

## Guía Didáctica Vídeo 2: La selfie de tu pensamiento

### Instrucciones para la docencia

Con este video los estudiantes tienen la oportunidad de desarrollar competencias que contribuyen al desarrollo del *pensamiento reflexivo*, *conocimiento personal*, *manejo de emociones* y a la *metacognición*.



Enlace para compartir: <https://youtu.be/sB2Z3TaiQkU>

**Competencia:** Actuar con autonomía e iniciativa personal

### Funciones ejecutivas

El desarrollo de la autonomía de los estudiantes es una de las metas centrales de la práctica educativa. La metacognición es la base para la autonomía y es una habilidad fundamental de las llamadas funciones ejecutivas, que se refieren a las funciones cognitivas más complejas de la corteza cerebral.

### Este contenido aborda las siguientes preguntas clave:

- ¿Cuál es el verdadero significado de conocerse a uno mismo?
- ¿De qué manera el conocernos a nosotros mismos puede ayudarnos a construir mejor nuestro carácter y realizarnos como personas?
- ¿Por qué adoptar el hábito de reflexionar sobre nuestro propio pensamiento es primordial para ser autónomos, independientes y libres?

### El video presenta las siguientes ideas principales:

Nuestros procesos y hábitos de pensamiento (cómo procesamos la información, cómo enfrentamos las circunstancias, cómo realizamos nuestro trabajo y cómo nos relacionamos con otros) son lo que nos hace ser quienes somos.

Todos nos hemos creado malos hábitos de pensamiento.

Generalizar sin evidencia, sacar conclusiones a partir de estereotipos, formar creencias falsas, ver las cosas desde un sólo punto de vista y atacar otras perspectivas sin reflexionar son malos hábitos de pensamiento.

Una persona es vulnerable si su base de conocimientos es débil.

Una persona se vuelve vulnerable cuando no reflexiona, no cuestiona, no considera otras perspectivas y detalles y no considera implicaciones.

Los buenos hábitos de pensamiento son la base de la autonomía, la independencia y la libertad.

Los buenos hábitos de pensamiento parten del hábito de pensar en el propio pensamiento con el propósito de mejorarlo (metacognición).

El proceso de formar el hábito de pensar acerca del propio pensar puede ser difícil: implica cuestionarse, encontrarse con preguntas sin respuesta, sentirse incómodo al notar que lo que nos enseñaron no es necesariamente lo correcto o lo mejor.

Es necesario estar listos para incomodarnos y superar grandes retos, alcanzar una gran satisfacción y ser capaz de construir una verdadera esencia.

## Recursos para el aprendizaje

### Activación de presaberes

Piensa en tu pensamiento:

- Considera por un momento cuáles son tus hábitos de pensamiento, es decir, la manera como usualmente piensas acerca de las cosas y tus respuestas a ellas (por ejemplo, si haces conexiones entre ideas, si buscas las razones detrás de las cosas, si te preguntas por qué algunas cosas te «hacen ruido», si te cuestionas de dónde vienen tus convicciones, etc.).
- Nota, piensa, pregúntate: ¿qué notas?, ¿qué piensas al respecto?, ¿qué preguntas te genera?

### Desarrollo

- Muestre el video en clase. Si no tiene recursos audiovisuales, invite a sus estudiantes a ver el video en casa o en su celular. También puede imprimir y reproducir el guion incluido abajo.
- Recuerde a los estudiantes que tomen notas sobre el contenido y aspectos que llamen su atención mientras ven el video.

### Cierre

Plantee a los estudiantes:

*Las 4 C's*

Presta atención al video e identifica:

- **Conceptos clave:** ¿cuáles piensas que son las ideas centrales aquí?
- **Conexiones:** ¿cómo se conectan esas ideas contigo, con lo que tú ya sabes, con tu experiencia educativa, etc.?
- **Cuestionamientos:** ¿qué dudas o preguntas te genera?
- **Consecuencias o implicaciones:** ¿cuáles son las implicaciones de estas ideas para ti, para tu experiencia educativa o para la sociedad en general?

## Glosario

Comparta con los estudiantes los siguientes términos y definiciones:

**Autonomía:** facultad de la persona o la entidad que puede obrar según su criterio, con independencia de la opinión o el deseo de otros.

**Hábito:** modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.

**Pensamiento:** facultad o capacidad de pensar.

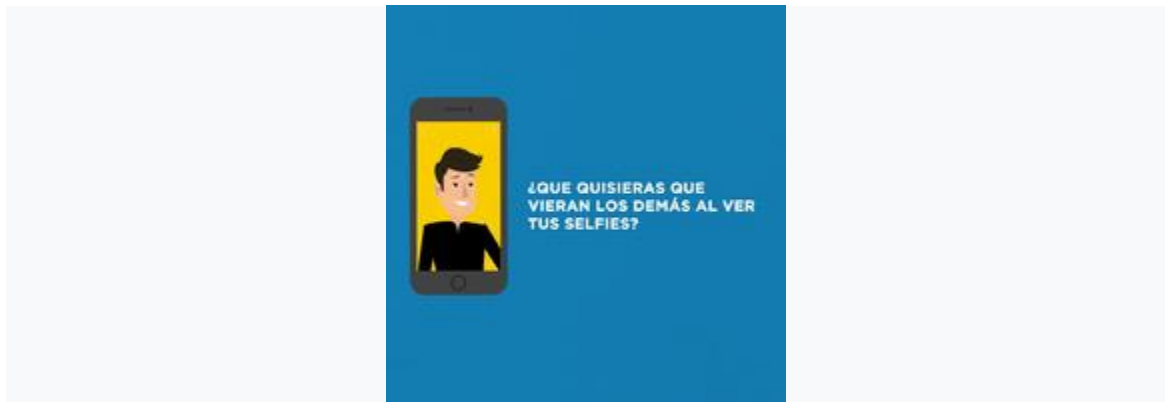
**Realización:** haber logrado cumplir aquello a lo que se aspiraba.

