

Guía de los *pensamientos racionales*



Bienvenida/o a la guía de los pensamientos,

- 1.- Cuando sientas que una emoción te desborda, anótala en la casilla "Emoción". Ejemplo: mi corazón se acelera y pierdo la concentración en la tarea, me cuesta respirar.
- 2.- Valora la intensidad de la emoción del 1 (poco intensa) al 100 (muy intensa) y anótala en la línea discontinua junto a "Intensidad", en la casilla "Emoción". Ejemplo: 60
- 3.- Una vez detectada la emoción y su intensidad, piensa qué situación ha provocado dicha emoción y anótala en la casilla "Situación". Ejemplo: he empezado a sentir la falta de aliento cuando me ha parecido oír la voz de mi hija pequeña entrando por la puerta de la calle.
- 4.- Busca en tu mente el pensamiento que has tenido justo en esa situación y anótalo en la casilla "Pensamiento". Ejemplo: en cuanto llegue mi hija voy a tener que dejar el trabajo sin hacer, no voy a avanzar. Quedaré ante mi jefe como una inútil.
- 5.- Cataloga los pensamientos siguiendo como modelo la lista de errores cognitivos recopilados en la siguiente página. Anota el tipo de error cognitivo en la casilla "Error cognitivo". Ejemplo: etiquetación, enunciaciones "debería", razonamiento emocional.
- 6.- Reemplaza el pensamiento irracional por otro racional en la casilla "Pensamiento racional". ¡Ojo! "Positivo" no es lo mismo que "racional". Ejemplo (racional): no soy inútil por no terminar una tarea de las muchas que termino al día. El tiempo es limitado y hay que ser realista. Ejemplo (positivo): con un poco de práctica seré capaz de hacer todas y cada una de las tareas que me proponga.

Errores cognitivos

Pensamiento dicotómico: valorarse en base a categorías absolutas	Ante un suspenso: “No hago nada bien”
Generalización excesiva: creer que un acontecimiento negativo puntual se va a repetir siempre	Ante un rechazo: “nunca voy a gustar a nadie”
Filtro mental: centrar la atención en los aspectos negativos ignorando los positivos	Ante un error pasado por alto: “Todo el trabajo está mal hecho, lo van a echar para atrás”
Descalificación de lo positivo: transformar las experiencias positivas o neutras en negativas	Ante sacar la nota máxima en una prueba: “han puesto un examen muy fácil”
Conclusiones apresuradas: sacar conclusiones negativas sin pruebas objetivas	<i>Error del adivino:</i> “no voy a divertirme, no voy” <i>Lectura del pensamiento:</i> “le caigo mal”
Magnificación/Minimización: aumento de los fracasos y disminución de los éxitos	<i>Magnificación:</i> “me echarán como vean mi error” <i>Minimización:</i> “tengo buena orientación pero quién necesita eso hoy día...”
Razonamiento emocional: tomar los estados de ánimo como verdades	“Me avergüenzo de mí... por lo tanto, soy una vergüenza...”
Enunciaciones “debería”: utilizar frecuentemente expresiones de obligación	“Debería cocinar, limpiar el baño, la terraza y terminar hoy con el proyecto para la empresa”
Etiquetación: clasificarse en función de los propios errores	“He roto un vaso, soy un patoso”
Personalización: hacerse responsable de las acciones de los demás	Ante un accidente: “ha sido mi culpa, si no le hubiera dicho que saliera de casa...”

Fecha:

Emoción

Intensidad

Situación

Pensamiento

Error cognitivo

Pensamiento racional

Fecha:

Emoción

Intensidad

Situación

Pensamiento

Error cognitivo

Pensamiento racional

Fecha:

Emoción

Intensidad

Situación

Pensamiento

Error cognitivo

Pensamiento racional

Fecha:

Emoción

Intensidad

Situación

Pensamiento

Error cognitivo

Pensamiento racional

Fecha:

Emoción

Intensidad

Situación

Pensamiento

Error cognitivo

Pensamiento racional

Fecha:

Emoción

Intensidad

Situación

Pensamiento

Error cognitivo

Pensamiento racional

Fecha:

Emoción

Intensidad

Situación

Pensamiento

Error cognitivo

Pensamiento racional