APRENDER A RELATIVIZAR

MARCA CON UNA «X» CADA VEZ QUE UTILICES UNA DE ESTAS PAUTAS

Esta sencilla técnica contiene tres pautas:

1ra. No acumular: si observamos que tenemos tendencia a acumular acontecimientos "en sentido vertical", sumando hechos y sucesos normales de la vida, y ***«hacer una montaña»***. No pensar en términos como: *" - Y encima sólo me faltaba esto".* Que nuestra mejor amiga esté enfadada, que hayas suspendido un examen y que tu hermano esté enfermo *no son acontecimientos que se tengan que relacionar entre si*, y menos tenemos que añadir un *"...y encima se estropea el móvil"*. Entonces nos tendríamos que preguntar ¿encima de qué?

2da. Marcar la distancia en el espacio: es una práctica adecuada cuando observamos una *tendencia a la preocupación excesiva o a exagerar* la importancia de determinados acontecimientos propios o ajenos. *Observa* como desde tu sillón puedes viajar a la Luna. Desde allí puedes observar la Tierra: más de 6.000 millones de personas ... *visualízate* en allí abajo, preocupada. Esta técnica nos puede ayudar a no sobredimensionar y a relativizar las preocupaciones excesivas.

3ra. Marcar la distancia en el tiempo: *Valora* tu realidad actual *desde una perspectiva temporal diferente*; puedes hacerlo desde la perspectiva del pasado o desde la perspectiva del futuro. Racionalizando la realidad actual desde el pasado o desde el futuro *podrás* observar las diferencias. Esta estrategia te ayudará a *relativizar tus cogniciones exageradamente negativas* o que afectan en exceso tu estado de ánimo.