

10.2

Enfocar el pensamiento

Introducción

El pensamiento enfocado se fundamenta en la reflexión crítica, el cual se considera un proceso apegado al rigor metodológico, que implica la puesta en práctica de la habilidad para enfocar el pensamiento y anular cualquier tipo de sesgo relacionado con las ideas previas, con creencias, prejuicios y emociones. En distintas lecciones hemos abordado recursos para el manejo de las emociones que sirven como preparación y sustento para lograr un pensamiento enfocado, por eso es conveniente recuperar algunas y aplicarlas con el grupo como apoyo a esta variación.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes argumenten la toma de decisiones considerando sus prioridades y valores, las alternativas de acción y la información relevante para promover el pensamiento crítico.

¿Por qué es importante?

Porque el pensamiento enfocado favorece el análisis de la situación sobre la que se va a decidir.

Concepto clave

Pensamiento enfocado.

10.2

Enfocar el pensamiento

"Una vez despertado el pensamiento no vuelve a dormir".
Thomas Carlyle.

Al momento de tomar una decisión, puede suceder que percibas cierta confusión ante las alternativas que se te presentan. Si es una decisión programada como el elegir qué vas a estudiar, tendrás algo de tiempo para pensar, pero si se trata de una decisión espontánea, en la que tengas que actuar de inmediato, no habrá tiempo y de tu reacción dependerá lo que suceda después. Enfocar el pensamiento en la situación, las alternativas y las posibles consecuencias es un recurso que ayudará para que tu decisión sea lo más responsable posible.

El reto es argumentar la toma de decisiones considerando tus prioridades y valores, las alternativas de acción y la información relevante para promover el pensamiento crítico.

Actividad 1

a. En parejas revisen el siguiente caso:

Juliana no había puesto mucha atención a las clases durante los dos primeros meses del semestre y eso no la tenía contenta, así que decidió dedicarse más para mejorar sus calificaciones. Una semana antes la maestra de Literatura, que es muy estricta, les encargó que hicieran un diorama para representar un teatro. Se esforzó mucho e incluso la noche anterior a la entrega no durmió. Segura de que iba a obtener una buena calificación salió de su casa rumbo a la escuela, pero como había llovido, el piso estaba resbaloso y cayó justo encima de su trabajo que quedó destrozado. Entre el enojo y el dolor no sabía qué hacer, pensó: "la maestra no me va a recibir el trabajo", "me voy a regresar a la casa y le diré que me enfermé", "mejor le digo que me atropellaron", "total, repruebo y ya".

b. Después de leer el caso, analicen las alternativas que pensó Juliana:

- ¿Son objetivas?
- ¿Está pensando con claridad?
- ¿Identifican prejuicios en ellas?, ¿cuáles?

c. Construyan una alternativa de solución que sea realista, objetiva y constructiva para Juliana.

d. Compartan con el grupo su propuesta.



www.sems.gob.mx/construyet

Toma responsable de decisiones | 1

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes que lean la introducción, la cita y "El reto es".
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo qué relación encuentran entre la toma de decisiones y el pensamiento enfocado. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

8 min. Parejas

Actividad 1

Análisis de casos

- Organice al grupo en parejas y pida que lean el caso de Juliana.
- Acompañe al grupo en la respuesta de las preguntas guía. Señale cómo ante situaciones inesperadas, pueden surgir emociones que se sienten tan intensas, como el enojo o la tristeza, que pueden "nublar" el pensamiento para decidir.

- Al terminar, propicie la participación de una pareja para que compartan sus respuestas.

8 min. Pareja

Actividad 2

Intercambio de experiencias

- Pida a las parejas que lean la instrucción y dé pistas sobre qué tipo de experiencias podrían analizar, compartiendo alguna anécdota personal.
- Acompañe al grupo en la explicación de la importancia de enfocar el pensamiento hacia la situación empleando un manejo adecuado de las emociones. Recupere alguna técnica que haya trabajado con el grupo con antelación.
- Pida que dos voluntarios compartan sus conclusiones.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Si le es posible, puede comentar una conclusión breve o solicitar a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

Escribe en un minuto lo que 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 variación.

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. En *¿Quieres saber más?* Podrán ver una película en donde observarán cómo se priorizan alternativas para tomar una decisión.

Lección 10. Pensamiento crítico para discernir Enfocar el pensamiento

Actividad 2

a. Comenten con su pareja:

- Alguna experiencia personal en la que, ante una situación imprevista, hayan tomado una decisión razonada y lo que hicieron para lograrlo.
- Expliquen la importancia de enfocar la mente y "enfriar" las emociones ante una situación inesperada en la que tienen que tomar una decisión. Compartan con el grupo sus conclusiones.

Escribe en un minuto que te llevas de la lección

Reafirmo y ordeno

Para enfocar el pensamiento es necesario aprender a regular las emociones que surgen en situaciones inesperadas, incluso si el tiempo apremia. Esto favorecerá tomar decisiones razonadas, fortalecerá que actúes con convicción y asumas las consecuencias de ellas de forma responsable. Respirar, centrarse en la solución y no en el problema, mantener la calma y eventualmente solicitar ayuda, son recursos que sirven en situaciones así.

Para tu vida diaria

Identifica la forma en que has reaccionado en experiencias en las que has tenido que decidir de forma súbita, piensa en lo que habrías hecho diferente y en el posible resultado. También recuerda las ocasiones en las que lograste enfocar el pensamiento ante situaciones así y valora los resultados que obtuviste.

¿Quieres saber más?

Te recomendamos ver la película "Corre Lola corre" en donde observarás cómo se priorizan alternativas para tomar una decisión. Puedes encontrar el trailer en el siguiente sitio: https://youtu.be/Wt_OGB5suQg

Concepto clave

Pensamiento enfocado: Es una técnica que permite controlar el ritmo, intensidad y orientación de las ideas ante una situación de crisis para clarificarlas y razonar de forma adecuada.

2 Toma responsable de decisiones

CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Cotidianamente tiene que elegir diferentes alternativas para construir y mejorar su práctica docente, le recomendamos utilizar el pensamiento enfocado para reflexionar críticamente respecto a la diversidad de alternativas que puede tener enfrente.

En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e Inclusión (Modelo educativo)*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

Evaluación de la lección

De acuerdo con 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 identificaron los beneficios de un pensamiento enfocado al momento de tomar decisiones.					
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.					