

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Los pensamientos alternativos



GUÍA 4







Los pensamientos alternativos

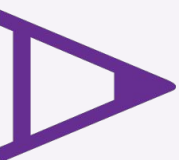
El **objetivo** de esta guía es brindarte herramientas para generar interpretaciones alternativas a situaciones cotidianas que nos generan desagrado, que no nos gustan.

Necesitarás lo siguiente:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- 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.



Los pensamientos

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde trabajaremos tu capacidad de ser flexible frente a situaciones cotidianas que no te gustan o te desagradan.



Antes de empezar, nos gustaría invitarte a imaginar la siguiente **situación**¹, y pensar cómo crees que reaccionarías.

Ayer fue tu cumpleaños. Tienes un buen amigo que normalmente se acuerda de la fecha y te llama, te manda una felicitación o viene a verte. Sin embargo, esta vez no has tenido noticia de él.



Teniendo en cuenta la anterior situación, lee las siguientes preguntas, y contesta en tu cuaderno:

- 1) ¿Cómo te sentirías en esta situación?
- 2) ¿Qué pensamientos llegarían a tu mente?

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




Pensamientos alternativos


Ahora te proponemos realizar una práctica con la cual podrás ejercitar la habilidad de observar diferentes posibilidades a la hora de entender una situación.

Te invitamos a leer e imaginar la siguiente **situación**.

Recuerda alguna situación que te genere emociones que te desagradan. Por ejemplo, imagina que tu profesor **no te reconoció ese trabajo tan bien hecho**, que algún familiar **no se fijó en algo positivo e importante que hiciste en casa**, o que un amigo **no te tuvo en cuenta ni te incluyó en un grupo de trabajo**; y te sientes triste y decepcionado.


En tu cuaderno traza una línea vertical por el medio y anota en el lado **izquierdo** los **pensamientos** que crees que podrían surgir en ti si estuvieras en esa situación.






Luego, imagina que esa falta de reconocimiento no tiene nada que ver contigo y no hay motivo para sentirse mal.

En el costado **derecho** de la hoja escribe **interpretaciones alternativas** a lo sucedido que no tienen nada que ver contigo. Intenta **pensar en la otra persona**, ¿qué puede haber generado que no se fije en ti? ¿qué le puede haber pasado?







Después de realizar la práctica contesta la siguientes preguntas en tu cuaderno: **¿Encontraste algún cambio en cómo te sentías al pasar de los pensamientos o creencias de la columna de la izquierda a los de la columna de la derecha?**



En múltiples ocasiones pueden aparecer en nosotros pensamientos negativos que nos lleven a observar las situaciones que vivimos desde un punto de vista muy personal. Afortunadamente, podemos realizar una **pausa**, por ejemplo, atendiendo a nuestra respiración y contando hasta tres o cuatro mientras sentimos cómo ingresa y vuelve a salir el aire de nuestro cuerpo. Luego, podemos proponer explicaciones alternativas del suceso que estamos enfrentando. Una manera de hacerlo es preguntándonos si la situación **depende únicamente de nosotros**, si **depende también de otros factores o personas** o si puede cambiar a lo largo del tiempo.



Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a realizar esta guía. Ahora te invitamos a conversar con un familiar, un compañero o con tu docente acerca de estas preguntas. También puedes reflexionar solo.



¿Reconoces la **posibilidad** de que lo que pensamos sobre una situación quizás no sea la verdad última?

¿Recuerdas **situaciones o comentarios** que te hayan afectado personalmente y ahora puedes entenderlas desde otra perspectiva?

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

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/>

