



Lección Jumpstart - Pensamientos Automáticos Negativos

CASEL Enfoque de competencia: Conciencia de uno mismo

Tiempo: 30-40 minutos

Materiales:

Gráfica, papel, diario o cuaderno. Papel de cartel. Hoja de trabajo: Hora del día. globos

Objetivos:

1. Desarrollar la conciencia de los estudiantes sobre cómo su pensamiento afecta su funcionamiento diario.
2. Reconocer cómo los pensamientos negativos pueden impedir su éxito en la escuela.
3. Desarrolle habilidades para desafiar los pensamientos negativos a medida que avanzan durante el día escolar.

Definición de términos clave

1. Pensamientos: lo que produce mientras piensa.
2. Pensamientos automáticos negativos (NAT): Pensamientos negativos que "aparecen" en su mente cuando enfrenta problemas.
3. Esquemas: Patrones o grupos de pensamientos.
4. Desafío: Argumentar en contra de una idea que no es realista. Por ejemplo, desafiar un pensamiento negativo.

Introducción a la lección: Hay muchos pensamientos que pasan por nuestra mente a medida que avanzamos en el día. A lo largo del día, siempre estamos pensando en lo que sucede a nuestro alrededor. Cuando nos despertamos por la mañana, el primer pensamiento que suele venir a la mente es "¡Estoy tan cansado que no quiero levantarme de la cama!". Muchos de estos pensamientos "aparecen" en nuestras mentes a medida que avanzamos en nuestro día escolar. A menudo, cuando se trabaja en un día escolar, estos pensamientos emergentes son negativos. Un estudiante puede tener una prueba y, aunque conoce el material, un pensamiento negativo puede "aparecer" en la mente que dice "Voy a reprobar" o "Sra. A Johnson no le gustará si no lo hago bien". O podrías entrar al comedor y pensar "No tendré a nadie con quien hablar" aunque tengas amigos. Estos pensamientos se llaman Pensamientos Automáticos Negativos (NAT). Son pensamientos negativos que surgen durante el día cuando enfrentamos problemas grandes y pequeños. A menudo, estos pensamientos negativos se convierten en patrones de pensamientos negativos llamados "esquemas". La buena noticia es que podemos desafiar estos pensamientos negativos. Tomamos la decisión de escuchar estos pensamientos negativos o podemos desafiarlos. Por ejemplo, cuando piensas "voy a reprobar"

SILAS

puedes pensar “estoy bien, estudié y puedo hablar con el maestro si no me va bien” o si no hay con quien hablar en el almuerzo puedes pensar “siempre puedo leer un libro si mi amigo no está hoy”. Con la práctica, puedes superar los pensamientos difíciles y tener más éxito.

Práctica: Los estudiantes pueden sentirse abrumados por los pensamientos negativos que enfrentan durante el día escolar. A menudo, los estudiantes no entenderán que estos pensamientos automáticos negativos pueden ser desafiados. Haga que el estudiante cree una hoja de tiempo que comience con "despertar" y luego enumere los períodos del día escolar, así como las actividades en el hogar y la hora de acostarse. Discuta con los estudiantes cuáles son los pensamientos automáticos negativos que "aparecen" durante el día. Cree una columna NAT al lado de cada vez y haga que los estudiantes enumeren un pensamiento negativo que podría "aparecer". Haga otra columna con el encabezado “desafíos” y pídale a los estudiantes que escriban un desafío para cada uno de los pensamientos negativos. Discuta sus hallazgos con la clase.

Complete esta actividad como una lección dirigida por el maestro o haga que los estudiantes la completen por su cuenta.

Tiempo de juego: Pida a los estudiantes que lancen una pelota en una canasta al otro lado del salón. Antes de lanzar la pelota, pregúnteles si tienen algún pensamiento que pueda impedirles hacer el tiro. Anime a otros estudiantes a hacer declaraciones positivas para ayudar al estudiante a ver el juego como "divertido".

Actividad de cartel o globo: Los estudiantes dibujarán un globo y luego escribirán un pensamiento negativo en el globo. Luego, los estudiantes pueden dibujar un elemento que "haga estallar" el globo que tenga desafíos para ese pensamiento. Puede hacer que los estudiantes inflen un globo en clase, escriban un pensamiento automático negativo en él y lo exploten afuera mientras desafían el pensamiento. O llene el globo con agua y pídale que lo tiren de un lado a otro cada vez que desafíen la afirmación.

Diario: Pida a los estudiantes que escriban en un diario los pensamientos negativos que experimentan durante el día escolar. Pídale que escriban cómo desafiaron estos pensamientos negativos y que informen al día siguiente.

SILAS

Hora del día

Hora	Pensamientos Automáticos Negativos	Desafío
Despertar		
Comienzo de la escuela		
Lectura		
Matemáticas		
Ciencias		
Estudios sociales		
Almuerzo/ Recreo		

SILAS