



## Sesión 9: No confundas peras con manzanas

# Desenmascara los razonamientos petardos

Ficha 9.3

### VISIÓN DESENFOCADA

Fijarse en detalles negativos poco importantes, en vez de en los aspectos positivos más importantes.

### EJEMPLO

Julia no quiere ir de excursión a la granja escuela con su clase porque prefiere comer en casa.

### ¿DÓNDE ESTÁ EL ERROR?

Julia se fija solo en la comida y no en lo bien que se lo pasará en la excursión, en lo mucho que se divertirá con las amigas, etc.

### DETECTIVE TONTORRÓN

Sacar conclusiones negativas sin pruebas.

### EJEMPLO

Lidia, la mejor amiga de Susana, se junta con otras compañeras para hacer el trabajo de clase. Susana piensa que está enfadada con ella.

### ¿DÓNDE ESTÁ EL ERROR?

Susana elige otro grupo no porque está enfadada, sino por otras razones: se lo ha mandado el profe, se lo han pedido las compañeras, le apetecía, Lidia no le ha pedido que se pusiera con ella, etc.

### GENERALIZACIÓN EXCESIVA

Convertir la excepción particular en norma general.

### EJEMPLO

Los padres no le dan permiso para pasar el fin de semana en casa de un amigo. Alberto piensa que sus padres nunca le dejan estar con los amigos.

### ¿DÓNDE ESTÁ EL ERROR?

Generalmente los padres le dejan salir con los amigos, pero este fin de semana no le dan permiso porque Alberto tiene que estudiar varios controles.

### CATASTROFISMO

Considerar un acontecimiento corriente como señal de una catástrofe espantosa.

### EJEMPLO

La madre no ha llegado a la hora de salir del cole a recogerlo y Jaime piensa que se ha puesto enferma y está muy grave en el hospital.

### ¿DÓNDE ESTÁ EL ERROR?

Jaime ignora las alternativas más razonables: está en un atasco de tráfico, se ha encontrado con una amiga, se le ha hecho tarde, etc., y cree que lo que sucede se debe a una catástrofe improbable.



**Sesión 9: No confundas peras con manzanas**

# Desenmascara los razonamientos petardos

Ficha 9.3

**MÉRITO REBAJADO**

El contrario del anterior: pasa algo bueno y no se le da casi importancia.

**EJEMPLO**

Mario es uno de los pocos de la clase que ha aprobado el examen de mates. Cuando sus padres le felicitan, contesta que no tiene importancia porque el control estaba chupado.

**¿DÓNDE ESTÁ EL ERROR?**

Mario no reconoce el mérito de un logro valioso que le ha costado mucho esfuerzo.

**INCULPACIÓN**

Echarse la culpa de las cosas malas que ocurren, a pesar de no ser el responsable.

**EJEMPLO**

Paco oye discutir a sus padres en la habitación sin entender lo que dicen, pero cree que es porque él se ha portado mal.

**¿DÓNDE ESTÁ EL ERROR?**

A pesar de que el motivo es un problema del trabajo, Paco se echa la culpa de la discusión de sus padres.

**BLANCO O NEGRO**

Ser extremista, no tener término medio: bueno o malo, perfecto o desastre, gigante o enano, foca o fideo, campeón o derrotado, etc.

**EJEMPLO**

El equipo de balonmano pierde la final. Nuria, portera del equipo, piensa que el fracaso es total y se hunde en la miseria.

**¿DÓNDE ESTÁ EL ERROR?**

Nuria no valora que han llegado invictos a la final, que han ganado el subcampeonato y que son el segundo mejor equipo de los veinte del campeonato.

**ADIVINO PESIMISTA**

Hacer adivinanzas de que pasará algo malo.

**EJEMPLO**

Noelia después de discutir con una amiga piensa que nunca más volverá a tener amigas.

**¿DÓNDE ESTÁ EL ERROR?**

Por una simple discusión Noelia ve el futuro completamente negro: mi amiga nunca me perdonará, me quedará siempre sola, todas me rechazarán, etc.

