

# Estilos Improductivos De Pensar

## Pensamientos dicotómicos



Se refiere al "pensamiento en blanco y negro"

"Tiene que ser perfecto o es un fracaso"

"O todo esta bien o todo esta mal"

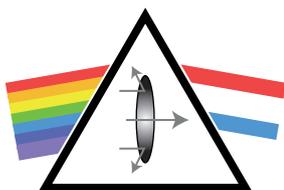
## Generalización excesiva

"Siempre todo esta terrible"

"Nunca sucede nada bueno"

Concluir que hay un patrón basado en solo un evento, o ser excesivamente general en las conclusiones que suponemos

## Filtro mental



Solo darle importancia a ciertos tipos de evidencia

Notando nuestros fracasos y no ver nuestros éxitos

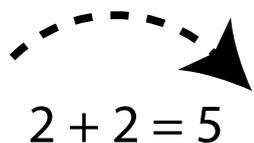
## Restando la importancia de lo positivo



No dándole importancia a las cosas buenas que ocurren o que has hecho y solo prestarle atención a ocurrencias negativas en la vida

"Aunque me paso algo bueno eso no cuenta"

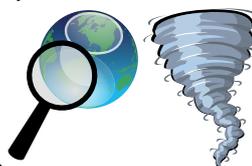
## Conclusiones precipitadas



Hay dos tipos básicos de conclusiones precipitadas:

- Leer la mente (Imaginando que sabemos lo que los demás están pensando)
- La adivinación (Prediciendo el futuro)

## Magnificación (catastrofismo) y minimizando



Exagerando la importancia (Catastrofismo), o minimizando la importancia de algo para que aparente menos importante

## Razonamiento emocional



Suponer que si nos sentimos de cierta manera que debe ser la realidad. Es decir, utilizas tus emociones negativas para hacer inferencias sobre una situación. "Me siento avergonzado entonces significa que seguramente soy un idiota"

## Deber

## Tener que

Usando palabras criticas como "deber" o "tener que" nos puede hacer sentir culpable, o como si ya hemos fracasado

Si imponemos a los demás que ellos "deben" hacer algo los resultados pueden ser frustrantes

## Calificando



Asignando calificaciones a nosotros mismo a o a los demás

Soy un fracaso  
Soy completamente inútil  
Esa persona es tan idiota

## Personalización

"Esto es mi culpa"

Culpándose o tomando responsabilidad por algo que no era su culpa. O lo opuesto, culpando a otros por algo que si era su culpa.