

# Estilos ineficaces de pensamiento.

## Pensamiento polarizado

"todo o nada"



"Lo hago bien o no lo hago"

Patrón de pensamiento en el que no se contemplan puntos intermedios.



Blanco, gris, negro, azul, verde...

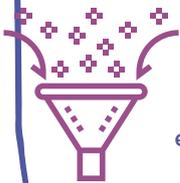
## Sobregeneralización



"Siempre sale todo mal"  
"Nunca pasa nada bueno"

Patrón de pensamiento desarrollado en base a la generalización excesiva en función de un único evento o pocos ejemplos, lo que resulta poco realista.

## Filtro mental



"Nunca termino todas las tareas"

Patrón de pensamiento en el que solo se presta atención a un tipo de evidencia, por ejemplo, solo ver lo que ha faltado por hacer y no todo lo hecho.

## Invalidando lo positivo



"Pero eso no cuenta"

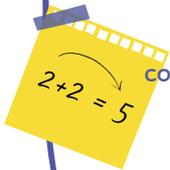
Patrón de pensamiento en el que se descartan, por cualquier razón, las cosas buenas que pasan o que hacemos

## Saltando a conclusiones

"Como no me ha saludado, es que está enfadado"

Patrón de pensamiento en el que se extraen conclusiones, precipitadas, sobre un hecho aislado.

- Predecir el futuro
- Adivinar el pensamiento



## Magnificando y minimizando



"Me duele la cabeza, seguro que tengo un tumor"

Patrón de pensamiento en el que se exagera el problema desproporcionadamente (pensando lo peor). También cuando se reduce algo para hacerlo parecer menos importante.

## Razonamiento emocional



"Como me siento tonto y aburrido tengo que ser tonto y aburrido"

Patrón de pensamiento en el que se asume que por sentirse de una manera, lo que pensamos es cierto.

## Debería



Patrón de pensamiento basado en unas normas de comportamiento rígidas que si no se siguen pueden hacer sentir culpables.

Cuando estas normas se aplican a otros, pueden hacer sentir frustración.

## Etiquetando



"Soy un inútil"

Utilizando palabras peyorativas para describir algo, generalizando las cualidades negativas.

## Personalización



"Es mi culpa"

Patrón de pensamiento en el que tendemos a atribuirnos la culpa de algo que no lo es. También cuando se tiende a atribuir a otros la culpa de algo que es responsabilidad nuestra.