

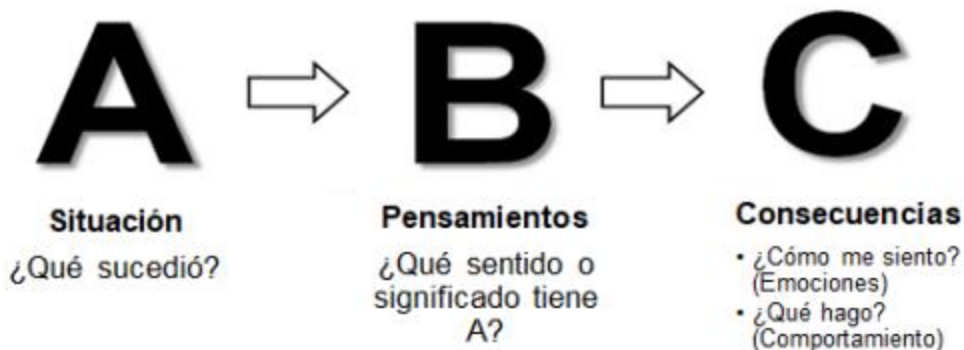
MANEJO DE PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES

El rol de los pensamientos en el malestar emocional ante los exámenes

Desde la psicología cognitiva, la forma en que interpretamos las situaciones determina cómo vamos a sentirnos, mucho más que la situación en sí misma

Algunas variables que influyen en las emociones negativas ante los exámenes son:

- Experiencias negativas previas (creemos que el patrón se seguirá repitiendo);
- Percepción de una preparación inadecuada;
- Pensamientos negativos sobre uno mismo o sobre la situación de examen;
- Estrategias de estudio deficitarias.



MODELO ABC

Las emociones (la forma en que nos sentimos) están determinadas mucho más por las interpretaciones que se hacen de los sucesos que por los sucesos en sí mismos.

PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS NEGATIVOS (PAN) = PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES

- Los pensamientos negativos conducen a emociones negativas que no ayudan al logro de objetivos.
- Son como nuestro lenguaje interno
- Cada uno tiene una manera de interpretar la realidad
- Papel esencial de los pensamientos y creencias

Tipos de pensamientos disfuncionales

- **PENSAMIENTOS AMENAZANTES** → Son aquellos que tienden a evaluar las situaciones de estudio y de examen como muy negativas y desfavorables.
Incrementan la emoción negativa: percibimos irracionalmente la situación de examen
- **PENSAMIENTOS SABOTEADORES/** → Aumentan la postergación de conductas que necesitamos realizar antes de rendir. Tienen a auto convencernos de realizar acciones placenteras

- Toma conciencia de ellos, identifícalos y

PERMISIVOS

Una vez que hayas discutido

con tus pensamientos

permisivos, construye un pensamiento alternativo

más útil para hacerle frente

- Algunas estrategias para planificar mejor el tiempo y forma de estudio son las siguientes:
 - ✓ El estudio debe ser diario, en un promedio de entre tres y cuatro horas.
 - ✓ Las sesiones de estudio no deben exceder de una hora, ya que se pierde la capacidad de concentración y disminuye el rendimiento, por lo que se sugiere alternar los bloques de estudio de 45 minutos o una hora con recreos de entre 15 y 20 minutos.
 - ✓ Es importante planificar reforzadores después de lograr las sesiones de estudio pautadas (premiarte con algo que te guste).

¿Qué hacer con los pensamientos disfuncionales?

- ¿Qué evidencia existe en contra de ese pensamiento? ¿Qué pruebas tengo en su contra?
- ¿Qué evidencia existe a favor de ese pensamiento? ¿Qué pruebas tengo a su favor?
- ¿Existen otras interpretaciones o explicaciones alternativas?

Para evaluar la utilidad de los pensamientos sabotadores:

1. Identificar los pensamientos disfuncionales

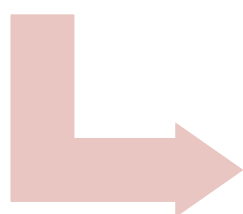
- Siempre anteceden a una emoción negativa
- Pregunta: ¿qué acaba de pasar por mi mente para sentir...?

2. Evaluar la validez de los pensamientos sabotadores

- Evaluar si son racionales (interpretación del evento con lo que los hechos reales indican) o irracionales (interpretación del evento no refleja los hechos)
- DIFERENTES MODOS DE INTERPRETAR LOS EVENTOS

- ¿De qué me sirve pensar así?
- ¿Me ayuda este pensamiento a conseguir mis objetivos y a solucionar mi problema?
- ¿Qué ventajas o inconvenientes tiene esta forma de pensar?
- ¿Puedo hacer algo al respecto?
- ¿Qué es lo peor que puede pasar si ocurre lo que pienso? ¿Qué probabilidades hay de que eso pase? Si pasa, ¿puedo tolerarlo?

También se pueden cuestionar tomando distancia de ellos como si otra persona estuviera en tu situación. Se pueden buscar otros puntos de referencia.



3. Modificar los pensamientos disfuncionales

- Volverlos más realistas y funcionales
- Que reflejen lo que realmente está sucediendo
- Puede coincidir con la explicación alternativa que le damos al evento pero es necesario testear que este pensamiento alternativo nuevo refleje toda la evidencia presentada para el pensamiento.

4. GENERAR UN PENSAMIENTO ALTERNATIVO

Una vez que se ha reestructurado el pensamiento automático a otro más realista y funcional (el pensamiento alternativo), es necesario evaluar la eficacia de la reestructuración de cada pensamiento automático. Para ello, es conveniente preguntarse “si pensara de este modo (pensamiento alternativo), ¿mi malestar disminuiría?”.

PARA AMPLIAR RECOMENDAMOS LEER: EL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN. International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología, Nº1-Vol.2, 2013. ISSN: 0214-9877. pp:179-188