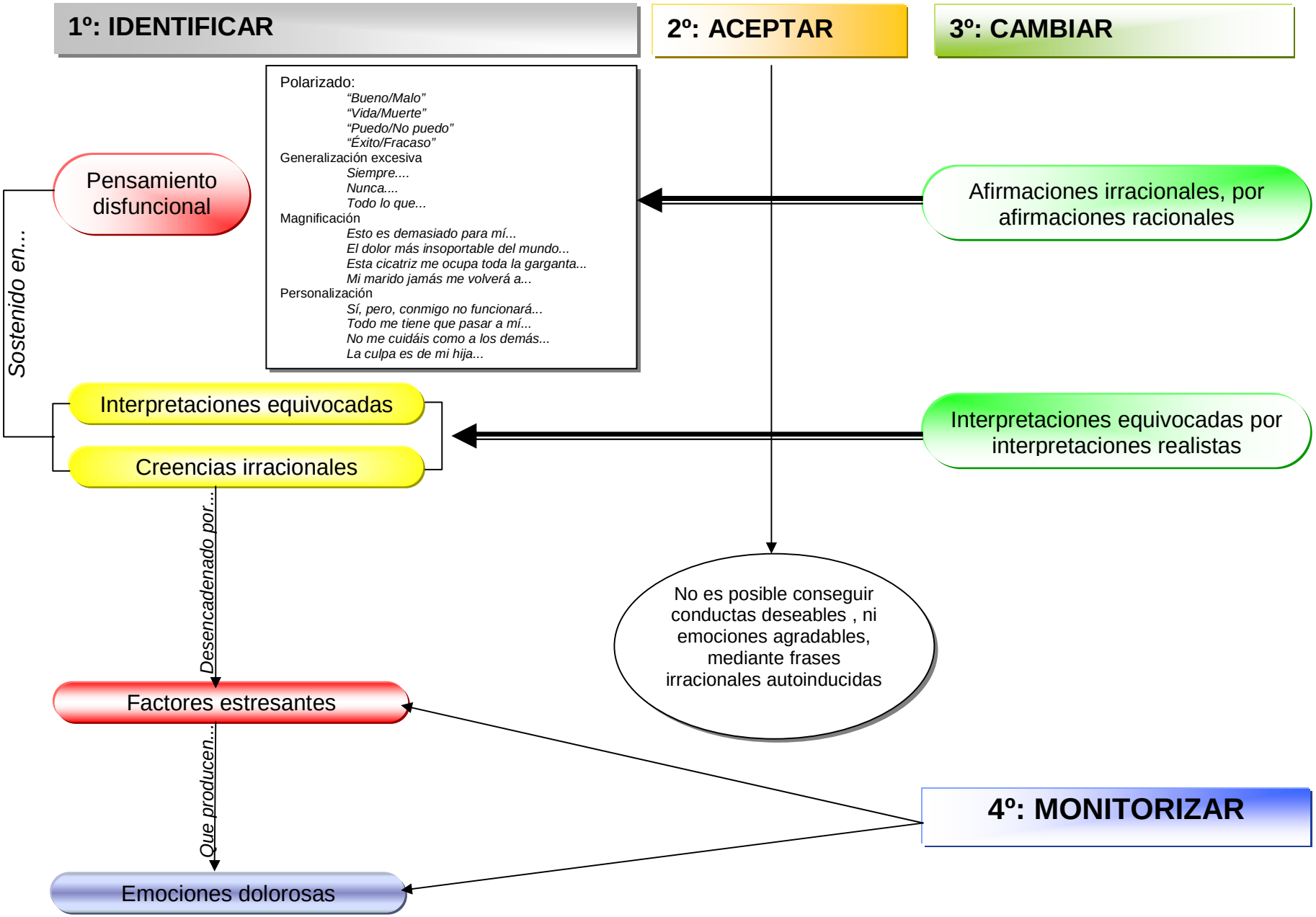
1º: IDENTIFICAR
2º: ACEPTAR
3º: CAMBIAR
Polarizado:
"Bueno/Malo"
"Vida/Muerte"
"Puedo/No puedo"
"Éxito/Fracaso"
Generalización excesiva
Siempre....
Nunca....
Todo lo que...
Magnificación
Esto es demasiado para mí...
El dolor más insoportable del mundo...
Esta cicatriz me ocupa toda la garganta...
Mi marido jamás me volverá a...
Personalización
Sí, pero, conmigo no funcionará...
Todo me tiene que pasar a mí...
No me cuidáis como a los demás...
La culpa es de mi hija...
Pensamiento disfuncional
Afirmaciones irracionales, por afirmaciones racionales
Sostenido en...
Interpretaciones equivocadas
Creencias irracionales
Interpretaciones equivocadas por interpretaciones realistas
Desencadenado por...
No es posible conseguir conductas deseables , ni emociones agradables, mediante frases irracionales autoinducidas
Factores estresantes
Que producen...
4º: MONITORIZAR
Emociones dolorosas