



**Mis errores de
pensamiento.**

Querido alumn@:

Antes de iniciar la lectura y la elaboración de ejercicios de este manual quiero escribirte estas pequeñas líneas.

La contingencia ha sido una prueba para tod@s nosotr@s porque de un día para otro nos ha cambiado la vida y nuestra rutina, ahora ya no tienes una butaca o un salón lleno de adolescentes ruidosos que se ríen, hacen bromas, usan el celular o algunos están atentos en clase, ahora cada día te encuentras sol@ en un espacio para realizar tus actividades escolares y se que extrañas a tus compañeros y probablemente a algunos maestros, como nosotros te extrañamos a ti.

También estamos consciente que las circunstancias para tod@s no son iguales algunos estarán muy comod@s en casa y probablemente para muchos otros sea el lugar más inseguro por diversos problemas a os que te estas enfrentando, esto más el miedo de la pandemia más ser responsable de nuestras actividades nos vuelve muy vulnerables y nos llenamos de sentimientos como, miedo, ansiedad, tristeza y preocupación.

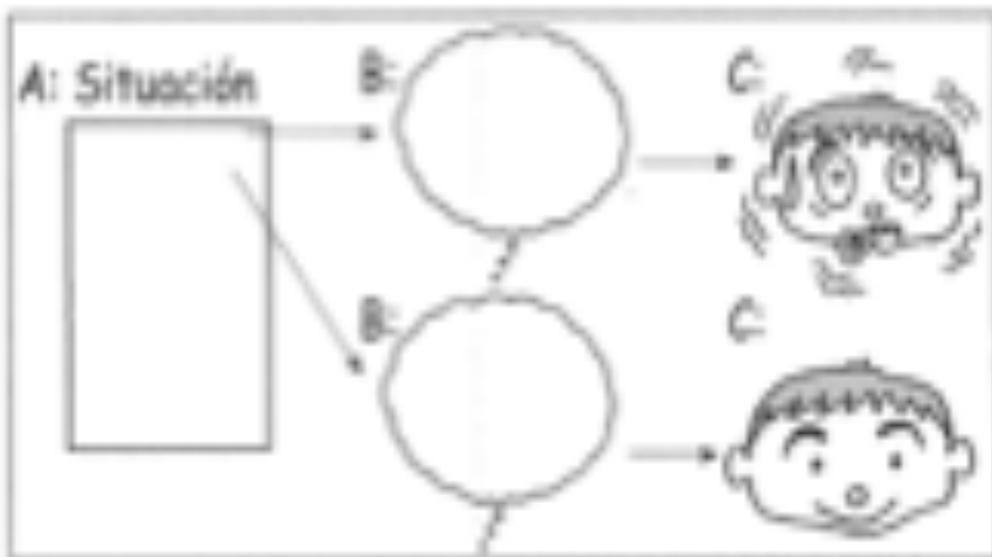
Desde la distancia queremos acompañarte y decirte que no estas sol@, que no eres el único que la puede estar pasando mal y que queremos ayudarte para que estos día sean de un gran aprendizaje y reflexión para que puedas conocerte y lograr estar en paz en tu corazón.

Los siguientes ejercicios te ayudaras a transformar tus pensamientos y si tu logras modificar lo que piensas tus emociones y tu conducta cambiara, en consecuencias te sentirás mejor.

Recuerda que: Si nuestro pensamiento es sencillo y claro, estamos mejor equipados para alcanzar las metas.

GUÍA PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS.

- Cuando en el manual encuentres el siguiente esquema las letras significan lo siguiente.
- A) SITUACIÓN ¿Qué paso?
- B) PENSAMIENTO ¿Qué pensé?
- C) SENTIMIENTO ¿Qué sentí?
- C) CONDUCTA ¿Qué hice?



