



## ACTIVIDAD AUTOEVALUACIÓN 2 - LA FLECHA DESCENDENTE

---

### OBJETIVO

Tomar conciencia de cuándo se activan nuestros pensamientos negativos y analizar cuáles son los supuestos y las creencias que están detrás para intentar modificarlos en un sentido más adaptativo. Esto persigue que las emociones negativas vayan siendo sustituidas por otras más positivas o neutras.

### TIEMPO NECESARIO

Entre 30 minutos y 1 hora por cada pensamiento, pero puede variar.

### NÚMERO DE PERSONAS

Individual.

### NECESIDADES TÉCNICAS

Espacio tranquilo, lápiz y papel para poder ir tomando notas.

### INSTRUCCIONES

A. Toma de conciencia: entender por qué son importantes los pensamientos.

Cuando nos sentimos ansiosos, alterados o experimentamos otras emociones negativas (miedo, frustración, enojo, indefensión, tristeza ...), es necesario tomar conciencia de la situación en la que nos encontramos (p. ej., impartiendo una charla o exponiendo abiertamente nuestras ideas a personas importantes). Por lo tanto, cuando hay algo que nos está generando malestar, hay que fijarse tanto en las emociones que experimentamos, como en el tipo de situaciones que nos las generan, de manera que tengamos más conciencia de qué nos activa el sufrimiento o las preocupaciones.

B. Saber si nuestros pensamientos son puntuales o fruto de un patrón.

En caso de que determinemos que el malestar que experimentamos no es puntual (p. ej., siempre que nos exponemos ante otros lo pasamos mal), lo más probable es que estemos generando pensamientos automáticos negativos que, cuanto más incomodidad nos generen, más implicación tendrán por nosotros y repercutirán sobre el propio autoconcepto y percepción de la valoración de nuestro entorno.

- C. Profundiza en tus pensamientos interferidores a través de la flecha descendente:
- 1) Elige un tipo de situación donde habitualmente tienes emociones desagradables y empieza a preguntarte a qué atribuyes el malestar, es decir, que piensas en esos momentos.
  - 2) Una vez detectes los pensamientos automáticos más superficiales (p. ej., "No me estoy explicando nada bien"), analiza a qué crees que se deben. Sigue profundizando en estos pensamientos buscando su significado más nuclear, haciéndote las siguientes preguntas:
    - ✓ ¿Qué significa esto para mí?
    - ✓ ¿Qué implica esto para mí?
    - ✓ ¿Por qué es importante para mí?
    - ✓ ¿Qué supone esto para mí?
    - ✓ ¿Qué conclusiones extraigo de mí?
  - 3) Te puede ser de ayuda hacer una pequeña recapitulación del momento en que este tipo de valoración comenzó a aparecer: momento de la vida, personas implicadas, nivel de afectación personal e interpersonal, etc. Quizás así descubres valoraciones más transversales sobre ti mismo.
- D. Una vez detectes un pensamiento nuclear (más profundo y arraigado), cuestionalo desde el momento presente. ¿Actualmente tiene sentido? ¿Hay información que contradice eso que piensas? ¿Estás desatendiendo aspectos que ofrecen otro tipo de conclusión? ¿Realmente la visión que se activen está sustentada en hechos objetivos? (Los argumentos emocionales no contarían como hechos objetivos).
- E. Por último, si te parece que estás manteniendo creencias poco razonadas y que te perjudican, puedes buscar otras que te vayan bien (se deben ajustar a tu manera de ver las cosas), más fieles a los hechos y que te generen una sensación de mayor bienestar.

## GUÍA PARA LA AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN

Cada proceso debería analizarse de manera individual y no hay una única forma correcta de hacerlo, pero un posible ejemplo de flecha descendente ante una situación de hablar en público, sería el siguiente:

*Tartamudearé cuando hable.*

*Los otros lo notarán.*

*Pueden reírse de mí.*

*No me tomarán en serio.*

*Pensarán que soy bobo.*

*Soy bobo.*

SUPUESTO: "Si tartamudea mientras hablo, la gente pensará que soy bobo".

CREENCIA NUCLEAR: "Soy bobo"

El cambio de pensamiento también sería muy personal, pero un ejemplo para hacerlo sería el siguiente:

- Si el supuesto negativo es "Si tartamudeo mientras hablo, la gente pensará que soy bobo", se puede analizar la importancia verdadera de tal pensamiento y la influencia que puede tener sobre nosotros, así como la posibilidad de que alguien saque una conclusión de una manera tan radical a partir de una charla.
- A partir de aquí, un cambio razonable sería: "Si tartamudea mientras hablo es porque esta charla es importante para mí y estoy nervioso... Tengo otras maneras de demostrar que sé de lo que hablo... Si alguien piensa que por tartamudear soy bobo, es que no me conoce de nada y no me ha de importar una opinión aislada tan sesgada... Tartamudear no es sinónimo de valía personal, puedo practicar para mejorar mi actuación".