



**Tener confianza  
en mí mismo es el  
primer peldaño  
para alcanzar el  
éxito**



**Cómo detener  
pensamientos  
negativos**



Con esta guía de pensamiento queremos facilitarte una estrategia que te sirva de ayuda para detener aquellos pensamientos negativos que, con cierta frecuencia, te invaden cuando tienes que abordar una tarea y que te llevan a anticipar el fracaso. Este tipo de pensamientos se pueden dar, de forma muy frecuente, antes de un examen, por ejemplo.

En numerosas ocasiones, nuestro fracaso a la hora de abordar una tarea se debe, en una parte importante a que, antes de iniciarla o durante el proceso, nosotros mismos nos decimos que vamos a ser incapaces de terminarla, que no sabemos hacerla, que el resultado va a ser un desastre, que vamos a suspender... Por ello, es importante que detengamos esos pensamientos, antes de que nos impidan hacer la tarea con la concentración necesaria o que, en muchos casos, nos lleven a tomar la decisión de no iniciarla.

Los pasos que se describen a continuación son un ejemplo que puede servirte de guía para detener pensamientos negativos:



Reflexión

Desarrollo

Autoevaluación

1

Autoevaluación



Después de finalizada la tarea que ha generado los pensamientos negativos, es necesario que contrastes dichos pensamientos con la realidad.

Por ejemplo, una vez finalizado un examen o una tarea, debes contrastar la realidad con los pensamientos que aparecieron de forma previa. En el ejemplo que hemos propuesto anteriormente: ¿la pregunta de desarrollo era del tema que peor te sabías? ¿Qué nota has sacado? ¿A qué atribuyes esa nota? ¿Crees que detener los pensamientos negativos te ha ayudado a hacer mejor el examen? Si es así, felicítate y ámate a hacer lo mismo la próxima vez...

**CONFÍA EN TI MISMO Y EN  
TUS POSIBILIDADES DE EXITO**



6



## 3. Ya están aquí

Cuando los pensamientos negativos aparecen, es importante utilizar algunas estrategias para detenerlos.

Por ejemplo, hoy tengo que hacer un examen de FOL y sé que los pensamientos van a llegar. En el momento en que los identifique puedo utilizar algunas de las siguientes ideas:

- En primer lugar, pienso en algunas de las fortalezas que tengo en mi lista y en cómo me van a ayudar a afrontar el examen.
- En segundo lugar, puedo utilizar una o varias estrategias de las que aparecen a continuación:
  - Me digo a mi mismo algunas palabras amables. Pienso en qué le diría a un amigo que me contase algo parecido a lo que me está pasando: "creo que le animaría, le diría que lo va a hacer muy bien, que confíe en sus posibilidades, le diría lo bueno que es en esto o aquello...". Pues voy a utilizar esta estrategia para animarme a mí mismo.
  - Intento distraerme y pensar en otras cosas. Por ejemplo:
    - Recordar una situación que me encanta y en la que disfruto mucho, en una situación pasada en la que lo he pasado bien o he sido muy feliz...
    - Cantar mentalmente una canción que me gusta mucho y que habitualmente escucho.
  - Si conozco alguna técnica de relajación, puedo utilizarla: controlo la respiración, la contracción muscular...
  - Una vez que ya estoy más tranquilo y que tengo claro que he cortado la cadena de pensamientos, puedo pasar a analizar la irracionalidad de aquellos que han intentado aparecer. En el caso del ejemplo: "¿qué seguridad tengo de que la pregunta de desarrollo va a ser de ese tema que me sé peor?". La respuesta es que ninguna, lo cierto es que puede ser de cualquiera de los que entran en el examen. La mayor parte de las cosas que nos preocupan no llegan a suceder.

## 1) Identifica tus fortalezas

Es importante que contemos con armas para contraatacar a esos pensamientos negativos que, a menudo, resultan sumamente invasivos y agresivos.

Para ello, es importante que hagas una lista de fortalezas:

Escribe aquellas habilidades que consideras que son tus puntos fuertes. Pon ese listado en un sitio bien visible, en tu lugar de estudio y comprométete a mirarlo de vez en cuando.

## 2) Plántate unos objetivos realistas

Plántate unos objetivos realistas, ajustados a tus posibilidades, a los requerimientos de la tarea y centrados en los logros más que en los resultados (¿qué quiero aprender con esta tarea?).

Una vez que hemos realizado estos dos pasos previos, estamos preparados para iniciar el desarrollo de estrategias que nos faciliten detener las cadenas de pensamientos negativos.





### 1. ¿Qué son los pensamientos negativos?

Es importante identificar los pensamientos negativos y ser conscientes de cómo, a menudo, se van encadenando unos con otros hasta llegar a generar elevados niveles de ansiedad, paralizando nuestra conducta y disminuyendo nuestras posibilidades de éxito.

Por ejemplo, antes de un examen, pueden aparecer pensamientos como los siguientes: "ya verás cómo el profesor me va a poner varias preguntas de ese tema que me ha dado tiempo a estudiar menos y que no me sé bien. Estoy seguro de que la pregunta de desarrollo, que es la que vale más puntos va a ser de ese tema. Si es así, seguro que voy a suspender el examen. Y claro, si suspendo voy a tenerme que presentar al examen de recuperación en junio y no me voy a poder ir al viaje a Italia con mis amigos..."



### 2. ¿Cuándo aparecen?

Este tipo de pensamientos suelen aparecer siempre en las mismas circunstancias y provocan en nosotros determinadas emociones que, con frecuencia, son identificadas como angustia, ansiedad, estrés, confusión, dificultad para concentrarnos en la tarea...

Por ello, es importante anticipar la aparición de pensamientos negativos con facilidad y cortarlos lo antes posible.

Volvamos al ejemplo de nuestro alumno anterior. Ya ha identificado que dichos pensamientos le abordan siempre un rato antes de tener que hacer un examen y que, invariablemente, cuando llega al examen ya está muy nervioso y las cosas no le salen bien, ya que la ansiedad le lleva a cometer errores tontos y a hacer mal cosas que sabe hacer bien.

