

SABOTEADORES MENTALES

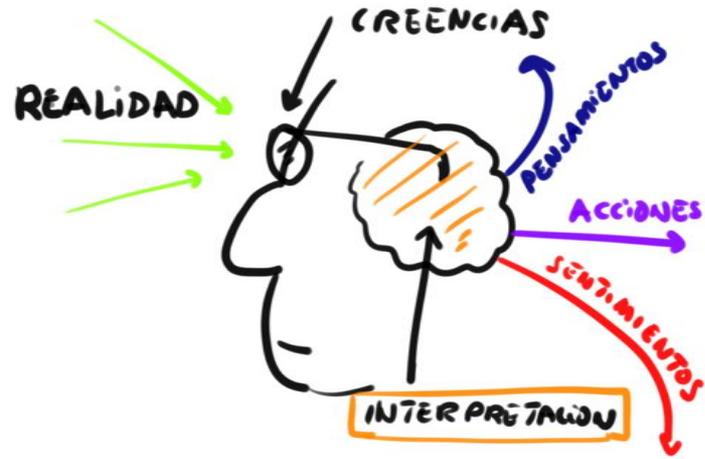
PENSAMIENTOS NEGATIVOS

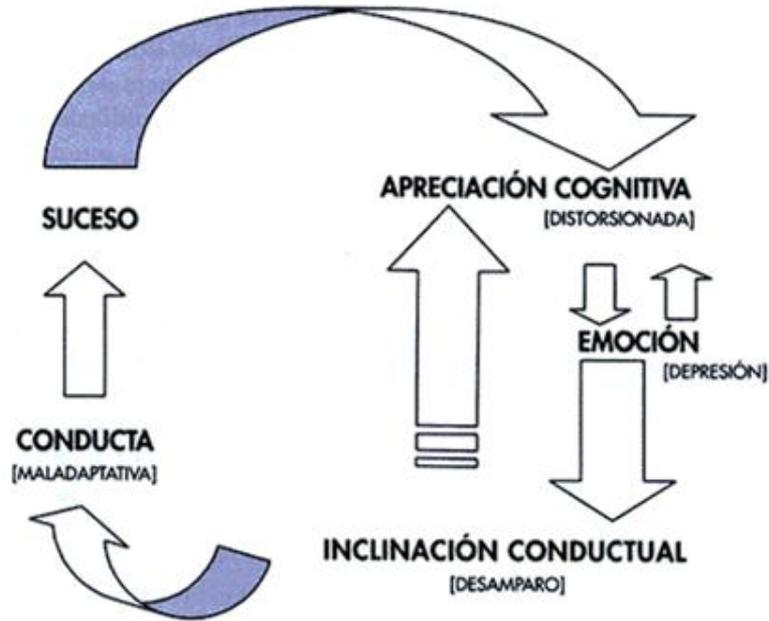
DISTORSIONES COGNITIVAS

BEATRIZ MUÑOZ MORANTE
Coaching, Formación y Desarrollo Personal



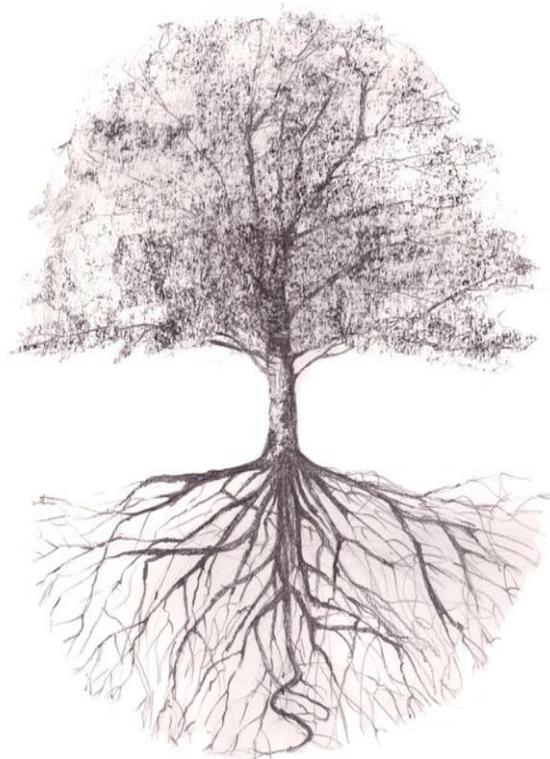
¿DE QUÉ HABLAMOS?



