

Curso de Experto en Inteligencia Emocional

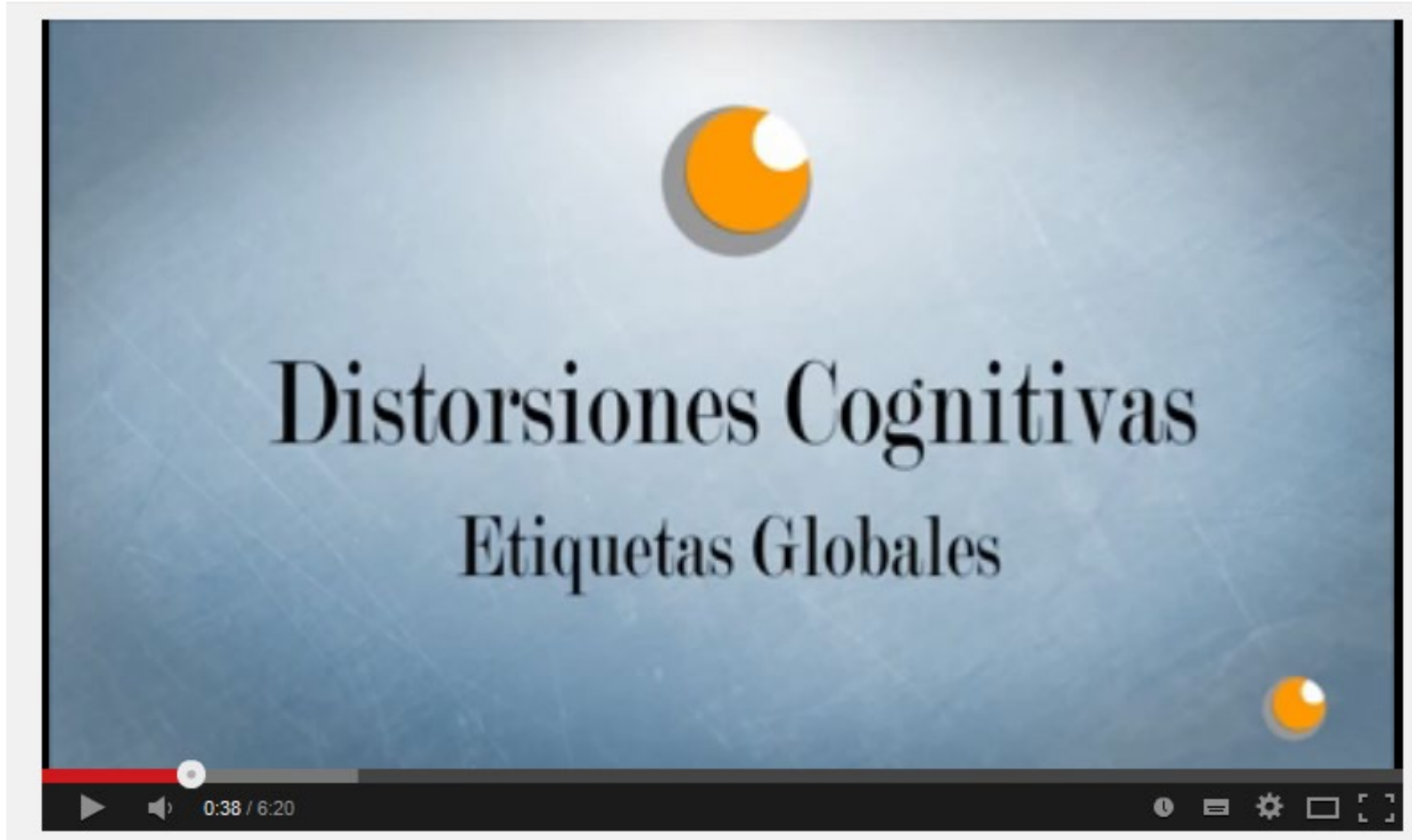
Carmen García de Leaniz- Directora Académica

Tema 3: Autoestima Distorsiones cognitivas

Índice

- ▶ Generamos el vínculo
- ▶ Qué son las distorsiones cognitivas
- ▶ Cómo combatirlas
- ▶ Entrenamos
- ▶ Ponte un reto

Distorsiones cognitivas



<https://www.youtube.com/watch?v=Gffzy3C9wVY>

¿Qué son las distorsiones cognitivas?

