

“Será un desastre”

“Está destinado a salir mal”

“Y si...”

CATASTROFIZACIÓN

Pensar siempre que va a ocurrir lo peor.

“Lo arruiné todo. Esto sólo prueba que soy un fracasado”

SESGO DE CONFIRMACIÓN

Prestar atención sólo a la información que se ajusta a tus prejuicios.

“Creen que soy estúpido”.

“Todo el mundo me juzgará”.

LECTURA DE MENTE

Creer que sabes lo que piensan los demás de ti

“Si no lo hago a la perfección, entonces he fracasado”

“Soy una carga para mis seres queridos”

PENSAMIENTO DE TODO O NADA

Pensar en extremos de bueno/malo o perfecto/fracaso

“Soy un idiota”

“No valgo nada”

SESGO AUTOCRÍTICO

Menospreciarse constantemente

“Nunca me escuchas”

“Siempre tengo que hacer todo por aquí”

SOBREGENERALIZAR

Suponer que los eventos actuales se aplican siempre a todas las situaciones.

“Tienes una vida mejor vida que yo”

“Todo siempre funciona para ti”

COMPARAR Y DESESPERAR

Comparar los mejores momentos de los demás con los tuyos entre bastidores

“Creen que soy estúpido”.

“Todo el mundo me juzgará”.

SESGO RETROSPECTIVO

Usar nueva información para cambiar lo que recordamos del pasado.

“Siento que algo está a punto de salir mal, por lo tanto saldrá mal”.

“Me siento ansioso, y eso significa que algo malo va a suceder”.

RAZONAMIENTO EMOCIONAL

Dejar que las emociones influyan en el pensamiento.