

Solución a los ejercicios para el control de los pensamientos negativos.

1. Empareja cada frase con la distorsión que representa, trazando una línea de la primera a la segunda columna.

Desde que Elena me dejó, no he vuelto a confiar en las mujeres.	_____	Sobregeneralización
A él le escuchan, pero a mí no.	_____	Personalización
Si fueras más romántico podríamos ser un matrimonio mucho más feliz.	_____	Falacia del cambio
He trabajado mucho para educar a estos chavales, y mira cómo me lo agradecen.	_____	Falacia de la recompensa divina
Si no estás conmigo, estás contra mí.	_____	Pensamiento polarizado
Pude haber disfrutado de la excursión, a no ser por el pollo que estaba quemado.	_____	Filtraje
Me siento deprimido, la vida no tiene sentido.	_____	Razonamiento emocional
No puedes luchar contra el sistema.	_____	Falacia de control
Hemos llegado tarde por mi culpa.	_____	Culpabilidad
Este niño es un torpe, no tiene remedio.	_____	Etiquetas globales
No es justo que salgas y te diviertas mientras yo me quedo haciendo los trabajos de la casa.	_____	Falacia de justicia
Me ha mirado sonriendo, pero yo sé que no me quiere.	_____	Interpretación del pensamiento
No me importa lo que pienses, estoy seguro de que mis argumentos son válidos.	_____	Tener razón
Hace dos días que no nos vemos, nuestra relación se está desmoronando, esto es un desastre.	_____	Visión catastrófica
No deberías preguntar nunca a la gente cuestiones personales.	_____	Debería

2. Rodea con un círculo la distorsión que se representa en cada párrafo. Puede haber más de una respuesta correcta.

La lavadora se ha parado. La madre, que tiene unos mellizos que todavía usan pañales, dice: “siempre sucede lo mismo. No lo soporto más, ya me ha fastidiado el resto del día”.

- a. **Sobregeneralización.**
- b. Razonamiento emocional.
- c. Falacia de control.
- d. Debería.
- e. **Filtraje.**

Miró por encima de la mesa y dijo: “es interesante”. Supe que estaba deseando terminar el almuerzo para irse de mi lado.

- a. Culpabilidad.
- b. Pensamiento polarizado.
- c. Debería.
- d. **Interpretación del pensamiento.**
- e. Falacia de justicia.

“No podemos dejar que lo haga. No hay nadie más loco que un viejo loco:”

- a. Personalización.
- b. **Etiquetas globales.**
- c. Falacia del cambio.
- d. Razonamiento emocional.
- e. Falacia de la recompensa divina.

Hoy el director me ha llamado la atención sólo para fastidiarme y ponerme en ridículo delante de mis compañeros, pero no importa, sé que tengo razón.

- a. Falacia de justicia.
- b. **Interpretación del pensamiento.**
- c. **Tener razón**
- d. **Personalización.**
- e. Razonamiento emocional.

Un hombre estaba intentando conseguir que su novia fuera más afectuosa y le ayudara. Se irritaba si ella no le preguntaba cada día cómo le había ido el trabajo, o no le prestaba atención inmediata. La culpaba de las riñas, y le decía que podía marcharse a vivir a Alaska porque se comportaba como un témpano.

- a. **Debería.**
- b. **Falacia de cambio.**
- c. Sobregeneralización.
- d. Visión catastrófica.
- e. Culpabilidad.

3. Escribe el nombre de cada una de las distorsiones que aparecen en los siguientes párrafos y a continuación escribe la frase concreta que contiene la distorsión.

“Pedro se trastorna fácilmente, no puedes decirle nada **(etiquetas globales)**. Se molesta por todo **(Sobregeneralización)**. Si tuviera un trabajo decente, en lugar de ser sólo vigilante nocturno **(debería)**. Sus ahorros son casi nulos, así que ¿quién tiene la culpa de que no podamos arreglar esta pocilga? **(culpabilidad)**. No es justo hacerme vivir en estas condiciones.” **(falacia de justicia)**

Cuando entró mi compañero, me dijo: “parece que por este aula ha pasado un ciclón. Es mejor que pongamos un poco de orden antes de que termine el recreo.” Yo le contesté: “ya estaba así antes de empezar mi clase, dejaron todo manga por hombro para que yo lo recogiera. Supongo que yo puedo hacer lo mismo, y dejarlo para otro”. En mi opinión, no importa demasiado que esté un poco desordenado, seguro que cualquiera que entre puede trabajar perfectamente **(tener razón)**. Lo ha dicho sólo para enfurecerme y estaba buscando una excusa. **(personalización, interpretación del pensamiento)**

Muchas veces me siento nerviosa cuando salgo con Javi. Pienso lo elegante que es, lo educado, y comparada con él soy muy poca cosa **(personalización)**. Él inclina su cabeza y me mira, sé que está pensando que soy estúpida **(interpretación del pensamiento)**. Él es muy dulce y tenemos una conversación agradable. Pero cuando ladea su cabeza siento que me va a dejar **(razonamiento emocional)**. Una vez frunció el ceño cuando le hice un comentario algo crítico

sobre su chaqueta. Ahora tengo miedo de decirle cualquier cosa para no herirle **(sobregeneralización)**.

Pienso que pasaría ahora si hubiera un terremoto. Mientras estamos aquí, en el piso 24. Y si se rompiesen los cristales y todos cayésemos. E incluso creo que puedo sentirlo un poco. **(visión catastrófica)** Los rascacielos son espantosos, levantados por potentados a los que les importaría muy poco que se derrumbaran **(falacia de control)**. Los demás no dicen nada, creo que pongo nervioso a todo el mundo porque yo lo estoy **(personalización)**. Pero si te da miedo subir a un rascacielos es porque debe haber algo peligroso en ello **(razonamiento emocional)**