PROPÓSITO:

Guía No. 15: Cómo Controlar Pensamientos Negativos

Al término del módulo, el estudiante se comunicará responsablemente con sus compañeros de clase, amigos y familiares y lo hará teniendo siempre claro sus derechos y los de los demás.

MOTIVACIÓN:



“Hoy vamos a descubrir en que se parecen los pensamientos negativos a las palomas. Hace un día buenisimo. Para aprovecharlo, decides darte una vuelta. Estás pasando por un parque, ves un banco y te parece una idea fantástica sentarte a leer un rato. Coges, sacas de tu bolso tu libro, tu iPod, tu periódico, lo que más te guste, y estas super a gusto, leyendo. Por el rabillo del ojo ves como por ahí hay unas palomas, que, están a lo suyo, haciendo cosas de palomas y tu estas a lo tuyo, Leyendo tu libro o tu iPod, lo que prefieras. De repente se te ocurre la magnifica idea de sacar un trozo de pan de tu bolso y empezar a darle de comer a las palomas. Cuanto mas le das a las primeras, mas se van acercando otras palomas porque están viendo que tu les das comida. Llega un momento en el cual te quedas ya sin más pan, pero las palomas no lo entienden, van a seguir ahí pidiéndote cada vez mas y cada vez van a llegar más, incluso. Tú sacas tu libro, otra vez, intentas continuar leyendo, pero no hay manera, porque las tienes a tu alrededor te están molestando, se te suben encima, no te dejan leer y lo que al principio ha comenzado como un día super agradable, al final se ha fastidiado, porque las palomas no te van a dejar hacer nada más que darles de comer. Los pensamientos negativos funcionan de una manera muy parecida a estas palomas. No podemos evitar que los pensamientos negativos estén presentes, forman parte de la vida, pero lo que sí que podemos evitar es alimentarlos. Si alimentamos esos pensamientos van a tomar el control de nuestra vida. Lo único que vamos a ver, van a son esos pensamientos y no nos van a dejar hacer otra cosa que prestarle a tención. Por lo tanto, al igual que con las palomas una buena estrategia consiste en dejar de alimentar esos pensamientos negativos. ¿Qué es alimentar esos pensamientos negativos? Alimentar los pensamientos negativos es estar mas pendientes de las cosas que han sucedido en el pasado que en el presente. Es estar más preocupados del futuro que de lo que estamos haciendo ahora. Es estar preocupados por el que dirán o que pensarán sobre nosotros. Es estar dándoles vueltas constantemente, a esos pensamientos que sabes que son absurdos, pero te cuestan mucho quitarte de la cabeza. Es dejarte llevar por lo miedos. Es ser catastrofista. Ser Pesimista. Pensar en blanco y negro. Generalizar. Creer que todo lo malo te sucede a ti. Por lo tanto, deja de alimentar esos pensamientos negativos. Deja de seguir esa corriente. Cuanto más centrado estes en las cosas que

de verdad tiene sentido para ti, vas a ser mucho más feliz y vas a estar mucho más a gusto.Así que recuerda, no podemos evitar que los pensamientos negativos estén ahí, todos los tenemos, pero de ti depende seguir alimentándolos y que sean el centro de tu vida o tenerlos simplemente en el rabillo del ojo. Y hasta aquí otra píldora de psicología…"

EXPLICACIÓN:

Si hablamos de eliminar pensamientos, la primera cuestión es analizar el contenido del pensamiento y sus consecuencias para ver que nos está perturbando. Esta evaluación hay que hacerla la primera vez que aparece el pensamiento y no hace falta repetirla cuando éste surja de nuevo posteriormente. Este análisis es de gran importancia, pues conocer el problema al que nos enfrentamos es el mejor camino para establecer la estrategia de actuación más apropiada para afrontarlo. El objetivo común de todas las técnicas aplicables será apartar el pensamiento obsesivo de la atención consciente y procurar que nos centremos en las vivencias del momento presente.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.
2. ¿Cómo entrenar el pensamiento positivo?
3. ¿Cuáles son los beneficios de tener pensamientos positivos?
4. Investigar sobre los 11 consejos para convertirte en una Persona Positiva.
5. ¿Cómo motivarte cuando todo va mal?
6. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://www.psicologia-online.com/como-eliminar-pensamientos-negativos-3779.html