

# 10.2

## Las serpientes del estrés

### Introducción

Muchas de las emociones que experimentamos son producto de nuestros pensamientos, de lo que nos decimos, de la forma en la que interpretamos las situaciones y de nuestros puntos de vista sobre los acontecimientos.

Los pensamientos generan emociones. Es por ello, que es tan importante que los estudiantes aprendan a ubicar los que son disfuncionales para desarticularlos y evitar así la mayor cantidad de situaciones estresantes generadas, no por los sucesos de la realidad, sino por sus propios pensamientos.

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

Que los estudiantes aprendan a reconocer pensamientos disfuncionales asociados a situaciones estresantes para desarticularlos.

### ¿Por qué es importante?

Porque si los estudiantes emplean un juicio crítico para analizar lo que piensan, lo que sienten y su forma de actuar, entonces se les facilitará evitar pensamientos que les produzcan estrés.

### Concepto clave

Situación estresante

### Orientaciones didácticas

3 min. Individual

#### Introducción para los estudiantes

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

- Solicite a los estudiantes que lean el texto y pida comentarios de forma voluntaria para que usted cuente con un punto de referencia sobre lo que saben, entienden o les llama la atención.
- Lea o solicite que un estudiante diga en voz alta la cita y “*El reto es*”.

7 min. Individual

#### Actividad 1

Lectura de ejemplos de pensamientos disfuncionales y, escritura de afirmaciones.

- Se busca que los estudiantes se identifiquen con los ejemplos y ubiquen pensamientos disfuncionales que tienen cuando piensan en sí mismos, en sus relaciones sociales y en su desarrollo académico.
- En el inciso a) puede leer la definición de “pensamientos disfuncionales”.

Humanidades

# 10.2

## Las serpientes del estrés

*“El cuerpo humano es el carruaje; el yo, el hombre que lo conduce; el pensamiento son las riendas, y los sentimientos los caballos”.*

Platón.

Mariano se pone nervioso cuando tiene examen de Historia y antes de comenzar a estudiar, se dice a sí mismo: “la Historia es muy difícil y no la puedo entender”. Esta actitud no le favorece y, de hecho, se ha convertido en un obstáculo para su aprendizaje.

Cuando llega el día del examen, antes de comenzar, se repite la misma frase varias veces lo que lo hace sentir inseguro y estresado. Esta situación se refleja en sus calificaciones que no suelen ser sobresalientes.

¿Te ha pasado algo similar? ¿Consideras que es importante que Mariano evite tener ese tipo de pensamientos antes de estudiar y de presentar sus exámenes?

**El reto es** que aprendas a reconocer pensamientos disfuncionales asociados a situaciones estresantes para desarticularlos.

Contexto

Mundo
Atención
Pensamiento
Acción

**Actividad 1.** De forma individual, lee algunos ejemplos de pensamientos disfuncionales y complementa las afirmaciones.

a. Los **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 encuentre dominada por alguna emoción.

Ejemplo:	Ejemplo:	En su caso, describe:
	<p><b>Dudar acerca de ti mismo:</b></p> <p>No tendré la capacidad de lograr mi meta.</p> <p>Mi gusto para vestir no es agradable y por eso no le agrado a nadie.</p>	<p>Otras dudas que tengas sobre ti:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
	<p><b>Tener miedo constante de lo que dicen los demás sobre ti:</b></p> <p>No le caigo bien a la gente.</p> <p>Si bromeo, nadie nunca se ríe, porque no tengo gracia.</p>	<p>Otros miedos que tengas cuando convives con otras personas:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
	<p><b>Sentir inseguridad ante tu desempeño académico:</b></p> <p>No soy lo suficientemente inteligente para aprender este tema.</p> <p>Nunca seré capaz de pasar este examen.</p>	<p>Otras inseguridades que sientas mientras estudias:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

6 min. Parejas

### Actividad 2

Reflexión sobre las características de los pensamientos disfuncionales y de detección de uno que les afecta y que quieren modificar.

