**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO: DISTORSIONES COGNITIVAS**

**Práctica: restructuración cognitiva. Aprendiendo a pensar mejor, paso a paso.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1º** | DETECTARLOS | * Me encuentro mal. ¿Qué es lo que estoy pensando? * ¿Por qué me perturba eso? * ¿Qué significa para mí? |
| **2º** | PONERLOS A PRUEBA | * ¿Tengo pruebas de que sea cierto? * ¿Estoy confundiendo pensamiento con un hecho? * ¿Estoy saltando a las conclusiones? * ¿Por qué esto es verdad? Evidencia en contra. |
| **3º** | ¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE EL QUE PIENSE ASÍ? | * ¿Me hace sentir bien? * ¿Estos pensamientos me ayudan o me hunden? * ¿Qué ventajas y desventajas tiene pensar así? * ¿Son preguntas que no tienen respuesta? * ¿Me valen de algo? ¿Para qué? |
| **4º** | ¿QUÉ OTRAS INTERPRETACIONES PUEDO HACER? | * ¿Estoy considerando mi perspectiva como la única? * ¿Hay otro modo de enfocar esto? * ¿Qué puedo pensar que me haga sentir bien? * ¿Qué otras experiencias tengo relacionadas con este pensamiento, positivas, que me hagan sentir bien? * ¿Es realmente tan malo como parece? |
| **5º** | ¿COMETO ALGÚN ERROR AL PENSAR ASÍ? | * ¿Estoy pensando en términos de todo o nada? * ¿Me estoy condenando a partir de un hecho aislado? * ¿Me estoy concentrando en mis puntos débiles olvidando los fuertes? * ¿Me estoy culpando por algo que en realidad no es culpa mía? * ¿Me estoy tomando cosas personalmente que tienen poco o nada que ver conmigo? * ¿Estoy esperando ser perfecto? * ¿Estoy prestando atención sólo al lado oscuro de las cosas? * ¿Estoy sobrestimando las posibilidades de que ocurra un desastre? * ¿Estoy exagerando la importancia de los sucesos? * ¿Me estoy preocupando por cómo deberían ser las cosas en vez de aceptarlas cómo son? * ¿Estoy prediciendo el futuro en vez de experimentarlo? * ¿Estoy adivinando lo que los demás piensan? |
| **6º** | ELIJO OTRAS INTERPRETACIONES QUE ME HAGAN | * ¿Cuál de las interpretaciones se ajusta más a la realidad? * ¿Cuál me creo más? |
| **7º** | ¿CÓMO ME SIENTO AHORA? | * ¿Qué sentimientos me produce pensar de esta manera? |