**Selfie:** término inglés que se emplea como sinónimo de autofoto o autorretrato.

**Vulnerable:** que puede ser herido o recibir lesión, física o moralmente.

## Guion del video

*Si no tiene acceso a internet o al vídeo en el aula utilice este guion para preparar su clase.*



Como la mayoría, quizás estés acostumbrado a tomarte *selfies* y a ver las *selfies* de otros. Cuando te tomás la tuya, te preocupas por cómo te ves y qué impresión tendrán otros de esa imagen, pero, ¿alguna vez te has preguntado quién sos realmente? ¿qué quisieras que vieran los demás al ver tu *selfie*, si pudieran ver más allá de tu apariencia física? Recordá que lo que te constituye como persona no es tu apariencia sino tu pensamiento.



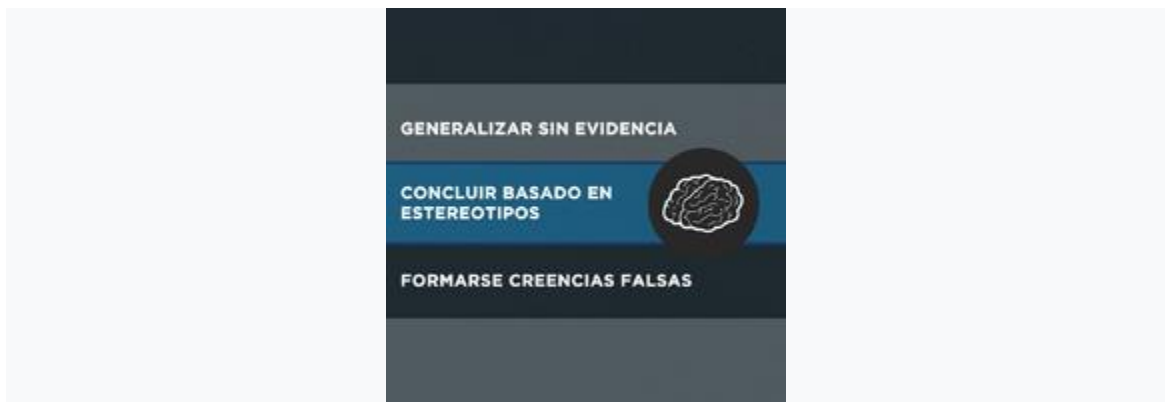
Si tuvieras una cámara capaz de capturar tu pensamiento, ¿qué verían los demás? Además de tus convicciones, se verían tus procesos o hábitos de pensamiento, es decir, la manera como

en tu día a día procesás la información que se te presenta, enfrentás circunstancias, realizás tu trabajo y te relacionás con otras personas, evidenciándose cuáles son tus alcances o limitaciones.



Todo el mundo se ha formado malos hábitos de pensamiento en algún momento: malos hábitos como hacer generalizaciones sin ninguna evidencia, sacar conclusiones a partir de estereotipos, formarse creencias falsas, ver las cosas desde una sola perspectiva o atacar puntos de vista que entran en conflicto con los tuyos sin reflexionar sobre ellos.

Así como se forman los buenos o malos hábitos de alimentación, se crean los buenos o malos hábitos de pensamiento. Si nos acostumbramos desde muy jóvenes a comer a deshoras o sólo a quitarnos el hambre en lugar de nutrinos, esos malos hábitos debilitarán nuestra salud.



No reflexionar, no cuestionarse, no considerar otros puntos de vista y detalles, y no tomar en cuenta las posibles consecuencias de lo que dice y hace, lleva a las personas a cometer errores. Como resultado, la base de sus conocimientos es débil y eso las vuelve vulnerables. Esas personas son fácilmente engañadas, manipuladas, oprimidas y calladas por otros.



Los buenos hábitos de pensamiento, en cambio, son la base de la autonomía, de la independencia y de la libertad. Para poder realizarte como persona necesitás formar esos hábitos, los cuáles son el resultado del sólo hábito de ver con atención tu verdadero *selfie*: el «*selfie* de tu pensamiento», reflexionar sobre tu propio pensamiento todo el tiempo, con el propósito de mejorarlo.



Al igual que estar en forma físicamente, pensar mejor requiere de un ejercicio disciplinado. Cuando empezás una nueva rutina de ejercicio físico es natural que te duelan los músculos que no ejercitabas. Pero cuando el ejercicio se hace parte de tu rutina y te formás el hábito de ejercitarte continuamente tus músculos no sólo dejan de doler sino que se van fortaleciendo.

Cuando comenzás a formarte el hábito de reflexionar sobre tu propio pensamiento, el proceso inicial puede ser igualmente difícil. Llega un momento en el que te encontrás con muchas preguntas sin respuesta, en que te podés sentir incómodo al notar que lo que te enseñaron no es del todo correcto o lo mejor.

Tomar la decisión de ejercitar tu propio pensamiento para mejorarlo significa estar listo para incomodarte, pero también para superar grandes retos y ser maravillado por los resultados: estar satisfecho al final de cada día de tus decisiones y de tus aportes. Tomarte la foto y reconocer tu verdadera esencia.