

EJEMPLOS DE COGNICIONES Traductora: Abigail Gonzalez, MFT

NEGATIVE COGNITION	POSITIVE COGNITION	COGNICIÓN NEGATIVA	COGNICIÓN POSITIVA
<b>RESPONSIBILITY (I am defective)</b>		<b>RESPONSABILIDAD (soy defectuoso)</b>	
I don't deserve love	I deserve love; I can have love	No merezco amor / ser amado (a)	Merezco amor; Puedo tener amor
I am a bad person	I am a good (loving) person	Soy una mala persona	Soy una buena persona (que ama)
I am terrible	I am fine as I am	Soy terrible	Estoy bien como soy
I am worthless (inadequate)	I am worthy; I am worthwhile	Soy alguien sin valor (inadecuado)	Soy digno, Soy alguien con merito
I am shameful	I am honorable	Soy vergonzoso / despreciable	Soy honorable
I am not lovable	I am lovable	Nadie puede amarme	Puedo ser amado (a)
I am not good enough	I am deserving (fine/OK)	No soy bastante bueno	Soy lo suficiente bueno
I deserve only bad things	I deserve good things	Merezco solamente cosas malas	Merezco cosas buenas
I am permanently damaged	I am (can be) healthy	Estoy permanentemente dañado	Puedo ser sanado (sano)
I am ugly (my body is hateful)	I am fine (attractive/lovable)	Soy Feo (mi cuerpo es odioso)	Estoy bien (Soy atractivo / deseable)
I do not deserve....	I can have (deserve) .....	No merezco....	Merezco...(puedo tener...)
I am stupid (not smart enough)	I am intelligent (able to learn)	Soy estúpido (no soy inteligente)	Soy inteligente (capaz de aprender)
I am insignificant (unimportant)	I am significant (important)	Soy insignificante (poco importante)	Soy significativo (importante)
I am disappointment	I am OK just the way I am	Soy una decepción	Soy aceptable como soy
I deserve to die	I deserve to live	Merezco morir	Merezco vivir
I deserve to be miserable	I deserve to be happy	Merezco ser desgraciado	Merezco ser feliz
I am different (don't belong)	I am OK as I am	Soy diferente (no pertenezco)	Soy aceptable como soy
<b>RESPONSIBILITY(I did something wrong)</b>		<b>RESPONSABILIDAD (hice algo incorrecto)</b>	
I should have done something*	I did the best I could	Debo haber hecho algo	Hice lo mejor que pude
I did something wrong*	I learned (can learn) from it	Hice algo incorrecto	Puedo aprender de lo que hago
I should have known better*	I do the best I can (can learn)	Debo de haber sabido mejor	Hago lo mejor que puedo (puedo aprender)
* What does this say about you? (e.g. how does it make you feel; I am shameful/I am a bad person/ I am stupid)		*Esta opinión que dice de usted? (ejem; como se siente? Esta avergonzado? Se siente estúpido?	
<b>SAFETY/VULNERABILITY</b>		<b>SEGURIDAD/VULNERABILIDAD</b>	
I cannot be trusted	I can be trusted	No soy confiable	Puedo ser confiable
I cannot trust myself	I can (learn to) trust myself	No me confié a mi mismo	Puedo confiar en mi mismo
I cannot trust my judgment	I can trust my judgment	No confié en mi propio juicio	Puedo confiar en mi juicio
I cannot trust anyone	I can choose who to trust	No confié en nadie	Puedo escoger en quien confié
I cannot protect myself	I can (learn to) take care of myself	No me puedo proteger yo mismo	Puedo aprender a cuidarme a mi mismo
I am in danger	It's over; I am safe now	Estoy en peligro	Ya paso; estoy seguro ahora
It's not OK to feel (show) my emotions	I can safely feel (show) my emotions	No debo de mostrar mis emociones / No debo de sentir	Puedo sentir (mostrar) con seguridad mis emociones
I cannot stand up for myself	I can make my needs known	No puedo valerme por mi mismo	Puedo comunicar mis necesidades
I cannot let it out	I can choose to let it out	No puedo dejarlo ir	Puedo elegir lo que dejen ir
<b>CONTROL/CHOICES</b>		<b>CONTROL/OPCIONES</b>	
I am not in control	I am now in control	No estoy en control /Estoy fuera de control	Ahora estoy en control
I am powerless (helpless)	I now have choices	Soy impotente (desamparado)	Ahora tengo opciones
I am weak	I am strong	Soy débil	Soy fuerte
I cannot get what I want	I can get what I want	No puedo conseguir lo que deseo	Puedo conseguir lo que deseo
I am a failure (will fail)	I can succeed	Soy un fracasado	Puedo tener éxito
I cannot succeed	I can be myself (make mistakes)	No puedo tener éxito	Puedo ser yo mismo (puedo equivocarme)
I have to be perfect (please everyone)	I can make mistakes / I can handle it	Tengo que ser perfecto (complacer a todos)	Puedo equivocarme / Puedo sobresalir
I cannot stand it / I am inadequate	I am capable	No lo puedo tolerar / Soy inadecuado	Soy capaz
I cannot trust anyone	I can choose whom to trust	No puedo confiar en nadie	Puedo elegir en quien confiar