



DISTORÇÕES COGNITIVAS

Planilhas para ajudar você a explorar
estilos de pensamento pouco úteis.

PARA IDADES 10+



Estilos de PENSAMENTO POUCO ÚTEIS



Filtro Mental

Focar em suas falhas enquanto evita ver seu sucesso, ou focar apenas nos aspectos negativos de uma situação, filtrando os positivos.



Tirar Conclusões Precipitadas

Presumir que você sabe o que as outras pessoas estão pensando.
Fazer previsões negativas sobre o futuro ou sobre o que os outros pensam de você.



Raciocínio Emocional

Acreditar que, só porque você sente algo, seus pensamentos devem ser verdadeiros. Assim, você baseia sua visão das situações, de si mesmo ou dos outros na forma como está se sentindo.



Rotulação

Definir a si mesmo ou aos outros com base em um único evento ou comportamento, como reduzir você ou outras pessoas a uma característica negativa, como "louco" ou "estúpido".



Culpar

Colocar a culpa em outras pessoas em vez de assumir seus erros ou compartilhar a responsabilidade. Adotar uma mentalidade de vítima.



Catastrofização

Ver apenas o pior resultado possível de um evento ou situação e decidir que, se esse resultado acontecer, as consequências serão desastrosas. As preocupações se intensificam e os pensamentos se tornam exagerados.



Supergeneralização

Concluir que, só porque algo aconteceu com você uma vez, aconteceu repetidamente. É um pensamento negativo baseado em apenas 1 ou 2 experiências. As palavras "sempre" ou "nunca" aparecem com frequência.



Pensamento Preto e Branco

Ver as coisas como boas ou ruins, certas ou erradas, ou tudo ou nada. Você deixa de ver o quadro completo e, ao enxergar apenas preto ou branco, ignora o meio-termo, possivelmente o mais razoável.



Declarações de Dever

Acreditar que as coisas deveriam ser de uma determinada maneira. Usar termos como "deveria", "preciso" ou "tenho que" direcionados a si mesmo. Por exemplo: "Eu deveria ter chegado mais cedo à reunião" ou "Eu preciso perder peso para ser mais atraente."



Personalização

Levar as coisas para o lado pessoal, pensando que o que outras pessoas fazem é resultado das suas próprias ações. Você pode se culpar por coisas que estavam totalmente fora do seu controle. Por exemplo: culpar-se pela nota ruim do seu filho na escola.



Falácia da Mudança

Você espera que outras pessoas mudem para se ajustarem a você, se você apenas as pressionar ou manipular o suficiente. Essa distorção geralmente vem acompanhada da crença de que sua felicidade e sucesso dependem de outras pessoas, levando você a acreditar que forçar aqueles ao seu redor a mudar é a única maneira de conseguir o que deseja.



Falácia da Justiça

Refere-se a medir todos os comportamentos e situações com base em um senso de justiça. Você acredita que as coisas deveriam ser justas e, se não são, pensa que não é sua culpa.

REGISTRO DE PENSAMENTO AUTOMÁTICO



Data	Situação	Pensamento automático	Emoções que senti	Minha resposta	Nova resposta	Intensidade do meu pensamento automático



Fato ou Opinião?

FATO

Uma verdade conhecida por experiencia ou observacao. Algo que e comprovadamente verdadeiro. Por exemplo, o planeta e redondo; ele tem formato esferico.

OPINIÃO

A visao ou julgamento de alguem sobre algo ou alguem, que nem sempre e baseado em conhecimento ou fatos.

COMO O FATO OU A OPINIÃO AFETAM NOSSO PENSAMENTO?

Mesmo sabendo a diferenca entre fatos e opinioes, em momentos de angustia emocional, como quando nos sentimos ansiosos, a parte racional do nosso cerebro pode ser "tomada" pela parte emocional. Nessas situacoes, nosso cerebro pode ter dificuldade em diferenciar entre fatos e opinioes.

Com mais pratica, voce pode se fortalecer e melhorar na identificacao da diferenca entre os dois.

	FATO	OPINIÃO
Ninguem gosta de mim.		
Vou fracassar na minha apresentacao.		
O medico me chamou porque tem mas noticias.		
Meu namorado vai terminar comigo.		
Meus amigos estao falando de mim pelas costas.		
Sou um total fracasso.		
Nunca vou conseguir um emprego.		
Estao espalhando rumores sobre mim.		
Meu professor esta implicando comigo.		

