

Desafíe sus trampas de pensamiento

Las trampas del pensamiento se refieren a patrones de pensamiento que pueden limitar nuestra capacidad para alcanzar nuestras metas. Por ejemplo, si estamos molestos, podemos sobrestimar la posibilidad de que las cosas salgan mal, pasar de inmediato a los peores escenarios posibles o tratar cada pensamiento que nos genera ansiedad como un hecho.

Aunque las trampas del pensamiento, también conocidas como distorsiones del pensamiento, no se basan en la realidad, no siempre es fácil abandonarlas. El primer paso es reconocer nuestros patrones de pensamiento inútiles para que podamos empezar a cuestionarlos y cambiarlos.

Distorsión o trampa del pensamiento	Cómo puede aparecer	Cómo suena
Todo o nada	<ul style="list-style-type: none"> Ver las cosas en blanco o negro. Falta de flexibilidad y de capacidad para ver que existen excepciones. 	<p>"Si todo no es perfecto, soy un fracaso total".</p> <p>"Esta persona me molestó, así que debe ser mala".</p>
Generalización excesiva	<ul style="list-style-type: none"> Suponer lo peor. Diálogo interno negativo. Pensar que un error significa que todos los intentos resultarán en fracaso. 	<p>"Si no aprobé el examen la primera vez, nunca lo aprobaré".</p> <p>"Soy un hablante terrible y siempre cometo errores".</p> <p>"Un amigo me mintió una vez, lo que significa que nunca puedes confiar en nadie".</p>
Ignorar lo positivo	<ul style="list-style-type: none"> Encontrar razones para ignorar los resultados positivos. Centrarse solo en los aspectos negativos de la situación ignorando los positivos. 	<p>"Me fue bien en la presentación, pero debió ser suerte".</p> <p>"Recibí un área de comentarios negativos en mi reseña, así que debo estar haciendo algo mal".</p>
Sacar conclusiones	<ul style="list-style-type: none"> Realizar interpretaciones negativas sin evidencia real. Cuando cree que el futuro está escrito en piedra y el resultado es seguro. 	<p>Lectura de la mente: "Sé que, en secreto, no le caigo bien".</p> <p>Adivinación: "Sé que algo terrible va a pasar".</p>
Pensar en catástrofes	<ul style="list-style-type: none"> Esperar que ocurra el peor escenario posible. 	<p>"Me equivocaré y todos pensarán mal de mí".</p>
Razonamiento emocional	<ul style="list-style-type: none"> Creer que lo que siente refleja la realidad. Sacar conclusiones basándose únicamente en cómo se siente. 	<p>"Puedo sentirlo, así que debe ser verdad".</p> <p>"Estoy nervioso por esta presentación. Eso debe significar que la voy a arruinar".</p>
Etiquetar	<ul style="list-style-type: none"> Criticarse a uno mismo basándose en errores y deficiencias percibidas. Usar una palabra negativa para describirse a sí mismo. 	<p>"Soy un fracaso. Soy un idiota".</p> <p>"No merezco ser feliz".</p>
Personalización	<ul style="list-style-type: none"> Asumir la responsabilidad por cosas que están fuera de su control. 	<p>"Mi amigo canceló nuestros planes. No debe querer pasar tiempo conmigo".</p> <p>"Mi pareja parece distante hoy. Debo haber hecho algo mal".</p>
Ideales irreales o "debería"	<ul style="list-style-type: none"> Mantenerse dentro de un estándar poco realista o perfeccionista. 	<p>"Nunca debería cometer errores en el trabajo. Si lo hago, soy un incompetente".</p>



Si tiene problemas para escapar de la trampa del pensamiento negativo, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado. Contamos con la orientación, las herramientas y los recursos necesarios para ayudarlo a adoptar una actitud más positiva.

Asistencia en vivo 24 horas al día, 7 días a la semana

Llame al:

| TRS: Marque el 711

En línea: guidanceresources.com | **Aplicación:** GuidanceNowSM | **ID de la web:**

