



Pensamientos distorsionados



A continuación, vamos a transformar cada uno de los pensamientos que a veces cruzan por nuestra mente.

Mi hermano(a) es mucho más inteligente que yo porque se le facilitan todas las cosas que a mí no, y por eso mis papás están orgullosos de el/ella y de mí no lo están, ni lo estarán.	
He derramado sobre mi compañera Sofia y su cuaderno un vaso de refresco en el convivio del colegio. Soy un/a bruto/a. Estropeo todo lo que toco.	
Reprobé tres materias, nunca conseguiré aprobarlas. Los/as profesores/as disfrutan verme fallar. No importa que haga, no lograré mejorar.	
Carmen no se ha guardado lo que le conté. No se puede confiar en nadie. Todo el mundo siempre me engañará y traicionará.	
Soy tan feo/a que nadie jamás se fijará en mí, me quedará solo/a para siempre porque es falso que el físico no importa.	
Me fue fatal en la exposición de ciencias, me puse tan nervioso/a, me tembló la voz y nadie me entendió nada... todo lo hago mal y jamás lograre hablar en público, me da pena que sólo yo me equivoco.	
Mi tía me dijo que soy tan inmaduro/a y flojo/a que no hago nada bien y jamás lograre nada en la vida y tiene mucha razón ella sabe exactamente qué pasará en el futuro y me conoce muy bien.	
Mis papás me quieren siempre y cuando sea un buen estudiante y haga mis deberes del hogar, pero si falló se decepcionarán de mi para siempre y no quiero fallarles.	