

8.2

¿Ver las cosas como son, o ver las cosas como somos?

Introducción

Por una parte, los pensamientos nutren a nuestras emociones, influyen en lo que sentimos y en lo que hacemos. Y por la otra, en ocasiones las emociones nublan nuestra capacidad de discernir y nos confunden. Lo anterior, nos lleva a concluir que las emociones moldean nuestros pensamientos y viceversa. En este sentido, cuando el estudiante se reconoce capaz de establecer cierta distancia para evaluar si la manera en que está interpretando una situación es imparcial y constructiva, entonces cuenta con una herramienta que lo ayudará a manejar sus emociones, lo que favorecerá tanto su autoconocimiento como sus procesos de autorregulación.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes expliquen por qué, en ocasiones, se confunde la realidad con una interpretación personal de una situación.

¿Por qué es importante?

Porque si los estudiantes comprenden la relación entre pensamiento y emoción, podrán enfocarse en identificar los pensamientos e imágenes mentales que les desencadenan emociones que no les ayudan y así, poder trabajar en ello.

Concepto clave

Distorsión cognitiva

Orientaciones didácticas

3 min. Grupal

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 un comentario 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. Grupal

Actividad 1

Escribir ejemplos del por qué se puede confundir la realidad con una interpretación personal.

- El objetivo principal es que los estudiantes identifiquen algunas razones del porqué se puede dar dicha confusión. Las razones empleadas en este ejercicio se conocen como “distorsiones cognitivas” (ver concepto clave).

Humanidades

8.2

¿Ver las cosas como son, o ver las cosas como somos?

“La única verdad es la realidad”.
Aristóteles.

Lucía planea hacer una fiesta para sus abuelos y pide apoyo a su primo Roberto. Para ello, acuerdan verse el sábado. Lucía llega puntual a la cita, pero Roberto no aparece. Lucía piensa que Roberto olvidó su reunión y se enoja mucho, decidiendo no hablar más con su primo. Más tarde, Roberto explica a Lucía que no asistió a la cita porque su madre se enfermó. Después de oír la explicación de su primo, Lucía más que enojada, se preocupó por la salud de su tía. ¿Te ha pasado que, sin saber en realidad lo que sucede, haces suposiciones que te provocan emociones que no te ayudan? **El reto es** que sepas explicar por qué, en ocasiones, confundimos la realidad con una interpretación personal que hacemos de una situación.

Mundo
Atención
Pensamiento
Acción

Contexto

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. De forma individual lee y, aquí o en tu cuaderno, escribe lo que se te indica.

1. ¿Qué entiendes por la frase “ **vemos las cosas como somos y no como son**”?
2. Algunas de las razones por las que hacemos eso están citadas abajo. Por favor lee la lista, el ejemplo y escribe otra que se te ocurra.

Razón	Ejemplo	Tu ejemplo
Tomarse las cosas personales.	Cuando un amigo tuyo está de mal humor y piensas que es por tu culpa.	
Tratar de adivinar lo que otros están pensando.	Cuando le pides a una chica salir al cine, y antes de que te responda, tú ya supusiste que te va a decir que no.	
Aunque los demás tengan muchas actitudes de aceptación hacia uno, fijarse más en las actitudes de rechazo.	Cuando estás dando una exposición en clase y uno de tus compañeros bosteza, entonces piensas que todos se estén aburriendo cuando en realidad sólo bostezó uno y los demás sí te están escuchando con atención.	
Pensar en términos de todo o nada.	Cuando vas a emprender un proyecto, si piensas que podría no quedar perfecto, entonces prefieres no hacer nada.	
Basar tu valor personal en las opiniones de los demás.	Cuando piensas “soy una persona perdedora ya que a Juan no le pareció la opinión que di en Ética sobre cómo las acciones humanas contribuyen al calentamiento global”.	

www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

- Asimismo, se les dan ejemplos con la intención de que los analicen y los puedan aterrizar con sus propias ideas.

5 min. Parejas

Actividad 2

Reflexión sobre el porqué confundimos la realidad con una interpretación personal que hacemos de alguna situación.

