

# Estilos Ineficaces de Pensamiento

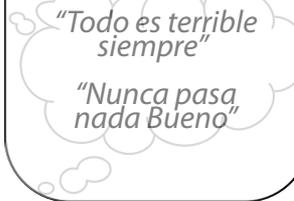
## Pensamiento de Todo o Nada



También llamado 'Blanco y Negro'

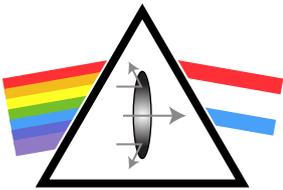
*"O lo hago bien, o no lo hago"*

## Sobre-generalización



Ver un patrón basado en un solo evento, o exagerar las conclusiones

## Filtro Mental



Poner atención únicamente a cierto tipo de evidencia

*Ver nuestros fracasos pero no nuestros logros*

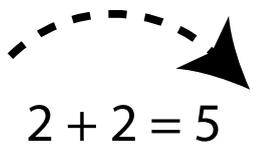
## Descalificar lo positivo



Invaldar, por cualquier razón, las cosas buenas que has pasado o que has hecho

*"Eso no cuenta"*

## Saltar a conclusiones



Hay dos tipos:

- **Lectura de mente** (Imaginar que sabemos lo que otros piensan)
- **Adivinar el futuro** (Adivinar el futuro)

## Magnificación (catastrofizar) y minimización



Agrandar las situaciones desproporcionadamente (catastrofizando) o hacerlas pequeñas para que parezcan menos importantes

## Razonamiento emocional



Asumir que por que nos sentimos de cierta manera, lo que pensamos debe ser cierto

*"Me siento avergonzado, por lo tanto debo ser un idiota"*

## Debería

## Debo

Usar palabras críticas como "debería" "debo" o "tengo que" pueden hacernos sentir culpables o como si ya hubiéramos fallado

Si aplicamos la palabra "debería" a otras personas, el resultado suele ser la frustración

## Etiquetado



Ponernos etiquetas a nosotros mismos o a otras personas

*"Soy un perdedor"*  
*"Soy completamente inútil"*  
*"Son unos idiotas"*

## Personalización

## "Es mi culpa"

Culparse a sí mismo o tomar responsabilidad de algo que no nos corresponde

A la inversa es culpar a otras personas por algo de lo que somos responsables