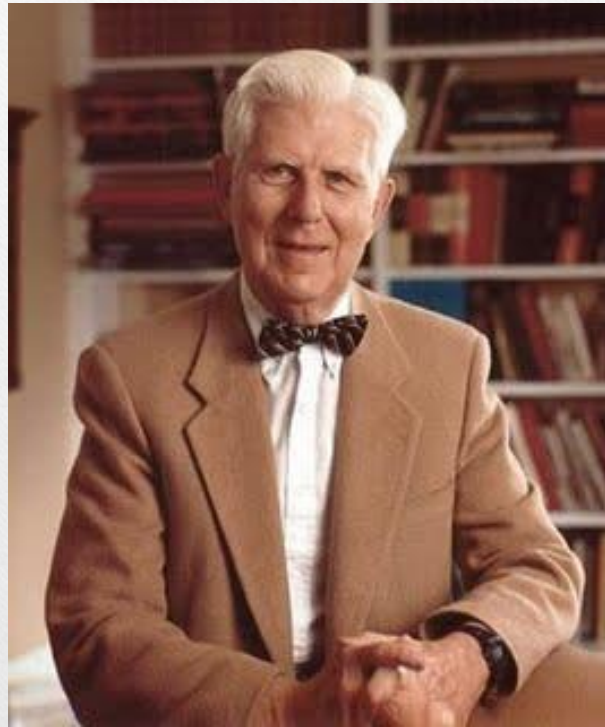


DISTORSIONES COGNITIVAS: BECK



PRINCIPALES DISTORSIONES COGNITIVAS (I)

Filtraje o Abstracción selectiva	Tendencia a prestar atención a un solo aspecto o detalle de la situación. En general, el aspecto atendido y procesado es de carácter negativo y poco importante, mientras que los aspectos ignorados suelen ser positivos y más relevantes.
Pensamiento polarizado	Tendencia a clasificar todo en dos categorías extremas y opuestas: todo o nada, blanco o negro, bueno o malo
Visión catastrófica	adelantar acontecimientos de modo catastrofista para los intereses personales, en ponerse sin prueba alguna en lo peor para uno mismo

PRINCIPALES DISTORSIONES COGNITIVAS (II)

Sobregeneralización	Tendencia a sacar conclusiones generales a partir de un solo hecho. En este caso, la conclusión no es arbitraria porque el hecho ha ocurrido, pero no está justificada porque asume que bajo cualquier circunstancia el mismo hecho volverá a ocurrir
Etiquetas globales	Poner un nombre general o etiqueta globalizadora a nosotros mismos o a los demás casi siempre designándolos con el verbo "Ser".
Personalización	Tendencia a atribuirse la responsabilidad de sucesos ajenos . La personalización se manifiesta en la tendencia a culparse uno mismo por todo lo que ocurre.

Ejercicio :

Identificación de distorsiones cognitivas

En el ejercicio de la siguiente diapositiva, une cada pensamiento de la primera columna con la distorsión con la que creas que está relacionado de la segunda columna

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO

- 1. Nunca voy a encontrar un empleo**
- 2. Siempre te equivocas**
- 3. Yo hago las cosas bien o no las hago**
- 4. La discusión con mi hijo me ha amargado el día**
- 5. Si María tiene problemas es porque yo no la he ayudado lo suficiente**
- 6. Si me quedo sola/o con ellos no sabré de que hablar**
- 7. Van a pensar que siempre estoy enfermo**
- 8. Estoy haciéndolo fatal (ante un fallo)**
- 9. Es tremendo que no me lo hayas dicho**
- 10. Ha pasado por mi lado y no me ha saludado. Me ignora**
- 11- Ya lo he estropeado todo (llega tarde)**
- 12. No voy a organizar la fiesta porque se aburrirán.**
- 13. Lo ha hecho para fastidiarme**
- 14. Es horrible ser gorda/a**
- 15. Por mi forma de ser lo he estropeado todo**

DISTORSIÓN

- A. Pensamiento polarizado**
- B. Personalización**
- C. Sobregeneralización**
- D. Inferencia arbitraria**
- E. Visión Catastrófica**
- F. Abstracción selectiva**