- Le sugerimos poner especial atención en aquellos estudiantes que no logren contactar de inmediato con un compañero, en esos casos puede formar usted las parejas.
- En esta actividad promueva un ambiente de respeto y escucha activa.
- Al finalizar, puede pedir la participación breve de los alumnos.

2 min. Individual

### Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- Solicite que un voluntario lea en voz alta el texto y destaque en su asignatura de qué puede servirles lo aprendido.

1 min. Individual

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

- Pida que escriban en su cuaderno 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.

Actividad 2. En parejas, aquí o en su cuaderno realicen lo siguiente:

- a. ¿Qué características tienen los pensamientos disfuncionales?

---



---

- b. Escriban un pensamiento disfuncional que tenga cada uno y les provoque estrés. Al lado pongan un pensamiento por el que lo pueden sustituir cada vez que les venga a la mente.

	Pensamiento disfuncional	Cada vez que me venga a la mente, lo puedo cambiar por:	Pensamiento funcional
Ejemplo:	[La Historia es muy difícil y no la puedo entender]		[Soy capaz de aprender cualquier tema, incluido Historia]
Estudiante 1			
Estudiante 2			

#### Reafirmo y ordeno

Los pensamientos generan emociones y, por tanto, los disfuncionales generan dificultades y malestar. La excelente noticia es que puedes aprender a evaluar tus propios pensamientos para identificar los disfuncionales, sesgados y exagerados, y así estar en la posibilidad de interpretar las situaciones con objetividad. Esto te ayudará a tener mayor claridad mental para desarticular este tipo de pensamientos, evitando así, generar situaciones estresantes. Por el contrario, podrás transformarlos en pensamientos positivos y optimistas que te generen mayor bienestar.



#### Para tu vida diaria

En familia, cada uno puede ubicar dos pensamientos disfuncionales que constantemente tengan y que les provoquen estrés para después pensar por cuáles pueden sustituirlos cada vez que les vengan a la mente.

#### ¿Quieres saber más?

Para conocer claves sencillas para cambiar los pensamientos disfuncionales, se te recomienda ver el video "Cómo cambiar los Pensamientos Negativos". Para ello, haz click en: <https://www.youtube.com/watch?v=G7yVPI0J3UY>

#### CONCEPTO CLAVE

**Situación estresante:** Es un acontecimiento que nos provoca estrés porque implica novedad, es impredecible, se percibe como algo en lo que no tenemos control y porque representa una amenaza.

1 Barréda David. Situaciones estresantes. Recuperado de: <http://www.procesosyaprendizaje.es/situaciones-estresantes/> Fecha y hora de consulta: 26/03/18 a las 10 am



## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Recordemos que los temas que se tratan en las distintas variaciones de las lecciones, en ocasiones, tocan aspectos muy sensibles como puede ser hablar de sus pensamientos disfuncionales con los que los estudiantes se pueden sentir vulnerables, por lo que se sugiere que si bien debe haber oportunidad para que todos compartan sus experiencias, también se respete a aquéllos que no quieran hablar. Se propone que como profesor, se tomen en cuenta este tipo de actitudes porque, aunque los estudiantes no deseen hablar, se están comunicando de todas maneras ya que sus actos, decisiones y omisiones siempre dicen algo acerca de ellos. Se sugiere que en estas actividades usted se mantenga escuchando de forma atenta y evite realizar juicios de valor sobre lo que sus estudiantes exponen de sí mismos.

Por último, para ahondar sobre cómo se puede reducir el estrés cambiando los pensamientos, se le sugiere revisar el material que se muestra en el siguiente link: <http://www.imaspsicoterapia.com/reduce-el-estres-cambiando-tus-pensamientos/>



## 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 aprendieron a reconocer pensamientos disfuncionales asociados a situaciones estresantes para desarticularlos.					
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					