

Nombre y apellidos..... Curso y grupo..... Fecha.....

DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

Una persona cuando está ansiosa, suele estar muy atenta a sus síntomas, es decir, enseguida nota cuando se empieza a poner nerviosa. En ese momento sobreviene el miedo y los pensamientos negativos del tipo "ya estamos otra vez", "me estoy agobiando", "me va a dar un ataque", etc. Estos pensamientos lo que hacen es aumentar más aún el nivel de ansiedad, puesto que están anticipando lo que puede ocurrir.

La parada de pensamiento es una técnica psicológica que consiste en detener esos pensamientos negativos. Cuánto más se repiten los pensamientos negativos, más "nerviosa" se pone la persona, por ello lo que hay que hacer es cortarlos de forma seca y contundente. Esto se consigue gritándose interiormente una palabra clave que le "despierte" y le haga reaccionar, como por ejemplo: "BASTA", "VALE YA", "STOP", "TRANQUILO", etc.

A continuación, y como si al pronunciar la palabra se pasara la página de un libro, hay que cambiar esos pensamientos por otros más positivos o que sirvan de distracción, por ejemplo:

- ❖ Si intentas mantener la calma, se pasará en un rato.
- ❖ En cuanto se pase me voy a dar una recompensa.
- ❖ Una vez lo haya superado, me voy a encontrar muy bien.

También se puede pensar en algo agradable que le haya ocurrido a la persona durante esa semana, momentos felices de su vida, o recordar lo que más le gustó del último libro que ha leído o la última película que ha visto.

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

Para que esta técnica funcione no basta con saberla: hay que practicarla ("entrenarla"). Por ello es conveniente ensayarla todos los días hasta que se domine, dedicándole unos minutos. Se prepara de la forma siguiente:

1º) Hacer un inventario de frases negativas que suelen venir a la cabeza:

1.
2.
3.
4.
5.

2º) Elegir la palabra clave:



3º) Escribir pensamientos alternativos positivos:

.....

.....

.....

.....

.....

4º) Temas en los que puedes pensar para distraerte:

.....

.....

.....

.....

.....

Ahora hay que sentarse tranquilo en casa, evitar ruidos, cerrar los ojos e imaginarse una situación que produce ansiedad. Cuando los pensamientos negativos sobrevienen a la cabeza, se utiliza la palabra clave (se la grita uno a sí mismo interiormente) y se opta por uno de los pensamientos positivos o alternativos, o por un tema de los que se han relacionado anteriormente.

Al principio cuesta, por lo cual después de cada intento de controlar la ansiedad mediante esta técnica hay que darse un descanso de al menos dos minutos. Conviene observar qué pensamiento o tema resulta más efectivo, para utilizarlo en los momentos de más ansiedad.

Entrenar esta técnica entre semana servirá para que surja con más facilidad y en cuanto los pensamientos negativos afloran, cortarlos de raíz. Con el tiempo acaba convirtiéndose en automática, es decir, la mente reacciona cambiando de pensamiento como si se apretara un botón.

Esta técnica no sólo sirve para cuando la persona se pone nerviosa, sino también para cuando algo le preocupa a la persona y "no para de darle vueltas".

