

9.1

Esto no es una pipa

Introducción

Muchos de los problemas que experimentamos están basados en creencias y pensamientos que no necesariamente son imparciales, objetivos y “realistas”. A menudo, consideramos que nuestros pensamientos son verdades absolutas sin cuestionarlos. Cuanto más lo creemos, más los fortalecemos y más reales se hacen en nuestra mente. Esos pensamientos determinan nuestra experiencia y en ocasiones nos llevan a conductas desafortunadas. Es importante reconocer que solo son representaciones (subjetivas y personales) de la realidad. Formular preguntas acerca de la veracidad de nuestros pensamientos nos permitirá ver con mayor claridad y perspectiva.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes puedan distinguir entre la realidad y las interpretaciones que hacemos de esta.

¿Por qué es importante?

Porque podrán percibir una situación con mayor claridad y objetividad al debilitar la fuerza de los pensamientos que no les ayudan.

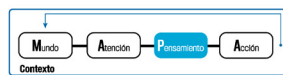
Concepto clave

Interpretar.

“Aprender a dudar es aprender a pensar”.
Octavio Paz

Imagina que estás por subirte al autobús y de pronto recibes un empujón. Al instante, te lo tomas personal y piensas que la persona de atrás te está presionando o quiere subir antes que tú. Reaccionas y segundos después volteas a reclamarle y a empujarla de vuelta. Te acerca una sudadera diciendo: “Disculpa, se te cayó esto e intenté alcanzarte antes de que te fueras”. ¿De qué te darías cuenta en ese momento?
El reto es distinguir entre la realidad y las interpretaciones que hacemos de esta.

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



Actividad 1. La siguiente imagen es una obra del pintor belga René Magritte. El autor incluye en la parte inferior la frase en francés “Ceci, n’est pas une pipe”, que quiere decir: “Esto no es una pipa”. Observa el cuadro por un momento.



Autor: René Magritte. (1898-1967). Pintor surrealista belga.
Título original de la obra: La traición de las imágenes. (1929). Óleo sobre lienzo.

1. Imagen tomada de: <https://www.wikiart.org/en/rene-magritte/the-treachery-of-images-this-is-not-a-pipe-1948>

Orientaciones didácticas

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 ante el grupo o junto con los estudiantes. Permita que uno o dos estudiantes respondan la pregunta “¿De qué te darías cuenta en ese momento?”.

5 min. Grupal

Actividad 1:

En equipos de tres personas, pida a los estudiantes que observen con detenimiento el cuadro y respondan la pregunta “¿Por qué no es una pipa?”.

- El objetivo de esta actividad es que los estudiantes analicen y comiencen a cuestionar sus percepciones, a través de una reflexión en torno de la frase

que el pintor belga René Magritte, escribió debajo de la imagen.

- La frase aparece en francés, el idioma del artista que pintó la obra. Es importante que mencione al grupo la traducción de “*Ceci, n’est pas une pipe*”, que quiere decir: “Esto no es una pipa”.
- Acérquese a los grupos y si nota que para algunos estudiantes no resulta tan fácil hacer este análisis, le sugerimos que oriente la actividad con preguntas detonadoras, por ejemplo: *¿Qué ves en la imagen del cuadro?, ¿por qué crees que el autor dice “Esto no es un pipa”?*
- Cada equipo deberá realizar una hipótesis del porqué suponen que el autor colocó esa frase en su obra. Pueden compartir sus ideas con su grupo a manera de lluvia de ideas.
- Recupere brevemente ante el grupo las conclusiones a las que llegaron los estudiantes.

4 min. Individual

Actividad 2:

Invite a un estudiante a leer en voz alta el comentario del autor sobre su obra y la explicación que se proporciona.

- Destaque que no es una pipa porque es tan solo la imagen de una pipa. Es decir, la pipa no se puede rellenar, no se puede fumar, no se puede sostener en las manos.
- En los incisos a) y b), pida que piensen en una persona y algunas de las características que perciban sobre él o ella. *Por ejemplo: Mi hermana Lupita es muy organizada y perfeccionista; Mi amigo Javier es muy flojo e irresponsable.*
 - Solicite que reflexionen si esos

En equipos de tres personas discutan: ¿Por qué no es un pipa? Escriban aquí o en su cuaderno las conclusiones a las que llegaron.

Actividad 2. Lee el comentario que hizo el autor sobre su propia obra:

«La famosa pipa. ¿Cómo me reprocharon las personas por eso! Y, aun así, ¿se podría rellenar mi pipa? No, es solo una representación ¿no es así? ¡Así que si hubiera escrito en el cuadro “esto es una pipa”, habría estado mintiendo!»»

