

4.5

Aquello que atiengo es mi realidad

Introducción

Habrás notado que fácilmente tus estudiantes se quedan enganchados con un comentario que recibieron de alguno de sus compañeros, con alguno de sus defectos o con algo que vieron en las redes sociales. Ese pensamiento puede darles vueltas y vueltas, toma en su cabeza proporciones mayores a las reales, causa que se metan en problemas innecesarios con otros compañeros e impide que se concentren en las clases. En esta lección tendrás la oportunidad de ayudar a tus estudiantes a reconocer ese hábito de su mente y a compartir con ellos una estrategia para contrarrestarlo.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que tus estudiantes sean capaces de reconocer que el enfocarse solamente en un aspecto parcial de una situación puede generar problemas donde no necesariamente los hay.

¿Por qué es importante?

Porque les permite romper con el hábito de enfocarse en pensamientos que les generan malestar.

Conceptos clave

Fijación mental.

“Cuando veas un gigante, examina antes la posición del Sol; no vaya a ser la sombra de un pigmeo”.
Novales

¿Te ha pasado que al verte en el espejo en la mañana ves que tienes un grano, alguien te dice algo al respecto y el resto del día tu mente se queda enganchada con eso? La mente no lo suelta y entre más atención le das, más grande y trágico se vuelve. En la mañana era un grano y en la noche ya sientes que tu cara es un grano gigante que todos están mirando. En esta lección vamos a identificar los momentos en los cuales nuestra atención se queda enganchada con cierta idea, genera exageraciones, proyecta y distorsiona, causando malestar y problemas de mayor magnitud a los que verdaderamente hay.

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Introducción para estudiantes:

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

3 min.

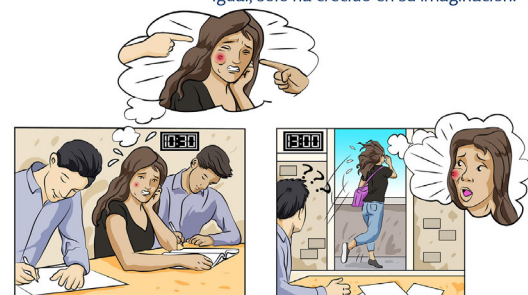
Actividad 1:

Revisen en grupo la historia de Marcela.

1. Junto con el docente revisen la historia de Marcela. ¿Alguna vez te pasó a ti algo similar?



6:15 - Marcela descubre que tiene un grano.
10:30 - Marcela no puede dejar de pensar en el grano. Siente que ha crecido y que es lo único en que se fijan sus compañeros cuando la ven. En realidad, el grano sigue igual.
13:00 - Marcela siente que el grano ha crecido tanto que ocupa casi toda su cara. Se siente avergonzada y no quiere que nadie la vea. En realidad el grano sigue igual, sólo ha crecido en su imaginación.



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

- A Marcela le sucedió esto con un grano pero, ¿esto nos pasa con otras cosas? Puedes dar otras opciones: algo que nos dicen, un comentario que vemos en las redes sociales, una pequeña crítica que recibimos, un saludo, etcétera.

3 min.

Actividad 2:

Solicita que reflexionen y escriban un ejemplo de su propia vida.

4 min.

Actividad 3:

Pide que reflexionen en grupos de tres sobre la cita y si lo desean invítalos a compartir su historia. Tal vez puedas compartir un ejemplo personal.

- Explica que cuando la mente se queda enganchada con alguna situación, eso se magnifica, se convierte en todo lo que vemos y tendemos a pensar que eso es la realidad.

4 min.

Un momento de atención y reflexión:

Para balancear este hábito de la mente, primero hay que reconocerlo, darse cuenta de que la mente está enganchada y está exagerando.

- Una vez que lo reconocemos, la estrategia es mover nuestra atención desde eso que la tiene secuestrada hacia otro lado; puede ser una parte del cuerpo, un sonido o atender la respiración.
- PARAR será una herramienta que nos ayude a contrarrestar este hábito.
- Involucra cambiar el foco de la atención, retirarlo de las historias de la mente y dirigirlo a atender la respiración. No se trata de una pelea ni de un rechazo a

2. Reflexiona y escribe: ¿Tienes alguna historia similar a la de Marcela en la que algo pequeño como un comentario, un mensaje, un error que cometiste se hace grande debido a que tu atención se quedó enganchada con eso y le diste vueltas y vueltas en tu cabeza? Si tu respuesta es sí, describe la situación a continuación.

3. Con base en la historia de Marcela y la reflexión anterior, exploren la cita del psicólogo William James en grupos de tres: *"En cada momento aquello a lo que atiendes es tu realidad"*.
 - I. ¿Qué significados tiene esta cita para ustedes?
 - II. En su experiencia ¿les ha sucedido que centran su atención en sólo un detalle o en una pequeña parte de la situación y esto se convierte en todo lo que ven?
 - III. ¿Alguien tiene alguna historia similar que quiera comentar? Compártanla.

4. De acuerdo a lo que se ha discutido en esta lección contesta:
 - I. ¿Qué sucede cuando tu atención se queda enganchada con cierta idea o pensamiento?

- II. ¿Cómo te sientes cuando esto sucede?

- III. ¿Qué puedes hacer en estas ocasiones?

GLOSARIO

Fijación mental.
Desbalance de la atención en el que la mente atiende, se engancha, se fija y exagera ciertos aspectos de la realidad de manera involuntaria. Se aferra, por ejemplo, a una idea o pensamiento compulsivo. Tanto si los pensamientos se rechazan o se alimentan existe fijación (Chernicoff y Rodríguez, 2016).

3 min.

Actividad 4:

Solicita que con base en lo discutido contesten.

Esta es la actividad de cierre y busca que los estudiantes identifiquen que cuando su atención se queda enganchada, exagera la situación, proyecta algo irreal y causa malestar.

Si reconocemos con qué solemos engancharnos, podemos aplicar PARAR para neutralizar el hábito.

los pensamientos, sino solamente de un cambio de enfoque. Esto quita la energía y la fuerza a los pensamientos exagerados y trágicos y la situación regresa a su proporción real.

- Cuando pones tu atención en otra cosa "automáticamente" sueltas aquello con lo que estabas enganchado.
- Realicen PARAR por dos minutos.

Resumen:

Entre más atendemos algo, más grande e importante se vuelve. Si sólo te enfocas en lo que hiciste mal, puedes provocar sentimientos negativos como culpa, miedo, preocupación, estrés e incluso puede afectar tu autoestima. Si te enfocas sólo en un problema, te estresa. Si das toda tu atención a una parte del cuerpo que no te gusta, generas una apreciación sobre ti mismo que te hace sentir mal. Todo esto, que en tu mente parece real, podrían ser exageraciones causadas porque la atención se quedó enganchada con algo. Cuando voluntariamente ponemos la atención en otra cosa, como lo que sentimos en la palma de la mano, en un sonido o en el respirar, por un momento soltamos aquello con lo que estábamos enganchados. A esta estrategia le llamamos PARAR. Utilizar la herramienta de PARAR en tu vida cotidiana te ayudará a soltar las historias exageradas para que la situación regrese a su tamaño real.



Para tu vida diaria

- ¿Con qué te sueles enganchar? Observa entre hoy y mañana con qué te enganchas. Puede que sea algo que te dicen, algo que lees en las redes sociales o un comentario de algún familiar.
- Cuando te des cuenta de que te empiezas a enganchar intenta llevar la atención a otra cosa, es decir, intenta PARAR.
- Escribe, ¿qué situación fue?
- ¿Te ayudó la estrategia de PARAR? Describe cómo.

Para	Cuando notes que tu mente está enganchada en pensamientos e historias.
Atiende	Al momento presente. Date cuenta de que te estás enganchando.
Recuerda	Cambiar el foco de tu atención.
Aplica	Aplica la instrucción: atiende las sensaciones del respirar por 1 o 2 minutos.
Regresa	A la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

1 min.

Escribe qué te llevas de esta lección:
Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Quedarse enganchado con historias es algo que les pasa a los adolescentes pero también a las personas adultas. ¿Tú, con qué te enganchas? Reconoce los temas de tu vida con los que te enganchas y aplica PARAR. Nota cómo esta técnica sirve para soltar las historias y te permite reconocer la verdadera proporción de la situación. Ayuda a tus estudiantes a fortalecer esta habilidad recordándoles PARAR en diferentes momentos. Practicar esta herramienta de forma habitual genera una mayor familiaridad con ella para que la podamos aplicar cuando la necesitamos.

Si quieres ver un video que te puede ayudar a familiarizarte con la estrategia de PARAR puedes buscarla en You Tube con el título de: PARAR o [haz clic aquí](#).

1 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

Lo que se espera es que al final de esta lección el estudiante pueda describir lo que sucede cuando su mente se queda enganchada en alguna situación.

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes describieron lo que sucede cuando su mente se queda enganchada.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					