Desqualificando os aspectos positivos

QUÃO PRECISA É A SUA IDEIA?



O PENSAMENTO



QUAL É A MINHA PREOCUPAÇÃO OU PENSAMENTO?

A DEFESA



QUE EVIDÊNCIAS EU TENHO DE QUE
MEU PENSAMENTO É VERDADEIRO?
FATOS, NÃO OPINIÕES

A ACUSAÇÃO



QUE EVIDÊNCIAS EU TENHO DE QUE
MEU PENSAMENTO NÃO É
VERDADEIRO?

O VEREDITO DO JUIZ



QUANDO ANALISO TODAS AS EVIDÊNCIAS, COM BASE NOS
FATOS, POSSO DECIDIR SE MEU PENSAMENTO É
PROVÁVEL OU IMPROVÁVEL DE SE TORNAR REALIDADE?

IDENTIFICANDO SEUS SINTOMAS



Problemas de
memória



Evitação



Dores de
cabeça



Insônia



Necessidade
de garantia



Procrastinação



Coração
acelerado



Falta de
paciência



Pensamento
excessivo



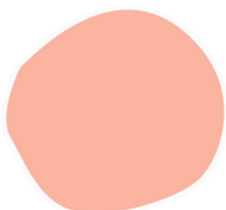
Suor



Problemas
estomacais



Preocupação
constante









Desafiando pensamentos **NEGATIVOS**



**ESTE PENSAMENTO VAI IMPORTAR
DAQUI A UM DIA OU UMA SEMANA?**

**ESTOU FAZENDO
SUPOSIÇÕES?**

**HÁ OUTRA MANEIRA DE
ENCARAR ISSO?**

**QUAIS SÃO OUTROS
POSSÍVEIS RESULTADOS?**

**HÁ ALGUMA EVIDÊNCIA PARA ESSA
PREOCUPAÇÃO?**

**QUE CONSELHO EU
DARIA A UM AMIGO?**

**ESSA PREOCUPAÇÃO ESTÁ SOB MEU
CONTROLE OU FORA DELE?**

E SE?.....



Frequentemente, quando temos um pensamento ansioso, o associamos com "E se?". Por exemplo, "E se eu reprovar na prova?", "E se o medico trazer mas noticias?", "E se eu me atrasar?". Ao fazer isso, prevemos uma situacao terrivel e deixamos de considerar outros possiveis resultados. Se voce se pegar dizendo "E se?", capture esse pensamento e pense em uma situacao positiva começando com "E se" em vez disso.

E SE NEGATIVO?.....

E SE POSITIVO?.....

PREVENDO O FUTURO

INSTRUÇÕES: PENSE EM UMA SITUAÇÃO EM QUE VOCÊ PREVIU O FUTURO E ASSUMIU O PIOR.



QUAL FOI A SITUAÇÃO E COMO VOCÊ SE SENTIU?

O RESULTADO FOI TÃO RUIM QUANTO VOCÊ PREVIU? EXPLIQUE QUAL FOI O RESULTADO.

QUAL É O PROBLEMA DE PREVER O FUTURO E TIRAR CONCLUSÕES PRECIPITADAS?

ALGUÉM REALMENTE PODE PREVER O FUTURO?

QUANDO VOCÊ SE PEGAR PREVENDO O FUTURO NOVAMENTE, O QUE PODE DIZER A SI MESMO?

SE VOCÊ TIVESSE UM AMIGO 'PREVENDO O FUTURO', QUE CONSELHO VOCÊ DARIA A ELE?

DESCATASTROFIZANDO



Do que eu estou preocupado?

Quando penso em todas as evidências e nas minhas experiências passadas, qual é a probabilidade de essa preocupação realmente se tornar realidade?

Se minha preocupação se tornar realidade, qual é o pior resultado possível?

**Se minha preocupação se tornar realidade, o que é provável que aconteça?
Como isso vai me afetar?**

Essa preocupação vai importar amanhã, na próxima semana, daqui a um mês ou até daqui a um ano?

ROTULANDO



Definir a si mesmo ou aos outros com base em um unico evento ou comportamento, como se reduzir ou reduzir os outros a uma unica caracteristica ou descricao negativa, como "louco" ou "estupido". Estamos colocando rotulos em nos mesmos e nos outros.

Por exemplo:

"Eu sou incapaz de ser amado."

"Eles sao idiotas."

Liste 3 coisas que podem desafiar seus pensamentos de rotulação.

Você tem algum gatilho que o faça ter pensamentos de 'rotulagem'?

Quais são as consequências de pensamentos de 'rotulagem'?

CULPANDO



Colocar a culpa nos outros em vez de assumir seus próprios erros ou compartilhar a responsabilidade.

Adotar a mentalidade de vítima.

Voce atribui culpa ou responsabilidade pelos seus sentimentos a outra pessoa.

Por exemplo: "Ele me faz sentir mal comigo mesmo" ou "Ela me faz sentir inadequado."

Você costuma culpar os outros pelos seus erros?

Descreva um momento em que você 'culpou' outras pessoas ou uma situação pelo seu próprio erro.

Quais são as consequências de 'culpar' os outros?

DEVERIA



Acreditar que as coisas deveriam ser de uma certa maneira. Usar declarações como "deveria," "preciso," ou "é necessário" direcionadas a si mesmo.

Por exemplo: "Eu deveria ter chegado a reunião mais cedo" ou "Eu preciso perder peso para ser atraente." Esse tipo de pensamento gera sentimentos de culpa, vergonha e autodepreciação.

Descreva momentos em que você usou declarações de 'Deveria.' Você percebe algum gatilho?

O que pode ajudar a desafiar as declarações de 'Deveria'?

Quais são as consequências de usar declarações de 'Deveria'?

PERSONALIZAÇÃO



Voce leva as coisas para o lado pessoal, pensando que as acoes dos outros resultam das suas proprias atitudes. Como resultado, pode se culpar por coisas que estavam completamente fora do seu controle.

Por exemplo, culpar-se pela nota ruim do seu filho na escola.

Quais pensamentos seus se enquadram nesse tipo de distorção cognitiva?

O que pode ajudar a desafiar declarações de 'personalização'?

Quais são as consequências da 'personalização'?

RAZONAMENTO EMOCIONAL



Acreditar que, só porque você sente algo, isso justifica que seus pensamentos estão corretos. Assim, você baseia sua visão de situações, de si mesmo ou dos outros no que sente.

*Por exemplo: "Eu me sinto feio hoje, então não sou bonito."
Ou: "Meu parceiro deve estar me traindo porque estou com ciúmes."*

**Descreva uma situação em que você usou o raciocínio emocional.
Você tem gatilhos que levam a esse estilo de pensamento prejudicial?**

Como você acha que seus sintomas físicos influenciam sua forma de pensar?

Quais são as consequências do raciocínio emocional?

PENSAMENTO PRETO E BRANCO



Ver as coisas como boas ou mas, certas ou erradas, tudo ou nada. Esse tipo de pensamento impede que voce enxergue o panorama completo e, ao ver as coisas apenas como preto ou branco, voce ignora o meio-termo, que muitas vezes e uma base mais razoavel.

Os extremos de pensamento cegam voce da realidade e podem causar grande sofrimento. Por exemplo, sua colega de trabalho era uma "santa" ate ela acidentalmente comer o seu almoco. Agora, voce nao suporta mais ela.

Descreva uma situação em que você usou o pensamento "preto e branco".

Quais habilidades de enfrentamento você pode implementar para combater o pensamento "preto e branco"?

Quais são as consequências do pensamento "preto e branco"?

TIRAR CONCLUSÕES PRECIPITADAS



*Presumir que voce sabe o que as outras pessoas estao pensando.
Fazer previsoes pessimistas sobre o que os outros pensam de voce.*

*Por exemplo, um amigo nao retorna sua ligacao, e voce assume que ele
nao gosta mais de voce.*

Descreva uma situação em que você tirou uma conclusão precipitada.

Você sabia todos os fatos ou informações antes de chegar a essa conclusão?

Quais são as consequências de tirar conclusões precipitadas?

O que você pode fazer para garantir que não tire conclusões precipitadas da próxima vez?