

8.6

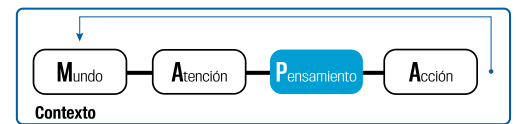
Mis serpientes en la escuela

“No existe nada bueno ni malo; es el pensamiento humano el que lo hace aparecer así”.
William Shakespeare

A veces estamos estresados porque tenemos mucha tarea o nos sentimos tristes por no poder ir a una fiesta. A pesar de ser situaciones diferentes, tienen un elemento en común: el malestar interno que provocan los pensamientos que acompañan y alimentan a esas emociones. Identificar y distinguir los pensamientos disfuncionales de los objetivos (imparciales), es una estrategia que puede resultar muy efectiva para regular nuestras emociones.

El reto es distinguir entre pensamientos disfuncionales y pensamientos objetivos en la escuela al analizar qué tan imparciales son algunos de ellos.

En las lecciones 6 y 7 del curso de autorregulación, estuvimos trabajando con la fase de Atención en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de Pensamiento como lo indica el diagrama.



Actividad 1.

a. En equipos, lean los pensamientos de Leticia y Lorenzo:



b. ¿Qué imaginan que sienten?

Leticia: _____

Lorenzo: _____

c. ¿Qué piensan que puede pasar con cada uno en el siguiente examen?

Leticia: _____

Lorenzo _____

Actividad 2. Reflexionen en equipos:

- La situación de los estudiantes es la misma: no aprobaron el examen de una materia ¿Cuál de los dos casos consideras que es una forma menos exagerada de interpretar la realidad?
- ¿Cuál es la importancia de identificar los pensamientos exagerados o poco realistas?
- ¿Qué estrategias pueden utilizarse para evitar emociones y pensamientos que no les ayudan? Den algunos ejemplos.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Reafirmo y ordeno

Los pensamientos disfuncionales son aquellos que no describen la realidad de manera objetiva, es decir, imparcial, ya que provienen de las creencias que tenemos sobre nosotros y el mundo, por lo que son susceptibles de ser cuestionados. Se manifiestan de manera automática y de forma habitual. Generan emociones que no nos ayudan y que pueden ocasionarnos grandes dificultades. Aprender a identificar este tipo de pensamientos (que hemos llamado “serpientes” en la variación 8.1 de esta lección), evaluarlos y modificarlos significa regular las emociones en la fase de pensamientos (P) de la guía MAPA. Para hacerlo hay que cuestionarlos preguntándonos: ¿qué evidencia tengo de que son pensamientos objetivos (imparciales) o exagerados?

Para tu vida diaria

Piensa en una situación de la escuela en la que hayas sentido ansiedad académica.

a. ¿Qué pensamientos tenías?

b. Escribe cómo te cuestionarías alguno de ellos para ver si son objetivos (imparciales) o exagerados.

¿Quieres saber más?

El gran filósofo Platón pensaba que debíamos ir más allá de los pensamientos comunes que tenemos de nosotros y del mundo. Creía que el ser humano vive en un mundo de sombras, preso de ideas falsas que alimenta sin cesar. Platón te invita a emprender el camino hacia un conocimiento auténtico de ti y a salir de este mundo de sombras en el famoso “Mito de la caverna” que puedes consultar en el siguiente enlace: <http://bit.ly/2u9KQk3>

Concepto clave

Pensamientos disfuncionales. Se trata de ideas, juicios o reflexiones que distorsionan la realidad, haciéndonos ver las cosas de forma exagerada. Es común que dichos pensamientos proliferen cuando nuestra mente se encuentra dominada por alguna emoción.