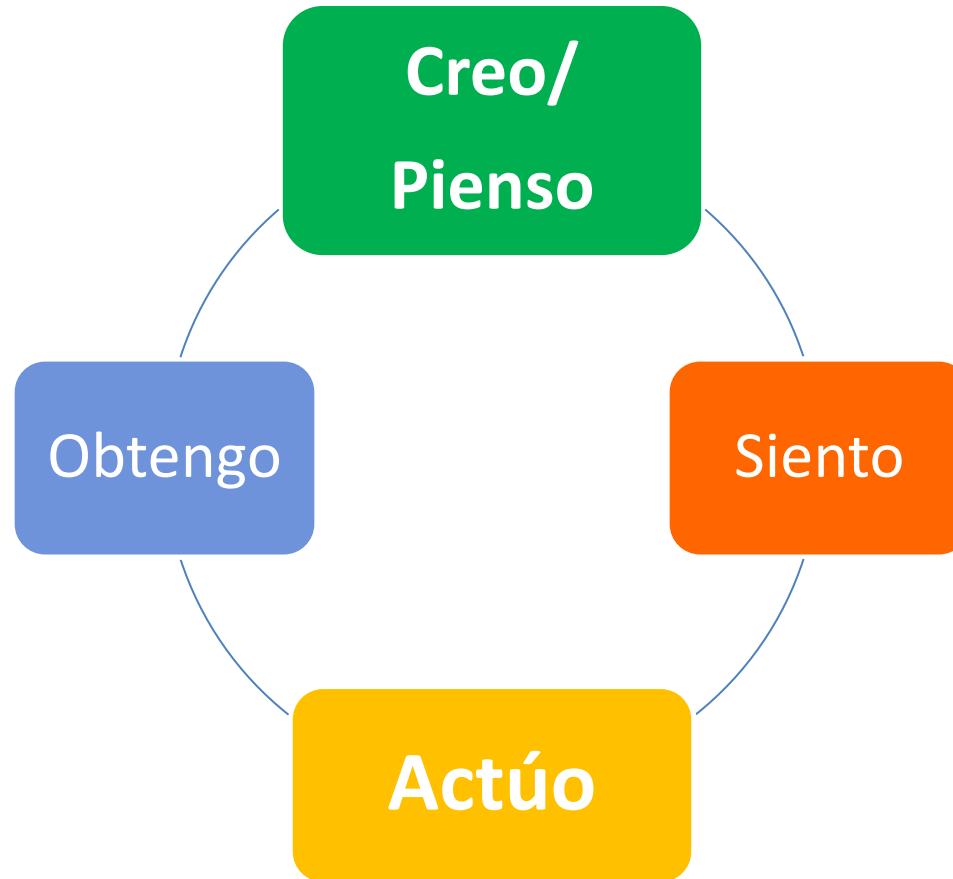


Consecuencias de las **distorsiones cognitivas**



- DISTORSIONAMOS LA REALIDAD
- TENEMOS EMOCIONES DESAGRADABLES
- PERJUDICAMOS NUESTRA AUTOESTIMA.

Conclusiones



¿Cómo combatir mis distorsiones?

1. Detectar



Prestar atención y anotar mis pensamientos negativos

2. Analizar



Identificar distorsiones y analizar su impacto en nuestro estado emocional

3. Re-interpretar



Cuestionar y sustituir por pensamientos más realistas y constructivos
Repetírmelo

Palabras/ expresiones **distorsionantes**



- ✓ “Siempre”, “nunca”, “todo”., “nada”, “nadie”.
- ✓ “Injusto”,
- ✓ “Debería”, “no debería”...
- ✓ “Soy un...”
- ✓ “Esto es un...”
- ✓ “seguro que..”

¿Qué **distorsión** cometo cuando digo...?

- “Estoy hart@! Ya no aguanto más!...”
- “Sé que no va a servir para nada...”
- “Es que siempre me hace lo mismo!”
- “Sabía que me la iba a jugar...”
- “Estoy segura de que se le va a olvidar”
- “Lo hace para fastidiarme”
- “Debería estar haciendo ...”
- “Siempre le das la razón a él/ella!”
- “No es justo que se haya enfadado”
- “Soy desordenad@, yo soy así”
- Magnificación (sobredimensionamos)
- Adivinación y pensamiento polarizado
- Generalización y personalización
- Sesgo confirmatorio y personalización
- Adivinación
- Lectura de pensamiento y personalización
- Debeísmo
- Pensamiento polarizado, generalización
- Falacia de justicia
- Etiquetas globales

Dinámica: “Yo soy...”