- Después de llenar el cuadro con ejemplos, se busca que los estudiantes reflexionen sobre la razón por la que se puede confundir la realidad con una interpretación personal.
- Además, se espera que los estudiantes piensen si existen más razones para tal confusión.
- 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 una participación breve por pregunta.

3 min. Individual

Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

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

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.

Lección 8. La confusión y sus problemas ¿Ver las cosas como son, o como somos?

Actividad 2. Forma pareja con tu compañero y respondan lo siguiente:

- Además de las razones, listadas en la Actividad 1, por las que podemos confundir la realidad con una interpretación personal ¿se les ocurre otra más? ¿Cuál?
- ¿Por qué consideran que a veces confundimos la realidad con una interpretación personal que hacemos de la misma?

Reafirmo y ordeno

En ocasiones, confundimos la realidad con la interpretación que hacemos de ella, de tal forma que nuestros propios pensamientos provocan que nos sintamos mal. Esto se da, por ejemplo, cuando pensamos que algo negativo que le sucede a otro es por nuestra culpa, cuando estamos constantemente pensando que algo malo va a pasar, cuando nos ponemos tristes porque sólo recordamos las cosas negativas que hemos vivido sin acordarnos también de las cosas buenas.

Si te detienes a pensar, muchas veces todas esas ideas sólo están en tu mente, pero no en la realidad, y sin embargo, te provocan emociones que no te ayudan. Lo anterior sucede porque las emociones moldean a nuestros pensamientos y viceversa. Tener claridad mental y evitar hacer suposiciones son algunas herramientas que puedes emplear para reducir dichas emociones. Ser más imparcial en tus pensamientos, te ayudará a sentirte mejor.

Para tu vida diaria

Con tu familia imaginen que tienen el poder de cambiar la forma en la que piensa cada uno acerca de algún suceso que les haya pasado. Su mente es como una radio y cada uno puede ir cambiando de estación. Por ejemplo, la estación XIW es la de los pensamientos positivos, y la estación YUW es la de los pensamientos negativos. Hablen de las emociones que les genera cada uno.

¿Quieres saber más?

Las razones planteadas en la actividad 1 se llaman distorsiones cognitivas o errores de pensamiento, las cuales representan ideas equivocadas que empleamos para ver la realidad. Para evitarlas, puedes emplear algunas técnicas. Te recomendamos ver el video "Charlie y Charlotte aprenden a identificar sus errores del pensamiento" que está en el link: <https://www.youtube.com/watch?v=AE6aSM2-p8c>.

GLOSARIO

Claridad mental. Capacidad para ver el mundo con una mente calmada y atenta contando con la habilidad para interpretar lo que sucede con mayor objetividad.

CONCEPTO CLAVE

Distorsión cognitiva: Se refieren a las maneras erróneas en las que las personas procesamos la información. Son malinterpretaciones que hacemos de lo que ocurre a nuestro alrededor. Suelen generar múltiples consecuencias negativas.¹

1 Sánchez Cuatrecasas, Gemma. "¿Qué son las distorsiones cognitivas?" Consultado en: <https://anemitesparainfancia.com/wp-content/uploads/2018/03/19-de-marzo-2018-12-34>

2 | Autorregulación CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

1 min. Individual

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

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades de la sección *Para tu vida diaria*. Sugiera que consulten la información de las secciones *¿Quieres saber más?* y *Concepto clave*.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Los pensamientos pueden provocar emociones, pues éstas se viven según las creencias e imágenes mentales que los estudiantes generan o guardan en su memoria. Es por ello que cada uno interpreta la realidad de manera distinta.

Como profesor es muy atinado que usted ayude a los estudiantes a comprender que las emociones que experimentan, provienen de sí mismos y por tanto, pueden regularlas. Se les puede invitar a que identifiquen los pensamientos distorsionados que les provocan emociones que no los ayudan para poder reemplazarlos por otros que les generen bienestar. Le recomendamos revisar el video "Distorsiones Cognitivas". Para ello, haz click

https://www.youtube.com/watch?v=p9_xMt5IPxo&t=135s

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 explicaron por qué en ocasiones se confunde la realidad con una interpretación personal de una 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					