

Pensamientos erróneos

11a.



Objetivos

Ayudar al joven a identificar y reconocer los errores cognitivos que se producen de manera habitual y automática en el adolescente y que hacen que se sienta mal en situaciones que, de ser procesadas de otra manera, no producirían estos sentimientos.

Área

Lengua Castellana.

Desarrollo

Se proporciona al alumno/a la lista de errores cognitivos que se adjunta en la Ficha 11aA, para que se familiarice con el vocabulario utilizado. El/la alumno/a tiene que identificar los errores que se cometen en cada viñeta e intentar buscar situaciones cotidianas en las que él/ella comete de forma normal estos errores.

Como segunda actividad, se le propone al alumno/a representar la situación descrita a continuación en un *roll-play* (Ficha 11aB), e intentar identificar los errores cognitivos que se producen.

Aspectos a tener en cuenta

Para que las actividades se realicen de forma operativa, será mejor dividir a los/as alumnos/as en grupos pequeños de trabajo, y fotocopiar la lista de errores cognitivos que se adjunta para que se familiarice con ellos y los tengan presentes a la hora de realizar las actividades.

Conceptos básicos

Los pensamientos negativos son errores de pensamiento que se cometen de forma habitual y automática en la cadena de pensamientos del joven y que hacen que se malinterpreten situaciones, menospreciándonos como personas válidas y haciendo que nuestra autoestima baje.

Estos pensamientos negativos son también la base de los episodios depresivos. Por este motivo, es importante entrenarlos en el ejercicio de reconocer y modificar su cadena de pensamientos.

Bibliografía

Vázquez C. (1991). *Trastornos depresivos, Manual de psicopatología*. Valencia: Promolibro.
Bragado M. (1999). *Terapia de conducta en la infancia*. Madrid: Fundación Universidad-Empresa.
Olivares J. (1997). *Los tratamientos conductuales en la infancia y la adolescencia*. Madrid, Pirámide.



Ficha 11aA

Lista de errores cognitivos

- ▶ **INFERIR:** extraes conclusiones pesimistas o negativas con información fragmentaria sin ningún dato o incluso con información en contra.
- ▶ **GENERALIZAR:** extiendes un contratiempo particular hasta convertirlo en una predicción general.
- ▶ **CATASTROFIZAR:** concedes un valor exagerado a los acontecimientos negativos y minimizas los positivos.
- ▶ **PERSONALIZAR:** te atribuyes el 100 por 100 de la responsabilidad de lo que va mal, aunque apenas hayas participado.
- ▶ **DICOTOMIZAR:** divides las experiencias en dos extremos opuestos y lo que tú haces está en el extremo negativo (blanco-negro).

Lista de situaciones en las que se utilizan pensamientos erróneos

Me invitan a una fiesta de cumpleaños a casa de un amigo; a pesar de ello dices: "No le caigo bien, lo hace por puro compromiso".

Discuto con un compañero y pienso que nunca volveré a tener amigos.

Rompes un plato y piensas que eres un manazas y no sabes hacer nada bien, cuando a lo mejor has arreglado el ordenador tú solo.

Tus padres discuten sobre un tema de trabajo y te culpas de ello.

Aunque he sacado un nueve me podía haber puesto un diez; con un nueve se podía haber mejorado.

Después de asociar estas frases a los errores de pensamiento, elabora una lista de situaciones cotidianas en las que cometes estos errores.

▶ _____



Ficha 11aB

**Role-Playing:**

¡Vaya asco de vida!

Ángela y Álvaro hablan animadamente en una pizzería. El tiempo pasa muy rápido y es hora de despedirse.

¿Te gustaría que quedáramos este sábado para ir al cine?, propone Álvaro.

Me encantaría, lo que más me apetece en este mundo es ir al cine contigo -declara Ángela-, pero me temo que este sábado es imposible, ya que es el cumpleaños de mi padre.

Bueno, quizás en otra ocasión, contesta Álvaro sin convicción.

Sí, en otra ocasión, dice Ángela convencida.

Ángela se marcha muy contenta por la agradable velada. Álvaro, sin embargo, se queda pensativo y chafado.

Para una vez que la invito a algo, me sale el tiro por la culata. Está más claro que el agua. No le intereso para nada. Y tú haciéndote ilusiones vanas, qué iluso eres. Me das lástima. Nunca aprenderás.

La culpa es mía, porque no hago nada bien. El mundo se divide en dos bandos, los que tienen éxito con las chicas y los cuatro desgraciados como yo que no nos comemos una rosca. Vaya asco de vida.

