

Introducción

Cuando tenemos un conflicto con otra persona es muy común que pensemos que la causa es él o ella y no nosotros. Esto es un pensamiento disfuncional, que le atribuye a la otra persona cualidades exageradas que no tiene y activa emociones que no nos ayudan. Y como la otra persona piensa algo similar, el problema se perpetúa y los dos nos sentimos mal. Pero ¿qué pasa si no hay pensamientos disfuncionales? ¡No hay conflicto! y, por tanto, no hay emociones intensas que no nos ayudan, de aquí la importancia de cuestionar los pensamientos disfuncionales para regular nuestras emociones en la etapa P (Pensamientos) del modelo MAPA.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes analicen el papel de los pensamientos disfuncionales en la interpretación de un conflicto.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá lidiar con un conflicto cuestionando los pensamientos que emergen durante el mismo.

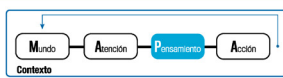
Concepto clave

Conflicto.

“El gran descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden alterar sus vidas al alterar sus actitudes mentales”
William James

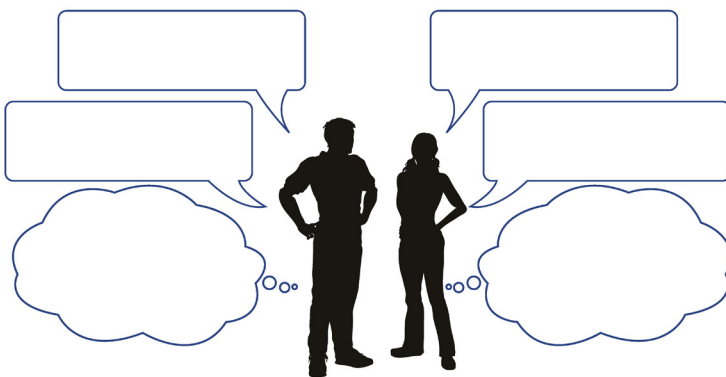
Dice el dicho popular: “El conflicto es conflicto si lo ves como conflicto” ¿Cómo aplicarías este dicho a una situación complicada de la escuela? ¿Tengo la opción de no ver dicha situación como un conflicto? Si la respuesta es sí, ¿cómo le hago?
El reto es analizar el papel de los pensamientos disfuncionales en la interpretación de un conflicto.

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.

- Anoten brevemente una situación que con frecuencia es conflictiva entre dos compañeros en la escuela. Por ejemplo: cada vez que tenemos que hacer trabajo en equipo, María toma el control de las actividades y no nos deja participar.
- Escriban el diálogo entre esos dos compañeros suponiendo que ambos están enojados. También escriban qué está pensando cada uno:



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación

1

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 soltaremos 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.

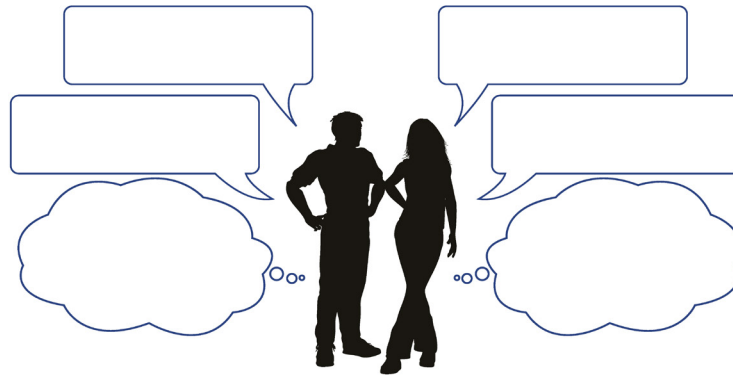
6 min. Grupal

Actividad 1.

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

- En el inciso a se les pide que identifiquen y anoten un conflicto frecuente de la escuela. Aproveche para ver cuáles son estos y conocer más a sus estudiantes.
- En el inciso b tiene que escribir un diálogo entre dos estudiantes. Además, los pensamientos que están teniendo mientras se desarrolla la situación conflictiva. En este caso los dos están enojados, piensan que tiene razón y que el conflicto es el otro.
- En el inciso c uno de ellos no está enojado. Probablemente estará convenciendo al otro de que el problema no es tan grave y ni siquiera se podría hablar de conflicto. Es una de las ventajas de la regulación emocional: no engancharse con los conflictos, lidiar con ellos de una manera sana y constructiva.

