



YO Y MI MUNDO

# Trampas del pensamiento

MANUAL PROFESOR  
SESIÓN 1.4 | 7° básico

*pasos* UANDES

# Trampas del pensamiento

## EJE TEMÁTICO

Cultivar una mentalidad orientada al crecimiento

## OBJETIVO

Comprender que nuestros pensamientos no siempre son precisos, reconociendo los principales errores y cómo enfrentarlos.

## INDICADORES DE LOGRO

Representa cómo actuar ante un caso de malinterpretación de la realidad.

## CRONOGRAMA

- 1) Inicio (5 minutos)
- 2) Errores en nuestro pensamiento (38 minutos)
- 3) Cierre (2 minutos)

## MATERIALES

- [Anexo 1](#) (Dividir al curso en 6 y considerar una copia del caso asignado por alumno)
- [Presentación power point](#) y [video](#).

### NOTA:

En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como “el docente”, “el estudiante”, “el profesor”, “el niño”, “el compañero” y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres. Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando “o/a”, “los/las” y otras similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de la lectura.

## Inicio

Comentar que se ha ido viendo como las emociones son una respuesta natural del ser humano, que están insertas en toda nuestra vida, hasta en la música y el arte. También vimos que antes de la emoción, está nuestro pensamiento o cómo nosotros interpretamos lo sucedido.

Para recordar lo visto, se pregunta si en el trascurso de la semana fueron conscientes de algún momento en que su interpretación o pensamiento se interpuso entre una situación y la emoción, provocando una conducta innecesaria. Se puede poner un ejemplo ficticio propio, de modo de acercarlo más a los estudiantes. “Yo les puedo contar que ayer estaba en mi casa y quería salir a hacer deporte, voy a buscar mi polera y resulta que no estaba en su lugar. Me dio mucha rabia porque lo que supuse, es que mi hija me la había sacado sin permiso, fui donde ella y la culpé con rabia. Resultó que no había sido ella, sino que yo misma la había dejado en otro lugar. Pienso que sobrerreaccioné, además hice una suposición errónea. Luego pensé que, para una próxima vez, tengo que enfrentar estas situaciones desde la curiosidad, haciéndome preguntas en vez de acusaciones”.

## Errores en nuestro pensamiento

Ya aprendiste que los eventos provocan pensamientos y estos, provocan reacciones. Pero ¿qué pasa si tus pensamientos están equivocados? ¿Si tus interpretaciones distorsionan la realidad?, es posible que te sientas mal sin razón. Por ejemplo, (ver PPT) cuando vimos como el koala pensaba que se estaban riendo de él. Eso hizo que se enfadara y se sintiera triste. Muchas veces nuestros pensamientos nos juegan una mala pasada y nos hacen creer cosas que no son ciertas, haciéndonos sentir mal de forma innecesaria.

Comentar que se hará un ejercicio; deben describir con el máximo de detalle posible lo que hay en las tres cuadras antes de llegar al colegio. Dar tiempo para que hagan un punteo en una hoja de forma personal. Luego pedir a un estudiante que describa lo que recuerda, preguntar al resto del curso si quiere añadir algo o si recuerda algo diferente.

Cada uno de nosotros absorbe escenas seleccionadas de nuestro entorno a través de las cuales interpretamos una situación. En esencia, creamos nuestra propia realidad mediante aquello a lo que prestamos atención. Una persona camina por una calle muy transitada y ve grafitis en la pared, tierra en el pavimento y una pareja peleando. Otra persona camina por la misma calle y nota una brisa refrescante, un carrito de helados y la sonrisa de un extraño.

## Errores en nuestro pensamiento

¿Por qué no interpretamos las situaciones basándonos en toda la información? El problema es que no es posible; simplemente hay demasiados estímulos para procesar, por lo que somos vulnerables a errores de percepción. Debido a que percibimos la realidad basándonos en una pequeña porción de información, si esa información está desequilibrada (por ejemplo, ignora lo positivo y se centra en lo negativo), nos queda una percepción sesgada de la realidad. Esta sería una trampa del pensamiento.

No sólo somos susceptibles a errores de pensamiento, sino que también tendemos a cometer los mismos errores una y otra vez.

Hoy trabajaremos las trampas de pensamiento más comunes con el objetivo de que seamos más conscientes de ellas y podamos cambiarlas a tiempo.

Ver en el ppt. el ejemplo de los pensamientos de Beltrán y las 5 trampas de pensamiento más comunes.

Comentar que para visualizar y comprender mejor de lo que hablamos realizaremos un juego de roles. Haremos 6 grupos y en cada uno de ellos trabajaremos uno de los errores de pensamiento más comunes.

En los grupos deberán leer el error en el pensamiento que se le adjudicó y luego una parte del grupo actuará el caso y la otra parte, actuará el ¿Qué hacer? ¿Cómo actuar? para explicar cómo podríamos hacer frente a esa malinterpretación de la realidad.

Después de la preparación (debe ser rápido, no más de 5 minutos), irán pasando adelante para actuar y el curso deberá adivinar qué error del pensamiento están representando. (Poner diapositiva "5 trampas del pensamiento más comunes").

## Cierre

Recordemos que los pensamientos, incluso los distorsionados, afectan nuestro bienestar emocional. Muchas veces nos veremos inmersos en estas trampas del pensamiento, nuestro poder está en ser conscientes de cuando nuestros pensamientos no son del todo reales y poder elegir en qué pensamientos centrarse. Como dijo una vez el psicólogo y filósofo William James: "La mayor arma contra el estrés es nuestra capacidad de elegir un pensamiento sobre otro".

Si se quiere profundizar en otro momento en este tema, se sugiere complementar con el siguiente video opcional: <https://www.youtube.com/watch?v=AEEqSM2-pRc>

*pasos* UANDES

Síguenos  
@pasosuandes

