**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?
 |