

# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

## Identifico creencias



# GUÍA 4







## Identifico creencias

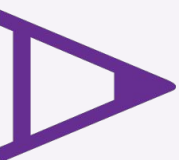
El **objetivo** de esta guía es practicar la habilidad de reconocer algunas creencias, ideas extendidas que se asumen como verdaderas, que pueden afectar la manera en la que actuamos o cómo nos sentimos.

### Necesitarás lo siguiente:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir y dibujar.
- Un espacio cómodo para trabajar con 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.



## Un mapa de los eventos mentales

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de reconocer algunas creencias sobre la etapa del ciclo vital que transitas, la adolescencia.

Primero, te invitamos a observar la **imagen** que te presentamos. En el centro encontrarás los **eventos mentales**. Los eventos mentales son pensamientos, planes, recuerdos y creencias que almacena nuestro cerebro.



Esta imagen muestra una forma de percibir la mente, también existen otras. **Por ahora nos sirve** para detenernos en un tipo especial de eventos mentales: las **creencias**, aquellas ideas o pensamientos interiorizadas y estables que asumimos como verdaderos.



También podemos experimentar otras categorías de eventos mentales, por ejemplo las **imágenes mentales**. Te invitamos a realizar los siguientes ejercicios en tu cuaderno.

- 1) Trata de **poner por escrito los pensamientos** que aparezcan ahora mismo en tu mente, intenta no juzgarlos, solo escríbelos.
- 2) ¿Qué es para ti una imagen mental? Cierra los ojos por un momento y al abrirlos prueba **dibujar cualquier cosa que imagines**.



## Identifico creencias sobre la adolescencia



Te proponemos identificar a través de la siguiente actividad algunas creencias sobre la etapa de la adolescencia. Lee el paso a paso detenidamente mientras realizas la actividad en tu cuaderno.

1

Empieza por tomar algunas respiraciones profundas. Luego, toma una pausa y piensa frases sobre qué es ser adolescente. Escribe un listado de frases en tu cuaderno.

2

A continuación, realiza un segundo listado con las ideas o creencias que han expresado las demás personas a tu alrededor sobre qué es ser adolescente. Si no lo recuerdas en el momento, puedes volver a preguntar a tus familiares o adultos cercanos.

3

Vuelve a leer de forma pausada los dos listados que escribiste e intenta identificar la creencia que consideres más valiosa e importante sobre qué es ser adolescente.

4

Finalmente reflexiona cómo sería el entorno o la comunidad en donde vives si se destacaran y reconocieran más creencias positivas sobre la adolescencia.



Después de realizar la actividad contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno: **¿Te fue fácil identificar creencias positiva sobre la adolescencia? ¿En qué listado aparecieron en mayor número y por qué crees que fue así?**



La adolescencia puede ser entendida como una etapa donde se encuentran grandes oportunidades creativas para imaginar y crear un mundo mejor para todos. Esta creencia, por ejemplo, es más beneficiosa que otro tipo de creencias que juzgan la adolescencia como una etapa terrible de la vida.




Si cuentas con conexión a Internet te recomendamos el siguiente **video**<sup>1</sup> que profundiza en las razones para cambiar la manera en que se entiende la etapa de la adolescencia.

<sup>1</sup> AprendemosJuntos. (2018). *Desmontando mitos sobre los adolescentes* [archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=-nK5Mt2vDPE>



## Reflexionamos sobre la experiencia



Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a profundizar en el entendimiento de las **creencias** con esta guía. Ahora te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas solo o en compañía de un familiar, un compañero o tu docente. Escribe las respuestas en tu cuaderno.

¿En qué otras ocasiones puede ser **útil** analizar nuestras creencias?

¿Cómo le explicarías a alguien más que una **creencia** puede **limitar** la visión que construimos de nosotros mismos?

Si quieres profundizar en cómo reconocer y gestionar las creencias que influyen en la manera en la cual piensas puedes dirigirte al primer ejercicio de la Guía 4 de noveno grado.

En la **próxima guía** te acompañaremos a reconocer y observar la manera en cómo te relacionas 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.



[/esmiaula](#)



[@esmiaula](#)



[ensenaporpanama.com/miaula](https://ensenaporpanama.com/miaula)



## 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/>

