

8.2

¿Ver las cosas como son, o ver las cosas como somos?

“La única verdad es la realidad”.

Aristóteles.

Lucía planea hacer una fiesta para sus abuelos y pide apoyo a su primo Roberto. Para ello, acuerdan verse el sábado.

Lucía llega puntual a la cita, pero Roberto no aparece.

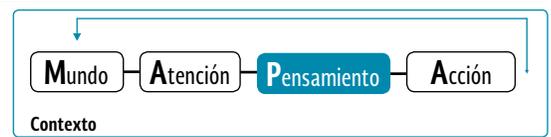
Lucía piensa que Roberto olvidó su reunión y se enoja mucho, decidiendo no hablar más con su primo.

Más tarde, Roberto explica a Lucía que no asistió a la cita porque su madre se enfermó. Después de oír la explicación de su primo, Lucía más que enojada, se preocupó por la salud de su tía.

¿Te ha pasado que, sin saber en realidad lo que sucede, haces suposiciones que te provocan emociones que no te ayudan?

El reto es que sepas explicar por qué, en ocasiones, confundimos la realidad con una interpretación personal que hacemos de una situación.

En las lecciones 6 y 7 del curso de Autorregulación, estuvimos trabajando con la fase de Atención en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de **Pensamiento** como lo indica el diagrama.



Actividad 1. De forma individual lee y, aquí o en tu cuaderno, escribe lo que se te indica.

1. ¿Qué entiendes por la frase “vemos las cosas como somos y no como son”?

2. Algunas de las razones por las que hacemos eso están citadas abajo. Por favor lee la lista, el ejemplo y escribe otra que se te ocurra.

Razón	Ejemplo	Tu ejemplo
Tomarse las cosas personales.	Cuando un amigo tuyo está de mal humor y piensas que es por tu culpa.	_____
Tratar de adivinar lo que otros están pensando.	Cuando le pides a una chica salir al cine, y antes de que te responda, tú ya supusiste que te va a decir que no.	_____
Aunque los demás tengan muchas actitudes de aceptación hacia uno, fijarse más en las actitudes de rechazo.	Cuando estás dando una exposición en clase y uno de tus compañeros bosteza, entonces piensas que todos se estén aburriendo cuando en realidad sólo bostezó uno y los demás si te están escuchando con atención.	_____
Pensar en términos de todo o nada.	Cuando vas a emprender un proyecto, si piensas que podría no quedar perfecto, entonces prefieres no hacer nada.	_____
Basar tu valor personal en las opiniones de los demás.	Cuando piensas “soy una persona perdedora ya que a Juan no le pareció la opinión que di en Ética sobre cómo las acciones humanas contribuyen al calentamiento global”.	_____

Actividad 2. Forma pareja con tu compañero y respondan lo siguiente:

a. Además de las razones, listadas en la **Actividad 1**, por las que podemos confundir la realidad con una interpretación personal ¿se les ocurre otra más? ¿Cuál?

b. ¿Por qué consideran que a veces confundimos la realidad con una interpretación personal que hacemos de la misma?

Reafirmo y ordeno

En ocasiones, confundimos la realidad con la interpretación que hacemos de ella, de tal forma que nuestros propios pensamientos provocan que nos sintamos mal. Esto se da, por ejemplo, cuando pensamos que algo negativo que le sucede a otro es por nuestra culpa, cuando estamos constantemente pensando que algo malo va a pasar, cuando nos ponemos tristes porque sólo recordamos las cosas negativas que hemos vivido sin acordarnos también de las cosas buenas.

Si te detienes a pensar, muchas veces todas esas ideas sólo están en tu mente, pero no en la realidad, y sin embargo, te provocan emociones que no te ayudan. Lo anterior sucede porque las emociones moldean a nuestros pensamientos y viceversa. Tener claridad mental y evitar hacer suposiciones son algunas herramientas que puedes emplear para reducir dichas emociones. Ser más imparcial en tus pensamientos, te ayudará a sentirte mejor.

**Para tu vida diaria**

Con tu familia imaginen que tienen el poder de cambiar la forma en la que piensa cada uno acerca de algún suceso que les haya pasado. Su mente es como una radio y cada uno puede ir cambiando de estación. Por ejemplo, la estación XIW es la de los pensamientos positivos, y la estación YUW es la de los pensamientos negativos. Hablen de las emociones que les genera cada uno.

¿Quieres saber más?

Las razones planteadas en la actividad 1 se llaman distorsiones cognitivas o errores de pensamiento, las cuales representan ideas equivocadas que empleamos para ver la realidad. Para evitarlas, puedes emplear algunas técnicas. Te recomendamos ver el video "Charlie y Charlotte aprenden a identificar sus errores del pensamiento" que está en el link:

<https://www.youtube.com/watch?v=AEEqSM2-pRc>

GLOSARIO

Claridad mental. Capacidad para ver el mundo con una mente calmada y atenta contando con la habilidad para interpretar lo que sucede con mayor objetividad.

CONCEPTO CLAVE

Distorsión cognitiva: Se refieren a las maneras erróneas en las que las personas procesamos la información. Son malinterpretaciones que hacemos de lo que ocurre a nuestro alrededor. Suelen generar múltiples consecuencias negativas.¹

¹ Sánchez Cuevas, Gema. ¿Qué son las distorsiones cognitivas? Consultado en: <https://lamenteesmaravillosa.com/que-son-las-distorsiones-cognitivas/> 19 de marzo 2018, 12:34.