

# Decatastrofización



Las **distorsiones cognitivas** son pensamientos irracionales que pueden influir sobre cómo se siente. Todos tenemos algunas distorsiones cognitivas: son una parte normal de ser humano. Sin embargo, cuando son abundantes o extremas, pueden ser nocivas.

Un tipo común de distorsión cognitiva es la **catastrofización**. Al catastrofizar, la importancia del problema se exagera, o se asume que el peor resultado posible es real. Al aprender a cuestionar sus propios pensamientos, puede corregir muchas de estas distorsiones cognitivas.

¿Qué le preocupa?

¿Qué tan posible es que su preocupación se vuelva real? De ejemplos de experiencias pasadas u otra evidencia para apoyar su respuesta.

Si su preocupación se vuelve real, ¿qué es lo peor que podría suceder?

Si su preocupación se vuelve real, ¿qué es lo más probable que suceda?

Si su preocupación se vuelve real, ¿qué posibilidad hay de que usted estará bien...

en una semana? \_\_\_\_\_%

en un mes? \_\_\_\_\_%

en un año? \_\_\_\_\_%