

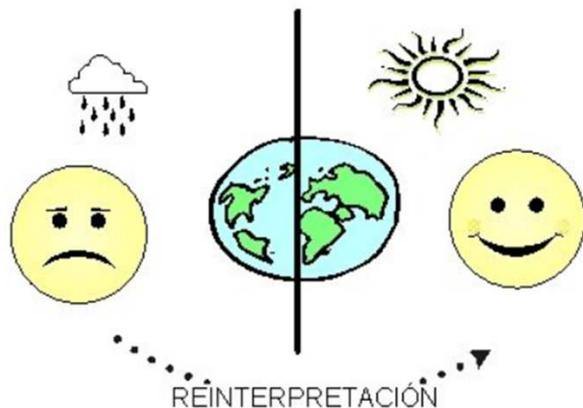


## Consejos de prevención y manejo del estrés

# 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?

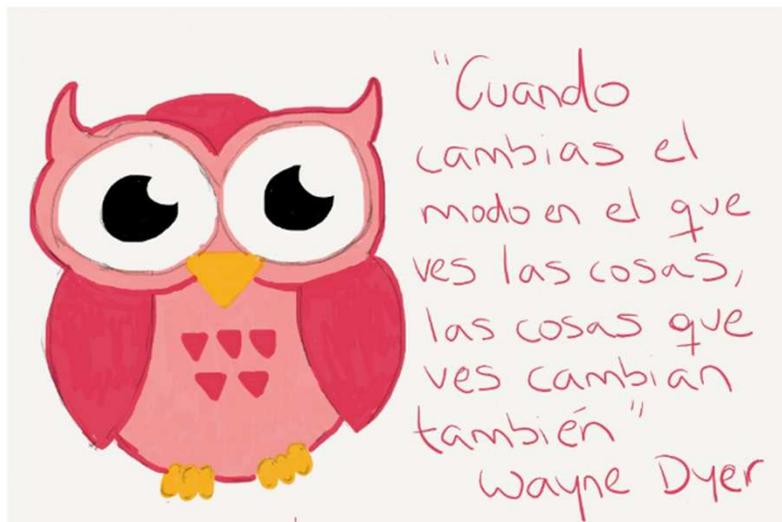
**3** **REELABORA:** Sustituye los pensamientos originales por otros más racionales y acordes con la realidad.



# 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!**