

SEÑALA LAS DISTORSIONES COGNITIVAS QUE SE DAN EN TU RUTINA DE FORMA MÁS FRECUENTE:

Abstracción selectiva	<p>Pongo el foco de atención solo en lo negativo.</p> <p>(El fin de semana ha sido horrible, el último día nada salió bien)</p>	
Pensamiento polarizado	<p>Pienso en términos extremos.</p> <p>("todo lo hago mal")</p>	
Sobregeneralización	<p>Extraigo conclusiones generales de un solo hecho concreto</p> <p>(un día mi pareja no se muestra cariños@ conmigo y pienso: "ya no siente lo mismo")</p>	
Interpretación del Pensamiento	<p>Realizo interpretaciones de las intenciones o sentimientos de los demás.</p> <p>("lo ha hecho porque sabe que me molesta")</p>	
Personalización	<p>Relaciono los acontecimientos del entorno conmigo mismo sin que haya una base real</p> <p>("eso seguro lo ha dicho por mi" "se lee entre líneas que...")</p>	
"Los debería"	<p>Tengo formas de pensar con normas inflexibles y severas.</p> <p>("debería saber que eso me molesta sin yo tener que decírselo")</p>	



