

Pensamiento Erróneo = Diálogo Distorsionado

Introducción: William Backus, nos dice que, según A. T. Beck, existen cinco errores cognitivos (hábitos de pensamientos distorsionados). [COMO SE GENERAN CREENCIAS ERRÓNEAS; en el libro, Telling the Truth to Troubled People (Diciendo la verdad a gente con problemas)]

ACTIVIDAD: Instrucciones...

1. Lee: **COMO SE GENERAN CREENCIAS ERRÓNEAS**

2. Según tu asignación por apellido: crea un diálogo distorsionado según el "error cognitivo" asignado. Escribe 1 ejemplo de un posible diálogo de un aconsejado al defender su creencia errónea.

Asignación Por Apellido

(ie: si tu apellido es Vazquez... tu tarea sería sobre el Error Cognitivo #5, porque tu apellido cae entre U-Z)

Apellidos A-F: Error Cognitivo #1: Abstracción Selectiva. Ejemplo: "Yo sé que nadie me quiere," se quejó Roberto

Apellidos G-L: Error Cognitivo #2: Inferencia Arbitraria. Ejemplo: "Yo sé que en la siguiente evaluación de desempeño voy a perder mi trabajo," dijo Elena.

Apellidos M-Q: Error Cognitivo #3: Súper generalización. Ejemplo: Gimio, "¡Ay, se está deshaciendo toda la casa!"

Apellidos R-T: Error Cognitivo #4: Personalización. Ejemplo: "¡Soy tan repulsiva que me extraña que hasta hayan venido!" lloró Juana.

Apellidos U-Z: Error Cognitivo #5: Pensamiento en Dicotomía. Ejemplo: "No puedo ser como el pastor. Soy una persona horrible."

Posible procedimiento (en breve):

(1.) Lee: COMO SE GENERAN CREENCIAS ERRÓNEAS

(2.) En tu pc, fuera de línea>>> Prepare un ejemplo del diálogo distorcionado.

(3.) Copiar: seleccionar texto y copiarlo.

*(4.) En este forom, como aporte al foro - añade tu ejemplo del diálogo distorcionado (pegarlo aquí en el foro en un aporte nuevo,).

*solo curso facilitado..