Distorsiones-Errores de pensamiento^{1,2}

Te contamos que nuestras creencias estables acerca del mundo, sobre lo que nos rodea y sobre nosotros mismos, nos hacen ver e interpretar las cosas de determinada manera. Vimos que son como anteojos que le dan color y forma a las situaciones que vivimos, afectando la manera en que sentimos y actuamos.

¿Por qué cuesta modificar esas formas de pensar que nos hacen sufrir?

Muchas veces, cuando pensamos las cosas que nos pasan, cometemos errores que hacen que nuestras ideas más profundas se mantengan y no las podamos cambiar. Esto se debe a:

Los errores del pensamiento

¿Cuáles son?

- Filtro mental
- Conclusiones apresuradas
- Pensamiento catastrófico
- Pensamiento mágico
- Pensamiento todo o nada
- Lectura de mente
- Generalización excesiva
- Descalificación de lo positivo
- Magnificación o minimización
- Pensamientos "debería" o "tiranos"
- Etiquetación
- Pensamientos perfeccionistas.
- Personalización

1. Filtro mental

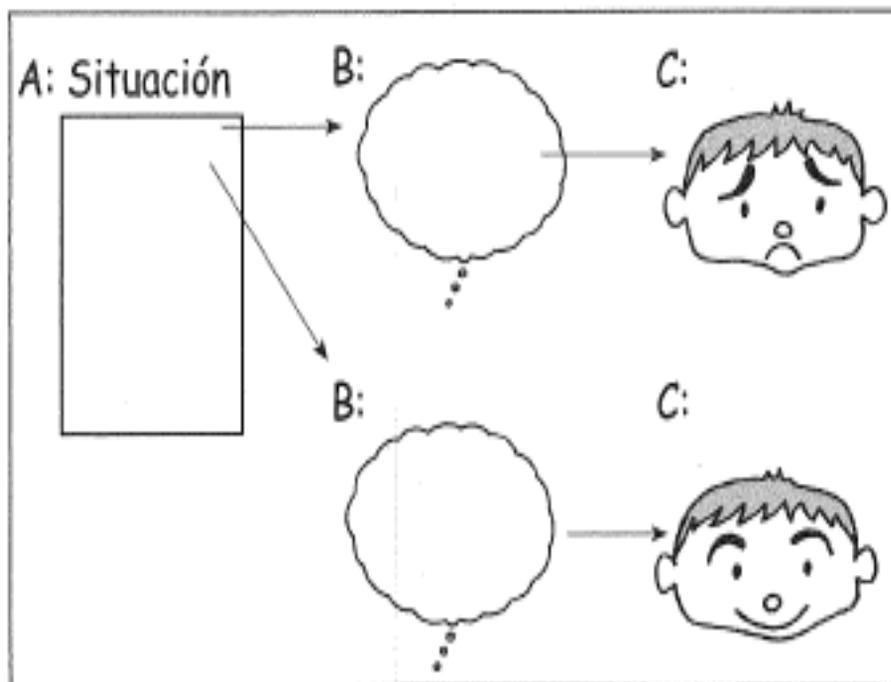


¿Qué le dijo la profesora a Flor?.....

¿Flor cómo lo interpretó?.....

¿Qué está dejando de ver?.....

Cuando nos pasan muchas cosas y nos fijamos sólo en los aspectos negativos estamos haciendo un "Filtro Mental" y eso nos puede hacer sentir mal. ¿Podés completar la secuencia?¹



Otro ejemplo de filtro mental:



¿Qué pensó el sapo?.....

Respuesta:

Si la ropa verde esta
"out" (fuera de moda), entonces yo
también.

En el mundo vivimos un montón de situaciones; constantemente nos ocurren cosas. Una dificultad muy común es tomar una parte de eso que nos pasa, sacarla de contexto y así confirmar (equivocadamente) nuestras peores suposiciones; esto se llama: **Filtro Mental**. El sapito de la historieta, por ejemplo, toma una información referida a la moda...y la aplica a sí mismo!

