

9.6

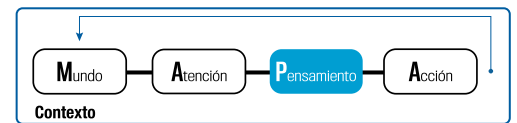
La mente es reina

“El gran descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden alterar sus vidas al alterar sus actitudes mentales”
William James

Dice el dicho popular: “El conflicto es conflicto si lo ves como conflicto” ¿Cómo aplicarías este dicho a una situación complicada de la escuela? ¿Tengo la opción de no ver dicha situación como un conflicto? Si la respuesta es sí, ¿cómo le hago?

El reto es analizar el papel de los pensamientos disfuncionales en la interpretación de un conflicto.

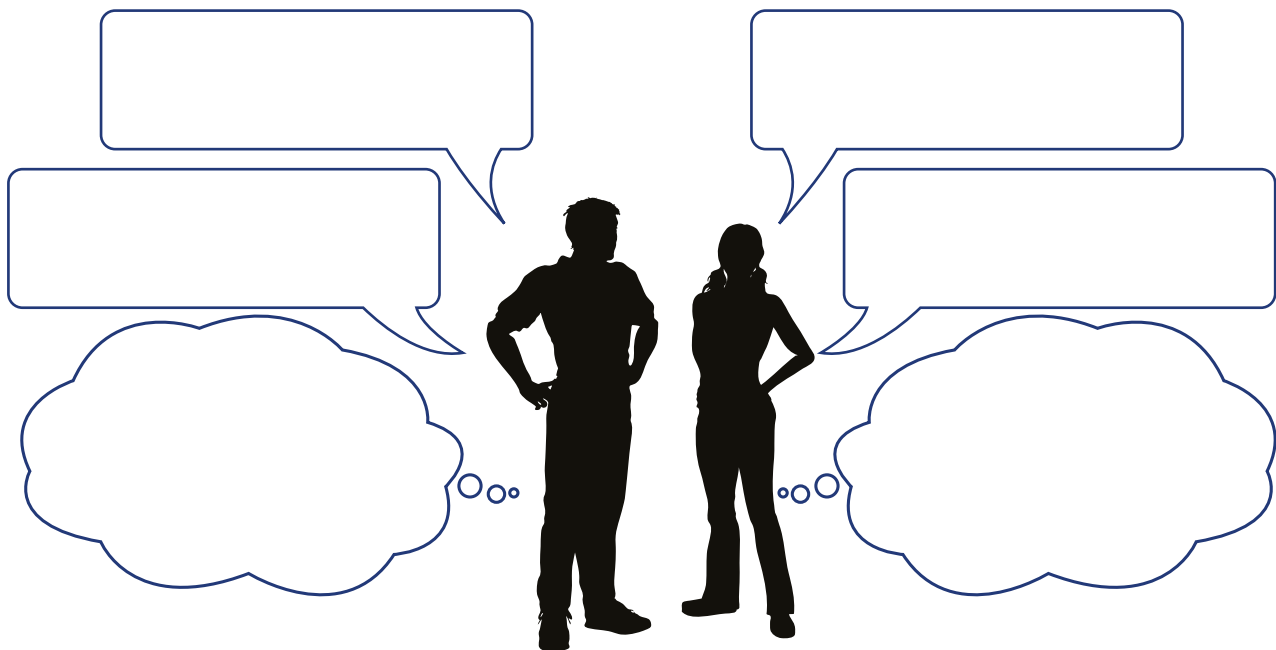
En la lección 8 del curso de Autorregulación, comenzamos a trabajar con la fase de **Pensamiento** en el MAPA para navegar las emociones, en esta lección continuaremos con la exploración de esta fase como lo indica el diagrama.



