



UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL

FACULTAD DE PSICOLOGIA

Curso : INTRODUCCIÓN AL ENFOQUE COGNITIVO EN PSICOTERAPIA

Docente: Orlando del Rosario Pacherras

EJERCICIOS PARA IDENTIFICAR DISTORSIONES COGNITIVAS

Ejercicio 1.

1. Desde que me paso lo de Elisa, nunca más he vuelto a confiar en una rubia.	
2. Realmente, pocas personas de aquí parecen más inteligentes que yo.	
3. Si fueras de mentalidad más liberal, podríamos ser un matrimonio mucho más feliz.	
4. He trabajado mucho para criar a mis hijos y mira cómo me responden ahora.	
5. Pude haber disfrutado más de la excursión a no ser por la cantidad de zancudos que habían	
6. Me siento muy triste por haber sido despedido de mi trabajo, la vida ya no tiene sentido.	
7. No puedes luchar contra el sistema, tienes que aceptar lo que sea, todo es una corrupción.	
8. Tu defecto es que todos los meses te encuentras en un problema distinto.	
9. No es justo que salgas y te diviertas mientras yo me quedo cuidando a los chicos.	
10. Siempre está sonriendo, pero sé que no le simpatizo.	
11. No nos hemos visto en dos días y creo que nuestra relación ya no da para más.	
12. No deberías preguntar nunca a la gente sobre cuestiones personales.	
13. La lavadora se ha malogrado y la señora reniega diciendo "Siempre me sucede lo mismo, ya me malogró el día, ahora cómo voy a lavar toda esta ropa"	
14. Al terminar de almorzar, el amigo sale apurado y el anfitrión piensa "quizá no le gustó la comida que le invitamos, o le cayó mal"	
15. "No podemos dejar que este viejo haga el trabajo; No hay nadie más loco que un loco viejo"	
16. El esposo se enojaba cuando llegaba del trabajo y la esposa no le preguntaba cómo le había ido en el trabajo. La culpaba porque a raíz de eso, tenían discusiones y creía que su matrimonio no iba tan bien como él quisiera que funcione.	
17. "José se irrita fácilmente, no se le puede decir nada: Se molesta por todo. Si tuviera un trabajo mejor, en vez de ser sólo un vigilante. No le alcanza el dinero para nada, siempre anda con las justas, no podemos ahorrar nada, no es justo que me haga vivir pasando necesidades. Él tiene la culpa que nuestra situación no mejore".	

<p>18. Muchas veces me siento nerviosa cuando salgo con Miguel. Pienso en lo refinado y elegante que es y comparado conmigo, creo que no soy para él. Creo que cuando me dice cosas bonitas, se está burlando de mí “Creerá que soy tonta”. Es tierno y me dice cosas bonitas, pero cuando me mira fijamente, pienso que me va a decir la verdad: que todo ha sido una aventura más. A veces no quiero contrariarlo porque tengo miedo que me deje. No puedo evitar sentirme nerviosa cada vez que me mira fijamente, en silencio.</p>	
<p>19. “Mi padre me enseñó que sólo hay tres cosas para hacer que un negocio funcione: “trabajo, trabajo y trabajo”. Si hay que trabajar 16 horas, eso es lo que se debe hacer y así lo haré. Lo que pasa es mis ayudantes no lo entienden así, quieren irse apenas son las cinco de la tarde, ya les he dicho que si no quieren trabajar, que se vayan a su casa, es por eso que el país está como está, todos son una manga de vagos, después se quejan que no tiene nada. Si yo me hubiese dejado llevar por la flojera, hace tiempo estaría hundido. Yo sé que sólo hay dos tipos de personas: los que trabajan y tiene éxito y los fracasados”</p>	
<p>20. “Acabo de llegar de la casa de mi hermana que está enferma. Me pasé toda la tarde atendiéndola y luego a mi casa y mi esposo está sentado viendo la televisión. Él es jubilado, pero tiene 55 años, es joven y fuerte, pero no se le da por hacer nada. Depende de mí, todos dependen de mí, si yo no estoy esta casa no funciona. A veces pienso que si yo no regreso, el mundo se le vendría abajo. Mi esposo debería de hacer algo productivo, trabajar en algo, como yo que no paro desde que me levanto, hasta que me acuesto. Encima voy a cuidar a mi hermana, pues algún día puedo necesitar de ella y sé que ella también me ayudará”.</p>	

Ejercicio 2.

Relaciona cada frase de la primera columna con la distorsión de la segunda columna que crees que incluye.

	FRASES		DISTORSIÓN COGNITIVA
1	Soy un/a vago/a	A	Pensamiento polarizado
2	Siempre te equivocas	B	Personalización
3	Yo hago las cosas bien o no las hago	C	Sobregeneralización
4	La discusión con mi hijo me ha amargado el día.	D	Adivinación del pensamiento
5	Si María tiene problemas es porque yo no la he ayudado lo suficiente	E	Visión catastrófica
6	Cuando mi esposa me comprenda, yo dejaré de tomar (alcohol)	F	Falacia de justicia
7	Van a pensar que siempre estoy enfermo	G	Etiquetas globales
8	. Debería ser menos torpe	H	Falacia de cambio
9	Es tremendo que no me lo hayas dicho	I	Filtraje
10	Es muy injusto que le pongan más nota a ella, si yo lo hice mejor	J	Deberías
11	Me siento triste, la vida no tiene sentido	K	Razonamiento emocional

Ejercicio 3

En los siguientes párrafos encontrarás diversas frases. Algunas reflejan distorsiones del pensamiento y otras no. Subraya las frases que crees que contienen distorsiones y luego, al costado escribe la distorsión que corresponda. Ten en cuenta que un pensamiento puede reflejar varios tipos de distorsiones.

Ejemplo:

Al salir del trabajo una persona encuentra que le han roto el espejo retrovisor del auto:

- 1) Pero bueno ¿qué ha pasado aquí? _____
- 2) ¡esto no hay quien lo aguante!; _____
- 3) Seguro que sólo me ocurre a mí _____
- 4) Hoy va a ser un mal día _____
- 5) La vida es injusta _____
- 6) Voy a llevarlo a arreglar». _____

La pareja de Mario se retrasa y es bastante tarde, por la noche:

- 1) Se está haciendo tarde y María no me ha llamado _____
- 2) ¡Ha pasado algo! _____
- 3) Seguro que ha tenido algún percance o un accidente _____
- 4) Nunca voy a poder vivir tranquilo, siempre pasa algo _____
- 5) Si yo no me hubiera empeñado en vivir lejos del trabajo no pasarían estas cosas.
