos 'debería' a otras personas, el resultado frecuentemente es frustración

Etiquetando



Etiquetándonos a nosotros mismos o a otras personas

*Soy un perdedor
Soy totalmente inútil
Son unos idiotas*

Personalización

"Esto es mi culpa"

Culpándote a ti mismo o tomando responsabilidad por algo que no era tu culpa. Por otro lado, culpando a otras personas por algo que si era tu culpa