

10 Errores de Pensamiento Cognitivo

Topic : #401

Categoría- Pensamientos

"Como son más altos los cielos que la tierra, así son mis caminos más altos que vuestros caminos, y mis pensamientos más que vuestros pensamientos". *Isaiah 55:9*

A veces, nuestro proceso de pensamiento está sesgado y nos lleva a un razonamiento defectuoso. Considere estos 10 errores en nuestro proceso cognitivo:

1. Pensamiento todo-o-nada– También conocido por pensamiento Blanco /Negro o pensamiento dicotómico.
2. Sobregeneralización –Hacer amplias generalizaciones de incidencias aisladas.
3. Filtro Mental – enfocarse exclusivamente en aspectos de algo mientras se ignora el resto.
4. Descalificar lo Positivo– continuamente "derribando" experiencias positivas por razones arbitrarias y ad hoc.
5. Saltando a conclusiones – asumiendo algo negativo en donde en realidad no hay evidencia para apoyarlo.
6. Magnificación y Minimización- exagerando negativos y subestimando positivos.
7. Razonamiento Emocional – haciendo argumentos basado en cómo usted se siente en lugar de en la realidad objetiva.
8. Deberencias/debiendo – debiendo es enfocarse en lo que usted no puede controlar.
9. Etiquetando y etiquetando incorrectamente – relacionado a la sobregeneralización, explicar nombrando.
10. Personalización y culpa – relacionando eventos externos a uno mismo cuando no existe base para la conexión.

Temas de Discusión:

1. Provea ejemplos de cada uno de estos tipos de pensamiento
2. ¿Cuál tipo de error de pensamiento está usted más propenso a cometer?
3. Si usted mismo no ve esto en usted, ¿Lo ven los demás en usted?
4. ¿Cómo puede evitar cometer estos errores?
5. Piense en el último argumento que tuvo con alguien. ¿Estuvo involucrado un error de pensamiento cognitivo?

10 Errores de Pensamiento Cognitivo:

1. Todo-O-Nada
2. Sobregeneralización
3. Filtro Mental –
4. Descalificar lo Positivo
5. Saltando a Conclusiones
6. Magnificación o Minimización
7. Razonamiento Emocional
8. Deberencias
9. Etiquetando o Etiquetando incorrectamente
10. Personalización y culpa

Temas de Discusión:

1. Provea ejemplos de cada uno de estos tipos de pensamiento
2. ¿Cuál tipo de error de pensamiento está usted más propenso a cometer?
3. Si usted mismo no ve esto en usted, ¿Lo ven los demás en usted?
4. ¿Cómo puede evitar cometer estos errores?
5. Piense en el último argumento que tuvo con alguien. ¿Estuvo involucrado un error de pensamiento cognitivo?