

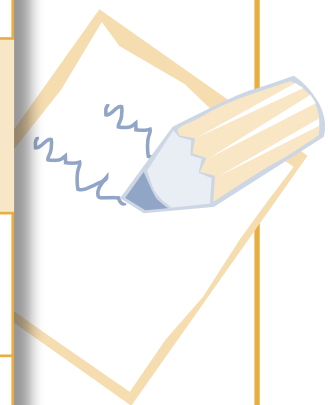


PENSAMIENTO, EMOCIÓN Y ACCIÓN

La forma en como actuamos o nos comportamos en determinadas situaciones se relaciona con los sentimientos y pensamientos que nos emergen ante las situaciones que vivimos y las personas con que nos relacionamos. Nuestros pensamientos y emociones están a la base de la manera en que actuamos habitualmente.

Esta actividad invita a auto-observar el modo en que nuestro cuerpo reacciona a las emociones que ciertas ideas y pensamientos nos generan y que luego se ven reflejadas en nuestras acciones. Ello ayudará a identificar cómo, en ocasiones, los pensamientos nos hacen sentir y actuar de maneras que no deseamos sin notarlo. Es una herramienta para la reflexión personal que invita a los estudiantes a reconocer la interdependencia de los pensamientos, emociones y acciones. Se trabaja primero individualmente, después en grupo, y finalmente en plenario.

Destinatarios	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes de segundo ciclo básico. • Estudiantes de enseñanza media. • Docentes. • Madres, padres y apoderados.
Instancias de uso	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación. • Hogar (para trabajo individual). • Taller de reflexión pedagógica. • Formación de familias.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer cómo los pensamientos que tenemos influyen sobre lo que sentimos y ambas influyen sobre nuestras acciones cotidianas. • Reconocer vinculación entre pensamiento, postura corporal y emoción. • Identificar situaciones que gatillan determinados pensamientos y emociones.
Favorece el desarrollo de:	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de emociones. • Autoconocimiento. • Manejo y expresión adecuada de emociones. • Empatía.
Conducción	<ul style="list-style-type: none"> • Un docente o adulto.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • 1 copia de la guía "Pensamiento, emoción y acción" para cada participante. • Radio y música que favorezcan la reflexión.
Tiempo requerido	<ul style="list-style-type: none"> • 60 minutos.
Idea original	<ul style="list-style-type: none"> • Isidora Mena, 2003.
Colaboradores	<ul style="list-style-type: none"> • Carolina Castro y Ana María Valdés (edit.), 2008.





...PASOS A SEGUIR

0. Motivación a la actividad (5 minutos). (Al final de esta sección se hace una propuesta para la apertura de la actividad).
1. Entregue a cada estudiante una copia de la guía adjunta "Pensamiento, emoción y acción". Explique a los participantes que en la primera columna de la guía se presentan distintos pensamientos, frente a los cuales la invitación es a que:
 - a. En la segunda columna describan la sensación corporal que cada uno de esos pensamientos les provoca
 - b. En la tercera columna analicen qué emoción asocian con esa sensación corporal
 - c. En la cuarta columna escriban aquellas acciones a las cuales cree que predisponen estos pensamientos y emociones.
 - d. En la quinta columna señalen qué se le ocurre que hace que una persona desarrolle este tipo de pensamiento constantemente.
 - e. En la sexta columna propongan dos o más actividades para modificar este pensamiento y acciones asociadas. El ejemplo que se anexa puede servir de guía para ello. Indique que no es obligación completar todos los casilleros, ya que pueden sentir algunos de los pensamientos como ajenos a su experiencia personal. También se les debe recordar que la tabla es privada y de trabajo individual. Se sugiere poner música tranquila que invite a la reflexión. (15 minutos)
2. Al completar cada participante su tabla, reúna grupos de no más de 6 personas para que compartan sus respuestas. (20 minutos)
3. Pida a cada grupo que elija un representante que dé cuenta de sus reflexiones y conclusiones centrales en un plenario.
4. Vuelva a reunir a la totalidad de participantes e invite a cada representante de grupo que comente lo que pensaron en el grupo y les sucedió con la actividad. (15 minutos)
5. Para concluir guíe a una reflexión que permita sintetizar el sentido de la actividad y las reflexiones emergidas en el grupo. A continuación se presentan ideas fuerza que pueden servir de orientación para el conductor de la actividad. (5 minutos)



MOTIVACIÓN

(3 minutos)

Aunque muchas veces no nos demos cuenta, nuestros pensamientos no sólo se quedan en la "mente", sino que además nos producen emociones particulares y nos llevan a actuar de una determinada manera. Por ejemplo: si siempre pensamos cosas negativas vamos a andar deprimidos, enrabados y probablemente seremos más agresivos. Cuando estamos enamorados, en cambio, pensamos cosas buenas, positivas, nos sentimos alegres y somos más amables.

