

# Autorregulación:

## Lección 9 Pensar e interpretar con claridad

### Introducción

Bienvenidas y bienvenidos a la Comunidad Virtual de Asesoría Construye T.

La lección 9 de autoconocimiento llamada **“Pensar e interpretar con claridad”**, tiene como objetivo general de esta lección es **aplicar técnicas de distanciamiento y análisis para valorar situaciones de la vida cotidiana con objetividad y perspectiva**. Con la implementación de las actividades de la lección, se pretende seguir trabajando con la fase de Pensamiento del MAPA para navegar tus emociones.

¿A qué nos referimos con claridad mental? A distinguir entre la realidad y las interpretaciones que hacemos de esta. Esto lo vamos logrando a través de: reconocer cómo nuestros pensamientos son meras representaciones de la realidad, de tomar distancia de nuestros conflictos, de generar empatía para entender el punto de vista de los demás, de cuestionar los pensamientos disfuncionales que nos impiden tener una visión clara de lo que sucede. Claridad mental implica también transformar nuestra perspectiva de una negativa a una constructiva y detectar que es nuestra interpretación la que determina si una situación es conflictiva o no.

Le invitamos a usted y a los docentes de su plantel a leer y analizar las seis variaciones de la lección, considerando introducción, objetivos y resumen, sugerimos revisen la sección de **“Recursos Adicionales”**. De esta manera, podrá tener una visión panorámica de la lección, pues los temas son complementarios.

A continuación, se describen los objetivos de cada una de las seis variaciones.

Variación	Objetivo Que los estudiantes:
9.1 Esto no es una pipa.	Distingan entre la realidad y las interpretaciones que hacemos de esta.
9.2 Ver la distancia.	Analicen un conflicto personal mediante la técnica de distanciamiento.
9.3 Ponerme en los zapatos del otro.	Analicen un conflicto personal considerando la interpretación de un tercero para ampliar nuestra perspectiva de resolución.
9.4 Investigadores de la mente.	Cuestionen los pensamientos disfuncionales para tener una visión objetiva de la situación.

<b>9.5 Una perspectiva más constructiva.</b>	Revaloren una situación difícil mediante una perspectiva optimista.
<b>9.6 La mente es reina.</b>	Analicen el papel de los pensamientos disfuncionales en la interpretación de un conflicto.

Antes de implementar, les invito a revisar cada una de las variaciones de la lección 7 en conjunto con su equipo docente, esto puede ayudarles a todos a obtener la visión de toda la lección y así facilitar su implementación.

Para esta fase de planeación, recuerden que en la sección de **Recursos Adicionales** podrán encontrar más herramientas que les pueden apoyar en la enseñanza y en el proceso de implementación. En la sección de **Consejos** podrán conocer experiencias de éxito en la aplicación de las variaciones o comentarios que les pueden servir para mejorar su entendimiento del tema. En la sección de **Preguntas Frecuentes** encontrará respuestas a muchas dudas que han surgido o que pueden surgir.

## Conclusión

### Sobre la implementación del programa

Mediante los foros los tutores comentan que observan cambios en las actitudes de los alumnos, la conclusión a la que llegaron es que un elemento clave para motivar a las y los jóvenes, es escucharles con atención y aconsejarlos, de esta manera los han motivado a creer en sí mismos, por lo que es crucial que los docentes, como guías también desarrollen estas habilidades.

Uno de los aspectos que salta a la vista en la interacción de los tutores en foros, son los comentarios que reflejan que tanto a docentes como a estudiantes les está costando menos trabajo llevar a cabo la variaciones, así como perciben que los estudiantes expresan sus emociones y experiencias con menor dificultad, y que a la vez se ha generado un mejor clima en el aula. Uno de los elementos que detectan que ayudaron en este proceso es que los docentes compartieron sus propias vivencias y experiencias personales con los estudiantes.

Las conclusiones de los participantes en cuanto a los aprendizajes obtenidos destacan:

- Mayor comprensión de los objetivos del programa.
- Mayor conciencia de las propias emociones.
- Que es posible modificar y regular las reacciones emocionales.
- Que cada alumno trae consigo una historia personal y familiar.
- El aprendizaje de este programa, según refieren, les demuestra que las emociones son un elemento fundamental en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.
- Se refiere que el proceso reforzó el trabajo colaborativo entre docentes al hablar, semana a semana, de la implementación de las lecciones y sus variaciones.

Se observó una mejora en la disposición y compromiso por parte de los docentes para implementar las variaciones aun con falta de proyectores, internet, copiadoras o hasta servicio de electricidad.

### **Sobre el contenido de la lección**

Según se aprecia en los comentarios, esta lección despertó bastante interés tanto en docentes como en estudiantes, algunos incluso se refirieron a ésta como una de las más importantes que han llevado a cabo.

Se expresa en los comentarios que hay claridad en la incorporación de conceptos clave. Respecto al beneficio que puede conllevar en el estudiante el reconocimiento del papel que juegan sus interpretaciones en las situaciones conflictivas, se comentó, en general, lo siguiente:

- Evitarían conflictos con compañeros, maestros y familiares.
- Sus decisiones serán más objetivas, el control de su persona ayudaría al trabajo colaborativo.
- Podría beneficiar tanto en el control de sus emociones como en la toma asertiva de decisiones, generando así un bienestar en todos los ámbitos de su vida.

Algunos tutores coincidieron en que todos los conceptos clave de la lección 9 son importantes. De hecho hubo varios comentarios donde referían que ellos también se estaban beneficiando del programa.

En otros comentarios, se menciona que Empatía, Interpretación y Perspectiva eran los elementos clave de la lección, mencionando el desarrollar la capacidad de “ponerse en los zapatos del otro” como fundamental para la disminución de conflictos, así como para fortalecer la convivencia escolar y la integración del grupo.