

Introducción

El impulso de saciar nuestros deseos es una de las propensiones más fuertes con las que contamos. Lo podemos observar en la premura con la que buscamos cubrir nuestras necesidades básicas, como cuando se tiene hambre o en situaciones que, sin serlo, aparecen ante nuestros ojos como verdaderas urgencias, como comprarnos un nuevo celular o ropa. Al dejarnos llevar por los deseos que tenemos, solemos confundir nuestras prioridades y actuar de manera exagerada. Identificar y analizar nuestros deseos nos ayudará a distinguir lo que realmente necesitamos de ellos y nos dará elementos para trabajar en la demora de la gratificación inmediata.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes analicen exageraciones y sesgos asociados al deseo.

¿Por qué es importante?

Porque permite a los estudiantes tener una perspectiva imparcial sobre aquello que desean, lo que les permitirá priorizar sus metas y tomar mejores decisiones.

Concepto clave

Deseo.

“Cuando estás insatisfecho, siempre quieres más y más, pero cuando adiestras la alegría, puedes decirte a ti mismo: ¡Claro, ya tengo todo lo que realmente necesito!”
Dalai Lama

Observa esta escena: Samuel de 7 años está en el mercado mirando el trompo que tanto desea:

— Pa, ¿me la compras?

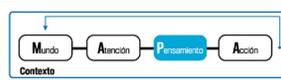
— ¿En qué quedamos? Nada de juguetes hasta tu cumpleaños.

— ¡Poor favoooooor! Es el último que te pido en la vida. Si lo tuviera, sería feliz...

¿Qué tan diferentes somos de ese niño? ¿Has sentido que lo único que necesitas para ser feliz es estar con esa persona que te gusta o salir de vacaciones? ¿Es realista pensar que sólo con eso seríamos felices?

El reto es analizar sesgos y exageraciones asociados al deseo.

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 exploremos la fase de Pensamiento como lo indica el diagrama.



Actividad 1. Hay deseos que nos motivan actuar de manera muy positiva como cuando deseamos que una persona pueda recuperarse de una dificultad, o cuando queremos algún objeto y nos esforzamos para conseguirlo. Sin embargo, a veces los deseos vienen cargados de expectativas que no son realistas, que nos ciegan y nos impulsan a actuar de maneras que pueden ser perjudiciales.

Piensa en algún objeto que desees intensamente, algo que te haga pensar “si tan sólo tuviera esto, sería feliz”. Puede ser un celular nuevo, unos tenis, una guitarra eléctrica. ¿Qué cualidades tiene dicho objeto que te hacen percibirlo de esa manera? Por ejemplo: “se me vería muy bien”, “podría hablar con mi novia cuando quisiera”. Identifica al menos tres.



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación

1

Orientaciones didácticas

2 min. Grupal

Un momento de atención y reflexión: Lleve a cabo la práctica de atender el respirar por dos minutos.

- Comenzamos por ajustar la postura: la espalda erguida y el cuerpo relajado.
- Por un momento dirigimos la totalidad de nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
- Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones en la nariz (como sonidos, movimiento o ideas que surjan en la mente) será algo que identifiquemos como una distracción y que soltaremos muy suavemente.
- Si te distraes, no te preocupes, es normal, sólo suelta la distracción y regresa tu atención a la respiración.

2 min. Individual o Grupal

Introducción para los estudiantes

Invite a los estudiantes a leer la cita, introducción y “El reto es”.

- También la puede leer usted, comentar con sus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

5 min. Individual

Actividad 1:

Invite a los estudiantes a que identifiquen un objeto que deseen intensamente. Algo como un celular, una bicicleta, ropa, entre otros. Adecue los ejemplos al contexto y estilo de vida de los estudiantes.

- Una vez que lo hayan identificado, tendrán que pensar en al menos tres cualidades que justifiquen su anhelo y anotarlas en el espacio correspondiente del esquema.
- Si a los estudiantes les cuesta trabajo pensar en estas “cualidades” (recuerde, una cualidad es un aspecto o elemento distintivo de la naturaleza de una cosa, persona o situación), puede ayudarlos replanteando la pregunta a “¿por qué lo quieres?” o “¿qué lo hace tan especial y necesario en tu vida?”

5 min. Individual

Actividad 2:

Una vez que hayan terminado la actividad anterior, solicite a los estudiantes que escojan sólo una de las cualidades que escribieron y, con base en ella, contesten las siguientes preguntas.

- En el inciso a) se les pide que analicen si las cualidades o razones que tienen para considerar tal objeto como deseable habrán de cambiar con el tiempo; así como la evidencia con la que cuen-

Actividad 2. Escoge cualquiera de las tres cualidades que elegiste para justificar tu deseo y contesta aquí o en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- a. ¿Esta cualidad es estable y duradera o cambia con el tiempo?
- b. ¿Qué evidencia tienes para afirmar que va a cambiar o que va a permanecer sin cambios?

