



ERRORES MÁS COMUNES EN EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Nuestros hábitos de pensamiento nos suelen crear bastantes problemas entre otras cosas porque son automáticos, inexactos, imprecisos y parciales. Los más comunes que utilizamos son:

1. **HIPERGENERALIZACIÓN**: lo utilizamos cuando a partir de una experiencia concreta extraemos una conclusión y la generalizamos a un contexto más amplio. Nos podemos dar cuenta de que la estamos utilizando porque empleamos palabras como: Todo/s, Nunca, Siempre, Nada, Ninguno, etc.
2. **DESIGNACIÓN GLOBAL**: es un poco como la anterior y consiste en utilizar etiquetas estereotipadas como por ejemplo “todos los gitanos son unos drogadictos”.
3. **FILTRADO**: consiste en dejar pasar sólo la información que nos interesa y que más o menos confirma lo que pensamos, y no tener en cuenta otro tipo de información.
4. **PENSAMIENTO POLARIZADO**: es cuando dividimos las cosas entre “blanco o negro” no existiendo el término medio.
5. **AUTOACUSACIÓN**: nos hacemos responsables absolutamente de todo lo que ocurre a nuestro alrededor aunque no tenga que ver nada con nosotros. Un ejemplo típico es cuando pedimos disculpas por algo que ha hecho otra persona “ Disculpa a mi padre pero es que no sabe muy bien lo que dice”.
6. **PERSONALIZACIÓN**: todo lo que ocurre a nuestro alrededor tiene que ver con nosotros, si alguien dice o hace algo es porque nosotros estamos allí.
7. **LECTURA DE LA MENTE**: implica suponer que todas las personas piensan como yo y por tanto seguro que piensan lo mismo que yo. Normalmente empiezan con “Seguro que...”
8. **FALACIAS DE CONTROL**: nos encontramos con lo que se llama Hipercontrol (todo depende de mí y no soy capaz de dejar que otra persona lo haga) y con el Subcontrol (nada depende de mi, yo no tengo control sobre las cosas).
9. **RAZONAMIENTO EMOCIONAL**: uno es lo que se siente en ese momento.



CÓMO COMBATIR LAS DISTORSIONES

1.- LAS TRES COLUMNAS:

<u>Autoafirmaciones:</u> registrar aquello que nos decimos	<u>Distorsión:</u> examinar la autoafirmación para ver qué distorsión estamos utilizando.	<u>Refutación:</u> de las afirmaciones que nos hacemos.
Ej.) Soy un inútil, todo lo que hago me sale mal	Hipergeneralización y Razonamiento Emocional	Me ha salido mal el problema seguro que la próxima vez lo hago bien.

2.- CREAR LA VOZ DE REFUTACIÓN: las Refutaciones han de ser:

- A. ENÉRGICAS
- B. NO VALORATIVAS, ES DECIR, NO UTILIZAR ADJETIVOS PEYORATIVOS
- C. ESPECÍFICAS PARA UN PROBLEMA CONCRETO
- D. PONDERADAS: INCLUIR LO POSITIVO Y LO NEGATIVO.

3.- COMBATIRLAS

1. Hipergeneralización: Eliminar todos los términos absolutos y ser específicos y ponderados.
2. Designación Global: Eliminar los términos peyorativos y ser específico y ponderado.
3. Filtrado: Buscar el equilibrio y las veces que las cosas salen bien.
4. Pensamiento Polarizado: Ser específico y preciso.
5. Autoacusación: No juzgarse y descartar afirmaciones valorativas.
6. Personalización: no suponer nada y comprobarlo antes.
7. Lectura Mental: Refutaciones enérgicas y ser específico y preciso.
8. Falacias de Control: Ser específico.
9. Razonamiento Emocional: Mantener una actitud no valorativa y ser específico.