

PENSAMIENTOS NEGATIVOS SOBRE LOS EXÁMENES, ¿CÓMO LOS CAMBIO?

Intenta cambiar los pensamientos negativos en pensamientos racionales. Ejemplos: en vez de decir “Voy a suspender” di “Tengo la habilidad para aprobar, sólo necesito trabajar más”, “Un poco de activación me puede ayudar. Así lo haré lo mejor que pueda”. Para realizar esta técnica deberás seguir estos pasos:

- **Detecta** cuáles son tus propios pensamientos negativos que te producen ansiedad. Escríbelos en una lista. Observa que este tipo de pensamientos no son operativos: no son reales, no facilitan metas de conducta (estudiar, aprobar), no facilitan metas de emoción: sentirse bien, con tranquilidad y seguridad, te restan energía para estudiar y rendir en el examen.

- **Contrasta** estos pensamientos con lo real y cuestionalos. Analiza si lo que piensas refleja la realidad o es algo exagerado, negativo y generaliza demasiado como ¡todo me sale mal!, ¡no aprobaré nunca!. ¿Realmente es cierto?, ¿en qué te basas para afirmar que lo que piensas es cierto?.

- **Crea** otros pensamientos más concretos, positivos y reales, como: me voy a dar una oportunidad, no puedo adivinar el futuro, voy a hacerlo lo mejor que sepa, voy a estudiar lo que me dé tiempo, si suspendo podré soportarlo, aunque no me guste, puedo aprender de mis equivocaciones. Practica estos pasos de forma activa tantas veces como sea necesario. Para ayudarlo puedes coger un folio y dividirlo en dos partes. En una escribe los pensamientos automáticos, irracionales, y en el lado contrario, cambia éstos pensamientos por otros más racionales y lógicos, más positivos.

Por ejemplo:

No me va a dar tiempo Si aprovecho el tiempo, lo conseguiré

No lo aprenderé nunca Es mucho, pero yo puedo, ya lo he hecho más veces.

Esto es súper difícil Es una asignatura muy complicada, pero si estudio aprobaré.

¡A POR ELLO!