ERRORES COGNITIVOS

Así se denominan a las diferentes maneras de pensar "distorsionadas" o subjetivas, que nos hacen sufrir.

INTERFERENCIA ARBITRARIA

Extraer una conclusión cuando se carecen de datos.

SOBREGENERALIZACIÓN

Extraer una regla general injustificada a part de un único incidente.
Etiquetación: adscribir etiquetas generales

MINIMIZACIÓN

Subestimar la importancia de acontecimientos o conductas.
a) Descalificación de lo positivo: quitar importancia a aspectos positivos o transformarlos en algo negativo.

RAZONAMIENTO DICOTÓMICO

Evaluar una situación sin matices: bueno / malo, correcto / equivocado, blanco / negro. En vez de reconocer un continuo, se razona en términos de todo o nada.

RAZCONAMIENTO EMOCIONAL

Considerar las emociones o sensaciones como prueba de que algo es verdad o va a suceder.
"Soy inútil"

a) Lectura de la mente: dar por supuesto lo que el otro está pensando.
b) Error del adivino: estar seguro de cosas que aun no han pasado, van a ser así.

EXAGERACIÓN

Incrementar el significado o importancia de un acontecimiento.
"**Catastrofismo**": la persona espera los peores resultados posibles en una situación, sin que haya razones para pensarlo.

ABSTRACCIÓN SELECTIVA

No tomar en cuenta uno o más aspectos importante poniendo el propio filtro mental. La persona enfoca solo ciertos detalles en una situación multifacética.

PERSONALIZACIÓN

Pensar sin datos suficientes que ciertos sucesos están relacionados con uno mismo. La persona tiende a atribuirse fenómenos sin ninguna base.

IMPERATIVOS CATEGÓRICOS

Pensar que uno mismo, los otros o las cosas deben o no deben actuar o ser de cierta manera. Se establecen así normas absolutas y se cierra la opsibilidad a otras opciones.

Lo interesante es ser consciente de qué tipo de error es más característico de uno mismo.

CREADO POR LARA TORMO - PSICÓLOGA