

8.1

La historia de la serpiente

Introducción

Las emociones tienen un componente cognitivo, es decir, influyen en la manera en que interpretamos el mundo. Asimismo nuestra forma de pensar puede desencadenar emociones debido a que algunas veces malinterpretamos las situaciones o nos confundimos. Por ejemplo, la apariencia de una persona puede generarnos desconfianza; al verla pensamos que puede ser grosera o hasta peligrosa, aunque esto no sea así. Nuestra manera de ver el mundo no siempre es imparcial, y llevados por la confusión podemos experimentar emociones que nublan nuestra capacidad de pensar con claridad. En esta variación los estudiantes analizarán situaciones en donde la confusión haya detonado emociones que no les ayudan.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes analicen cómo las confusiones desencadenan emociones que no ayudan.

¿Por qué es importante?

Porque los estudiantes podrán detectar que las emociones que no nos ayudan se caracterizan por alimentarse de pensamientos disfuncionales e ideas confusas.

Concepto clave

Confusión.

"A menudo confundimos lo que deseamos con lo que es".
Neil Gaiman

¿Te ha pasado que le mandaste un mensaje a alguien y como no te contestó creíste que estaba enojado, cuando en realidad sólo estaba ocupado y no lo vio? A veces, ciertas suposiciones o pensamientos nos hacen interpretar de manera equivocada una situación y pueden detonar emociones que no ayudan y confunden más, provocando malestar y problemas.

El reto es analizar cómo las confusiones desencadenan emociones que no ayudan.

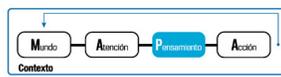
Orientaciones didácticas

2 min. Individual

Un momento de atención y reflexión:
Guíe a sus estudiantes en un ejercicio de atención por dos minutos.

- Puede leer el siguiente guion para el ejercicio:
 - 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, las soltamos y suavemente regresamos la atención a las sensaciones de la respiración.

En las lecciones 6 y 7 del curso de autorregulación, estuvimos trabajando con la fase de Atención en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de Pensamiento como lo indica el diagrama.



Actividad 1. Lee con atención la siguiente historia:

La historia de la serpiente

Laura fue de vacaciones al campo. Al llegar, le advirtieron que tuviera cuidado porque ahí suele haber serpientes. En la noche, cuando entró a su habitación, entre las sombras notó un bulto enroscado en la esquina del cuarto. Se empezó a poner muy nerviosa. –¡No manches! ¡Una víbora! ¿Qué hago? ¿Y si brinca y me muerde? Quiso salir corriendo a buscar ayuda, pero dominada por el miedo y la ansiedad se tropezó y se golpeó. El miedo también la impulsó a levantarse y entre el pánico logró prender la luz. Cuando volteó vio que la serpiente no se movía. ¡Era sólo una cuerda enredada!



Actividad 2. Ahora organízate con tus compañeros en parejas y contesten las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál fue la causa principal del temor de Laura?



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

- Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

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, comentar con sus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

2 min. Grupal

Actividad 1:

Pida a algún estudiante que lea la historia de la serpiente en voz alta.

10 min. Grupal

Actividad 2:

Solicite a los estudiantes que contesten y discutan las siguientes preguntas en parejas.

- La primera pregunta tiene la intención de que los estudiantes puedan identificar que la causa del temor de Laura fue la **confusión**. Quizás respondan que fue la serpiente o lleguen de inmediato a reconocer que fue una malinterpretación, en ambos casos le sugerimos no intervenir.
- La segunda instrucción invita a los estudiantes a leer la definición de **confusión**. Aquí esperamos que los estudiantes reflexionen acerca de cómo la **confusión** fue la causa principal que determinó la experiencia de Laura. Le sugerimos que los estudiantes describan el concepto con sus propias palabras.
- En la tercera pregunta los estudiantes identificarán situaciones personales en donde malinterpretaron o exageraron una situación, cuya consecuencia fue

2. Lee el concepto clave y escribe si se relaciona con tu respuesta anterior:

3. Escribe un ejemplo donde hayas visto “serpientes” cuando en realidad había “cuerdas”. Es decir, donde hayas malinterpretado una situación, reaccionado sin cuestionar y experimentado una emoción que no te ayudó.



Reafirmo y ordeno

Así como Laura confundió una cuerda con una serpiente, a veces malinterpretamos o confundimos algunas situaciones y experimentamos emociones que no nos ayudan. Por ejemplo, cuando te enojas al asumir que alguien te robó un libro y días después lo encuentras dentro de tu clóset. Reconocer las confusiones que detonan y caracterizan algunas de nuestras emociones nos ayudará a regularlas.

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Pregunte si a algún estudiante le gustaría leer el apartado. En caso de que nadie se anime, léalo usted.

que experimentaron emociones que no les ayudaron, es decir, que les causaron más confusión y problemas. Para esta pregunta puede dar un ejemplo de su vida cotidiana o ayudar a los estudiantes diciendo: “A veces alguien no te saluda y piensas que esa persona está enojada, mientras que tal vez simplemente estaba distraída o atravesando un momento difícil”.

Para tu vida diaria

Identifica alguna situación que malinterpretaste:

¿Qué emociones te provocó?

¿Qué pasaría si desde el principio hubieras notadas que tenías alguna confusión?

¿Quieres saber más?

Aunque muchas veces creemos que vemos el mundo de manera objetiva, en realidad lo vemos a través de nuestros sesgos personales. Hay veces que incluso nuestro propio cerebro nos engaña, nos juega trucos que nos generan confusiones. Para saber más sobre las ilusiones que genera nuestro cerebro y reflexionar desde otra perspectiva sobre la importancia de cuestionar nuestra percepción de las cosas, te compartimos esta charla de Beau Lotto: Ilusiones ópticas que demuestran cómo vemos <http://bit.ly/2llwrOX>

Concepto Clave

Confusión.

"Decimos que estamos confundidos cuando nuestro conocimiento acerca de algo está mezclado, desordenado, incompleto y no es claro".¹

En general, se puede decir que la confusión opera en dos niveles, aquel en donde ignoramos algunos aspectos de nuestra realidad, lo cual recibe el nombre de "confusión pasiva"; y, otro en el que no sólo ignoramos la manera en que algo existe, sino que, además, le imputamos una realidad que no le corresponde, a esto se le llama "confusión activa".

1. Chernicoff, L. y Rodríguez, E. (2016). Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 1 Panorama general: cultivar calma y discernimiento. Versión 2.4, Ciudad de México, p. 231.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoregulación

3

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Es muy importante que procure hacer los ejercicios de la actividad, incluyendo los de la sección "Para tu vida diaria", antes de la sesión en clase para que pueda aportar comentarios o ejemplos que provengan de su propia experiencia. Hacer esto le podrá dar más herramientas para guiar a los estudiantes. Puede anotar sus respuestas aquí:

Cuide que durante la discusión en el grupo se practique el Habla y la Escucha atenta (**Habla atenta:** desde su experiencia, breve, sobre el tema y amable. **Escucha atenta:** atención a la persona que habla, identificando las tendencias a interrumpir, juzgar o planear).

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 variación. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y que, quienes gusten, 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.

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 analizaron cómo las confusiones desencadenan emociones que no ayudan.					
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					