



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES, CIENCIA Y PORTAVOCÍA

EOEP Específico de DEA, TEL y TDAH

Código de centro: 28701214

Avda. de Canillejas a Vicálvaro, 82. 3ª planta – CP 28022. Madrid

Teléfono de contacto: 690270359

eoep.tdah.madrid@educa.madrid.org

AUTOINSTRUCCIONES PARA DETENER

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Guía para el profesor

Se trata de dar a los alumnos una estrategia que les sirva de ayuda para detener aquellos pensamientos negativos que, con cierta frecuencia, les invaden cuando tienen que abordar una tarea y que les llevan a anticipar el fracaso. Este tipo de pensamientos se pueden dar, de forma muy frecuente, antes de un examen, por ejemplo.

Antes de comenzar a utilizar estas autoinstrucciones, es importante llevar a cabo una labor de motivación previa, haciéndoles ver a los alumnos que, 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 todos se van a reír de nosotros... Por ello, es importante que detengamos esos pensamientos, antes de que nos impidan hacer la tarea con la concentración necesario o que, en muchos casos, nos lleven a tomar la decisión de no iniciarla.

La forma adecuada de trabajar con autoinstrucciones requiere seguir el siguiente proceso:

1. Antes de comenzar a utilizar las autoinstrucciones, como procedimiento para implementar estrategias o utilizar técnicas de



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES, CIENCIA Y PORTAVOCÍA

EOEP Específico de DEA, TEL y TDAH

Código de centro: 28701214

Avda. de Canillejas a Vicálvaro, 82. 3ª planta – CP 28022. Madrid

Teléfono de contacto: 690270359

eoep.tdah.madrid@educa.madrid.org

aprendizaje, es importante llevar a cabo una labor de motivación previa, haciéndoles ver a los alumnos que, aunque en un principio puede parecer añadir más trabajo al desempeño de la tarea, realmente utilizar estos pasos guiados a través de las autoinstrucciones va a optimizar el tiempo necesario e incrementará la eficacia en la resolución de la actividad propuesta.

2. Se presentan las autoinstrucciones a los alumnos y se les explica lo que esperamos que realicen en cada uno de los apartados. Durante este proceso, se puede aprovechar para que los alumnos elaboren una plantilla que les sirva de guía para la utilización de las autoinstrucciones o se la podemos entregar fotocopiada, de forma previa.
3. El profesor desarrollará ejemplos de actividad siguiendo el proceso de autoinstrucciones, sirviendo de modelo a los alumnos.
4. Los alumnos desarrollarán actividades siguiendo el proceso de autoinstrucciones, de forma guiada.
5. Los alumnos desarrollarán actividades, siguiendo el proceso de autoinstrucciones, que tendrán disponible en una plantilla, de forma autónoma. Este es el momento adecuado para que los alumnos comiencen a utilizar las autoinstrucciones en el ámbito familiar.
6. Los alumnos realizarán actividades siguiendo el proceso de autoinstrucciones, que ya no tendrán disponibles de forma escrita, sino convenientemente interiorizadas. Las autoinstrucciones escritas se retirarán sólo cuando hayamos comprobado que el proceso ha sido automatizado y el alumno las maneja a través de su lenguaje interno, sin necesidad de seguir el guion.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES, CIENCIA Y PORTAVOCÍA

EOEP Específico de DEA, TEL y TDAH

Código de centro: 28701214

Avda. de Canillejas a Vicálvaro, 82. 3ª planta – CP 28022. Madrid

Teléfono de contacto: 690270359

eoep.tdah.madrid@educa.madrid.org

Durante todo el proceso, el profesor revisará las actuaciones de los alumnos, de acuerdo con el proceso de autoinstrucciones, ofreciéndole alternativas para subsanar los posibles errores cometidos. El objetivo último es la generalización, para poder aplicarlas de forma autónoma. Es necesario entender la identificación y detención de pensamientos negativos como un proceso de aprendizaje, para el que algunos alumnos pueden requerir ayuda, hasta finalmente tenerlo interiorizado.

PASOS A SEGUIR PARA DETENER PENSAMIENTOS NEGATIVOS

A continuación, proponemos los pasos que nos pueden ayudar a desarrollar este trabajo con los alumnos:

1) Mis fortalezas

Es importante que le demos armas a nuestros alumnos para contraatacar a esos pensamientos negativos que, a menudo, resultan sumamente invasivos y agresivos.