¿Qué podrías decirle al sapo para que no se sienta tan triste?

.....

.....

.....

.....

2. Error del adivino



En esta historieta, la chica sufre un error muy común: Conclusiones Apresuradas. Esto ocurre cuando sacamos conclusiones sobre algo que todavía no pasó y no podemos saber cómo va a ser.

¿Por qué sería una conclusión apresurada?

.....

.....

.....

.....

¿Se te ocurre alguna alternativa más saludable para pensar la situación?

¿Te animás a llenar el globito?



3. Pensamiento catastrófico



Este padre nos ofrece un ejemplo del **pensamiento catastrófico**. Al exagerar las consecuencias del peligro, se desespera, se pone terriblemente ansioso.

El pensamiento catastrófico consiste en:

Agrandar los PELIGROS

Achicar nuestros RECURSOS

- ¿Se te ocurre alguna alternativa más saludable para pensar la situación?
- ¿Te animas a llenar el globito?



Obvio que al papá le gustaría que su hijo juegue a otras cosas, pero, probablemente haya una manera más racional de pensar el problema.

4. Lectura de mente

Lectura de mente



Nadie tiene el poder para saber lo que están pensando los demás. Muchas veces nos ponemos tristes o nos enojamos porque creemos que sabemos lo que piensa el otro.

¿Solés estar pendiente de lo que piensan los demás?

.....

¿Qué cosas te imaginás que piensan de vos?

.....

¿Podés saber si eso que te imaginás es realmente así?

.....

¿Se te ocurre alguna alternativa más saludable para pensar la situación?

¿Te animás a llenar el globito?



5. Pensamiento mágico



Algunas veces nos asustamos de nuestros propios pensamientos, porque creemos que, con sólo imaginar algo, eso puede pasar.

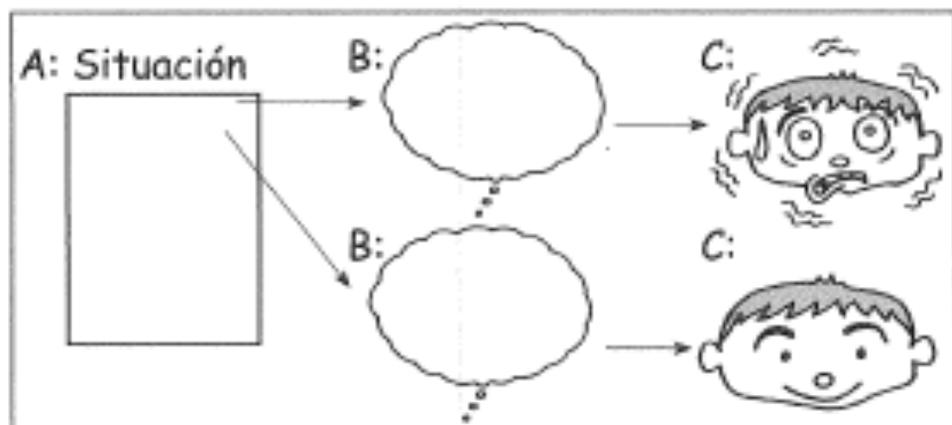
¿Te parece que porque se imagine que las rayas le traerán mala suerte, le irá mal en el examen?

¿Se te ocurre alguna alternativa más saludable para pensar la situación?

¿Te animás a llenar el globito?



¿Podés completar la secuencia?



6. Pensamiento todo o nada



Este señor tuvo un muy buen día pero al ver un perejil en sus dientes siente "Horror". Cuando pensamos que una cosa puede empañar todo un día eso se llama: Pensamiento Todo o Nada. Cuando se piensa que esta TODO BIEN o TODO MAL. Cuando se pasa de un extremo al otro.

¿Cuál sería una forma menos extremista de pensar ante esta situación?

