

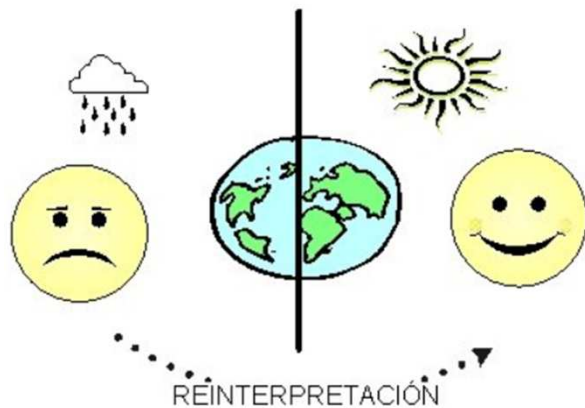


Consejos de prevención y manejo del estrés

Reestructuración cognitiva

¿Sabías que...?

Ante toda situación, las personas tenemos una serie de pensamientos, en base a los cuales se generan unos sentimientos, que nos llevan a comportarnos de una manera determinada.



Muchas veces las personas sacamos conclusiones que pueden estar basadas en apreciaciones antojadizas, sesgadas o incluso falsas.

La **reestructuración cognitiva** nos enseña a **identificar nuestros pensamientos automáticos irracionales y cambiarlos por otros más realistas y adaptativos.**



Consejos de prevención y manejo del estrés

Reestructuración cognitiva

Pasos para la reestructuración cognitiva

1 **OBSÉRVATE:** Identifica y sé consciente de tus pensamientos y de las emociones que te producen.



2 **ANALIZA TUS PENSAMIENTOS:** Sé crítico con ellos: ¿qué información te aportan?, ¿qué utilidad tienen?, ¿evidencian la realidad o se basan en generalizaciones?

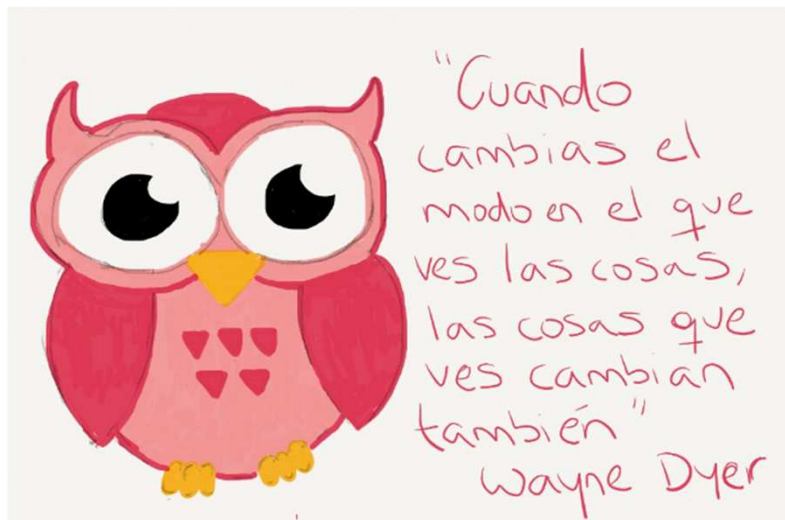
3 **REELABORA:** Sustituye los pensamientos originales por otros más racionales y acordes con la realidad.



Consejos de prevención y manejo del estrés

Reestructuración cognitiva

Principales errores cognitivos



SOBREGENERALIZACIÓN - ETIQUETAJE:
Sacamos conclusiones a partir de pocos datos y nos ponemos etiquetas. **“El otro día me equivoqué en el trabajo, siempre me pasa lo mismo, soy un desastre”.**

ADJETIVACIÓN EXAGERADA / DRAMATIZACIÓN:
“Esto sí que es un marrón espantoso, lo demás son tonterías”

RAZONAMIENTO EMOCIONAL: Considerar las emociones que sentimos como prueba de la realidad. **“Estoy muy nervioso, seguro que eso significa que lo haré mal”.**

CATASTROFISMO: Pensamientos anticipatorios improductivos. **“Esto va a salir mal, seguro que a nadie le gusta”**

¿Te sientes identificado?... ¡cambia tu forma de pensar!