

¿Qué son las distorsiones cognitivas?

Errores que cometemos al procesar la información y dan lugar a interpretaciones desajustadas de la realidad. Esos errores repercuten en nuestro estado emocional y en nuestra AUTOESTIMA.

ALGUNAS DISTORSIONES COGNITIVAS

PERSONALIZACIÓN

- “Se van a dar cuenta de que estoy nervioso”

LECTURA DE PENSAMIENTO

- “ Seguro que el profesor piensa que...”

RAZONAMIENTO EMOCIONAL

- “Si estoy tan nervioso es porque no estoy preparado”

ADIVINACIÓN

- “Si me equivoco se van a reír de mi”

DEBEISMO

- “Debería ser capaz de hacerlo bien a la primera”

ETIQUETAS GLOBALES

- “Que torpe soy”

SOBREGENERALIZACIÓN

- “Nunca aprenderé a dividir”

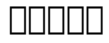
PENSAMIENTO POLARIZADO

- “No valgo para nada”

MAGNIFICACIÓN

- “No aguanto más. Esto es imposible.”

En *Descárgate* encontrarás información y dinámicas que podrás utilizar para trabajar la autoestima con tus alumnos, jóvenes, etc.



Rating: 5 out of 5.

Descárgate el **Taller de la Autoestima:**

[sesion-3Descarga](#)