

Semana Nº 3 "Razonamientos tramposos"

En esta semana vamos a comprender la influencia de los “pensamientos tramposos” en nuestra vida. Investiga esta semana como un detective y descubre tus razonamientos trampa.

Lo primero que debes hacer es leer los "razonamientos tramposos" para que te sean más fáciles de identificar en tu vida diaria. Los encontrarás en la tabla Nº1.

Posteriormente deberás rellenar la tabla Nº2 de "razonamientos alternativos". Te ayudará a reconocerlos si te fijas en lo que piensas cuando estás preocupado, asustado, nervioso, triste, enfadado, etc.

Después, como si fueses un científico, escribe razonamientos alternativos.

Cambia tu vida en 4 Semanas - Reto Saludable TutetiContigo

Tabla N°1: Razonamientos tramposos

Detective chapuzas
El error consiste en extraer conclusiones sin datos suficientes e incluso basándose en datos que contradicen las conclusiones.
Generalización excesiva
El error consiste en configurar reglas generales a partir de hechos particulares, aislados o infrecuentes. Términos como "siempre me equivoco", nunca acierto, todo me sale mal, soy un desastre...Reflejan este fallo.
Catastrofismo
El error consiste en interpretar de forma exageradamente negativa los acontecimientos.
Mérito rebajado
El error consiste en restar importancia a los logros personales.
Inculpación
El error consiste en culparse por sucesos negativos en los que no se ha participado o en asumir toda la responsabilidad de un fracaso colectivo, por ejemplo la derrota de un equipo en una competición deportiva.
Blanco o negro
El error consiste en dividir todas las experiencias en dos categorías opuestas sin contemplar las opciones intermedias. También se puede llamar TODO O NADA
Adivino pesimista
El error consiste en hacer predicciones negativas sobre lo que ocurrirá en el futuro

Cambia tu vida en 4 Semanas - Reto Saludable TutetiContigo

Tabla N° 2: Razonamientos Alternativos

Situaciones	Razonamientos Tramposos :(Razonamientos Alternativos :)