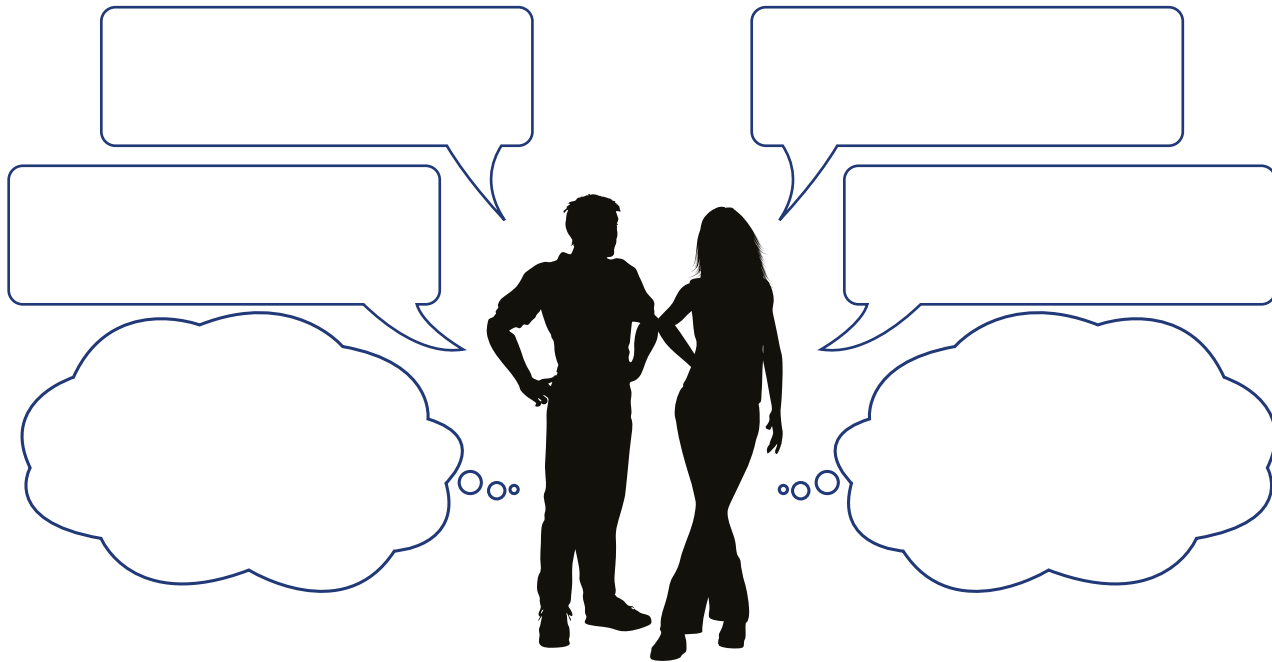
Actividad 1.

- Anoten brevemente una situación que con frecuencia es conflictiva entre dos compañeros en la escuela. Por ejemplo: cada vez que tenemos que hacer trabajo en equipo, María toma el control de las actividades y no nos deja participar.

- Escriban el diálogo entre esos dos compañeros suponiendo que ambos están enojados. También escriban qué está pensando cada uno:



- c. Repitan el ejercicio. La situación es la misma pero ahora uno de los compañeros está enojado y el otro está tranquilo, calmado y contento.



Actividad 2. En los dos casos del ejercicio anterior, subrayen con rojo los pensamientos disfuncionales (que no nos ayudan) y con azul los más imparciales y objetivos. Algunos pueden ser neutros y quedan sin subrayar.

Actividad 3. Comenten en plenaria:

- ¿Qué relación hay entre los pensamientos disfuncionales y las emociones que no nos ayudan?
- ¿Cuál es el papel de los pensamientos ante un conflicto?
- ¿Dónde consideran que está el conflicto, en lo que está pasando realmente o en las interpretaciones de los participantes? Expliquen su respuesta.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Reafirmo y ordeno

Todo conflicto está acompañado de emociones que no nos ayudan. Y toda emoción que no nos ayuda viene y se alimenta de pensamientos disfuncionales. Si a través de cuestionar estos pensamientos podemos cambiarlos por pensamientos funcionales y objetivos, entonces las emociones que no nos ayudan disminuyen su intensidad. Y si esto pasa: ¡adiós conflicto! Conclusión: la mente es reina ya que ella, además de determinar cómo nos sentimos, tiene la capacidad de modificarlo.

Para tu vida diaria

Piensa en un conflicto reciente y enlista lo que pasaba por tu cabeza en ese momento.

Marca con una cruz los que consideras disfuncionales.

¿Quieres saber más?

Los bambara, pueblo ubicado al oeste de África, creen que los conflictos son “encrucijadas”. Para ellos, un conflicto es un punto donde dos caminos se cruzan. Los sabios del pueblo piensan que en las encrucijadas habitan criaturas mágicas luminosas que pueden “limpiar” y transformar las fuerzas negativas en positivas. ¿Qué crees que simboliza esta creencia? Te invitamos a consultar el diccionario de Símbolos de Jean Chevalier,¹ ahí encontrarás el significado de las palabras “encrucijada” (páginas 446-450 del libro original).

Concepto clave

Conflicto.

“Situación de disputa o divergencia en las que hay contraposición de intereses (tangibles), necesidades y/o valores en pugna”.²

1. Chevalier, J. (1998). Diccionario de símbolos. Barcelona: Herder. pp. 446-450.

2. Cascón Soriano, P. (2001). Educar en y para el conflicto. Cátedra UNESCO sobre Paz y Derechos Humanos. Facultad de Ciencias de la Educación. Edificio G6 Universidad Autónoma de Barcelona. España.