



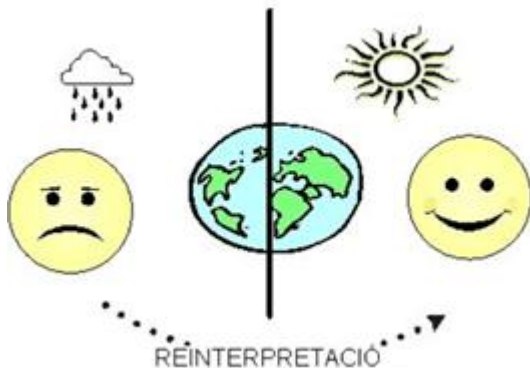
# Consells de prevenció i gestió de l'estrès

# Reestructuració cognitiva

## Sabies que...?

---

Davant qualsevol situació, les persones tenim una sèrie de pensaments, en base als quals es generen uns sentiments que ens porten a comportar-nos d'una manera determinada.



Moltes vegades les persones traiem conclusions que poden estar basades en apreciacions capritxoses, esbiaixades o fins i tot falses.

La **reestructuració cognitiva** ens ensenya a **identificar els nostres pensaments negatius i irracionals** i a **canviar-los per altres més realistes i adaptatius**.



# Consells de prevenció i gestió de l'estrès

## Reestructuració cognitiva

## Passos per a la reestructuració cognitiva

1

**OBSERVA'T:** Identifica i sigues conscient dels teus pensaments i de les emocions que et produeixen.



2

**ANALITZA ELS TEUS PENSAMENTS:** Sigues crític amb ells: quina informació t'aporten?, quina utilitat tenen?, evidencien la realitat o es basen en generalitzacions?

3

**REELABORA:** Substitueix els pensaments originals per altres més racionals i més d'acord amb la realitat.



# Consells de prevenció i gestió de l'estrès

## Reestructuració cognitiva

## Principals errades cognitives



“Quan canvies la manera de veure les coses, les coses que veus també canvien”  
Wayne Dyer

**SOBREGENERALITZACIÓ - AUTOETIQUETATGE:** Traiem conclusions a partir de poques dades i ens posem etiquetes. *“L’altre dia a la feina em vaig equivocar, sempre em passa el mateix, sóc un desastre”.*

**ADJETIUS DESMESURATS / DRAMATITZACIÓ:** *“Això sí que és un merder espantós, la resta són tonteries”*

**RAONAMENT EMOCIONAL:** Considerar les emocions que sentim com a prova de la realitat. *“Estic molt nerviós, segur que això vol dir que ho faré malament”.*

**CATASTROFISME:** Pensaments anticipatoris improductius. *“Això segur que sortirà malament, segur que no agradarà a ningú”*

**Et sents identificat?... canvia la teva forma de pensar!**