

Distorsiones Cognitivas

TRAMPAS DE PENSAMIENTO COMUNES



Pensamiento Todo o Nada

Ver las cosas en categorías de blanco y negro sin punto medio.

"Si no soy perfecto, soy un fracaso total."



Catastrofización

Esperar el peor resultado posible como si fuera cierto.

"Este dolor de cabeza debe ser un tumor cerebral."



Filtro Mental

Enfocarse solo en lo negativo mientras se filtra todo lo positivo.

"Obsesionarse con una crítica a pesar de muchos cumplidos."



Sacar Conclusiones Apresuradas

Asumir que sabes lo que otros piensan o predecir el futuro negativamente.

"No respondió - debe odiarme."



Razonamiento Emocional

Creer que algo es cierto porque se siente cierto.

"Me siento tonto, así que debo ser tonto."



Deberías y Tienes Que

Reglas rígidas sobre cómo las cosas "deberían" o "tienen que" ser.

"Nunca debería cometer errores."



Etiquetado

Adherir una etiqueta negativa a ti mismo o otros basada en un evento.

"Soy un perdedor" después de un error.



Personalización

Asumir responsabilidad por cosas fuera de tu control.

"La reunión salió mal - debe ser mi culpa."



Sobregeneralización

Sacar conclusiones amplias de un solo evento.

"Fallé una vez, así que siempre fallaré."



Magnificación/Minimización

Exagerar lo negativo while minimizando lo positivo.

"Magnificar un pequeño error mientras descartas un gran éxito."



CÓMO USAR ESTO

Cuando notas una emoción fuerte, pausa y pregunta: "¿En qué trampa de pensamiento estoy cayendo?" Nombrar la distorsión es el primer paso para desafiarla. usa esto junto con el Registro de Pensamientos de 7 Columnas para trabajo más profundo.