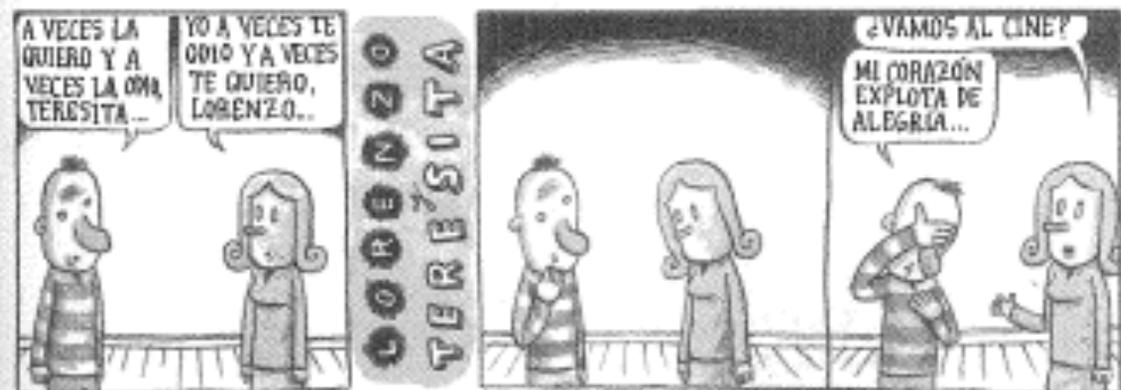
.....

.....

.....

.....

Acá tenés otro ejemplo de pensamiento "todo o nada".



¿Por qué decimos que es "todo o nada"?

.....

.....

7. Descalificación de lo positivo



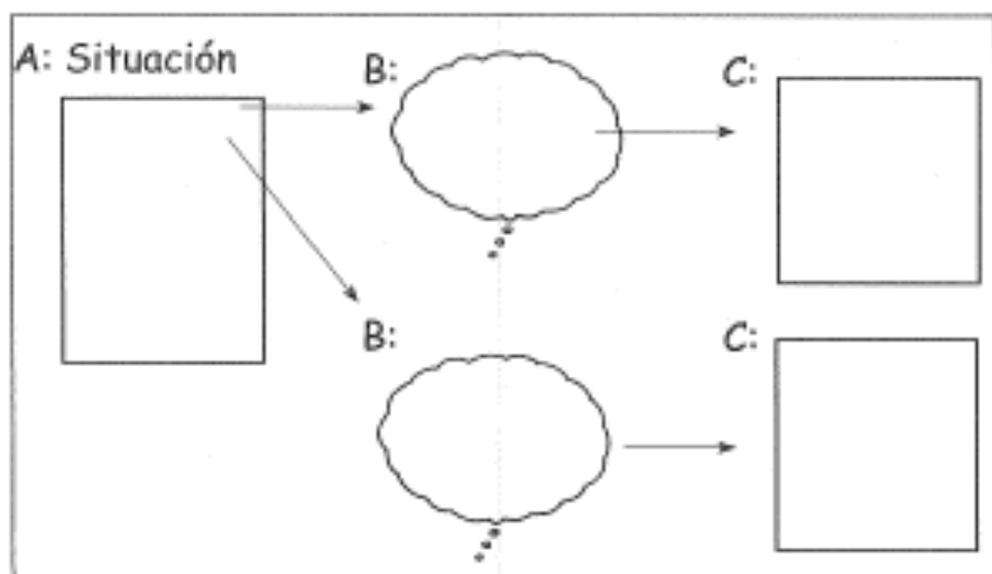
¡Pobre chico! Le trae flores a la novia, alquila la película que le gusta, pide helado...pero ella mucho no confía. Piensa que es para quedar bien porque hizo alguna macana, y entonces no le dá valor, es decir: descalifica lo positivo.

¿Qué podría pensar la chica en lugar de que es sólo para tapar algún lío?

.....

.....

¿Podés completar la secuencia?



