

Pensamientos distorsionados, ¿qué son y cómo acabar con ellos?

**PENSAMIENTOS
ERRÓNEOS.** Crean una
visión distorsionada de la
propia persona que los
tiene así como de los demás
y de lo que la rodea.

1

Una imagen equivocada de la
realidad puede llevar a **tomar una
decisión equivocada.**

2

La imagen distorsionada
de un@ mism@ y del resto puede
crear complejos e inseguridades

3

Adaptar la realidad para salir bien par@ con lleva **no
resolver los problemas.**

4

Pueden **limitar las relaciones** interpersonales ya que se tiende a
pensar mal de otras personas.



Tipos de pensamientos distorsionados

CATASTRÓFICOS. Creer que todo va a salir mal. Se magnifican los errores
y defectos propios o se minimizan las cualidades positivas y los logros:

- "He aprobado el examen porque tuve suerte"
- "No voy a ser capaz de hacer una tarea tan difícil"

ABSOLUTISTAS. Ver las cosas de forma extremista, blancas o negras:

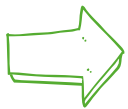
- "Las mujeres/ los hombres son tod@s iguales"
- "Todo me sale mal, siempre tengo mala suerte"

LECTURA DEL PENSAMIENTO. Dar por hecho lo que está sintiendo o pensando la gente sin que haya ninguna evidencia de que sea así:

- "Seguro que le caigo mal"
- "Se está intentando reír de mí"

PENSAMIENTOS RACIONALIZADOS. Justificar una conducta negativa con razonamientos falsos que permitan eliminar la culpa:

- "No hizo lo que yo quería que hiciese, así que se merecía que le pegase"



Técnicas para acabar con los pensamientos distorsionados

AUTOOBSERVACIÓN

Hay que identificar los pensamientos distorsionados y ser consciente de ellos.

BÚSQUEDA DE PRUEBAS

Hay que restarles validez descubriendo que son infundados

CONSECUENCIAS

Hay que ser consciente de las consecuencias que acarrea tener este tipo de pensamientos.

SUBSTITUCIÓN

Intentar cambiarlos por otros más positivos.