

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Atención a los pensamientos



GUÍA 4







Atención a los pensamientos

El **objetivo** de esta guía es ejercitar la habilidad de observar con distancia nuestros propios pensamientos y reconocer que los pensamientos no son hechos.

Necesitarás lo siguiente:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para leer la guía

Estos son algunos íconos con los que te encontrarás. Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



Pensamientos y hechos



¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía en la que tendrás la oportunidad de frenar y observar con detenimiento tus propios pensamientos.

Antes de empezar, nos gustaría invitarte a leer el siguiente **texto**¹.

Imagina que **alguien piensa** que es demasiado mayor para encontrar pareja (o demasiado joven, alto, bajo, gordo, flaco, inteligente, no inteligente, etc.).

Naturalmente, este pensamiento afectará a su confianza en sí y a las probabilidades de que encuentre pareja, porque **los pensamientos pueden limitarnos**, ya que solo dejan entrar la información que confirma nuestras creencias.

Nos pasamos buena parte de la vida pensando. Nos vemos a nosotros mismos de acuerdo con lo que planeamos, recordamos, creemos, soñamos, calculamos, evaluamos, juzgamos, etc.

Y como dedicamos tanto tiempo a pensar, no es extraño que a menudo acabemos por **confundir nuestras ideas con la realidad, creyendo que lo que pensamos es la única verdad.**



Te invitamos a contestar las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿Reconoces en ti algún pensamiento que limite tu confianza o que haga que te veas de una determinada manera?
- 2) Vuelve a leer el último párrafo del texto, ¿a qué crees que se refiere el autor cuando dice que pueden confundirse las ideas o pensamientos con la realidad?

¹ Brito, G. & Cullen, M. (2017). *Mindfulness y equilibrio emocional*. Málaga: Editorial Sirio, S.A.



No somos nuestros pensamientos

A continuación, te proponemos practicar la habilidad de reconocer tu pensamientos como ideas mentales puntuales y distinguirlos de hechos. **lee el siguiente paso a paso haciendo pausas largas entre cada uno.**

1

Ponte en una posición cómoda y conecta con tu cuerpo, estirando la columna, rotando los hombros hacia atrás y hacia abajo y tomando algunas respiraciones profundas.

2

Te presentaremos algunas estrategias con las cuales puedes empezar a notar tus pensamientos sin quedarte atrapado en ellos. Lee la primera frase, cierra los ojos mientras piensas por un momento y ábrelos para leer la siguiente.

Cuenta los pensamientos a medida que vayan apareciendo. No importa qué tipo de pensamiento acudan a la mente: un recuerdo, una imagen, un comentario anterior sobre este ejercicio, algún plan para la playa, etc. Sea lo que sea, cuenta como un pensamiento. Cuéntalos de uno a diez. Si en algún momento te juzgas porque crees que no lo estás haciendo bien, cuéntalo también como un pensamiento y sigue adelante.

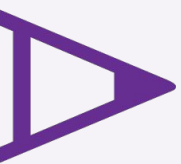


Imagínate sentada/o a la orilla de un río y que el agua que fluye delante de ti es tu propia mente. Tu trabajo consiste en ser consciente de los pensamientos que fluyen en la corriente. No necesitas atraparlos, seguirlos ni hacer nada con ellos. Simplemente nótalos y luego mira cómo se van por la corriente, como hojas flotando en el agua.

Ahora imagínate tumbado en la hierba en un día soleado. Imagina que tu mente es como el inmenso cielo azul y que cada pensamiento que aparece forma una nube: algunas serán pequeñas y otras grandes; unas quizás sean suaves y esponjosas y otras tendrán un aspecto denso y pesado. Tal vez haya algunas que cubran todo el cielo. Sin embargo, una nube es una nube: viene y se va o se desvanece.

3

Siente nuevamente el ritmo de tu respiración y cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Agradécete por haberte brindado este espacio para ti y recuerda: ¡los pensamientos negativos no te definen!



Reflexionamos sobre la experiencia



Para dar cierre a esta guía, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿Cuál es la diferencia entre un pensamiento y un hecho?
- 2) ¿Cómo pueden afectarte los pensamientos negativos? ¿Qué puedes hacer para que no te afecten?



Por último, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a observar tus propios **pensamientos**. Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas con un familiar, un amigo o docente.

¿En qué ocasiones puede servir ser consciente de los pensamientos y dejarlos pasar?

¿En qué ocasiones desearías mantener la atención en un pensamiento que consideras importante?

En la **próxima guía** te acompañaremos a observar la relación que tienes con la **emoción** de la **ira**.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar! Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

