

PROGRAMA INCLUSIVO PARA EL DESARROLLO DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS



Educación Secundaria Obligatoria

**Anexo 12. Guía de pensamiento para detener
pensamientos negativos.**

Este documento está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-
NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



**Programa inclusivo para el desarrollo de las funciones ejecutivas.
Educación Secundaria Obligatoria. Anexo 12. Guía de pensamiento para
detener pensamientos negativos.**

Elaborado por Nuria López, Carmen Velázquez y Ana Villafranca
(componentes del EOEP Específico DEA, TEL y TDAH).

Versión 1 - Fecha de publicación - Febrero 2024

Anexo 12. AUTOINSTRUCCIONES PARA DETENER PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Una guía de pensamiento es una herramienta que hace explícitos los pasos a seguir para desarrollar una tarea de forma eficaz, minimizando los errores y fomentando la autorrevisión.

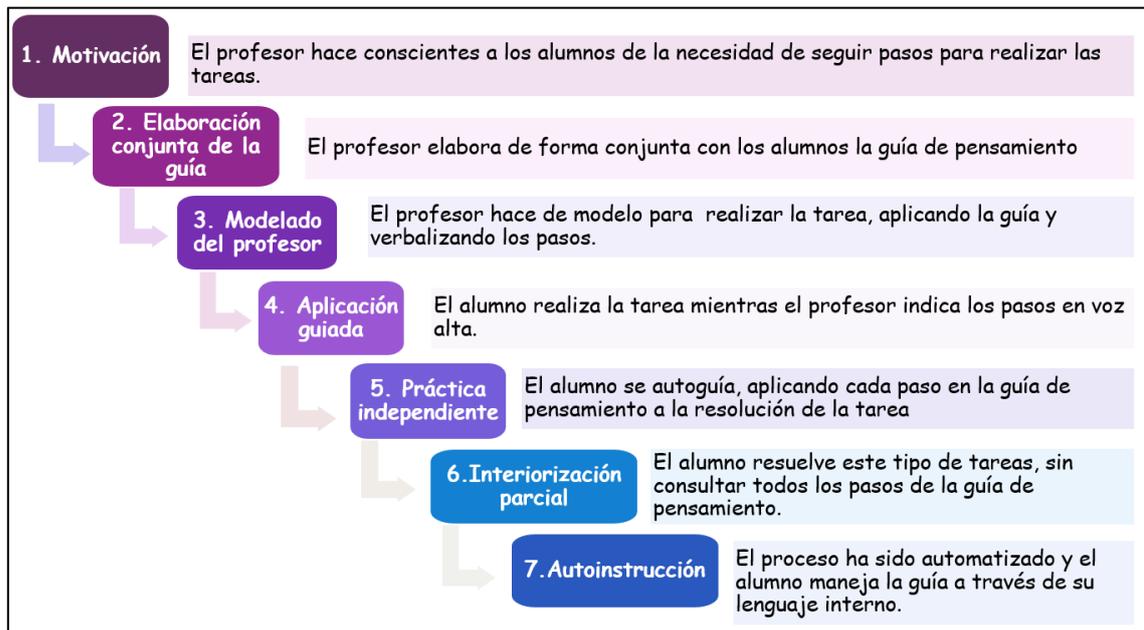
El uso de guías de pensamiento facilita el desempeño de los alumnos y permite que generen sus propias estrategias para enfrentarse a las tareas. Es importante tener siempre presente que el objetivo último de utilizar guías de pensamiento es que los alumnos generen sus propias autoinstrucciones de manera que esto favorezca su autonomía. En este sentido, hay que tener en cuenta que las autoinstrucciones son un diálogo interno que nos guía en el desarrollo de una tarea, en el control de nuestra conducta o en la regulación de nuestras emociones.

Para abordar una tarea o generar autogestión ante situaciones determinadas, se pueden generar múltiples modelos de guías de pensamiento. Lo importante es que el profesor desarrolle uno propio, teniendo en cuenta las características de la tarea a realizar, el del grupo o del alumno concreto con el que quiere trabajarlas.

Los pasos a seguir en el desarrollo e implementación de las guías son los siguientes:

1. El profesor diseña una secuencia inicial de pasos para realizar un tipo de actividad

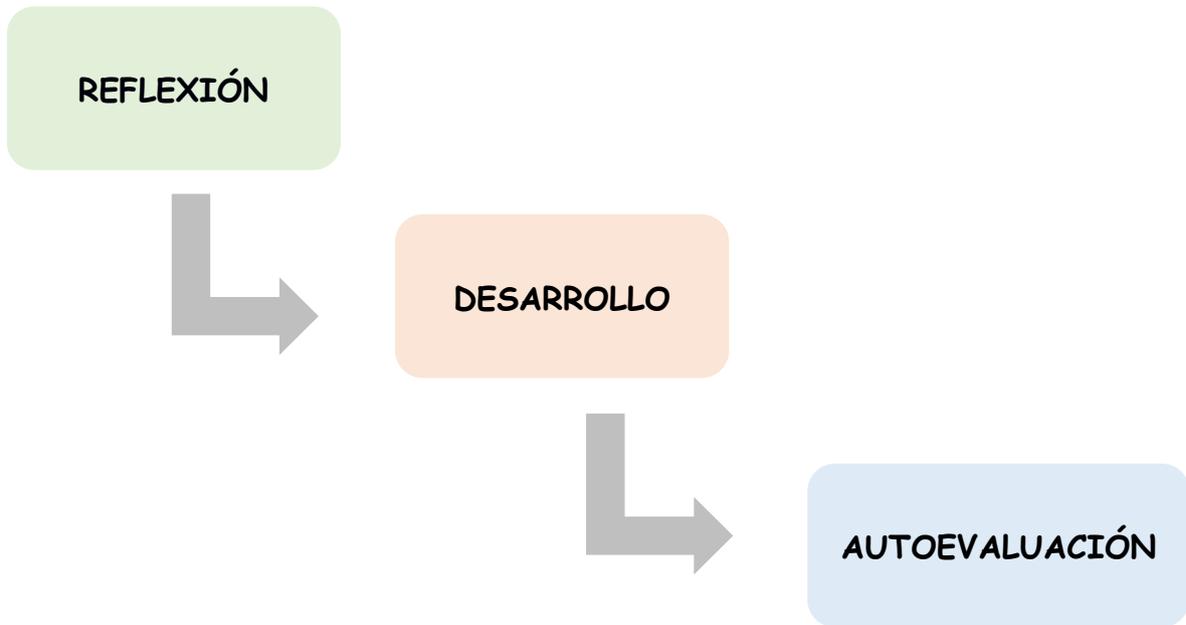
2. Genera un borrador de la guía de pensamiento. Puede estructurarla en tres partes: reflexión antes de realizar la tarea, desarrollo de la tarea y autoevaluación.
3. A partir de ese borrador, comienza el trabajo con los alumnos de la guía de pensamiento, siguiendo los siguientes pasos:



En este paso hay que destacar la importancia de la motivación previa de los alumnos, haciéndoles conscientes de que para resolver las actividades es necesario seguir unos pasos. Otro aspecto esencial es que el profesor sirva de modelo, aplicando la guía de pensamiento para abordar el tipo de tareas para las que ha sido creada, haciendo explícito el proceso.

Se puede consultar una exposición más detallada de los pasos a seguir para la implementación de guías de pensamiento en el apartado 7 del "Programa inclusivo para el desarrollo de las funciones ejecutivas en Educación Secundaria Obligatoria".

Las guías de pensamiento para el desarrollo de una actividad pueden estructurarse en tres partes:



A continuación, se desarrolla una propuesta que puede ayudar a diseñar el borrador de la guía de pensamiento para detener los pensamientos negativos.

Orientaciones para el profesor

El objetivo de trabajar con esta guía es proporcionar a los alumnos estrategias que les sirvan de ayuda para detener aquellos pensamientos negativos que, con cierta frecuencia, les invaden cuando tienen que abordar una tarea y que los 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 desarrollar esta guía de pensamiento, es importante llevar a cabo una labor de motivación previa, haciéndole 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 necesaria o que, en muchos casos, nos lleven a tomar la decisión de no iniciarla.

REFLEXIÓN

Antes de comenzar a trabajar con los pensamientos negativos es importante que los alumnos reflexionen acerca de dos aspectos fundamentales: sus fortalezas (aquello que les va a ayudar a conseguir sus metas) y la necesidad de plantearse objetivos realistas cuando tenemos que abordar una tarea.

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.

Les haremos ver que es importante que revisen esa lista de vez en cuando, que se refuercen positivamente por dichas fortalezas y que se animen a ir ampliándola.

2) Plantéate unos objetivos realistas

Otro aspecto previo importante antes de comenzar a combatir los pensamientos negativos es concienciar a los alumnos de la gran importancia que tiene plantearse objetivos realistas, ajustados a sus posibilidades, a los requerimientos de la tarea y centrados en los logros más que en los resultados. Esto es fundamental porque, de lo contrario, corren el gran riesgo de vivenciar cada situación como un fracaso.

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.

DESARROLLO

En esta fase de desarrollo, trabajaremos con los alumnos el desarrollo de la guía de pensamiento que les va a ayudar a saber que son los pensamientos negativos, identificarlos e identificar las situaciones en las que aparecen y desarrollar estrategias para detenerlos cuando aparezcan.

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..."*

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 anterior de nuestra alumna. 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, 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.
- Dite a ti mismo algunas palabras amables. Piensa en qué 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...

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Canta mentalmente 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 nuestra alumna, ¿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.
AUTOEVALUACIÓN	<p>Después de finalizada la tarea que ha generado los pensamientos negativos, es necesario que los alumnos reflexionen sobre las actuaciones realizadas para detenerlos y sus repercusiones en los resultados negativos.</p> <p>6) Contrastar los pensamientos negativos con la realidad</p> <p>Por ejemplo, una vez finalizado un examen o una tarea, deben contrastar la realidad, es decir el resultado final alcanzado, con los pensamientos que aparecieron de forma previa. En el ejemplo que hemos propuesto anteriormente: ¿la pregunta de desarrollo era del tema que peor se sabía? ¿Qué nota ha sacado? ¿A qué atribuye esa nota? ¿Cree que si no hubiera detenido los pensamientos negativos los resultados hubiesen sido peores? ¿Cree que detener los pensamientos negativos le ha ayudado a hacer mejor el examen? ¿Cree que los pensamientos negativos son útiles en alguna situación?</p>

AUTOEVALUACIÓN	<p>7) Felicitar por el trabajo realizado</p> <p>Si logró detener los pensamientos negativos antes de que le generasen ansiedad, debe felicitar por una actuación bien hecha y proponerse firmemente continuar deteniendo dichos pensamientos.</p> <p>Si considera que el intento de detener los pensamientos negativos no fue todo lo bien que sería deseable, debe felicitar por haberlo intentado y hacerse el propósito de continuar practicando la técnica para mejorar.</p>
-----------------------	---

Teniendo en cuenta estas consideraciones, el primer paso sería diseñar un borrador de lo que podría ser una guía de pensamiento para detener pensamientos negativos. Posteriormente se elaborará la guía definitiva con los alumnos, siguiendo el procedimiento descrito al inicio de este documento.