

| ERROR | SINACÓ | PROBABILITAT | QUE FER | %. |
|------------------------------|--|--|---|-----|
| INTERFERENCIA PROTECTORIA | ALBIEN NO HE HABIA ESTIA ESTANDO CONMIGO 40% | MEDIA; A LA GENTE LE CUESTA RELACIÓN CONMIGO | ESPERAR Y VER SI ES ASÍ, NO HE HECHO NADA | 60% |
| REGENERALIZACIÓN | DISCUSIÓN DE MI PAREJA. CUPO MI CARACTER. 80% | ALTA; MI CARACTER ES COMPLICADO | INTENTAR VER LA CULPABILIDAD DE LA OTRA PERSONA | 20% |
| EXAGERACIÓN | LLAMAR TELEFONO Y NO OBTENER RESPUESTA NO ME QUIERAN ATENDER 60% | ALTA; SOY MUY DESADA CON MI PAREJA | PENSAR QUE NO HA PODIDO ATENDERLA | 40% |
| MINIMIZACIÓN | PASAR UN DIA INTENTANDO EVITAR ANSIEDAD Y DAR POR SUPUESTO QUE LO TENGO QUE HACER. 30% | ALTA; TENGO UN PROBLEMA Y ES ES MI OBLIGACIÓN. | ESTOY EVOLUCIONANDO | 70% |
| ABSTRACCIÓN SELECTIVA | COMPARARME CON LOS DEMAS Y SENTIRME INFERIOR 60% | MEDIA; HAY MUCHAS PERSONAS MEJORES. | LOS DEMAS TAMBIEN TIENEN DEFECTOS | 40% |
| RAZONAMIENTO MICOTÓMICO | CUANDO ME CRITICAN CREO QUE SOY UN DESASTRE. 80% | MEDIA; NO ACEPTO LAS CRITICAS PORQUE ME SIENDO POCO VALIOSO | PENSAR O EMENDER QUE TODOS SOMOS IMPERFECTOS. | 20% |
| PERSONALIZACIÓN | QUE LA RELACIÓN NO FUNCIONA ES CULPA MIA. 60% | ALTA; MI PROBLEMA HA NECESADO MUCHO. | MI PROBLEMA ESTA PERO SOMOS UNA PAREJA | 40% |
| RAZONAMIENTO EMOCIONAL | ME SIENDO DEBIL, SOY DEBIL. 60% | MEDIA; EL PROBLEMA ME HACE SEMPRE DIFERENTE. | TODO EL MUNDO TIENE ALGO DE LO QUE DEBE PREOCUPARSE | 40% |
| IMPERATIVOS CATEGÓRICOS | CUANDO NO PUEDO REACCIONAR CON CALMA ANTE UNA DISCUSIÓN | ALTA; TENGO LA PERSONALIDAD PARADA POR LO QUE ES | INTENTAR AUMAR CON CALMA | 20% |