Otro ejemplo de Etiquetación:



¿Cómo etiqueta el chico del walk-man a su compañero?

.....

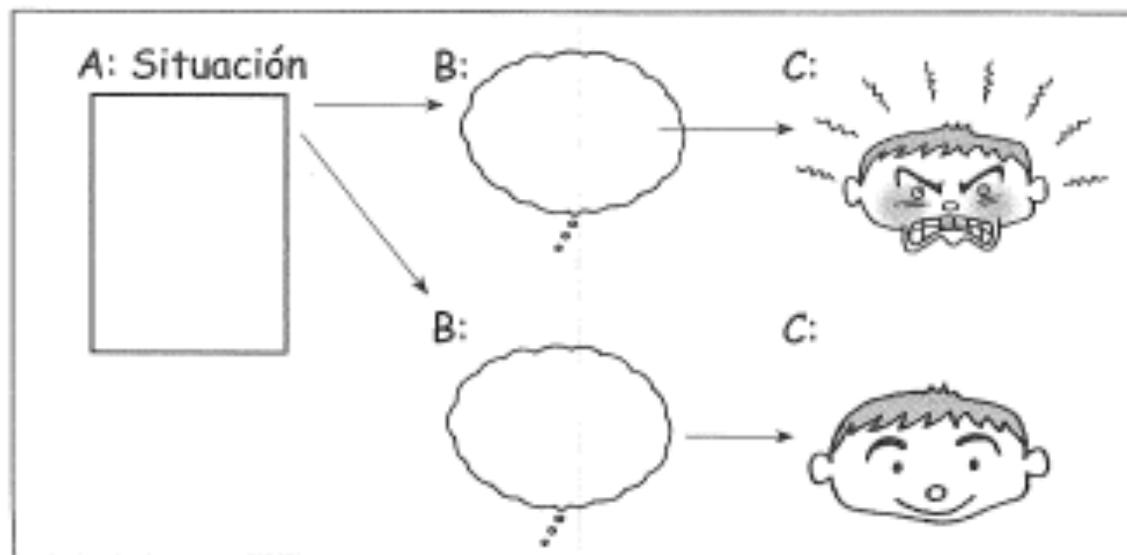
¿Vos también pensarías que es un tarado?

.....

¿Qué no escuche los Stones, significa que es un "Tarado"?

.....

¿Podés completar la secuencia?



8. Etiquetación



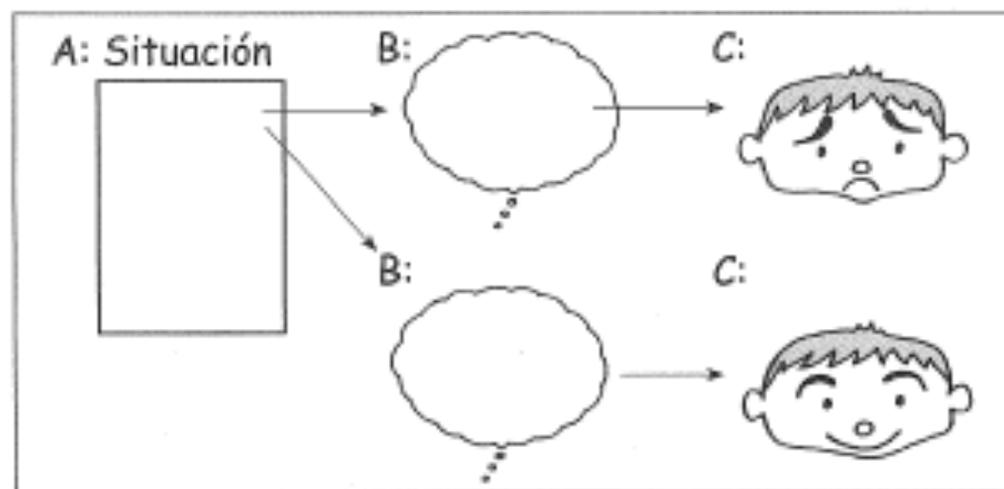
Cuando vos te juzgás en tu totalidad por una cosa en particular, te estás "etiquetando". ¿Te parece que por una noche en la que no te levantas una chica podés decir que sos un perdedor?

Este chico hace mucho que está en el boliche y no logra que una chica se fije en él, entonces se pone una etiqueta en la cual se juzga en su totalidad como un "perdedor" por una noche en particular en la que las cosas no le salen como él querría. Eso se llama: Etiquetación.

¿Qué podría pensar en lugar de que es un "perdedor"?

.....

¿Podés completar la secuencia?



9. Pensamientos "tiranos" o "debería"



Los pensamientos tiranos transforman en exigencia cosas que nos GUSTARÍA que fueran así, pero no necesariamente TIENEN que ser así.

¿Al Gordo qué le hubiese gustado que haga Luciano?

.....
.....

¿Te parece bien que quiera que Luciano le convide un chicle?

.....
.....

A todos nos gusta que nos conviden. Pero ¿pensás que Luciano está OBLIGADO o TIENE que convidarte sí o sí?

.....
.....

¿Qué podrías decirle al gordo para que reaccione mejor la próxima vez?

.....
.....
.....

Otro ejemplo de pensamientos Tiranos o Debería:



Somos seres humanos y deberíamos aprender de nuestros errores. No siempre tenemos ganas o podemos actuar como los otros esperan! Estas voces interiores "rígidas" se reconocen fácilmente porque contienen algunos "Debo" o "Tengo que" en lo que dicen.

¿Se te ocurre alguna manera alternativa para que Marina piense en esta situación? Completá el globo de pensamiento



10. Pensamientos perfeccionistas



Diego se sorprende de la auto-exigencia de Juanma. Él tiene unas expectativas enormes y rígidas acerca de cuáles tendrían que ser los resultados de sus esfuerzos. Para Juanma, lo importante, más que jugar, es ganar sí o sí...y por goleada! De esta forma, vive tenso y triste, y cada prueba la vive como una cosa de vida o muerte.

Borrémosle ya el globo, y por favor, intentá poner en el mismo una alternativa que le haga a Juanma la vida más fácil.....te damos una ayudita: el contenido podría tener una expresión de deseo, en vez de una exigencia:

Me hubiese gustado...

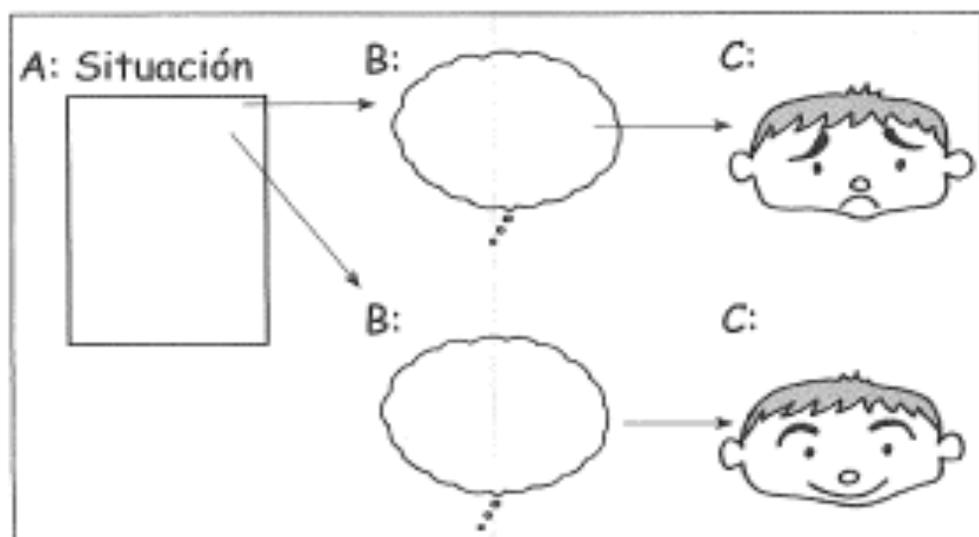
¿A ver cómo lo seguís?

