

ANEXOS – MATERIAL CONSULTA

DISTORSION COGNITIVA	PALABRAS CLAVES	ALTERNATIVAS DE CAMBIO.
<p>1</p> <p>Filtraje:</p>	<p>“No soporto que..” / “No aguanto que..”</p> <p>“Insoporable”</p>	<p>Desdramatizar y buscar soluciones. Preguntarse: ¿Que ha ocurrido otras veces?, ¿Realmente fue tan malo?. ¿Se puede hacer algo si eso vuelve a ocurrir?</p>
<p>2</p> <p>Polarización</p>	<p>Valorar las cosas de manera extrema: “Bueno frente a Malo”, “Útil frente a Inútil”,</p> <p>“Correcto frente a incorrecto”..etc</p>	<p>Graduar la situación. Preguntarse: ¿Entre esos dos extremos, hay grados intermedios? ¿Hasta que porcentaje eso es así?</p>
<p>3</p> <p>Sobregeneralización</p>	<p>“Todo”, “Nadie”, “Nunca”, “Siempre”, “Todos”, “Ninguno</p>	<p>Concretar y buscar pruebas Preguntar:</p> <p>¿Cuántas veces ha ocurrido eso realmente?, ¿Que pruebas tengo para sacar esa conclusión? ¿Hay algún caso contrario a que eso sea siempre así?</p>
<p>4</p> <p>Interpretación del pensamiento:</p>	<p>“Eso lo dice por..”, “Eso se debe a..”</p>	<p>Buscar pruebas, dejar de suponer. Preguntarse: ¿Que pruebas tengo para suponer eso?. ¿Puedo hacer algo para comprobar si esa suposición es así?</p>
<p>5</p> <p>Catastrofismo</p>	<p>“Y si sucede tal cosa”</p>	<p>Dejar de anticipar, centrarse en el presente y valorar posibilidades. Preguntarse: ¿Otras veces lo he pensado, y que ocurrió realmente?, ¿Qué posibilidades hay de que eso ocurra?</p>

<p>Personalización:</p>	<p>“Eso lo dice por mi” “Yo soy mas.../menos... tal ... que..”</p>	<p>Buscar pruebas y efectos. Preguntar: ¿Compararme cuando salgo perdiendo, me ayuda en algo? ¿Que pruebas tengo de que eso es así?. ¿Tener menos de algo que otra persona ,me convierte en menos persona, o en una persona con menos de eso (concreto)?</p>
<p>6 Falacia de control:</p>	<p>“No puedo hacer nada por..” “Yo soy responsable de todo lo que...”</p>	<p>Buscar pruebas y otros motivos para el caso. Preguntarse: ¿Que pruebas tengo para creer que eso depende solo de eso?. ¿Puede haber otras causas o motivos que hayan afectado a esto?</p>
<p>7 Falacia de justicia</p>	<p>“No hay derecho a...” “Es injusto que..”</p>	<p>Dejar de confundir lo que se desea con lo justo. Escuchar los deseos de otros. Preguntarse: ¿Tiene esa persona derecho a una opinión distinta a la mia?. ¿Si las cosas no salen como quiero son injustas, o tan solo suceden de manera distinta a como me gustaria?</p>
<p>8 Razonamiento emocional</p>	<p>“Si me siento así entonces es cierto que..”</p>	<p>Descubrir el pensamiento automático que acompaña a la emoción y comprobarlo. Preguntarse: ¿Que pensé para sentirme así? ¿Tengo pruebas para creer que eso es así siempre?</p>
<p>9</p>		

<p>10</p> <p>Falacia de cambio:</p>	<p>“Si tal cosa cambiara entonces yo podría...”</p>	<p>Comprobar si usted puede hacer algo, haga el otro algo o no. Preguntarse: ¿Que pruebas tengo para creer que el cambio solo depende de esa persona?. Aunque eso no cambie, ¿podria hacer yo algo?</p>
<p>11</p> <p>Etiquetaje:</p>	<p>“Soy un..”, “Es un..”, “Son unos..”</p>	<p>Buscar casos que escapen a la etiqueta Preguntarse: ¿Yo soy asi 100%, o hay otros aspectos de mi que escapen a esa etiqueta?. Hacer lo mismo cuando calificamos a otra persona</p>
<p>Culpabilización</p>	<p>“Por mi culpa.....”, “Por su culpa.....”, “Culpa de.....”</p>	<p>Buscar otros motivos o razones para el caso. Comprobar la utilidad. Preguntarse: ¿Que pruebas tengo para creer eso?. ¿Puede haber otros motivos distintos a los que yo achaco a esto?. Culparme. ¿que problema cambia?</p>
<p>12</p>		
<p>Debería:</p>	<p>“Debo de..”, “No debo de..”, “Tengo que...”, “No tengo que”, “Debe de.....”, “No debe de...”...etc</p>	<p>Flexibilizar la regla. Comprobar su efecto. Preguntarse: ¿Que pruebas tengo para decir que eso debe ser asi necesariamente?. ¿Puedo comprobar si es tan grave si eso no ocurre como yo digo que deberia ocurrir?</p>
<p>13</p> <p>Tener razón:</p>	<p>“Llevo la razón”</p> <p>“Sé que estoy en lo cierto”</p>	<p>Dejar de centrarse solo en si mismo. Escuchar al otro. Preguntarse:</p> <p>¿Estoy escuchando realmente al otro?. ¿Tiene esa persona derecho a su punto de vista? ¿Puedo aprender algo de su punto de vista sin hacerme una idea prejuzgada de ella?</p>
<p>14</p> <p>Falacia de recompensa divina</p>	<p>“El dia de mañana, esto cambiara”</p>	<p>Buscar las soluciones en el presente. Preguntarse: ¿Tengo pruebas para decir que no puedo hacer algo yá para cambiar esto?. ¿Qué podria ir haciendo yá?</p>
<p>15</p>	<p>“El dia de mañana tendré mi</p>	