



ACTIVITAT AUTOAVALUACIÓ 2 - LA FLETXA DESCENDENT

OBJECTIU

Prendre consciència de quan s'activen els nostres pensaments negatius i analitzar quins són els supòsits i les creences que n'estan al darrera per tal d'intentar modificar-los en un sentit més adaptatiu. Això persegueix que les emocions negatives vagin sent substituïdes per altres més positives o neutres.

TEMPS NECESSARI

Entre 30 minuts i 1 hora per cada pensament, però pot variar.

NOMBRE DE PERSONES

Individual.

NECESSITATS TÈCNIQUES

Espai tranquil, llapis i paper per poder anar prenent notes.

INSTRUCCIONS

- A. Presa de consciència: entendre per què són importants els pensaments. Quan ens sentim ansiosos, alterats o experimentem d'altres emocions negatives (por, frustració, enuig, indefensió, tristesa...), és necessari prendre consciència de la situació en la que ens trobem (p. ex., fent una xerrada o exposant obertament les nostres idees a persones importants). Per tant, quan hi ha quelcom que ens està generant malestar, ens hem de fixar tant en les emocions que experimentem, com en el tipus de situacions que ens les generen, de manera que tinguem més consciència de què ens activa el patiment o les preocupacions.
- B. Saber si els nostres pensaments són puntuals o fruit d'un patró. En cas que determinem que el malestar que experimentem no és puntual (p. ex., sempre que ens exposem davant d'altres ho passem malament), el més probable és que estiguem generant pensaments automàtics negatius que, com més incomodat ens generin, més implicació tindran per nosaltres i repercutiran sobre el propi autoconcepte i percepció de la valoració del nostre entorn.
- C. Aprofundeix en els teus pensaments interferidors a través de la fletxa descendent:

Escull un tipus de situació on habitualment tens emocions desagradables i comença't a preguntar a què atribueixes el malestar, és a dir, què penses en aquests moments.

Un cop detectis els pensaments automàtics més superficials (p. ex. "no m'estic explicant gens bé"), analitza a què creus que es deuen. Continua aprofundint en aquests pensaments cercant el seu significat més nuclear, fent-te les següents preguntes:

- ✓ Què vol dir això per mi?
- ✓ Què implica això per mi?
- ✓ Per què és important per mi?
- ✓ Què suposa això per mi?
- ✓ Quines conclusions extreus de mi?

Et pot servir fer una petita recapitulació del moment en què aquest tipus de valoració va començar a aparèixer: moment de la vida, persones implicades, nivell d'afectació personal i interpersonal, etc. Potser així descobreixes valoracions més transversals sobre tu mateix.

D. Un cop detectis un pensament nuclear (més profund i arrelat), qüestiona'l des del moment present. Actualment té sentit? Hi ha informació que contradiu això que penses? Estàs desatenent aspectes que ofereixen un altre tipus de conclusió? Realment la visió que se t'activa està sustentada en fets objectius? (Els arguments emocionals no comptarien com a fets objectius).

E. Finalment, si et sembla que estàs mantenint creences poc raonades i que et perjudiquen, pots buscar-ne d'altres que t'escaiguin (s'han d'ajustar a la teva manera de veure les coses), més fidels als fets i que et generin una sensació de major benestar.

GUIA PER A L'AUTOAVALUACIÓ I REFLEXIÓ

Cada procés s'hauria d'analitzar de manera individual i no hi ha una única forma correcta de fer-ho, però un possible exemple de fletxa descendent davant d'una situació de parlar en públic, seria el següent:

Quequejaré quan parli.

Els altres ho notaran.

Poden riure's de mi.

No em prendran seriosament.

Pensaran que són un babau.

Soc un babau.



(Quin significat té això per mi?)

SUPÒSIT: “Si quequejo mentre parlo, la gent pensarà que soc un babau”.

CREENÇA NUCLEAR: “Soc un babau”.

El canvi de pensament també seria molt personal, però un exemple per fer-ho seria el següent:

- Si el supòsit negatiu és “Si quequejo mentre parlo, la gent pensarà que soc un babau”, es pot analitzar la importància verdadera de tal pensament i la influència que pot tenir sobre nosaltres, així com la possibilitat que algú tregui una conclusió d’una manera tan radical a partir d’una xerrada.
- A partir d’aquí, un canvi raonable seria: “Si quequejo mentre parlo és perquè aquesta xerrada és important per mi i estic nerviós... Tinc altres maneres de demostrar que sé de què parlo... Si algú pensa que per quequejar soc babau, és que no em coneix de res i no m’ha d’importar una opinió aïllada tan esbiaixada... Quequejar no és sinònim de vàlua personal, puc practicar per millorar la meua actuació”.