|  |  |
| --- | --- |
| NOMBRE DE LA ESTRATEGIA: | No Somos Nuestros Pensamientos |
| GRADO Y GRUPO: | Telesecundaria 307. 1° “B” |
| NOMBRE DEL MAESTRO: | Sergio Díaz Díaz |
| PROPÓSITO: | Que las y los jóvenes: Reconozcan la forma en que los pensamientos influyen en sus vidas, aprender a tomarlos de una forma crítica y no tratarlos como si fueran un acontecimiento de la realidad, esto con la finalidad de evitar que los “pensamientos automáticos favorezcan emociones automáticas”. |
| ACTIVIDADES |
| El ser humano piensa continuamente, muchas veces sin ser consciente de ello. Comparamos, predecimos, jugamos, explicamos sin cesar. Este modo de funcionamiento está relacionado con el sistema de alarma y de protección que nos han legado nuestros ancestros. En aquellos lejanos tiempos, y también al hilo de nuestra evolución, siempre ha sido crucial poder juzgar, comparar, predecir a fin de poder detectar las amenazas y escoger la mejor opción para sobrevivir.Todavía hoy, en este mundo complejo, pensar es una función indispensable. Por otra parte, el problema no reside en nuestros pensamientos, si no **en la relación que mantenemos con ellos. Nos los tomamos en serio. Y dejamos que dirijan nuestra vida y se hagan realidad.** Sin embargo, estos pensamientos automáticos favorecen emociones automáticas que influyen en nuestro comportamiento. Ejercicio: ¿Cuáles son ahora mis pensamientos?Detengámonos un instante, y apuntemos en los espacios de abajo todos los pensamientos que nos pasen por la cabeza, tal y como vengan.Anexo 1Ejercicio: Intenta no pensar en nada durante tres minutos. Expulsa los pensamientos tal y como lleguen.¿Cómo te ha ido con el ejercicio? Ponte una calificación del 1 al 5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ahora, concéntrate un poco más e intenta no pensar en un elefante rojo durante dos minutos.¿Has pensado en un elefante rojo durante el ejercicio? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ya lo abras adivinado: es imposible controlar los pensamientos y no es la finalidad del juego. La avalancha de pensamientos es incesante e incontrolable, como una marea que sube y baja. El problema no es dejarse mojar por las olas, sino dejarse llevar por la corriente.Intentar controlar los pensamientos, como querer evitarlos, es fuente de problemas.La clave es no estar sometido a ellos y, por tanto, considerarlos en tanto tales, como una realidad.Ejercicio: Detente un instante y apunta en las nubes los pensamientos que atraviesan tu cielo. Obsérvalos sin irte con ellos. No son cielo, pasan, llenan el espacio y luego desaparecen…Ejercicio: Tengo el pensamiento de que……Otro modo de –despegarnos—de los pensamientos es ser conscientes de que son pensamientos y verbalizarlos.Ejemplo: Estoy estresado entes de una exposición importante. De manera automática, si me identifico con mis pensamientos pienso que esta va a ir mal, que se me va a olvidar que decir y que solo mi compañero sabrá que decir.El ejercicio, que puede parecer artificial o un poco fastidioso al principio, es pensarlo y ser consciente de ello: “TENGO EL PENSAMIENTO de que la exposición va a ir mal” y “TENGO EL PENSAMIENTO de que no sabré que decir durante la misma”.Al igual que para las otras actividades que se han de adquirir, despegarse de los pensamientos requieren de tiempo y práctica.El resultado no será espectacular a la primera. Pero con el tiempo puedes aprender a construir un espacio de libertad en relación a tus pensamientos para que no decidan automáticamente cual ha de ser tu estado. |
| RECURSOS | Libreta y/o hojas blancas.Colores, marcadores, lápiz.Hojas de color (opcional para decorar tus producciones) |

ANEXOS

Anexo 1



