

Contra el estrés... NO GENERALICES

En esta distorsión se produce una conclusión generalizada a partir de un incidente simple o un solo elemento de evidencia. Ej. El hecho de equivocarse con el ordenador “nunca aprenderé este programa” o “nunca aprenderé a utilizar los ordenadores”. Si te mareas haciendo un viaje en tren dices “nunca realizaré otro”. Una experiencia desagradable no significa que siempre que se repita una situación similar, se repetirá la experiencia desagradable.

Esta distorsión conduce a una vida cada vez más restringida. Las sobregeneralizaciones se expresan a menudo en forma de afirmaciones absolutas, como si existiera alguna ley inmutable que gobernara y limitara el curso de la felicidad. Se está sobregeneralizando cuando se afirma radicalmente que “nadie me quiere...nunca seré capaz de confiar en alguien otra vez...siempre estaré triste...nunca podré conseguir un trabajo mejor...” La conclusión se basa en una o dos aspectos de evidencia y cuidadosamente se ignora todo lo que uno conoce de sí mismo que pueda contradecirlas



**PALABRAS Y FRASES
CLAVE PARA
IDENTIFICARLOS**



Las palabras que indican que se puede estar sobregeneralizando son: **todo, nadie, nunca, siempre, todos y ninguno.**

MODIFICA EL PENSAMIENTO

Quantifica el hecho

Busca evidencias

Modifica el lenguaje: utiliza a veces, es posible, a menudo

Evita hacer profecías sobre generalizaciones.