El cuadro de la pipa no es una pipa real, sino tan solo una representación. De la misma manera, nuestros pensamientos no son “la realidad”, sino tan solo una representación de ésta. Sólo existen en nuestra mente.

Siguiendo las instrucciones del profesor, realicen el siguiente ejercicio:

- Piensen en una persona y algunas de las características que perciban sobre él o ella.
- Reflexionen: ¿Esos pensamientos son la persona?

Actividad 3. Comenten en su equipo:

- ¿Pueden identificar alguna situación en la que se hayan tomado sus pensamientos muy en serio y que después se hayan dado cuenta que no corresponden con la realidad? (Como en el ejemplo de la introducción). Expliquen brevemente su experiencia.
- ¿Qué implicaciones tendría para ti y para otros el no tomarte tan en serio tus pensamientos y cuestionarlos?



Reafirmo y ordeno

A menudo interpretamos de manera automática lo que nos sucede y solemos pensar que vemos el mundo objetivamente. En ocasiones, nuestros pensamientos pueden llegar a abrumarnos porque pensamos que son “la realidad” y los tomamos muy en serio. No reconocemos que sólo son una interpretación personal que sucede en nuestra mente. Es esencial distinguir entre las historias que suponemos son “verdaderas” y las cosas como realmente son, esto traerá mayor claridad y perspectiva a nuestra experiencia y nos evitará malestar.

2. Harry Torczyner. (1977). Magritte: Ideas and Images, Harry N. Abrams, Nueva York, p. 71.

2 | Autorregulación



www.sems.gob.mx/construyet

5 min. Grupal

Actividad 3:

Retome el ejemplo de la lección del estudiante y pregunte al grupo si alguien ha vivido una historia similar. Lea la pregunta del inciso a en voz alta.

- Indique que compartan brevemente sus experiencias en los mismos equipos de tres personas de la actividad 1.
- Se pretende que los estudiantes puedan identificar algunos beneficios tales como:

- pensamientos sobre la persona son realmente la persona.
- En esta segunda parte del ejercicio se busca debilitar los pensamientos y creencias que no nos ayudan.
- Permita que uno o dos estudiantes compartan sus reflexiones frente a sus compañeros.
- Concluya señalando que los pensamientos de otros, o incluso los nuestros son solo pensamientos, ideas y percepciones que pueden ser más o menos imparciales, pero no son “la realidad”.

Para tu vida diaria

Te invitamos a anotar en tu cuaderno durante esta semana un momento en el que estés haciendo alguna interpretación sobre ti o alguien más y pregúntate: ¿Qué tal si lo que pienso no es realmente así? Observa y analiza tu experiencia y si quieres puedes compartirla con tus compañeros.

¿Quieres saber más?

Un elemento clave para distinguir entre nuestras interpretaciones y la realidad es aprender a cuestionar nuestros pensamientos. Puedes comenzar a practicarlo con la serie de imágenes presentadas por Istvan Banyai en su libro "Zoom" donde te darás cuenta de que las cosas no son siempre como las percibimos: <https://goo.gl/KZZxvB>. (Pasa las diapositivas con la flecha derecha).

Concepto clave**Interpretar.**

Acto de entender y atribuir un significado a algo (pueden ser palabras, conductas o situaciones) con base en conocimientos acumulados o en la experiencia personal.



CONSTRUYE T


www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación

3

- Los pensamientos que no les ayudan perderían fuerza.
- Les ayudaría a hacer menos juicios sobre ellos mismos u otras personas.
- Evitarían malestar.
- Les permitiría comenzar a distinguir entre sus interpretaciones y las cosas como realmente son.

2 min. Grupal**Reafirmo y ordeno**

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

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 lección. 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 de la sección Para tu vida diaria. Sugiera que consulten la información de las secciones *¿Quieres saber más?* y *Concepto clave*.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Es común que en un inicio no resulte tan fácil distinguir entre las interpretaciones que hacemos y las cosas como realmente son. Solemos sostener pensamientos que no son del todo precisos porque a nuestros ojos aparecen como si fueran reales, por lo que aprender a cuestionarlos es fundamental.

En ocasiones uno no logra ser objetivo sobre los estudiantes, lo cual interfiere en la labor docente.

- Lo invitamos a reflexionar sobre un pensamiento recurrente que no ayuda, en relación con los estudiantes.
- Cuestione: "¿Qué tal si lo que pienso no es realmente así?". Puede compartir sus reflexiones con otros profesores.

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 distinguieron entre la realidad y las interpretaciones que hacemos de esta en una situación específica | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | | | | | |