



apuntes e_mocionales



Toñi Morcillo Barrilero
MAESTRA Y PSICÓLOGA EDUCATIVA
@asoarapsico

e_escritos



4º de ESO
Colegio La Salle Montemolín

¿Se puede aprender a pensar?

Siempre hemos aprendido conceptos, contenidos de áreas diversas y concretas, competencias para alcanzar el desarrollo personal y obtener resultados satisfactorios en la realización de tareas. Pero... ¿hemos aprendido a pensar? ¿O damos por hecho que el pensamiento nos viene dado de serie y que no necesitamos aprender a usar algo tan intangible como es el pensamiento?

La respuesta es que podemos aprender a ser más reflexivos, más críticos, más autónomos, más eficaces, más resolutivos; en definitiva, más competentes en la competencia de aprender a aprender como dice Robert Swartz. Para ello podemos poner en práctica de una manera sistemática una serie de técnicas y destrezas que desarrollarán una cultura de pensamiento que no tiene por qué verse restringida solo al ámbito académico y darse en el aula como único espacio posible. Cualquier espacio y cualquier tiempo es óptimo para pensar.

Es imprescindible crear las condiciones adecuadas para pensar; dedicar un entorno físico, libre de distracciones y un tiempo alejado de la prisa para darle una oportunidad al pensamiento. Rutinas y destrezas de pensamiento nos ayudarán en este proceso. Sigamos algunos *tips* que nos pueden ayudar en este aprendizaje:

- **Crear una rutina diaria** a la que llamaremos tiempo para pensar en la que reflexionaremos sobre lo que hemos hecho, aprendido, etc. en el día.
- **Aprovechar las oportunidades** que nos ofrece el día a día para pensar: si vamos por la calle, por ejemplo, y vemos una rama en el suelo, pensar qué ha podido ocurrir; manejar diferentes respuestas, incluso las más disparatadas.
- **Aprovechar las relaciones** interpersonales para crear tiempos de pensar. No todas las personas pensamos lo mismo sobre cualquier tema y compartir ese pensamiento enriquece y nos hace situarnos en otros puntos de vista diferentes al nuestro, haciéndonos más flexibles y empáticos.
- **Hacer visible el pensamiento:** preguntarnos «¿Qué veo, ¿qué pienso, ¿qué tengo que hacer



entonces?» Somos muy dados a actuar llevados por el impulso. Lo que pensamos no es lo que vemos, sino algo que generamos ante la observación de ese hecho; según sea nuestro pensamiento actuaremos de una manera o de otra. De ahí la importancia de pararse a pensar.

- **Escribir un diario emocional:** cómo nos hemos sentido en el día de hoy y por qué creemos que nos sentimos así.
- **Contar en un minuto una idea** para intentar persuadir al interlocutor.
- **Después de haber leído un libro,** visto una película, haber vivido alguna situación, resumirla en una palabra primero, una idea con la que te quedas y por último, en una frase para contar a los demás.

- **En las mismas situaciones** anteriores, elegir un color que la represente y decirnos el por qué ese color; describir la situación en una sola imagen o en un solo objeto o símbolo.
- **Lo mismo,** resumirlo en un título, como si fuera el titular de un periódico.
- **Ante cualquier noticia,** discurso político, rumores locales, etc., preguntarnos qué puede haber de verdad en ello, qué hay que nos hace sospechar de su veracidad y por qué. Posteriormente acudir a diversas fuentes de información para corroborar o descartar nuestras hipótesis.
- **Comparar y contrastar objetos:** ¿en qué se parece A a B?
- **Buscar siempre varias soluciones** a un mismo problema y elegir aquella que en aquel momento es más eficaz. No quedarnos con la primera que se nos ocurra. Indagar en lo divergente.
- **Ser independiente de pensamiento,** no dejarnos llevar por modas.
- **Estar abiertos siempre al aprendizaje** continuo.
- **Aceptar riesgos** pero con responsabilidad.
- **No perder nunca el sentido del humor.**
- **Cuestionarse las cosas,** no darlas por hecho de entrada.
- **Utilizar organizadores gráficos:** mapas mentales, esquemas, notas visuales, etc.
- **Después de estudiar un tema,** preparar una exposición, realizar una ponencia, ... llevar a cabo actividades de cierre, tickets de salida que nos permitan ir hacia detrás en el proceso cognitivo. Por ejemplo, analizar qué cambiaríamos y por qué, qué dejamos tal cual porque está funcionando y qué podemos mejorar y por qué. O pararnos un momento y reflexionar sobre qué ideas nos llevamos o más nos han gustado y qué es lo que nos hubiera gustado tratar y que no ha salido (técnica *dos estrellas y un deseo*).
- **Recuperar de la memoria** algo y contárselo a un amigo o amiga.

Hay muchas posibilidades, muchas actividades que nos enseñan a pensar. ¿Empezamos? Te propongo que pienses: ¿qué has pensado antes, nada más leer el título y qué piensas ahora después de haber leído el artículo? (rutina *antes pensaba-ahora pienso*). ●

Regalo con sorpresa

Acabo de cumplir mis 12 años, y uno de mis regalos ha sido una muñeca de porcelana. Es una muñeca con el cabello rubio y la piel muy pálida, tiene unos ojos muy grandes que parecen de verdad y te miran todo el rato. Lleva un vestido largo y parece antigua. Una diadema roja le recoge la mitad del cabello. Mi madre ha colocado esta muñeca en la estantería de mi habitación aunque no me gusta nada porque me siento observada y me da miedo. Desde ese momento, todas las mañanas me despierto con algún arañazo. Se lo he contado a mi madre pero no me cree, dice que digo tonterías, pero yo estoy segurísima de que es la muñeca. Últimamente me cuesta mucho dormirme por la noche porque tengo miedo, así que ayer por la tarde la tiré a la basura. Hacía mucho que no dormía como hoy, me he levantado y no tenía ningún nuevo arañazo. El problema ha sido que me he encontrado una diadema roja debajo de mi almohada.

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

SI VES QUE MARGINAN,
VES QUE INTIMIDAN,
O VES QUE HACEN DAÑO

#movilacoSOS

El teléfono de
ayuda contra el acoso
escolar no te cuesta nada.



900-100-456
NOSOTROS
TE AYUDAMOS

 GOBIERNO
DE ARAGON
Departamento de Educación,
Cultura y Deportes