

COMPRENDER LOS PENSAMIENTOS

Hoja de habilidades para educadores

Nuestros pensamientos pueden ser abrumadores a veces, y hacer que nos sintamos estresados y ansiosos. Como explican los estudiantes de middle school en el video, puede ser fácil quedarse atascado pensando demasiado y haciendo las cosas más grandes en nuestra mente de lo que realmente son. Por eso es importante tomarse el tiempo para hacer una pausa y recordar que los pensamientos no son hechos, y que tenemos el poder de cambiarlos. Cambiar nuestros pensamientos puede ayudarnos a reducir nuestras emociones incómodas y manejar de mejor manera las situaciones difíciles.

Resumen de **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- Los pensamientos no siempre son hechos y son pasajeros.
- Los pensamientos pueden ser útiles o poco útiles.
- Se puede practicar cómo cambiar los pensamientos inútiles por pensamientos más realistas o útiles.

Practicar las habilidades

- Ayude a sus estudiantes a practicar cómo identificar cuáles de sus pensamientos son útiles y cuáles no, y a describir cómo los hacen sentir sus pensamientos.
- Si nota que un estudiante está expresando un pensamiento inútil, animelo a que lo reemplace por un pensamiento más útil o realista.
- Puede utilizar el contenido académico en el que esté trabajando para resaltar maneras de pensar en todas las posibilidades y de considerar diferentes perspectivas, o los momentos en los que un personaje o una figura en determinada historia tuvo un pensamiento poco útil.
- Haga comentarios positivos cuando note que alguno de sus estudiantes se ha detenido a reflexionar sobre sus pensamientos.

Comience con esto →

- Haga las siguientes preguntas a sus estudiantes para que sean más conscientes de sus pensamientos:



¿Qué están pensando? O, ¿qué estaban pensando en esa situación?

¿Cómo los hace sentir este pensamiento?

¿Creen que este pensamiento es útil o inútil?

- Comparta algunas maneras en las que pueden cuestionar sus pensamientos:



¿Cuáles son los hechos acerca de esta situación?

¿Qué evidencia hay de que este pensamiento es verdadero o falso?

¿Qué es lo peor que podría suceder? Si esto llegara a suceder, ¿qué podrían hacer para manejarlo?

¿Este pensamiento es amable con ustedes? Si no lo es, ¿cómo podrían ser más justos consigo mismos?

- Recuerde que reconocer y cambiar los pensamientos inútiles requiere práctica.

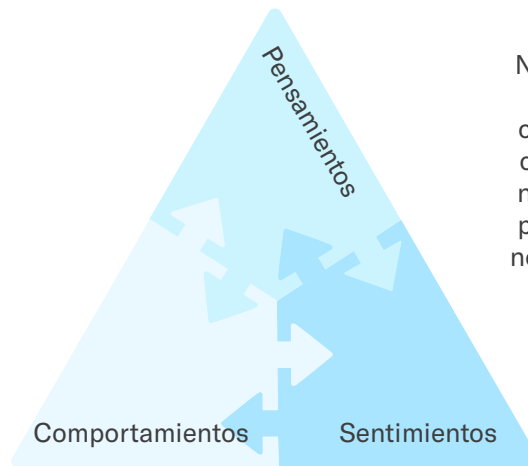
En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con sus estudiantes para ayudarlos a practicar la comprensión de los pensamientos y cómo cambiarlos.

Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

Comprender los pensamientos

Recuerda que los pensamientos no son hechos, y que a veces no nos ayudan. Una forma de practicar la comprensión de tus pensamientos es hacer un seguimiento de ellos cuando notas que tienes algún sentimiento incómodo. A continuación, encontrarás un registro de los pensamientos. Intenta identificar lo que estaba sucediendo justo en el momento, cuál fue tu pensamiento, cómo te sentiste y qué hiciste. Si notas que el pensamiento no fue útil, intenta cambiarlo por uno más realista o útil, y luego ve si eso podría cambiar tus sentimientos y comportamientos.



Nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están conectados. Al cambiar nuestros pensamientos, podemos cambiar cómo nos sentimos y cómo nos comportamos.

Evento	Pensamiento inútil	Sentimiento	Pensamiento alternativo/útil

Estas son algunas cosas que puedes preguntarte cuando estés tratando de cambiar tus pensamientos:

- ¿Cuál es la probabilidad de que esto suceda?
- ¿Es realista?
- ¿Qué pruebas hay de que esto es cierto?
- ¿Hay otra manera de pensar en esto?

Seguimiento

Cuando te das cuenta de que tus pensamientos están conectados con cómo te sientes, estás recopilando información sobre ti mismo. Si notas que ciertas formas de pensar no son tan útiles o te provocan sentimientos incómodos, recuerda que tienes el poder de bajar la velocidad y considerar otras formas de pensar en la situación. ¡También te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios!