

Nom i cognoms.....

## LES DISTORSIONS COGNITIVES

Detecta les distorsions cognitives o les veus negatives, del pare crític o del nen, que apareixen en aquests casos. Inventa frases, des de l'adult i el pare nutrici, que serveixin de refutacions.

1. Jordi és un cambrer en atur que es culpabilitza de tot el que li passa. Es culpabilitza d'haver perdut la feina, de no trobar-ne una altra, d'estar deprimat i de menjar en excés. Sempre repeteix 'és la meua culpa' i immediatament se sent malament i es deprimeix. Pensa 'o ho aconseguixo aquest cop o destrueixo el meu futur'.

- Distorsions:

- Refutacions:

2. L'Anna era una jugadora de tennis que havia empitjorat el seu joc perquè creia que els jugadors de les pistes adjacents estaven pendents del seu joc. Es comparava i arribava a la conclusió que el seu joc era inferior. Finalment va deixar de jugar.

- Distorsions:

- Refutacions:

3. Marina era una bibliotecària que temia treballar amb els usuaris. Se sentia lenta, inútil i creia que els lectors s'enfadarien amb ella per ser molt lenta en el servei. En la seua ment es repetia: 'Sóc lenta, estúpida, maldestre, arrogant...'.

- Distorsions:

- Refutacions:

4. Rubén és l'encarregat d'una famosa pastisseria de la ciutat. Era molt variable, cada dia el seu estat d'ànim estava diferent. La seua novia havia mort d'accident feia un any. Tenia por de perdre la seua vida quan tornés a conduir de nou i pensava que la targeta de crèdit es quedaria atrapada en qualsevol caixer automàtic i que la gent li robaria els seus diners.

- Distorsions:

- Refutacions:

5. Joan tenia problemes de relació en el treball. Els seus companys es reunien a la cafeteria i sortien a dinar junts mentre que ell es quedava al seu despatx o passejava sol durant l'hora de dinar. Admirava i apreciava a molts dels seus companys, però tenia dificultats per unir-se a ells o per gaudir d'una xerrada informal.

- Distorsions:

- Refutacions:

6. Raúl, un lampista de la ciutat amb molt d'èxit laboral, se sentia sol perquè cap relació durava més de dues setmanes. En la seva ment repetia: 'no agrado a ningú, li caic malament a tothom, sóc un inútil amb les noies, totes les dones em rebutgen, ningú em convida a res...'.  
- Distorsions:

- Distorsions:

- Refutacions:

7. Susana pensa que pesa 20 quilos més que la mitjana que ha publicat la Revista de moda Zaramujer. Es troba poc animada i ha començat a tartamudejar quan parla amb algun noi que li agrada i també critica a les seves amigues quan aquestes van al gimnàs.

- Distorsions:

- Refutacions:

8. Robert tenia tres fills que van arribar a ser: químic, assistent social i drogoaddicte. El pare va passar els seus últims anys de vida enverinant la seva ment buscant els errors que havia comès amb el seu tercer fill i descartava tota influència positiva exercida per ell sobre els seus dos fills grans.

- Distorsions:

- Refutacions: