

## 8.3

## Ideas que nos limitan

## Introducción

Hay ciertas ideas que sostenemos que pueden ser dañinas y limitantes, que impactan negativamente en nuestro bienestar y en el logro de nuestras metas, haciendo que nuestra identidad se vea opacada. Según el doctor Aaron Beck, creador de la terapia psicológica cognitivo conductual, todas las personas tenemos ideas erróneas de nosotros mismos. Son creencias y pensamientos automáticos y distorsionados que alimentan nuestras inseguridades. Dos creencias comunes y dañinas para los estudiantes son: 1) creer que no pueden hacer algo y 2) pensar que su carácter, inteligencia o personalidad es fija y estable. En este sentido, cuando consideramos que no somos capaces de lograr una tarea, no hay razón para intentarla o esforzarnos. Sentimos que es una batalla perdida de antemano. De acuerdo con la doctora Carol Dweck las personas que consideran que sus cualidades, inteligencia o capacidades son fijas y no pueden cambiar tienden a rechazar los retos y cuando fallan suelen sentirse “víctimas” y no quieren volver a intentarlo.

Con el adecuado aprendizaje y el esfuerzo sostenido de las habilidades socioemocionales es posible transformar nuestros hábitos de respuesta y moldear múltiples aspectos de la personalidad. En esta lección los estudiantes podrán identificar algunas ideas que los limita y comenzar a trabajar con ellas.

## ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que tus estudiantes identifiquen algunas ideas que limitan su desempeño académico.

## ¿Por qué es importante?

Porque las ideas se pueden poner a prueba y se pueden transformar para que no sean un obstáculo.

## Conceptos clave

Ideas que limitan.

*“No vemos las cosas como son, las vemos como nosotros somos”.*  
Anais Nin

Muchas veces tenemos ideas sobre nosotros mismos y nuestras capacidades que no nos ayudan, por el contrario, nos limitan. Son ideas destructivas o limitantes porque bloquean nuestro desempeño, nos abruman, sesgan nuestra perspectiva y nos impiden ver las alternativas. Por el contrario, las ideas que nos permiten seguir adelante son acordes con la realidad y nos abren opciones para afrontar los retos. En esta lección vamos a identificar algunas ideas o creencias sobre nosotros mismos que nos limitan y cuáles son sus implicaciones en el logro de nuestras metas. Al identificarlas, podrás comenzar a transformarlas.

## 1. Lee el siguiente texto.

Fui tutora de Carmen durante un año escolar. Carmen es una chava bromista, cariñosa y solidaria. Tuve la oportunidad de platicar varias veces con ella y me dio la impresión de que no se daba cuenta de su verdadero potencial.

—¿Qué opinión tienes de ti misma? —le pregunté a Carmen al sentir que ya me tenía confianza.

—No sé, a veces creo que no voy a ser capaz de terminar el ciclo escolar —respondió rascándose la cabeza.

—¿Por algo en especial?

—Así me siento a veces. Nunca he sido buena para el taller de lectura y redacción, no es lo mío. Entonces, ¿para qué esforzarme? —dijo al tiempo que levantaba los hombros como si ya no le importara.

—Carmen, el semestre lleva sólo dos semanas. ¿No será que estás exagerando? ¿Cómo sabes que no lograrás algo que todavía no has intentado?

—Siempre me ha costado trabajo leer y escribir. Desde la primaria.

—Y sin embargo has llegado hasta acá. De alguna manera lo has resuelto, ¿no crees?

—Pues sí.

—No creo que el problema sean tus capacidades, sino las ideas que te haces. ¿Qué tal si comienzas soltando la idea de



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

## Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

## Introducción para los 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.

7 min.

## Actividad 1:

Pide a los alumnos que realicen la lectura que está en su lección.

- Puede leerla alguien en voz alta y si no se animan, léela tú mismo.

10 min.

### Actividad 2:

Pide a tus estudiantes que lean las preguntas y contesten.

- **Pregunta I:** Si surgen algunas dudas acerca de las ideas que los limitan, puedes ayudarles poniendo algunos ejemplos que hayas observado en otros alumnos y que hayan superado estas ideas que los limitan. También podría funcionar que comentes algún ejemplo tuyo, de alguna idea que tenías de ti mismo en el pasado y te diste cuenta que no era real.
- **Pregunta II:** En ocasiones los estudiantes necesitan ayuda para registrar o definir lo que sienten, es importante que escriban la emoción con la que se identifiquen.
- **Pregunta III:** Ejemplo de respuesta: *me paraliza, no me quiero esforzar, mejor me distraigo, me salgo de clase, etcétera.* Ayúdales a identificar conductas que surjan de esta emoción mencionada, por ejemplo: *me quedo callado porque me siento frustrado de que no me sale un ejercicio pues pienso que soy malo para el taller de lenguaje y redacción.*
- **Pregunta IV:** La respuesta a esta pregunta es muy importante ya que abre la posibilidad de transformar la idea que limita. Por ejemplo: *me anima, me hace sentir esperanza al pensar que pueda ser distinto.*
- Puedes recuperar las respuestas de tus estudiantes pregunta por pregunta o puedes preguntar directamente por la última respuesta.