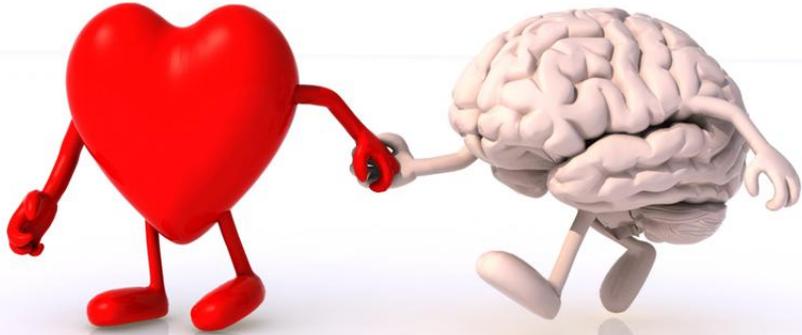


SOBREVIVIR





Qué me indican y cómo me afectan





CARACTERÍSTICAS



Automáticos

Poco (o nada) realistas

Poco razonables



Ejemplo...

- Las creencias pueden ser racionales o irracionales.
- Las irracionales generan malestar emocional.
- Forman parte del dialogo interno de cada persona.





FILTRAJE

PENSAMIENTO POLARIZADO

GENERALIZACIÓN



ANTICIPACIÓN A DIVINATORIA

LECTURA MENTAL

VISIÓN CATASTRÓFICA



Exigencia

Personalización

Culpabilización



AUTO-REGISTRO



IDENTIFICACIÓN DE ESQUEMAS COGNITIVOS

DÍA/MES	ACONTECIMIENTO	VERBALIZACIÓN	CONDUCTA	EMOCIÓN	RESPUESTA FÍSICA



Variantes:

Observación crítica

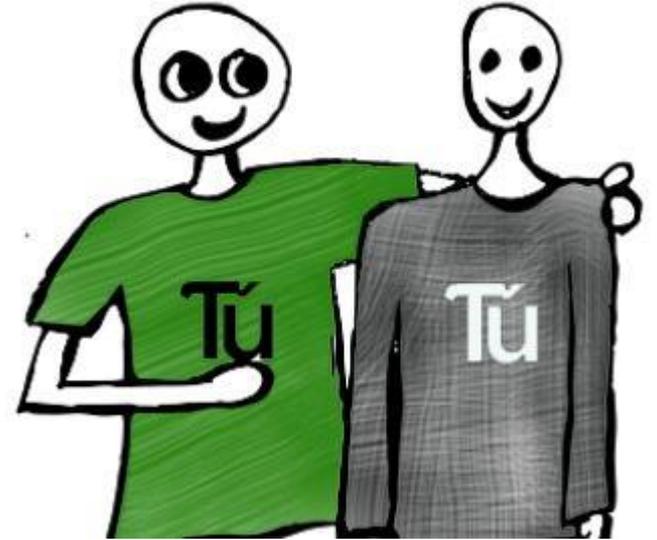
¿Intensidad
Emoción?

¿Qué es lo peor que
puede pasar?

¿Útil?



Dialoga con tu pensamiento negativo

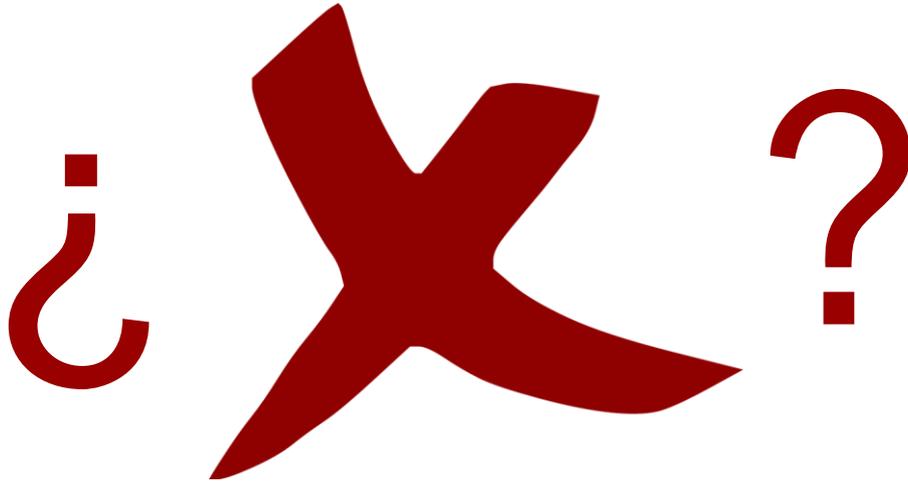




¿Qué razones tienes para creer eso?

¿En qué te basas?

¿Cómo y en qué te ayuda pensar así?





Alternativas

Filtraje

Pensamiento polarizado

Anticipación y lectura mental



Para esos pensamientos difíciles...

3ª persona especial



Técnicas de distracción



Para finalizar ...



Técnicas de respiración consciente



beatriz@beatrizmunoz.es

Actividades grupales – Sesiones particulares
Información y divulgación en Redes Sociales y
grupo de whatsapp



www.beatrizmunoz.es

