

TABLA DE GIMNASIA EMOCIONAL (TGE)

EMOCIONES	PENSAMIENTOS	DISTORSIONES	VUELVO A PENSAR	VUELVO A SENTIR

9 errores a prevenir y corregir en los primeros pensamientos

1. Filtro mental: Ver sólo lo negativo.
2. Etiquetación: Pasar del “ha hecho” al “es así”.
3. Generalización: Siempre, todo, nunca, jamás, imposible.
4. Catastrofismo: Anticipar el peor de los casos “seguro que...” “y si...”.
5. Lectura mental: Suponer lo que el otro piensa y las razones de lo que hace.
6. Dramatización: Usar adjetivos desmedidos: “terrible”, “horrible” “fatal”.
7. Comerse marrones: Que no son de uno: “todo es por mi culpa”. (Falacia de control por exceso)
8. Lavarse las manos: “Yo no he sido”. (Falacia de control por defecto)
9. Uso del debería: Convertir un deseo en una obligación.

9 soluciones para crear nuevos pensamientos

1. Filtro mental: Identificar lo OK (y reforzarlo) y lo KO (y cambiarlo).
2. Etiquetación: Remitirse a los hechos y averiguar las causas.
3. Generalización: Matizar/concretar (usar el dónde, cuándo, cómo).
4. Catastrofismo: Probabilidad real/evitar (si se puede)/plan B.
5. Lectura mental: No suponer, comprobar hipótesis.
6. Dramatización: Ajustar adjetivos y expresiones /comparar.
7. Comerse marrones: Identificar los sucesos que sí son responsabilidad mía.
8. Lavarse las manos: Asumir las propias responsabilidades.
9. Uso del debería: Separar deseos de obligaciones.

TABLA DE GIMNASIA EMOCIONAL (TGE)