#### GLOSARIO

**Ideas que limitan.** Conjunto de creencias que restringen o constriñen la percepción que tenemos de nosotros mismos, de otras personas, cosas o circunstancias. Generalmente se trata de prejuicios, es decir, ideas desfavorables procedentes del desconocimiento, que acentúan los rasgos negativos de aquello que percibimos, confundiéndonos, haciéndonos pensar que las cosas, personas o circunstancias existen como las vemos y no como son en realidad. Las ideas que nos limitan encuentran paralelo en la descripción que hace Aaron Beck, padre de la terapia cognitiva, sobre los desórdenes cognitivos que afectan a las personas que sufren depresión, pues en ambos casos ocasionan a quienes las padecen "un error sistemático, es decir, un sesgo [interpretativo] contra ellos mismos".<sup>1</sup>

que no eres buena para la materia y haces algo diferente? Siéntate al frente del salón y pídele ayuda a Miriam cada vez que tengas dudas.  
 —Mmm... no estoy segura de que eso vaya a funcionar.  
 —Pregúntale a Miriam. A ella le costaba muchísimo la clase de español y ahora es una de las mejores estudiantes en la materia. Ella tampoco se consideraba buena, pero estuvo practicando. ¿Por qué crees que el semestre pasado se cambió de lugar hasta adelante?  
 Carmen siguió dudando. Para motivarla le propuso un reto:  
 —Miriam necesitará una compañera que la apoye con el periódico escolar. Apuesto que tú podrías hacerlo muy bien. Tienes muchas buenas ideas y un gran sentido del humor para comunicar. ¿Te gustaría hacerlo?  
 —¿Yo? ¿Tú crees que yo podría hacer algo así?  
 —¡Claro! Tienes todas las cualidades, sólo te falta desarrollar tu lecto-escritura.  
 —¡Wow! ¿En serio? Estaría bien... Voy a decirle a Miriam que si me echa una mano con eso.

Carmen pasó el segundo examen. La vi tomando apuntes, bromeando y estudiando con Miriam, haciéndole preguntas al profe. Los pequeños logros se fueron acumulando y la más sorprendida y satisfecha fue Carmen.



A Carmen la limitaba su idea de que no era buena para leer y escribir. ¿Y a ti?

2. Responde lo siguiente.
  1. Nombra dos ideas o creencias que tengas de ti mismo que consideras que están limitando tu desempeño. Por ejemplo: *no voy a poder, no tengo la capacidad o no soy inteligente.*
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_

1. A. Beck (1967). Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects. University of Pennsylvania Press, p. 234.



**Resumen:**

Todos podemos tener ideas que nos limitan. Estas ideas se presentan de manera automática y tienen un efecto en nuestras emociones y conducta. Nos hacen sentir mal y nos llevan a hacer cosas que nos perjudican. De acuerdo con el enfoque cognitivo conductual del doctor Aaron Beck, muchas de estas ideas no están basadas en la realidad, sino en creencias que sostenemos por hábito, porque es lo que nos han dicho y que en muchos casos ni siquiera nos cuestionamos. "No vemos las cosas como son, las vemos como nosotros somos". Te recomendamos explorar las ideas que tienes sobre ti y cuestionarlas. Cuando te vengan a la mente, no te dejes llevar por ellas, recuerda: son sólo ideas.

**Para tu vida diaria**

Identificando nuestras ideas limitantes.

1. Piensa en algún problema que hayas tenido en la casa o escuela en esta semana. Escríbelo: \_\_\_\_\_
2. Identifica un pensamiento que surja y que sientas te limita o dificulta resolver el problema. Por ejemplo: *esto nunca se va a resolver, no puedo con esto, no tiene sentido intentarlo, etcétera.* Escríbelo: \_\_\_\_\_
3. Analiza:
  - a. ¿Cómo te sientes cuando tienes ese tipo de pensamientos?  
\_\_\_\_\_
  - b. Identifica las consecuencias de pensar así. ¿Cómo actúas cuando piensas de esa forma?  
\_\_\_\_\_
  - c. ¿Cuál sería el efecto de darte cuenta que ese pensamiento no es del todo cierto?  
\_\_\_\_\_

**¿Quieres saber más?**

Si te interesa saber más acerca de la terapia cognitivo conductual del doctor Aaron Beck, puedes buscar en Youtube: "Terapia Cognitiva de Aaron Beck" o [darle clic aquí](#)

1 min.

**Resumen:**

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

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**

¿Tienes alguna idea de ti que quisieras poner a prueba?

Analiza:

Identifica la idea que te limita:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo te sientes cuando tienes ese tipo de pensamientos?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cuando piensas de esa manera ¿cómo actúas? (por ejemplo: me paraliza, no me esfuerzo, todo me da igual, etcétera).

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuál sería el efecto de darte cuenta que ese pensamiento no es del todo cierto?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 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 nombraron una idea que los limita para su desempeño académico.					
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					