

# 8.6

## Mis serpientes en la escuela

### Introducción

En la lección 3.6 del curso de Autorregulación se abordó el concepto de pensamientos que acompañan a una emoción y la refuerzan. Estos de acuerdo con el enfoque cognitivo conductual, se llaman pensamientos disfuncionales. Las personas podemos aprender a evaluar nuestros propios pensamientos, identificar aquellos que son sesgados y exagerados (los hemos llamado “serpientes” en la variación 8.1 de esta lección), e interpretar las situaciones con mayor imparcialidad. Esto corresponde a regular las emociones en la fase P (Pensamientos) del modelo MAPA.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes distingan entre pensamientos disfuncionales y pensamientos objetivos en la escuela.

### ¿Por qué es importante?

Porque les permitirá regular sus emociones al identificar pensamientos disfuncionales que provocan emociones que no les ayudan.

### Concepto clave

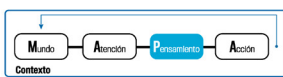
Pensamientos disfuncionales.

*“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:



### Orientaciones didácticas

1 min. Individual

**Un momento de atención y reflexión:**  
Poner atención a nuestro propio respirar por un minuto.

- Recuerde a sus estudiantes los siguientes pasos:
  - Comenzamos por ajustar la postura: la espalda erguida y el cuerpo relajado.
  - Por un momento dirigimos toda nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
  - Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan) las identificamos como una distracción y las soltamos muy suavemente.

- Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

**1 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.

**6 min. Grupal**

### Actividad 1:

Pida que respondan las preguntas de la actividad en equipos de 3 a 4 estudiantes.

- Se presentan dos situaciones idénticas: no aprobar un examen. Sin embargo, la interpretación por parte de los estudiantes es diferente.
- Leticia tiene pensamientos objetivos, imparciales y realistas a diferencia de los que tiene Lorenzo. Para Leticia, no haber aprobado no significa que nunca podrá hacerlo. Tiene intenciones de aprobar y está dispuesta a intentarlo.
- Lorenzo está muy triste y deprimido. Todos sus pensamientos son exagerados, sin fundamentos. Estos aumentan la intensidad de su tristeza. Si sigue así es probable que sus posibilidades de aprobar el siguiente examen sean bajas.
- La estrategia de regulación propuesta para esta lección es que Lorenzo distinga los pensamientos disfuncionales de los objetivos e imparciales, lo que implica “parar”, cuestionar y evaluar con neutralidad sus propios pensamientos.

- b. ¿Qué imaginan que sienten?

Leticia: \_\_\_\_\_

Lorenzo: \_\_\_\_\_

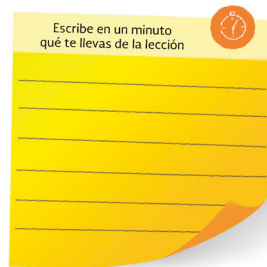
- c. ¿Qué piensan que puede pasar con cada uno en el siguiente examen?

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.



### 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?

**9 min. Grupal**

### Actividad 2:

Continúan en equipos respondiendo las preguntas de esta actividad.

- En el inciso a), la interpretación de Leticia es más objetiva (imparcial) y menos exagerada.
- En el inciso b), la importancia de identificar los pensamientos disfuncionales es poder darse cuenta que son exagerados, sesgados y distorsionados. Si logramos hacer esto, la intensidad de la emoción disminuirá.

- En el inciso c), la estrategia para darnos cuenta es distinguir entre pensamientos disfuncionales y pensamientos objetivos, a partir de cuestionarlos de manera imparcial, como lo haría un científico.
- Por ejemplo: El pensamiento *soy pésimo en matemáticas, jamás aprobaré el curso* podemos cuestionarlo a través de las siguientes preguntas: ¿recuerdas alguna vez que hayas aprobado un examen?, ¿que te hayas sacado 10 en una tarea?, ¿que hayas disfrutado

**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.

1 min. Individual

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de las actividades de la variación. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y, si lo desean, 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**

Tome un momento para reflexionar: ¿Cuándo tengo algún conflicto en clase qué pensamientos tengo en ese momento? ¿Cuáles son los conflictos más recurrentes que tengo que enfrentar en mi clase? ¿Son estos pensamientos disfuncionales? ¿Es posible cambiar mi forma de pensar ante el conflicto? ¿De qué otra manera podría actuar?

1 min. Grupal

**Reafirmo y ordeno**

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

la clase?, ¿que te haya interesado un tema?, ¿que hayas sabido el tema, pero te pusiste nervioso en el examen? Si las respuestas del estudiante fueran todas "SÍ", entonces habría argumentos para decir que NO es pésimo en matemáticas y que es probable que apruebe el curso.

- Un pensamiento más objetivo sería: *me cuestan trabajo las matemáticas.* Asumir esto alerta al alumno a que si quiere aprobar tiene que tomar algunas medidas, esforzarse y enfocarse en la tarea. Este es el caso de Leticia.

- Pida a algunos equipos que comenten las respuestas del ejercicio anterior.

## 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 pudieron distinguir entre pensamientos disfuncionales y pensamientos objetivos en la escuela.					
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					