

ANEXO PSICOTERAPIAS II. TEMA 10 DISTORSIONES COGNITIVAS.

Ejercicio. Identificación de distorsiones

Por favor, une con una flecha cada pensamiento de la primera columna con la distorsión con la que creas que está relacionado de la segunda columna.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	DISTORSIÓN
1. Nunca voy a encontrar un empleo	
2. Siempre te equivocas	
3. Yo hago las cosas bien o no las hago	A. Pensamiento dicotómico
4. Si María tiene problemas es porque yo no la he ayudado lo suficiente	B. Personalización
5. Si me quedo sola/o con ellos no sabré de que hablar	C. Sobregeneralización
7. Van a pensar que siempre estoy enfermo	
8. Estoy haciéndolo fatal (ante un fallo)	
9. No voy a organizar la fiesta porque se aburrirán.	D. Inferencia arbitraria D1 Adivinación de futuro D2 Lectura de mente
10. Lo ha hecho para fastidiarme	
11. Es horrible ser gordo/a	E. Magnificación
12. Me ha salido el examen fatal, es horrible, no lo puedo soportar	
13. Sé que mi padre en el fondo piensa que soy un inútil	F. Abstracción selectiva
14. Seguro que suspendo, se me ha olvidado el bolígrafo de la suerte	
15. Me he pasado con la sal en los macarrones, soy una cocinera horrible	

Solución: 1-C, 2-C; 3-A; 4-B; 5-D1; 7-D2; 8-A; 9-D1; 10-B; 11-E; 12-E; 13-D2; 14-F; 15-F