

Polarización

“Nada de lo que sucedió fue auténtico”

“Todo es un desastre”

Sobregeneralización

“Las cosas siempre salen mal”

“Nunca me escuchas cuando te hablo”

Inferencia arbitraria

“Todos los hombres son iguales”

“Los compañeros de mi trabajo son unos interesados”

Magnificación y minimización

“Es horrible que no me haya escrito”

“No voy a poder superarlo, es muy duro”

“Tuve mucha suerte y por eso aprobé”

Personalización

“Fracasó por mi culpa”

“Ese comentario iba por mi, estoy segura”

Razonamiento emocional

Crear argumentos con base en cómo te sientes y no en la realidad

“Deberías” y “ojalá hubiera”

Son creencias que tenemos acerca de cómo tendríamos que actuar, pensar o ser ante los demás y ante nosotros mismos/as.

Catastrofismo

Las personas piensan que van a suceder cosas muy malas. En ocasiones evita que nos enfrentemos a las situaciones

Culpabilidad

Consiste en la búsqueda continua de culpables o en la autculpa, no teniendo en cuenta en algunas ocasiones otros factores que pueden estar interfiriendo

Falacias

De control: “Responsabilidad excesiva en lo que ocurre”

De justicia: “es injusto si no sale como deseo”

De cambio: “los demás tienen que cambiar”

De razón: “creer que tenemos la razón”