IDEAS FUERZA PARA EL CIERRE



- *Tomar conciencia de la importancia de hablarse a sí mismo en forma positiva, entre otras razones, por la influencia que tiene sobre el desarrollo de comportamientos constructivos.*
- *Las emociones y pensamientos negativos se pueden cambiar.*
- *El cambio puede hacerse "desde afuera" (cambio de postura, de contexto) o "desde adentro" (cambio de creencias).*



SUGERENCIAS

- La herramienta Valoras UC “Mirando mis emociones, valores y acciones” es una guía de reflexión y auto observación complementaria a “Pensamiento, emoción y acción”. Se sugiere que su desarrollo sea posterior a la presente herramienta, ya que apunta a un grado de profundidad mayor.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN



En la conversación grupal se espera que aparezcan algunos de los siguientes temas:

- Tomar conciencia de la relación cuerpo-emoción-acción-pensamiento.
- Las emociones llevan a la acción
- Las emociones tiñen nuestro actuar y pensar.
- Es posible cambiar cuando hay voluntad y conciencia de qué es lo que se quiere cambiar.

MATERIAL COMPLEMENTARIO



DOCUMENTOS:

- “¿Qué son las habilidades socio afectivas y éticas?” (Romagnoli, Mena y Valdés, 2007).

FICHAS:

- “¿Cómo incorporar la reflexión ética en el diálogo con nuestros estudiantes?” (2008). Ficha Valoras UC.
- “¿Por qué educar lo social, afectivo y ético en las escuelas?” (Mena, A, 2008)

OTRAS HERRAMIENTAS:

- “Recuerdo de Emociones”
- “Mirando mis Emociones, Valores y Acciones”
- “Las caritas de Emociones”
- ¿Qué sentirías?

PALABRAS CLAVES

Pensamiento, emoción, autoco-nocimiento, formación de docentes, familias, talleres

PENSAMIENTO, EMOCIÓN Y ACCIÓN

Experimente		Analice		Comprenda empáticamente	Proponga
Imagine que piensa en lo siguiente:	Observe cómo se pondría el cuerpo (fijese en la respiración, en la postura, en la tensión muscular).	¿Qué emociones le provoca esta sensación corporal?	¿Para qué acciones predispone este tipo de pensamiento y emoción?	¿Qué puede hacer que alguien desarrolle este tipo de pensamientos constantemente?	Una actividad muy distinta que haría que este pensamiento y sus sensaciones asociadas cambiaran.
"Seguro que cometo errores... Seguro que me equivocaré, que haré lo que no se debe..."					
"Todos me van a criticar, se burlarán, me pondrán en vergüenza, me veré ridículo/a".					
"Digo lo que pienso y siento (sin herir al resto), porque me siento bien al ser auténtico, sin dobleces. Que así me quieran los que hayan de quererme..."					
"Somos un equipo, nos respaldaremos en los errores. Juntos lo lograremos. Siento su amistad y solidaridad..."					
"Me importa un huevo lo que los demás hagan, yo hago lo mío y punto. Total, somos solos... Los demás no mueven un dedo por uno..."					
"Hay que hacerlo lo más rápido posible, para cumplir... el resto es tontería: ¿Para qué ponerle tanto si a nadie le importa?"					
"Lograré cumplir con lo que me comprometí, porque me interesa, porque me gusta, porque creo que servirá hacerlo... Lograré hacerlo lo mejor que yo pueda y me sentiré orgulloso/a de mi mismo/a".					

Ejemplo:

Experimente		Analice		Comprenda empáticamente	Proponga
Imagine que piensa en lo siguiente:	Observe cómo se pondría el cuerpo (fijese en la respiración, en la postura, en la tensión muscular).	¿Qué emociones le provoca esta sensación corporal?	¿Para qué acciones predispone este tipo de pensamiento y emoción?	¿Qué puede hacer que alguien desarrolle este tipo de pensamientos constantemente?	Una actividad muy distinta que haría que este pensamiento y sus sensaciones asociadas cambiaran.
"Me parece que todos me ignoran, como si no me vieran..."	<i>Hombros caídos, pecho oprimido, tenso.</i>	<i>Tristeza, desánimo.</i>	<i>Retraerme, excluirme, encapsularme.</i>	<i>La no valoración de aspectos positivos y la sobrevaloración de una debilidad personal. Por ejemplo, estar con sobrepeso.</i>	<i>Mirar aspectos positivos de sí mismo. Cambiar postura física. Decirse a sí mismo algo bueno.</i>