- c. Cuando la cualidad cambie ¿seguirás encontrando deseable lo que querías?

- d. ¿Crees que todas las personas perciban dicha cualidad de la misma manera que tú? Es decir, ¿para todos sería igualmente deseable? ¿Por qué crees que suceda esto?

Actividad 3. Discute con tu grupo qué sería lo peor que podría pasar si Samuel no lograra obtener el trompo. ¿Realmente sería tan grave? Anota aquí o en tu cuaderno tus reflexiones:



tan para afirmar el cambio o la permanencia del mismo.

- En este punto sería pertinente preguntarles si conocen algo que no cambie y se transforme. ¿Cómo tendría que ser? En realidad nada permanece. Absolutamente todo, desde las partículas subatómicas hasta las galaxias se encuentran en constante movimiento.
- La pregunta en el inciso b) cuestiona la relación que se establecerá con el objeto una vez que éste cambie. ¿Qué sería tan

deseable de un celular cuando deja de contar con las funciones más actuales?

- La última pregunta pretende abrir la perspectiva hacia otras opiniones. Alguien que ya tiene un celular nuevo o la bicicleta que deseaba, ¿seguirá viendo tales objetos como objetos de deseo? Una persona mayor que no está interesada en la tecnología, ¿vería un celular como un objeto de deseo?



Reafirmo y ordeno

En esta variación analizamos nuestra manera de percibir algún objeto que deseamos. Desear es normal, y puede motivarnos a actuar de maneras constructivas. Sin embargo, muchas veces los deseos vienen acompañados de ideas y expectativas exageradas. Cuestionar nuestras expectativas y pensamientos asociados al deseo es una estrategia de regulación emocional que nos permite dimensionar la situación, y no dejarnos cegar y arrastrar por las promesas del deseo.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Antes de sucumbir ante un deseo, o cuando identifiques que te sientes insatisfecho y que estás pensando una y otra vez en algo que deseas practica PARAR. Es decir:

Para, haz una pausa.

Atiende las sensaciones en tu cuerpo, atiende a tus pensamientos y al entorno.

Recuerda que muchas veces los deseos vienen acompañados de expectativas exageradas y pensamientos poco objetivos.

Aplica algunas de las preguntas que viste en la lección. Es decir, cuestiona qué tan objetivas son tus expectativas respecto a lo que deseas.

Regresa a lo que estabas haciendo. Toma una decisión sobre cómo vas a actuar basándote en una perspectiva más objetiva de la situación.

¿Quieres saber más?

¿Sabías qué lo niños que logran postergar aquello que desean por una recompensa mayor toman mejores decisiones cuando son adultos? Consulta el video *El cerebro inconsciente- posponer la recompensa* en la siguiente dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=X-S-a0c-QB2s>

Concepto clave

Deseo.

Emoción que surge cuando percibimos algo como atractivo. La sensación de atracción es uno de los impulsos más fuertes que posee el ser humano. Si bien es cierto que el deseo es necesario para involucrarnos en todo tipo de actividades, puede adquirir un matiz obsesivo cuando exagera nuestras expectativas respecto al resultado que habremos de obtener, lo cual provoca dificultades. El deseo por obtener una gratificación inmediata puede ser particularmente peligroso, pues reduce nuestra perspectiva y perdemos de vista nuestras prioridades.



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación

3

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de esta lección

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y, quienes gusten, se la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus estudiantes.

1 min. Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto Clave

Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Lleve a cabo los ejercicios que aparecen en la versión del estudiante (tanto la actividad central, como la de PARAR que aparece bajo el rubro de “Para tu vida diaria”). Hacer los ejercicios le permitirá tener mayor comprensión sobre el tema y hacer aportaciones que provengan de su propia experiencia.

Le invitamos a leer el artículo “¿Cuándo es positiva la demora de lo positivo?” donde se habla sobre la demora de la gratificación inmediata en escolares del Doctor Gregorio Pérez Bonet. Lo puede encontrar en esta dirección: <https://bit.ly/2ua4v3z>

2 min. Grupal

Actividad 3.

A modo de cierre pida a dos o tres personas que contesten ¿qué sería lo peor que podría pasar si no se obtiene el objeto de deseo?

- A diferencia de nuestras necesidades básicas, como el hambre o el sueño, el desazón que podría causar vernos privados de algún anhelo pasajero será algo que se pueda superar relativamente rápido.

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Pregunte si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léalo usted.



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación 3

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
Al menos 50% de los estudiantes analizaron exageraciones y sesgos asociados al deseo.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un ambiente 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					