

¿Cuáles son los errores del pensamiento más comunes?



A veces nuestros pensamientos nos pueden jugar una mala pasada y podemos pensar cosas que no tienen nada que ver con la realidad. Tal como Charlie y Charlotte nos cuentan en el video, los principales errores del pensamiento son:

Error del pensamiento 1: Estás pensando lo mismo que yo

Creer que podemos adivinar lo que los otros piensan, pero lo hacemos de una manera errónea, negativa hacia nosotros. Por ejemplo: mientras Charlie diserta en el colegio dos compañeros se ríen de una caricatura. Sin embargo, él piensa “se están riendo de mí, lo estoy haciendo mal”

Error del pensamiento 2: Tomárselo a la personal

Es culparnos a nosotros mismos de las cosas que salen mal sin que haya evidencia de eso. Por ejemplo: Charlotte ve a sus padres peleando porque tienen problemas económicos y piensa “todo es culpa mía”

Error del pensamiento 3: Todo o nada

Es pensar en extremos, blanco o negro, todos o nadie, siempre o nunca, sin que existan términos medios. Por ejemplo: Charlie se había comprometido a ordenar su pieza como no lo ha hecho no lo dejan ir a una fiesta y piensa “mis papás nunca me dejan hacer nada”

Error del pensamiento 4: Predecir una catástrofe

Es pensar de forma pesimista sobre el futuro, esperando que las cosas estén cada vez peor, terminen mal o sean un fracaso. Por ejemplo: Charlotte se equivoca en el ejercicio de matemáticas y piensa “me voy a sacar puras malas notas... voy a repetir el curso”

Error del pensamiento 5: Descontar lo positivo

Es fijarse sólo en lo negativo de una situación, olvidándonos de lo positivo, o sea ver el vaso medio vacío. Por ejemplo: Charlie va a una fiesta lo está pasando bien, de pronto ponen una música que no le gusta y piensa “estuvo pésima la fiesta”

Error del pensamiento 6: Debería o tengo que...

Es autoexigirnos demasiado, ponernos metas demasiado altas, no permitirnos cometer errores. Por ejemplo: Charlotte va a ir a un colegio nuevo y piensa “debería caerle bien a mis compañeros desde el primer día”

Pensando ahora en mi experiencia personal...



1. ¿Cuál es el error del pensamiento que me pasa más seguido?

2. ¿Qué pasó última vez que tuve ese error del pensamiento? ¿Qué pensé? ¿Cómo me sentí?

3. ¿Cómo me siento cuando tengo ese pensamiento?

4. ¿Qué hago para sentirme mejor cuando pienso eso?