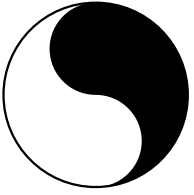


# Estilos Ineficaces De Pensamiento

## Pensamiento "todo o nada"



Algunas veces conocido como 'pensamiento blanco o negro'

*"O lo hago bien o no lo hago"*

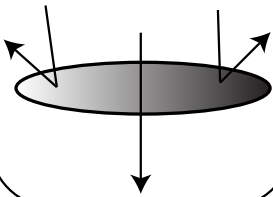
## Generalizaciones excesivas

*"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*

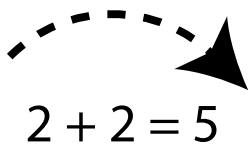
## Invalidando lo positivo



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

*"Eso no cuenta"*

## Brincando a conclusiones



$2 + 2 = 5$

Hay dos maneras principales de brincar a conclusiones:

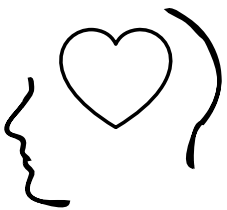
- **Adivinar lo que piensas** (imaginar que sabemos lo que otros están pensando)
- **Adivinar la suerte** (prediciendo el futuro)

## 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