

## 9.4

## Investigadores de la mente

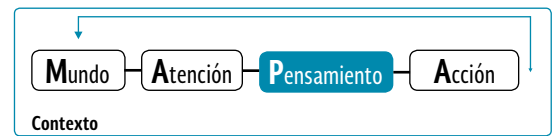
*“Si nuestro pensamiento queda empujado por significados simbólicos distorsionados, razonamientos ilógicos e interpretaciones erróneas, nos volvemos, en verdad, ciegos y sordos”.*

Aaron Beck

¿Alguna vez “se te ha pegado” una canción? ¿Qué sientes cuando te pasa? ¿Qué haces para “despegártela”? Eso sucede porque en ocasiones tenemos pensamientos recurrentes que van y vienen en nuestra mente sin que identifiquemos las causas. Algunos de ellos, como las canciones, son inofensivos. En cambio, otros nos pueden provocar duda, preocupación, angustia, miedo o enojo, distrayéndonos e influyendo negativamente en nuestras decisiones. Se llaman pensamientos disfuncionales.

**El reto es** que cuestionemos los pensamientos disfuncionales para tener una visión objetiva de la situación.

En la lección 8 del curso de Autorregulación, comenzamos a trabajar con la fase de **Pensamiento** en el MAPA para navegar tus emociones, en esta lección continuaremos con la exploración de esta fase como lo indica el diagrama.



### Actividad 1.

a. En parejas, lean las siguientes afirmaciones:

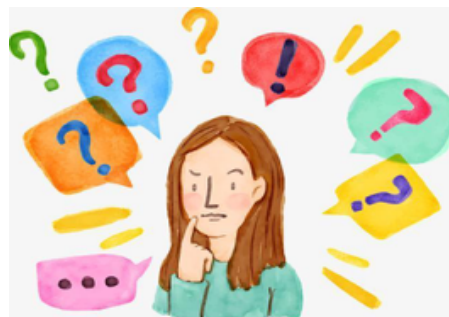
Llegué al salón y no me saludaron. Nadie me quiere.
Me salió un granito rojo en el brazo, seguro es cáncer de piel.
Si Luis, que es un genio, sacó 8 en el examen, seguro reprobé.
Mi novia no me contestó los mensajes ni las llamadas y siempre lo hace. Seguro le pasó algo.
Me caí frente a la cafetería y todos se rieron de mí; soy un fracaso, todo me sale mal.
Mi novio es extraordinario, es el mejor hombre del mundo, no hay nadie como él.
El maestro me puso 7 en el proyecto porque le caigo mal.

b. Analicen cada situación para determinar si es un pensamiento disfuncional o no. Usen las siguientes preguntas como guía para su análisis.

- ¿Es una afirmación objetiva basada en hechos reales y comprobados?
- ¿Genera sensaciones positivas o negativas?
- ¿Favorece la autoestima o la deteriora?
- ¿Refleja una capacidad de autorregulación? ¿Por qué?
- ¿Cuántos pensamientos disfuncionales identificaron en total?
- ¿Qué puede pasar si nos acostumbramos a pensar de forma disfuncional?

**Actividad 2.**

- a. Observa la imagen y alrededor de ella escribe todo lo que ha venido a tu mente este día (escribe al menos 3 y máximo 5). También puedes hacer una lista en tu cuaderno.
- b. Identifica los pensamientos que te generen una sensación desagradable, por ejemplo: miedo, angustia, temor o extrema preocupación y enciérralos en un círculo.
- c. Elige uno y realiza un análisis de la situación utilizando la siguiente tabla como guía. Puedes copiarla en tu cuaderno.



Pensamiento que elegí:		
¿Qué emoción me genera?	¿Qué impacto tuvo en mi autoestima?	Quitando las ideas disfuncionales, ¿cómo es la situación real?
Transforma el pensamiento disfuncional en un pensamiento funcional y objetivo. Escríbelo en el espacio de abajo.		

- d. Escribe en tu cuaderno qué harías para manejar los pensamientos disfuncionales que identifiques a partir de ahora.

**Reafirmo y ordeno**

Al desactivar los pensamientos disfuncionales y convertirlos en funcionales, adquirimos una postura reflexiva que activa las habilidades asociadas a la autoestima y la autorregulación en lugar de llenar la mente con ideas sin sustento, dudas y prejuicios que llevan a estados de ánimo destructivos. Para realizar esa desactivación lo primero que hay que hacer es reconocer la existencia de esos pensamientos disfuncionales. Sacarlos del radar de nuestra mente es un ejercicio de autoconocimiento y autorregulación que nos enseña a transformar la forma en que pensamos para regular y modular lo que sentimos.



**CONCEPTO CLAVE**

**Pensamiento disfuncional:** 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.

**Para tu vida diaria**

Continúa practicando el análisis de tus pensamientos y cuando identifiques uno disfuncional, que te genere emociones que no ayudan o conductas destructivas, desactívalo.

**¿Quieres saber más?**

Ve el video Tipos de *Distorsiones Cognitivas* en el buscador de videos de tu preferencia, puedes acceder a través del siguiente link:  
<https://youtu.be/JIAJMCE5h1Y>