

## Introducción

Analizar los pensamientos disfuncionales nos ayuda a reinterpretarlos, ser más objetivos y darnos cuenta de que la realidad no siempre es como creemos.

Esta lección enfatiza los procesos de cambio cognitivo a partir del análisis de la dinámica del pensamiento de los estudiantes en primera persona. Esto implica recuperar los saberes asociados al desarrollo de la autoestima, el pensamiento crítico y la aplicación de estrategias de autorregulación.

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

Que los estudiantes cuestionen los pensamientos disfuncionales para tener una visión objetiva de la situación.

### ¿Por qué es importante?

Porque propicia que los estudiantes identifiquen los efectos de los pensamientos disfuncionales en su desarrollo personal y social.

### Concepto clave

Pensamiento disfuncional

## Orientaciones didácticas

2min. Grupal

### Introducción para los estudiantes

Lectura y reflexión del texto introductorio, de la cita y “*El reto es*”.

- Pida al grupo que lean el texto y solicite dos comentarios de forma voluntaria para que expliquen lo que saben o lo que les llama la atención.
- Lea o pida que un alumno lea la cita y *El reto es*.

7 min. Parejas

### Actividad 1

Análisis de frases que reflejan un pensamiento disfuncional. La intención del ejercicio es que los estudiantes identifiquen los rasgos de ese tipo de pensamientos y reconozcan sus efectos con el fin de tomar distancia y tener una visión objetiva de la situación.

- Forme las parejas de la forma más práctica para usted. Indique que lean el caso y contesten las preguntas en su cuaderno o en el material.
- Al finalizar, solicite dos participaciones voluntarias para que expongan sus conclusiones al grupo.

Ciencias experimentales

# 9.4

## Investigadores de la mente

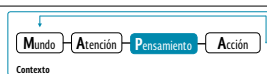
“Si nuestro pensamiento queda empantanado por significados simbólicos distorsionados, razonamientos ilógicos e interpretaciones erróneas, nos volvemos, en verdad, ciegos y sordos”.

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 cuestiones 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?

8 min. Individual

### Actividad 2

Revisión de pensamientos. Es una actividad individual en la que los estudiantes identificarán los pensamientos disfuncionales que están presentes en su vida diaria para posteriormente realizar un ejercicio que favorece su desactivación.

- Monitoree el trabajo de los estudiantes para orientarlos en caso necesario.
- Si alguno de ellos no reconoce en su experiencia haber tenido algún pensamiento disfuncional, pida que elijan uno de la tabla de la actividad 1.
- Pida a los alumnos que analicen y reinterpreten el pensamiento disfuncional para lograr una visión objetiva del mismo.
- Cierre la actividad compartiendo al grupo alguna experiencia personal sobre los efectos de los pensamientos disfuncionales y los beneficios de aprender a desactivarlos.

1 min. Individual

### Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- Pida que un voluntario lea en voz alta el texto y comente sobre la importancia de aprender a reconocer la forma en que pensamos.

1 min. Individual

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

- Solicite que escriban en su cuaderno o en el material lo que consideran más relevante de la lección.

1 min. Individual

### Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades de las secciones.

Investigadores de la mente

Lección 9. Pensar e interpretar con claridad

**Actividad 2.**

- 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.
- Identifica los pensamientos que te generen una sensación desagradable, por ejemplo: miedo, angustia, temor o extrema preocupación y enciérralos en un círculo.
- 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. |                                     |  |
|  |                                     |  |

- 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/J1AMCESh1Y>

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



2 | Autorregulación



CONSTRUYE T  
 Conoce T   Relaciones T   Elige T

www.sems.gob.mx/construyet

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Las actividades de esta lección parten del trabajo en parejas para la identificación de pensamientos disfuncionales en otro que puede parecerse a ellos, y concluye en una actividad individual que interpela al estudiante de forma directa sobre sus propios procesos mentales y la posibilidad de transformarlos.

Para saber más le recomendamos que, en caso de que no lo haya hecho, revise otras lecciones de Autorregulación disponibles en:

<http://www.construye-t.org.mx/lecciones/docentes/autorregulacion/>

También puede consultar la entrevista al psicólogo Aaron Beck en la que habla sobre la “reestructuración cognitiva” como estrategia para la desactivación de pensamientos disfuncionales, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=jA-UdzMe1nU&feature=youtu.be>

## Evaluación de la lección

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 cuestionaron los pensamientos disfuncionales para tener una visión objetiva de la situación. |                          |               |         |            |                       |
| Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.  |                          |               |         |            |                       |
| Se logró un ambiente de confianza en el grupo.   |                          |               |         |            |                       |
| ¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?  |                          |               |         |            |                       |
|  |                          |               |         |            |                       |
| Dificultades o áreas de oportunidad  |                          |               |         |            |                       |
|  |                          |               |         |            |                       |
| Observaciones o comentarios  |                          |               |         |            |                       |
|  |                          |               |         |            |                       |