

Errores en el pensamiento



Ignorar lo bueno. Usted pone más atención en las cosas malas e ignora cuando sucede algo bueno.

Ejemplos:

- Si usted tiene una respuesta equivocada en un examen largo, lo único que hace es pensar en su error.
- Usted anota dos goles en un juego de fútbol, pero solamente piensa en el tiro que falló.



Exagerar las cosas. Usted le da demasiada importancia a las cosas pequeñas o hace que algo un poco malo parezca como la peor cosa del mundo.

Ejemplos:

- Sus nuevos zapatos se manchan y usted piensa que ya se arruinaron para siempre y nunca podrá utilizarlos.
- “No tengo permiso de ver a mis amigos el viernes. ¡Mi vida es horrible!”



Adivinar el futuro. Pensar que usted sabe lo que ocurrirá en el futuro y que será algo malo.

Ejemplos:

- “Yo sé que si la invito a bailar, me dirá que no”.
- “Estoy seguro de que nadie vendrá a mi fiesta de cumpleaños”.

Errores en el pensamiento



Leer la mente. Creer que usted sabe lo que otras personas están pensando o los motivos por los que están haciendo algo, sin tener suficiente información.

Ejemplos:

- “Las personas me están observando. Probablemente piensan que mi camisa está fea”.
- “Emma no me invitó a su fiesta. Seguro piensa que yo soy rara”.



Etiquetar negativamente. Tener una creencia negativa sobre usted mismo y pensar que aplica a todo lo que hace.

Ejemplos:

- “Soy un perdedor, así es que mis obras de arte son malas”.
- “Soy tan estúpido. Todo lo que digo es una tontería”.



Poner el listón muy alto. Pensar que usted debe hacer todo a la perfección o de lo contrario no es bueno en lo que hace.

Ejemplos:

- “Si no obtengo una calificación perfecta en cada examen, no soy inteligente”.
- “Tengo que ganar todos los partidos de tenis que juegue o no sirvo para nada”.

Errores en el pensamiento



Culparse a sí mismo. Culparse a sí mismo por cualquier cosa que salga mal a su alrededor, incluso si usted no tuvo nada que ver con ello.

Ejemplos:

- Si su equipo de baloncesto pierde un juego, usted piensa que todo es su culpa.
- “Alicia está triste hoy. Probablemente hice algo para molestarla”.



Creer que los sentimientos son reales. Si usted siente algo, debe ser verdad.

Ejemplos:

- “Me siento fea, entonces debo ser fea”.
- “Siento que he sido un mal amigo, entonces debo ser un mal amigo”.



Declaraciones con la palabra “debería”. Creer que las cosas tienen que ser de cierta manera.

Ejemplos:

- “Las personas siempre deberían ser amables conmigo”.
- “Yo siempre debería ser feliz. Nunca debería estar triste”.