**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO: DISTORSIONES COGNITIVAS**

**Resumen de las distorsiones:**

|  |  |
| --- | --- |
| **DISTORSIÓN** | **DESCRIPCIÓN** |
| **PENSAMIENTO DICOTÓMICO** | **“Todo o nada”, “blanco o negro”, “correcto, incorrecto”, “perfecto o desastre”** |
| **SOBREGENERALIZACIÓN** | **“Siempre/nunca”** |
| **MAGNIFICACIÓN** | **Exagero** |
| **MINIMIZACIÓN** | **Quito importancia/valor** |
| **ABSTRACCIÓN SELECTIVA** | **Un detalle negativo lo tiñe todo** |
| **INFERENCIA ARBITRARIA** | **Adivino** |
| **DEBERÍA** | **“Debería, tengo que, hay que” (y sus plurales)** |
| **RAZONAMIENTO EMOCIONAL** | **“Es así porque así lo siento”** |
| **PERSONALIZACIÓN** | **“Todo es mi por mi culpa”** |
| **ETIQUETADO** | **“Eres” “soy”** |

**¡Elabora tus propios ejemplos!**