

S2 Act 3

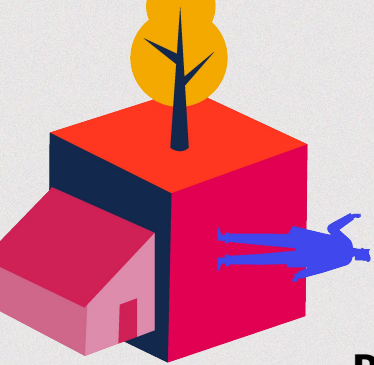
DISTORSIONES COGNITIVAS TÍPICAS DE LA EDAD



Los errores del pensamiento.

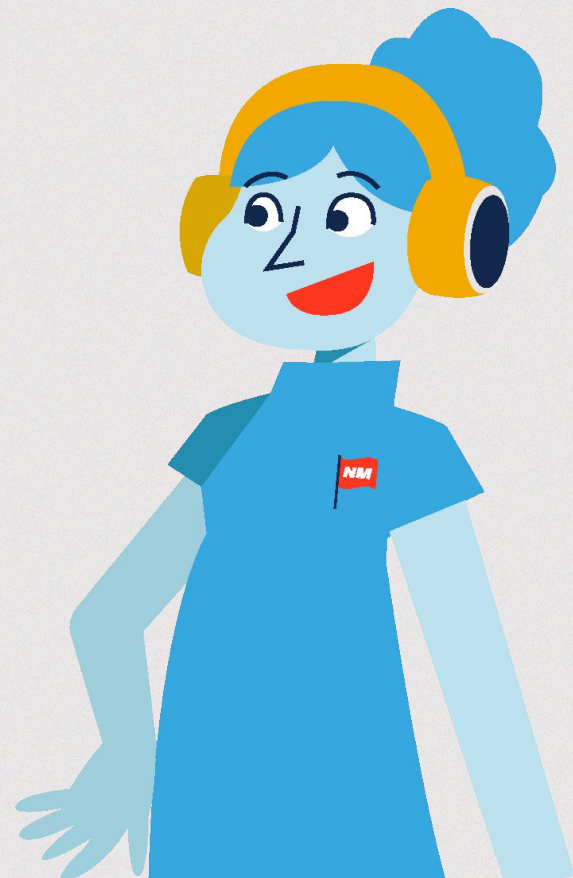
[LINK VIDEO](#)

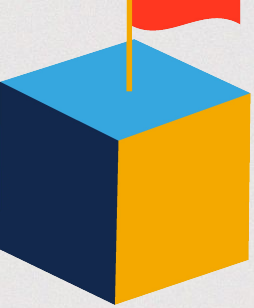




Preguntas para reflexionar sobre el video:

- ¿Qué entendemos por errores del pensamiento?
- ¿Quién ha experimentado estos errores de pensamiento? Poner un ejemplo concreto.
- ¿Cuál consideras que es el error visto en el video más común en los jóvenes de tu edad?
- ¿Quién me puede mencionar todos los errores de pensamiento que salieron en el video?





Recapitulemos los errores de pensamiento a manera de resumen:

Las distorsiones cognitivas son creencias o hábitos de pensamiento equivocados e imprecisos que deforman la realidad (Beck, 1963). Estas pueden provocar consecuencias negativas: alteraciones emocionales, conflictos en las relaciones con los demás o visión simplista y negativa de la vida.

1. Estás pensando lo mismo que yo.
2. Tomárselo personal.
3. Todo o nada
4. Descontar lo positivo
5. Debería o tengo qué.





Presentar distorsiones cognitivas es algo relativamente frecuente. **El problema surge cuando todas nuestras actuaciones se rigen por ellas, dando lugar a problemas psicológicos como la depresión o la ansiedad.**