TALLER PARA EL TRABAJO EN CASA – GRADO 11°	
PERIODO 2 – Guía #1 – SEMANAS 1y2	
Área: Ética y Valores	**Docente:** Mauricio Barrada Soto
Plazo de entrega:	**19 de Marzo**
Observaciones y orientaciones: (LEA BIEN POR FAVOR). ***La forma de envío del taller o de resolver la actividad es en la plataforma educativa Classroom.*** Es indispensable asistir a los encuentros sincrónicos para profundizar en el tema y resolver las inquietudes que se presenten. Recuerde que la puntualidad es uno de los criterios de la nota actitudinal.	

AUTORREGULACIÓN

TEMA 1: TRANQUILIZO MIS PENSAMIENTOS IRRACIONALES

Estándar: *Conectar mis pensamientos irracionales con las emociones que los provocan para reemplazarlos por pensamientos tranquilos.*

En el periodo pasado hablamos sobre cómo determinadas situaciones nos pueden llevar a sentir diferentes emociones y esas emociones nos llevan a actuar de determinadas maneras.

En esta guía vamos a seguir trabajando sobre la misma idea, pero esta vez incluyendo también el papel de nuestros pensamientos. Los pensamientos afectan nuestras acciones pues nos producen emociones que pueden ser intensas o difíciles de controlar.

Por ejemplo, cuando estamos respondiendo un examen podemos pensar “es muy difícil, no lo voy a hacer bien”, esto podría generar ansiedad y miedo a fallar por lo que daría trabajo para concentrarse y quedarse mirando en la pared en lugar de intentar responder el examen. Lo que me traería como consecuencia reprobar el examen o sacar una nota baja pese a que me había preparado para tener un buen resultado.

¿Sabían que existen pensamientos irracionales que normalmente aumentan nuestras emociones, por ejemplo, nuestra frustración o cólera? Pero también hay pensamientos tranquilos que nos ayudan a calmarnos y a actuar y tomar mejores decisiones. Por eso, cuando queramos manejar nuestras emociones, podemos reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos.

¿Cómo hacer hacerlo?:

1. Al identificar un pensamiento irracional en tu mente, detente y revisa ese pensamiento. Pregúntate si estás exagerando un pequeño incidente o si insultarte o señalar constantemente tus faltas te ayuda o te hace daño.
2. Visualiza ese pensamiento irracional en tu mente y sustitúyelo por un pensamiento opuesto, es decir, por un pensamiento tranquilo.

Por ejemplo, si te encuentras pensando “No puedo lograr nada”, de forma inmediata visualiza la frase en tu mente y transfórmala en la frase opuesta a ese pensamiento; en este caso el pensamiento tranquilo podría ser: “Puedo lograr todo lo que me propongo, confío en mí”. Visualiza este nuevo pensamiento.

Las emociones son una parte esencial de nuestra naturaleza humana y, si bien cada emoción cumple una función adaptativa (por ejemplo, la cólera nos permite identificar qué nos agrada y qué no), pueden traernos dificultades. Lo importante es cómo las manejemos y cómo actuemos cuando estamos sintiéndolas. El manejo de emociones es clave para tener la capacidad de afrontar conflictos y situaciones difíciles de manera constructiva, sin hacernos daño a nosotros mismos o a los demás. En ese sentido, es muy importante como jóvenes aprender a identificar nuestras emociones y a utilizar estrategias que nos ayuden a calmarlas o evitar su escalamiento.

ACTIVIDAD 1: TRANQUILIZO MIS PENSAMIENTOS IRRACIONALES

Para practicar estos pasos, trabaja el siguiente taller en el que te puedes guiar por el ejemplo. Después del ejemplo, encontrarán tres cuadros con situaciones. Los dos primeros cuadros contienen situaciones que deben completar; en el último cuadro se dan las pautas para que practiquen la estrategia con una situación que ustedes mismos deben proponer, tomando como referencia situaciones que enfrenten o hayan enfrentado en algún momento.

Situación: Discutí con mi novio(a) **Pensamientos irracionales:** "Es mi culpa, siempre es mi culpa" **Emoción(es):** Tristeza
Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos: 1. Detente y revisa el pensamiento irracional apenas lo detectes. Pregúntate si estás exagerando, y si ese pensamiento te ayuda o te hace daño. *¿Es siempre mi culpa? ¿Estoy exagerando? En realidad, no discutimos mucho, y cuando lo hemos hecho, él o ella también ha tenido responsabilidad en lo que sucedió.* 2. Visualiza ese pensamiento irracional en tu mente, y dale la vuelta para sustituirlo por un pensamiento tranquilo. *"Es mi culpa, siempre es mi culpa" voy a cambiarlo por "Esta situación es responsabilidad de los dos. Cuando estemos más calmados, podemos conversar y resolver la situación".*

Ahora, tomando en cuenta el ejemplo, completa la información correspondiente para las siguientes dos situaciones:

Situación 1: Tienes muchas ganas de estudiar en determinada institución de educación superior o de educación para el trabajo. Tienes la entrevista de admisión. **Pensamientos irracionales:** "No voy a saber qué responder, no voy a ser seleccionado(a)" **Emoción(es):** Ansiedad, miedo
Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos: 1. 2.

Situación 2: Estoy feliz en una fiesta con mis amigos y todos estamos compitiendo por ser el mejor bailarín para conquistar algunos chicos (as). **Pensamientos irracionales:** “No voy a bailar bien y no le gustaré a nadie. Todos se van a burlar de mi”. **Emoción(es):**
Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos: 1. 2.

Finalmente, crea una situación completa sobre algo que te haya sucedido o te suela suceder, en la cual sería recomendable aplicar la estrategia de cambiar tus pensamientos de irracionales a tranquilos.

Situación propia: **Pensamientos irracionales:** **Emoción(es):**
Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos: 1. 2.