

Errores mentales



ADIVINAR: Suplir las lagunas de información adivinando o haciendo suposiciones

- Leer el pensamiento: Adivinar lo que están pensando los demás

Ejemplo: _____

- Predecir el futuro: Hacer predicciones sobre acontecimientos futuros.

Subtipo. *Visión catastrófica: Creer que lo más probable es que va a suceder lo peor.*

Ejemplo: _____

- Sacar conclusiones precipitadas: Creer que uno sabe lo que está pasando antes de conocer todos los hechos.

Ejemplo: _____

- Personalización: Creer que todo acontecimiento tiene relación con uno mismo sin antes confirmar la información.

Ejemplo: _____

- Generalizar demasiado: Dar por sentado que algo que sucedió una sola vez puede convertirse en un patrón para toda la vida.

Ejemplo: _____

- Razonar de manera emocional: Presentimientos, intuiciones sin base en la realidad.

Ejemplo: _____

VISIÓN DE TÚNEL Ver solo aquella información que confirma su punto de vista.

- Filtrar la información mentalmente: Ignorar las pruebas contrarias, prestando atención solo a aquellas que justifican las ideas propias.

Ejemplo: _____

Errores mentales (continuación)

PERCEPCIONES ERRÓNEAS: Distorsionar la información existente, exagerándola o minimizándola en relación con la realidad.

- **Magnificación:** Las cosas parecen más importantes o peores de lo que son en realidad.

Ejemplo: _____

- **Minimización:** No dar a las cosas la importancia que merecen y no darles la consideración necesaria.

Subtipo. Descartar lo positivo: Ignorar las buenas noticias, los logros, las alabanzas.

Ejemplo: _____

VERDADES ABSOLUTAS: Tener opiniones rígidas de uno mismo, los demás o la vida que resultan excesivamente duras, perfeccionistas o inflexibles.

- **Pensar en blanco y negro:** Tener una visión categórica y pensar en términos absolutos (como bueno o malo, éxito o fracaso, etc.).

Ejemplo: _____

- **Poner etiquetas:** Asignar etiquetas críticas y globales a uno mismo o a los demás (por ejemplo, estúpido o flojo) en lugar de tener en cuenta situaciones o comportamientos concretos.

Ejemplo: _____

- **Reducir todo a obligaciones y deberes:** Tener reglas rígidas sobre cómo deben actuar las personas y como deberían ser las cosas.

Ejemplo: _____

Adaptado de Wright, J.H. & Basco, M.R. (2001) *Getting Your Life Back*. Nueva York: The Free Press.