Piensa y escribe:

- 3 etiquetas en el colegio
- 3 etiquetas en tu familia (la de tus padres y la que hayas creado)
- 3 etiquetas en el trabajo
- 3 etiquetas en tu círculo de amigo

Dinámica: Reflexión

- ¿De qué os habéis dado cuenta? ¿qué os ha llamado la atención?
- ¿Hay alguna característica vuestra que hayáis perdido o adquirido con el tiempo (evolución del colegio a ahora)?
- ¿Habéis encontrado etiquetas contradictorias? (ej. seri@/ divertid@, introvertid@/extrovertid@)

Dinámica: Reflexión

¿Entonces cómo soy....?

- No somos nuestras etiquetas.
- Las etiquetas pueden ser “recursos” o “cadenas”, dependiendo del uso que le demos

Distorsiones cognitivas: Etiquetas Globales

Las etiquetas son juicios

- Por una conducta en particular, emitimos un juicio:
 - global (soy “desordenad@”, en todas las situaciones? generalización)
 - impregnando al SER (encasillando, limitando: soy sólo eso?)

Distorsiones cognitivas: Etiquetas Globales

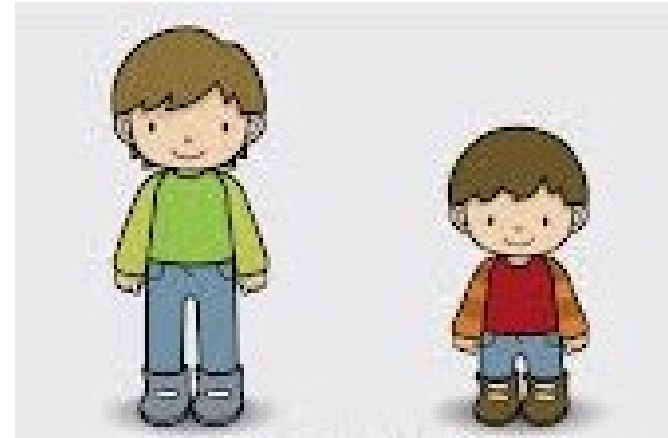
Hechos



Juan mide 1 m y .. cm

- Son afirmaciones observables
- Describen la realidad con objetividad
- Son comúnmente aceptadas

Juicios



Juan es alto

- No son verdades absolutas
- Interpretación subjetiva: mi percepción

Distorsiones cognitivas: Etiquetas Globales

VENTAJAS

Brújula para guiarnos



Pueden ser **recursos** para generar cambios:



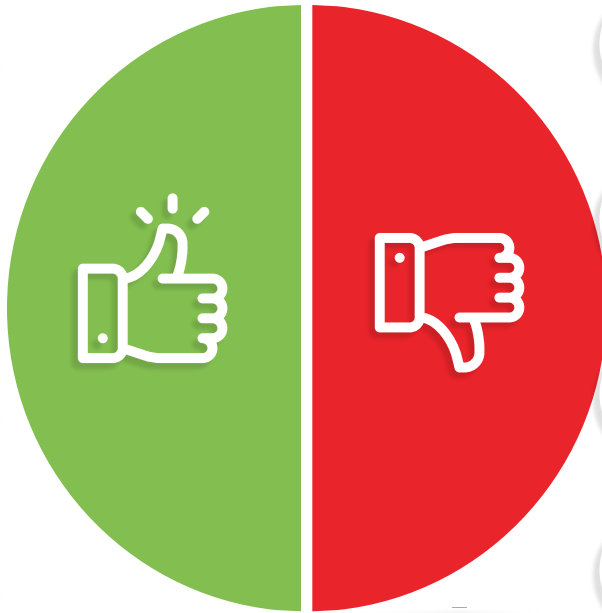
En mi: puedo **elegir** la “etiqueta” que me pongo para la ocasión



En otros: tratar a alguien como lo que **puede llegar a ser**



...



INCONVENIENTES



Ser inamovible: restringe posibilidad de aprender y cambiar



Los negativos o muy positivos, pueden **dañar autoestima**



Posible impacto negativo en:



comportamiento relaciones y resultados

.

Distorsiones cognitivas: Etiquetas Globales

Conclusiones

- Ser conscientes de que estamos “etiquetando”
- Valorar el impacto (emocional y conductual)
- Utilizarlas para potenciar, no para limitar
- En lo posible, describir comportamientos en vez de juzgar al “SER” (ej.- la habitación está desordenada, tu conducta ha sido irresponsable)



viajealcorazon.tk

Reflexión personal:

- Piensa en una persona a la que quieras mucho y con la que tengas conflictos
- Piensa en una etiqueta que le hayas puesto a esa persona
- ¿Le potencia o le limita? Y a tí, ¿cómo te afecta en tu relación con esa persona? ¿Qué sentimientos y comportamientos te genera pensar que esa persona es “XXX”?



