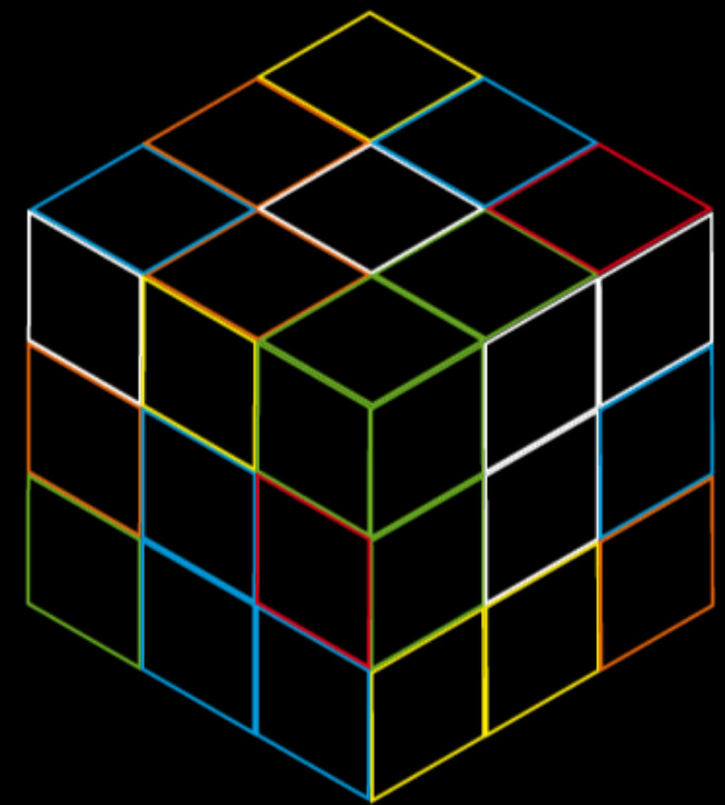
CREENCIAS QUE NOS LLEVAN A ACTUAR DE FORMA CONTRAPRODUCENTE



EXIGENCIAS

Consiste en creer que el otro “debería ser más razonable, amable, responsable, etc.”, hasta el punto de pensar y sentir que “es terrible que se comporte así”, “no puedo soportarlo”, “debe ser castigado por esto”.

CATASTROFISMO

Consiste en imaginar las peores consecuencias, por ejemplo “me matará a disgustos”.
Incluye la tendencia a exagerar la probabilidad de que ocurra lo que temes y las consecuencias negativas que tendría si ocurriese, y la tendencia a minimizar tu capacidad para manejar la situación de la manera más conveniente.

RACIONALIZACIÓN - MINIMIZACIÓN

Es la tendencia a negar o minimizar tus problemas y tus legítimos derechos y preferencias, pensando, por ejemplo: “no me importa u me cargue con ese trabajo “, cuando en realidad no es cierto.