

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.

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
qué 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.