Cómo deshacerte de las Etiquetas y Creencias limitantes

Escribe 1 ó 2 cosas que se te dan mal y te gustaría que se te dieran bien o que piensas que no puedes o no vales para eso

Ejemplos:

- yo soy desordenad@
- no valgo para hablar en público
- no puedo aprobar una oposición

Cómo deshacerte de las Etiquetas y Creencias limitantes

¿Qué diferencia hay entre decir:

- Soy desordenada y - Puedo ser más ordenada

Cómo deshacerte de las Etiquetas y Creencias limitantes

Prueba a cambiar el:

- **No puedo, no soy, no valgo por....**
- **Puedo puedo mejorar en/desarrollar...**

¿Cómo te sientes al hacerlo?

Recurso para talleres: “Puedo ser más...”



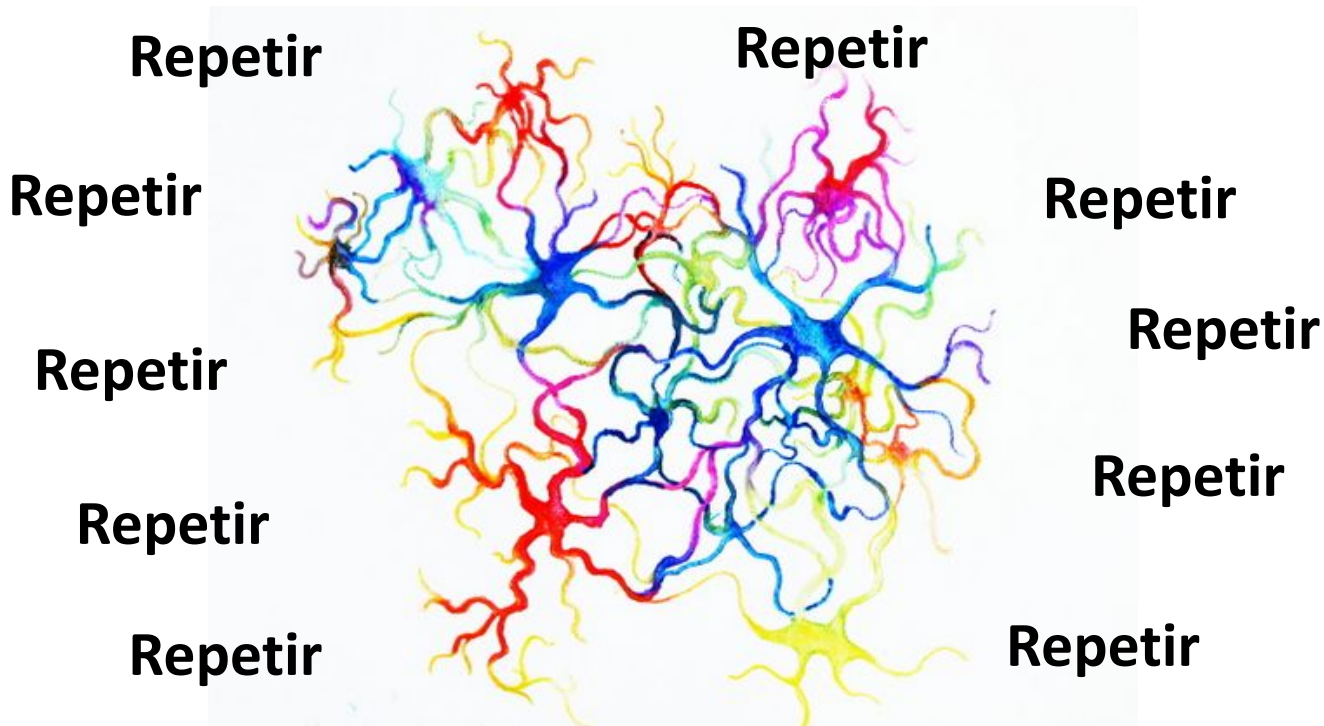
¿Qué eliges?:

- “Soy desordenad@”
 -
- “Puedo ser más ordenad@”

https://www.youtube.com/watch?v=ebCQbwzbp_0

Conclusión: Descubre y combate tus distorsiones

1. Cree que es posible
2. Cree que tú puedes
3. Inténtalo y, si fallas, levántate y vuelve a intentarlo



Y tú... ¿Qué te llevas?



Código: DISTORSIONES



Recurso para talleres: Dinámica Las Gorras



5 amigos a los que les ha tocado 10.000 euros de lotería, tienen que ponerse de acuerdo para ver qué hacen juntos con ese dinero.

En la conversación se tratan de acuerdo a la etiqueta de su gorra:

- Creativ@
- Quejica
- Vag@
- Gracios@
- Organizad@