

Distinguir entre las Interpretaciones y Evaluaciones



Existen dos tipos de pensamientos cuando identificamos nuestras creencias:

– Como interpretamos una situación y como la evaluamos.

Este ejercicio puede ayudarte a distinguir el uno del otro.

Interpretaciones

Las interpretaciones representan tu punto de vista acerca de la situación (lo que tú crees que “realmente está pasando”). – Las interpretaciones irracionales usualmente son distorsiones de la realidad. Pensamientos blanco y negro, sobre generalizar, lectura de mente, error del adivino, razonamiento emocional y personalización.

Evaluaciones

Las evaluaciones se refieren a la manera que evalúas la situación en cuanto a que significa para ti o dice sobre ti. Las evaluaciones irracionales: catastrofizar ("es horrible, no lo soporto"), demanda ("esto debe o no debe de estar sucediendo"), and evaluación de uno o de otros ("esto prueba que yo u otra persona soy/es un fracasado").

Lee la lista de frases y pon una "I" si es interpretación, y una "E" si es una evaluación. Si es irracional replantear la frase y volverla racional

- _____ 1. Es terrible que me traten de esta manera.
- _____ 2. Ella estaba intentando lastimarme.
- _____ 3. Estoy satisfecho de que las cosas han salido de la mejor manera.
- _____ 4. El debería considerar mis sentimientos más a menudo.
- _____ 5. Va a ser difícil encontrar otro trabajo.
- _____ 6. No es justo que la hayan promovido antes que a mí.
- _____ 7. Si no puedo con esto entonces soy realmente estúpido.

- _____ 8. Hay demasiadas personas aprovechándose del sistema.
- _____ 9. Obviamente estaban planeando atacarme.
- _____ 10. Prefiero ser puntual cuando pueda.
- _____ 11. Estoy al borde de un ataque de nervios.
- _____ 12. ¿¡pq no debería de enojarme!?
- _____ 13. Nunca voy a ser feliz.
- _____ 14. Probablemente va a terminas la relación.
- _____ 15. Sin ella no soy nada.
- _____ 16. Él estaba furioso.
- _____ 17. No tengo manera de pagar estas deudas.

