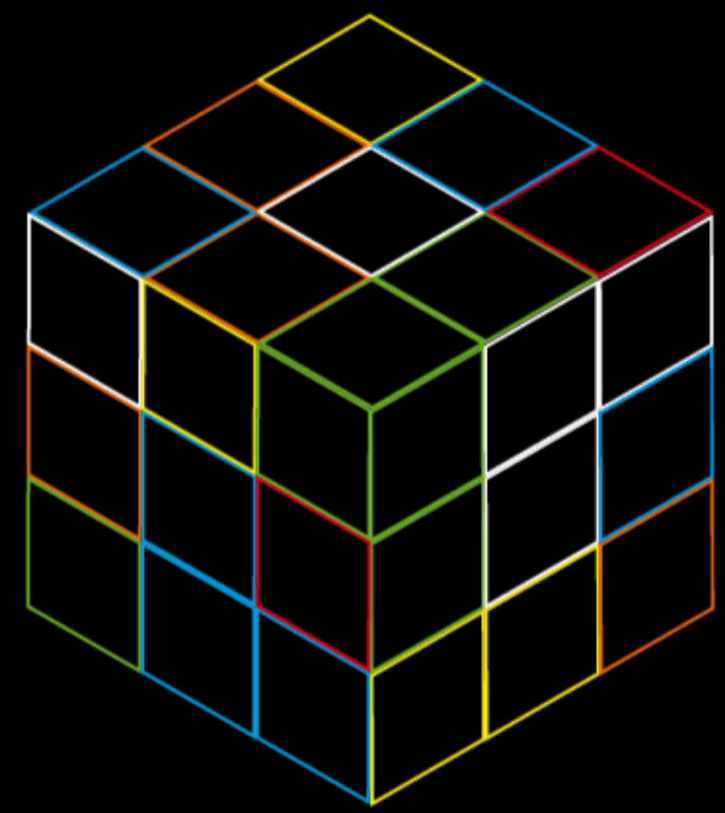
CREENCIAS IRRACIONALES BÁSICAS

Exigencias
Catastrofismo
Racionalización



LAS EXIGENCIAS

Son creencias rígidas sobre cómo debería ser uno mismo, otra persona o la vida.
Suelen relacionarse con las creencias personales sobre lo que consideramos bueno, importante o valioso.
La mayoría serían pensamientos correctos si se tomasen como preferencias flexibles.
Ejemplos:
Debo ser aceptado por todas las personas a las que aprecio.
Nunca debemos cometer errores.
Los demás deben actuar de forma agradable y justa.

EL CATASTROFISMO

Es la tendencia a percibir o esperar catástrofes sin tener motivos razonables para ello.
También consiste en temer lo peor, en exagerar la posibilidad de que ocurra y en exagerar las consecuencias negativas que tendría si ocurriese.
El pensamiento catastrofista muchas veces empieza con: "Y si...".

LA RACIONALIZACIÓN

Es la tendencia a minimizar o negar nuestros problemas o nuestros derechos y preferencias.
Muchas veces se intenta evitar la ansiedad que nos puede producir defender nuestros derechos, o luchar por nuestras metas.
Se piensa y se actúa como si se tratasen cuestiones poco importantes, cuando en realidad no es así.
Ejemplo:
No me importa.
No tiene importancia.