INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO

Resoluciones Deptales. 15814 de 30/10/2002 – 9495 de 3/12/2001
NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750
Bello - Antioquia

ÁREA:	Educación Ética y Valores	**GRADO:**	Octavo

Docente	E-mail	Código *Classroom*
Marcela Rojas López	*marcela.rojas@virtual.edu.co*	**j3rkff3**

***Taller Guía #3* -Segundo Periodo**

(Semanas 5 y 6)

Del ***3 al 14 de mayo*** de 2021

TEMA:	**Descubriendo pensamientos erróneos**
Indicador de desempeño:	Relaciona los valores personales con la responsabilidad que se tiene con los otros y la construcción de una sana convivencia.

Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos

Mecanismo	Definición	Enunciados típicos
Hipergeneralización.	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo.. Siempre... Nadie...
Designación global.	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un... Soy muy...
Filtrado negativo.	Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.	Esto está mal... y esto... y esto... y esto...
Pensamiento polarizado o maniqueo.	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	Soy totalmente... Es totalmente...
Autoacusación.	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.	No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado... Siempre lo estropeo todo...
Personalización o autoatribución.	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mí... Lo ha dicho por mí...
Proyección	Creer que los demás ven las cosas como uno mismo.	Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta... Tengo frío, ponte un jersey...
Hipercontrol.	Pensar que todo está bajo nuestro control.	Puedo con todo...
Hipocontrol.	Pensar que nada está bajo nuestro control.	No puedo hacer nada... Pasará lo que tenga que pasar...
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	No me cae bien, luego lo hace mal... Qué bacanería, luego está bien...

¿Cómo vencerlos?

- Romper con el pensamiento sirviéndose de palabras o frases contundentes como: no, mentira, no es verdad...
- Desenmascarar el mecanismo.
- Análisis realistas que tengan en cuenta toda la realidad y sus distintos matices.
- Pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas.
- Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.

ACTIVIDAD

Completa el siguiente cuadro indicando el mecanismo utilizado en los distintos casos de pensamiento erróneo y encuentra un pensamiento positivo alternativo.

Caso/Pensamiento erróneo	Mecanismo	Pensamiento positivo alternativo
He derramado sobre mi compañera Sofía un vaso de coca-cola en una fiesta. Soy un torpe. Estropeo todo lo que toco.		
Seguro que no apruebo la evaluación. Soy un desastre y no me acordaré de nada. Ya lo verás, me saldrá fatal.		
He pedido ayuda a un compañero de clase para un trabajo y me ha dicho que no puede. Nadie quiere saber nada de mí.		
He perdido tres asignaturas. Nunca conseguiré aprobarlas. Los profesores me tienen la mala. Por más que haga no saldré del problema.		

Evidencia del Aprendizaje

En el encuentro sincrónico de la clase de **ED. ÉTICA Y VALORES 8º** debes participar activamente en las preguntas o debates que se planteen, dando tus opiniones sobre lo estudiado del tema. En la plataforma educativa *Classroom*, debes resolver la actividad que allí se programe. Una de esas actividades es la presentación de este taller.