.....
.....



Los pensamientos perfeccionistas hacen referencia a las metas altas que a veces nos ponemos. Muchas veces es bueno tener estas metas, pero se vuelven en nuestra contra cuando pensamos que si no las cumplimos no existimos (como dice el chico de arriba).

¿Podés completar la secuencia?



11. Magnificación, minimización:



Las dos caras de la misma moneda. Acá lo vemos a Juanma, sigue depre, dale que te dale con el tema de los exámenes. La tía intenta hacerle ver sus éxitos en otras materias....sin embargo, Juanma minimiza, disminuye sus logros y en cambio magnifica, le da más importancia a sus notas "no tan buenas".



Una visión más equilibrada, que tomase en cuenta los aspectos positivos junto a los negativos de una situación cambiaría favorablemente su estado de ánimo.



12. Generalización excesiva



Puede ser que algunos chicos de esa escuela no le caigan bien. ¿Eso significa que **TODOS** le van a caer mal?

.....
.....

Cuando por una cosa que no te agrada, pensás que lo que va a pasar va a ser así también, eso se llama generalización excesiva.

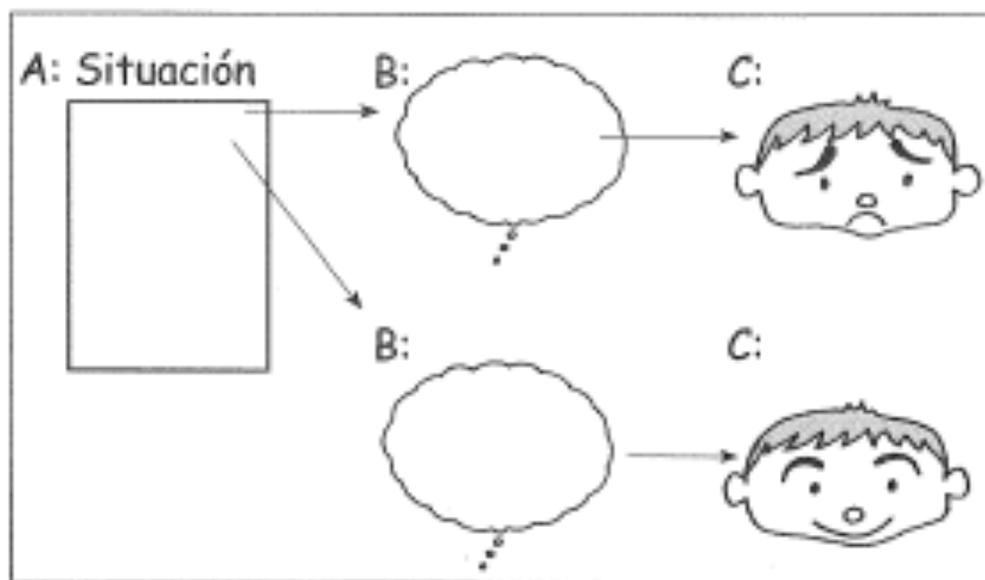
¿Qué podés decirle a nuestro amigo para que vea las cosas más claramente?

.....
.....



¿Te pasó alguna vez esto? Seguro que sí. Nos suele pasar que por una cosa que nos sale mal, suponemos que el resto de las cosas también nos van a salir mal. Esto suele predisponernos mal, y logramos el resultado contrario al que queremos.

¿Podés completar la secuencia?



13. Pensamiento emocional



Flor piensa que le va a ir mal PORQUE se siente insegura.

¿Que se sienta insegura significa que le va a ir mal?

.....

.....

¿Qué le dice la amiga?

.....

.....

Teniendo en cuenta lo que le dice, ¿te parece que le va a ir mal?

.....

.....

¿Te pasa a veces de tomar decisiones apresuradas siguiendo tus emociones? Contanos un ejemplo

.....

.....

14. Personalización



Bermúdez tiene mala cara. ¿Por qué? ¿Qué pensó?

.....

¿Si piensa que hay algo mal en él, va a tener muchas ganas de seguir estudiando?

.....

¿Se te ocurre alguna otra razón por la cual se sacó un 4?

.....

¿Te suele pasar que cuando te va mal en una prueba tenés pensamientos negativos acerca de vos mismo?

.....

¿Qué podemos decirle a Bermúdez para que no se sienta tan mal?

.....

No todo lo que pasa depende de nosotros

Hoja resumen de distorsiones cognitivas

FILTRO MENTAL: Sacar de contexto lo que nos pasa.

ERROR DEL ADIVINO (Conclusiones apresuradas): Predecir el futuro sin tener pruebas de que vaya a ser así. Pensás que las cosas van a salir mal y te convencés a vos mismo que tu predicción es un hecho verdadero.

PENSAMIENTO CATASTRÓFICO: exagerás las consecuencias de un peligro.

LECTURA DE MENTE: pensás que alguien piensa mal de vos y no te molestás en verificar si es así o no.

PENSAMIENTO MÁGICO: pensás que "si pienso algo entonces puede pasar".

PENSAMIENTO BLANCO Y NEGRO: Ves las cosas sólo de dos formas: como perfectas o terribles, como buenísimas o malísimas. Si lo que hacés no te sale perfecto, te ves a vos mismo como un fracasado.

DESCALIFICACIÓN DE LO POSITIVO: Descalificás cosas positivas insistiendo en que "no cuentan" por una razón u otra y seguís aferrado a una creencia negativa aún cuando hay cosas positivas que la desconfirman.

ETIQUETACIÓN: En vez de contar como algo te salió mal, te ponés una etiqueta negativa a vos mismo "soy un perdedor". Cuando alguien hace algo que te molesta le ponés una etiqueta negativa a él "Es un tarado".

PENSAMIENTOS TIRANOS (DEBERÍA): te torturás a vos mismo y a los demás con lo que debería o tendría que hacerse. En vez de pensar que sería mejor si hacés tal cosa o que sería bueno que el otro haga tal otra.

PENSAMIENTOS PERFECCIONISTAS: ponerse metas muy elevadas como única opción válida (me tengo que sacar siempre 10 sino soy un mediocre).

MAGNIFICACIÓN Y MINIMIZACIÓN: magnificás la importancia de ciertas cosas, como ser tus errores o los logros de otra persona y minimizás tus logros o los errores de los otros. Esto te hace sentir peor que al resto.

GENERALIZACIÓN EXCESIVA: Usás un ejemplo de algo para sacar conclusiones acerca de un montón de otras cosas. Vés una cosa negativa como una cadena de cosas negativas que van a pasar.

PENSAMIENTO EMOCIONAL: Cuando escuchás hablar a tu corazón dejás que tus sentimientos decidan cual es la realidad de la situación. Si sentís que lo que te está pasando es malo, entonces decidís que seguramente sea malo.

PERSONALIZACIÓN: Cuando algo malo pasa pensás que es tu culpa, aún si no tuviste nada que ver, o fué también culpa de otro.

¿Cómo se relaciona todo?

Lo que creemos acerca de nosotros mismos, la gente que nos rodea y nuestro futuro hace qué, ante los problemas, pensemos, sintamos y actuemos de maneras que nos producen repetidamente los mismos resultados negativos.

Y estos resultados que obtenemos en el mundo que nos rodea, a medida que los interpretamos erróneamente, hacen que nuestras creencias-cd's-anteojos más perjudiciales se mantengan.