Para ello, de forma previa les pediremos que hagan una lista de fortalezas, que escriban aquellas habilidades que ellos consideran que son sus puntos fuertes. Es posible que les tengamos que ayudar porque a veces les cuesta más pensar en sus virtudes que en sus defectos.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES, CIENCIA Y PORTAVOCÍA

EOEP Específico de DEA, TEL y TDAH

Código de centro: 28701214

Avda. de Canillejas a Vicálvaro, 82. 3ª planta – CP 28022. Madrid

Teléfono de contacto: 690270359

eoep.tdah.madrid@educa.madrid.org

2) Plantéate unos objetivos realistas

Es importante que ayudemos a los alumnos a plantearse objetivos realistas, ajustados a sus posibilidades, a los requerimientos de la tarea y centrados en los logros más que en los resultados.,

Una vez que hemos realizado estos dos pasos previos, hemos preparado a nuestros alumnos para iniciar el desarrollo de estrategias que les van a facilitar detener la cadena de pensamientos negativos.

3) ¿Qué son los pensamientos negativos?

Debemos enseñar a los alumnos a reconocer estos pensamientos negativos y cómo, a menudo, se van encadenando unos con otros hasta llegar a paralizar nuestra conducta y nuestras posibilidades de éxito. Les podemos poner algunos ejemplos como los posibles pensamientos negativos que pueden aparecer antes de un examen: "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. 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 me dan la nota del examen el viernes próximo y es un suspenso, mis padres se van a enfadar muchísimo y no me van a dejar ir al cumpleaños de mi amiga Sofía, que es el sábado y me voy a tener que pasar toda la tarde del sábado aburrida, en casa con mis padres, mientras mis amigas se lo pasan genial..."



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES, CIENCIA Y PORTAVOCÍA

EOEP Específico de DEA, TEL y TDAH

Código de centro: 28701214

Avda. de Canillejas a Vicálvaro, 82. 3ª planta – CP 28022. Madrid

Teléfono de contacto: 690270359

eoep.tdah.madrid@educa.madrid.org

4) ¿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...

Debemos ayudar al alumno a identificar estas situaciones para que así pueda anticipar la aparición de pensamientos negativos con mayor 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 a hacer bien.

5) Ya están aquí

Ahora debemos darle algunas estrategias para atajar dichos pensamientos cuando aparecen. Nuestro alumno tiene que hacer un examen de Matemáticas, sabe que los pensamientos van a llegar. En el momento que aparecen puede utilizar algunas de las siguientes ideas:

- En primer lugar, piensa en algunas de las fortalezas que tienes en tu lista y en cómo te van a ayudar a afrontar la situación. En el caso de nuestro ejemplo, debe pensar en cómo le van a ayudar a abordar el examen de matemáticas.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES, CIENCIA Y PORTAVOCÍA

EOEP Específico de DEA, TEL y TDAH

Código de centro: 28701214

Avda. de Canillejas a Vicálvaro, 82. 3ª planta – CP 28022. Madrid

Teléfono de contacto: 690270359

eoep.tdah.madrid@educa.madrid.org

- Dite a ti mismo algunas palabras amables. Piensa en que le dirías a un amigo que te contase lo que a ti te está pasando. Seguro que le animarías y le dirías lo bueno que es en esto o aquello. Utiliza esa misma estrategia contigo mismo.
- Piensa en una situación que te encanta y en la que disfrutas mucho, en una situación pasada en la que lo has pasado bien o has sido muy feliz...
- Canta, en tu mente, una canción que te guste mucho y que habitualmente cantas.
- Si conoces alguna técnica de relajación, es bueno que la utilices en estas circunstancias: controla la respiración, la contracción muscular...
- Una vez que ya estés más tranquilo y que tengas claro que has cortado la cadena de pensamientos, puedes pasar a analizar la irracionalidad de aquellos que han intentado aparecer. Por ejemplo, en el caso de nuestro alumno, ¿qué seguridad tiene de que la pregunta de desarrollo va a ser de ese tema que se sabe peor? La respuesta es que ninguna, lo cierto es que puede ser de cualquiera de los que entran en el examen.
- Después de finalizada la tarea que ha generado los pensamientos negativos es necesario que alumno contraste dichos pensamientos con la realidad. Por ejemplo, en el caso de nuestro alumno, una vez finalizado el examen de matemáticas, debería contrastar la realidad con los pensamientos que aparecieron de forma previa: ¿la pregunta de desarrollo era del tema que peor se sabía?...