



DISTORSIONES EN LA COMUNICACIÓN

UNA GUÍA PARA ENTENDER COMO PENSAMOS Y AYUDAR A NUESTROS
HIJOS A SER MAS ASERTIVOS

LA ASERTIVIDAD ES...

La asertividad suele definirse como la capacidad de expresar las opiniones, los sentimientos, las actitudes y los deseos, y reclamar los propios derechos, en el momento adecuado, sin ansiedad excesiva, y de una manera que no afecte a los derechos de los demás.



DISTORSIONES COGNITIVAS

Las distorsiones cognitivas son planteamientos equivocados de interpretar los hechos en consecuencias negativas



Es una capacidad de nuestro cerebro para asimilar, entender, almacenar y resolver los problemas o cualquier situación del día a día

NO VOY A APROBAR!!

INTERFERENCIA ARBITRARIA O «SALTAR A LAS CONCLUSIONES»

Es el proceso de obtener una conclusión negativa en ausencia de un evidencia empírica que la pueda avalar de forma suficiente.



PENSAR LO PEOR...

CATASTROFISMO

Se da lugar cuando se evalúa una situación con el peor resultado posible, tanto de lo vivido como de lo futuro.



ME COMPARO CON...

COMPARACIÓN

Quando se produce una tendencia a compararse con los demás de manera que se llega a la conclusión de que se es mucho peor que los demás.



O ES BLANCO... O ES NEGRO

PENSAMIENTO DICOTOMICO

El pensamiento o es blanco o negro.
Se colocan las experiencias propias o de los demás
en categorías que solo tienen dos opciones opuestas
(bueno/malo; positivo/negativo; posible/imposible)



SEGURO QUE...

ADIVINACION

Pronosticar un resultado negativo, una emoción o un acontecimiento futuro y creerse esas predicciones como verdaderas.



SOY MUY...

ETIQUETADO

Cuando una persona se auto-etiqueta o etiqueta a los demás de forma peyorativa.



NO HAGO NADA BIEN!

SOBREGENERALIZACION

extraer conclusiones basándose en unas pocas experiencias o aplicarlas a una gama de situaciones no relacionadas.



TENGO QUE SER EL MEJOR...

PERFECCIONISMO

Cuando se realiza un esfuerzo constante por que una representación interna o externa de perfección se cumpla sin examinar si es razonable, muchas veces por evitar una experiencia subjetiva de fracaso.



SE RIEN DE MI!!

PERSONALIZACION

Cuando se asume una causalidad personal a una situación, evento o reacciones de otros sin que haya evidencias que lo apoyen.

X



seguro se esta riendo de mi, el de lentes esta en mi direccion

✓



que escandalosos ...que cenare esta noche?

CONCLUSIONES FINALES

- **La comunicación es mucho más que hablar y escuchar**, es muy importante la forma en la que nos expresamos, tanto o más que el contenido. Esto influye en el vínculo con el otro.
- En la comunicación todo lo que se observa y se escucha implica una construcción de sentido, por lo tanto depende de la asignación de sentido que cada uno le da a esto que percibe como vamos a interpretar aquello que el otro haga o diga. **VEMOS EL MUNDO QUE ES DE ACUERDO A COMO SOMOS.**
- Las preguntas son tan importantes como las respuestas. Aprender a hacer preguntas para aclarar posibles malos entendidos o dudas acerca de algunos pensamientos es muy importante. De igual modo, hacerse preguntas a uno mismo, y ver las variables posibles ante determinadas construcciones mentales que podemos hacernos ante algunas situaciones.
- **Las Distorsiones Cognitivas son aquellas maneras erróneas que tenemos de procesar la información, es decir, mal interpretaciones de lo que ocurre a nuestro alrededor, generando múltiples consecuencias negativas. En mayor o menor medida, todos podemos presentar alguna vez, algún tipo de distorsión cognitiva. Saber detectarlas y analizarlas, nos ayudará a tener una mente más clara, desarrollando actitudes más realistas y sobre todo, positivas.**