

Contra el estrés... NO EXAGERES

El Filtraje es una distorsión cognitiva. Esta distorsión está caracterizada por una especie de visión de túnel, sólo se ve un elemento de la situación con la exclusión del resto. Se resalta un simple detalle y todo el evento o situación queda teñida por ese detalle. *Ej.* Trabajo que está bien pero nos dicen algo para mejorar, la persona sensible a la crítica sólo se quedará con que no le ha gustado el trabajo y no con los elogios iniciales. Cada persona posee su túnel particular por el que observa el mundo.

Si utilizamos estos pensamientos tenderemos a estar más tristes, más nerviosos o más enfadados de lo que el hecho que ha ocurrido, de forma objetiva, puede provocar.



**PALABRAS Y FRASES
CLAVE PARA IDENTIFICAR
ESTE PENSAMIENTO**



ES TERRIBLE...
ES TREMENDO...
ES HORROROSO...
NO PUEDO RESISTIRLO....

MODIFICA EL PENSAMIENTO

NO EXAGERES

SE SOPORTA CASI TODO

MODIFICAR EL
LENGUAJE

NO UTILIZAR EL TERRIBLE,
HORROROSO,
INSOPORTABLE

UTILIZAR: NO EXAGERES,
PUEDO ENFRENTARME A
ELLO

