

“

Cuando estudiamos,
pueden surgir
pensamientos que nos
distraen o generan
inseguridad.

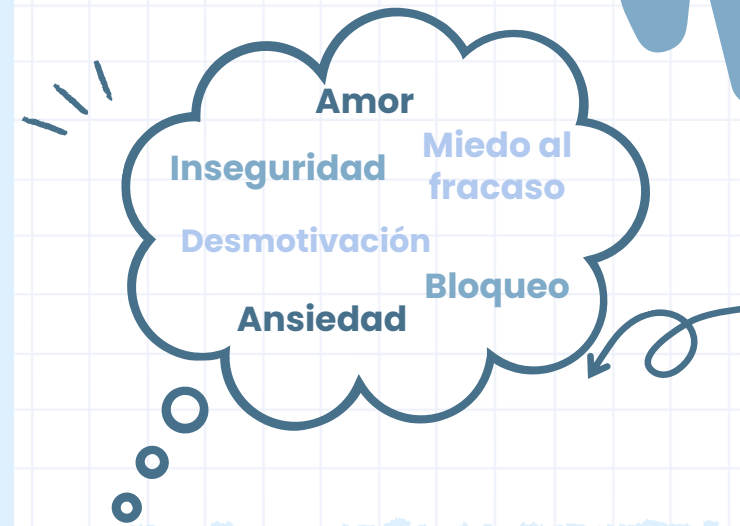
En lugar de dejarnos llevar
por ellos, podemos
analizarlos de forma
racional y objetiva
siguiendo las **siguientes**
fases:

Identifica el pensamiento
que genera el malestar

Cuestiónalo con lógica

Distánciate del pensamiento

Reformúlalo de manera útil




¿CÓMO
CONTROLO LOS
PENSAMIENTOS
QUE ME IMPIDEN
ESTUDIAR?



TÉCNICAS DE CONTROL DE MIS PENSAMIENTOS CUANDO ESTUDIO

TÉCNICA DE PARADA DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Cuando aparezcan pensamientos de derrota que **no te llevan a nada** (*no puedo, voy a fallar*), ¡para!  y cámbialos por otros más realistas:

- ✗ No me acuerdo de nada
- ✓ He estudiado y voy a hacerlo bien

TÉCNICA DE LA AUTOAFIRMACIÓN

Antes y durante el estudio o examen, repite frases como:

“Estoy preparado y puedo hacerlo bien”

“Si me distraigo, puedo volver a concentrarme fácilmente”

TÉCNICA DEL ANCLAJE SENSORIAL

Usa un objeto (un bolígrafo especial, una pulsera) como recordatorio de concentración. Cada vez que lo toques, asócialo con el estado de calma y enfoque.

TÉCNICA DE LA CAJA DE PENSAMIENTOS

Cuando un pensamiento negativo aparezca, imagina que lo guardas en una caja cerrada.

Piensa: “Ahora no es el momento, lo revisaré después”
Esto ayuda a posponer las preocupaciones y mantener el enfoque

TÉCNICA DE LA VISUALIZACIÓN

Antes de estudiar o antes de un examen, cierra los ojos e imagina que ya estás en el aula, recrea todos los detalles e imagina que estás concentrado, respondiendo con calma y éxito.

REALIZA SIMULACROS DE EXAMEN

Crea en casa un ambiente similar al de exámenes y de la PAU, establece un tiempo límite y practica posibles preguntas.

LISTA DE VERIFICACIÓN ¿Hago lo siguiente para estudiar mejor?

- ☐ Estoy dejando el móvil fuera de mi alcance o en modo “No molestar”
- ☐ Tengo un horario de estudio y de descanso bien organizado
- ☐ Estoy durmiendo al menos 7 horas cada noche
- ☐ He cuidado la alimentación y bebido suficiente agua
- ☐ Estoy estudiando en un espacio ordenado y sin distracciones
- ☐ Pienso en un plan B por si las cosas no salen como quiero
- ☐ Mantengo alguna actividad de ocio y de socialización
- ☐ Tengo claro mi objetivo de estudio y qué quiero lograr en esta sesión
- ☐ Comparto mis preocupaciones con alguien
- ☐ Evito el consumo de bebidas energéticas