- c. Repitan el ejercicio. La situación es la misma pero ahora uno de los compañeros está enojado y el otro está tranquilo, calmado y contento.



Actividad 2. En los dos casos del ejercicio anterior, subrayen con rojo los pensamientos disfuncionales (que no nos ayudan) y con azul los más imparciales y objetivos. Algunos pueden ser neutros y quedan sin subrayar.

Actividad 3. Comenten en plenaria:

- ¿Qué relación hay entre los pensamientos disfuncionales y las emociones que no nos ayudan?
- ¿Cuál es el papel de los pensamientos ante un conflicto?
- ¿Dónde consideran que está el conflicto, en lo que está pasando realmente o en las interpretaciones de los participantes? Expliquen su respuesta.



Reafirmo y ordeno

Todo conflicto está acompañado de emociones que no nos ayudan. Y toda emoción que no nos ayuda viene y se alimenta de pensamientos disfuncionales. Si a través de cuestionar estos pensamientos podemos cambiarlos por pensamientos funcionales y objetivos, entonces las emociones que no nos ayudan disminuyen su intensidad. Y si esto pasa: ¡adiós conflicto! Conclusión: la mente es reina ya que ella, además de determinar cómo nos sentimos, tiene la capacidad de modificarlo.

2 min. Grupal

Actividad 2:

Continúan en equipos respondiendo las preguntas de esta actividad.

- Probablemente en el caso de los estudiantes enojados (los dos del inciso b y el del inciso c de la actividad anterior) los pensamientos sean disfuncionales.

7 min. Grupal

Actividad 3:

Comenten en plenaria las tres preguntas.

- En el inciso b, y observado las respuestas anteriores, la conclusión debería ser que hay una relación directa entre pensamientos disfuncionales y emociones que no nos ayudan. Los pensamientos disfuncionales las nutren y mantienen.
- En el inciso b, como se comentó en el punto anterior, los pensamientos disfuncionales alimentan a las emociones

Para tu vida diaria

Piensa en un conflicto reciente y enlista lo que pasaba por tu cabeza en ese momento.

Marca con una cruz los que consideras disfuncionales.

¿Quieres saber más?

Los bambara, pueblo ubicado al oeste de África, creen que los conflictos son “encrucijadas”. Para ellos, un conflicto es un punto donde dos caminos se cruzan. Los sabios del pueblo piensan que en las encrucijadas habitan criaturas mágicas luminosas que pueden “limpiar” y transformar las fuerzas negativas en positivas. ¿Qué crees que simboliza esta creencia? Te invitamos a consultar el diccionario de Símbolos de Jean Chevalier,¹ ahí encontrarás el significado de las palabras “encrucijada” (páginas 446-450 del libro original).

Concepto clave**Conflicto.**

“Situación de disputa o divergencia en las que hay contraposición de intereses (tangibles), necesidades y/o valores en pugna”.²

1. Chevalier, J. (1998). Diccionario de símbolos. Barcelona: Herder, pp. 446-450.
2. Cascón Soriano, P. (2001). Educar en y para el conflicto. Cátedra UNESCO sobre Paz y Derechos Humanos. Facultad de Ciencias de la Educación. Edificio G6 Universidad Autónoma de Barcelona. España.



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 3

que no nos ayudan. Y en ese estado exageramos la realidad y no la podemos ver con claridad. Vemos la situación a través de nuestras propias interpretaciones. En el segundo caso, donde no hay pensamientos disfuncionales, no hay emociones que no nos ayudan, y ¡no hay conflicto!

- En la *inciso c*, y como conclusión de lo anterior, no existe el conflicto fuera de la mente que identifica a una situación como conflictiva.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

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

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 la lección. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y que, 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

Piense en un conflicto que haya tenido en la semana y complete los incisos de la actividad 1.

Procure hacerlo antes de la clase. Incluso puede repetir el ejercicio con otras situaciones conflictivas que tenga en la clase o en su vida cotidiana.

Le recomendamos revisar el artículo: <https://ocw.uca.es/mod/resource/view.php?id=2377>

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 el 50% de los estudiantes analizó el papel de los pensamientos disfuncionales en la interpretación de un conflicto.					
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					