

T3 – ERRORES COGNITIVOS

- La mirada es posible si:
 - Decidimos mirar
 - Nos detenemos y disponemos
 - Hacemos silencio interior, callando nuestros ruidos internos
 - Nos tomamos el tiempo necesario

- Mala valoración de acontecimientos
 1. Atención selectiva (tendemos a ver lo negativo) – Anticipación
 2. Generalización (etiquetamos)
 3. Pensamiento dicotómico (falta de flexibilidad)
 4. Debería (“debería ser capaz de...”)
 5. Exageración (“esto es horrible...”)
 6. Minusvaloración (“no puedo hacerlo...”)

- Buena valoración de acontecimientos
 1. Atención selectiva (miramos todo lo que somos)
 2. Generalización (matizar, concretar)
 3. Pensamiento dicotómico (buscar términos relativos)
 4. Debería (aceptar las limitaciones con humildad)
 5. Exageración (medir la realidad de las palabras)
 6. Minusvaloración (reconocer de verdad quienes somos)