

# 2.6

## Quitarnos las etiquetas que no nos ayudan

*“La experiencia es simplemente el nombre que le damos a nuestros errores”.*  
Oscar Wilde

- Carlos, ¿qué etiqueta te define como persona?
- Soy enojón.
- ¿Por qué te consideras “enojón”?
- Me molesta que mi mamá me diga que deje descansar el celular.
- Elige: ¿Eres “enojón” o te molesta lo que tu mamá te dijo? Ahora, ¿que dicen otros de ti?
- Que soy malo en matemáticas.
- ¿Por qué dicen eso?
- Porque una vez me equivoqué en una cuenta cuando pasé al pizarrón.
- Elige: ¿Eres “malo” en matemáticas o una vez cometiste un pequeño error?

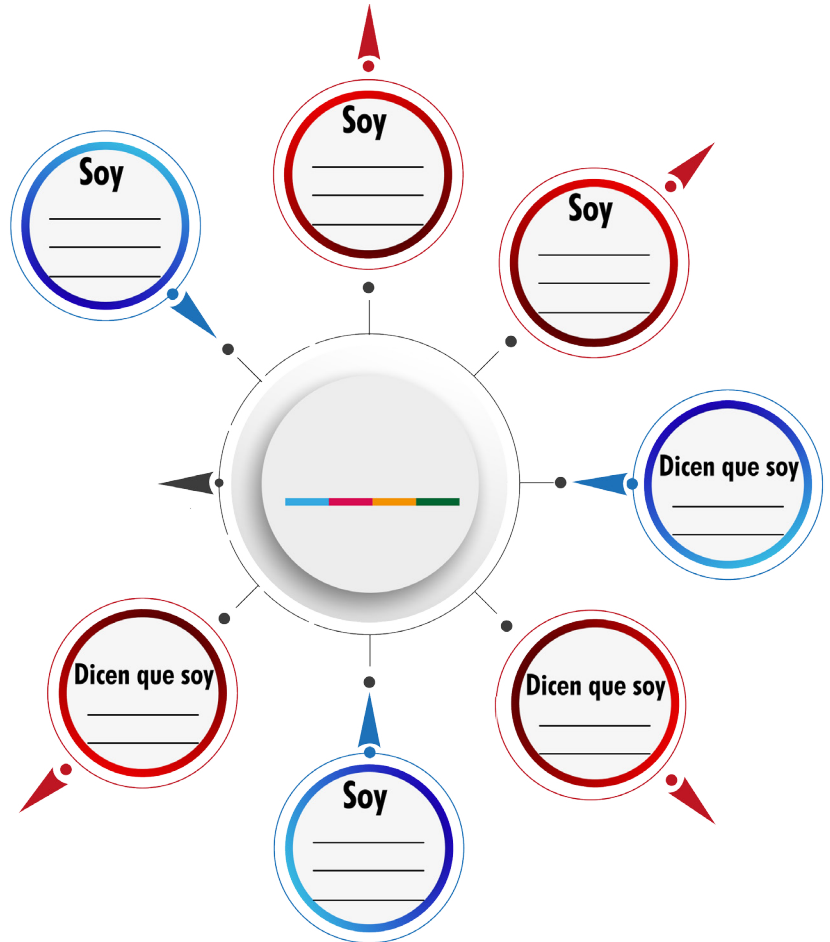
**El reto es** descubrir que no somos las etiquetas negativas que nos ponemos nosotros o alguien más.

**Actividad 1.** Trabajen de manera individual. Carlos, hizo su *mapa de etiquetas*. Usó algunas etiquetas que él considera que lo definen. Otras etiquetas se relacionan con lo que otros dicen de él.

Las etiquetas que lo ayudan a lograr sus metas y a estar bien están en rojo y las etiquetas que no lo ayudan en azul. Lo que él piensa de sí mismo se marca con flechas saliendo de su nombre y lo que otros dicen de él, se indica con flechas entrando a su nombre.



Realiza tu *mapa de etiquetas*. Escribe aquí o en tu cuaderno alguna etiqueta relacionada con la clase de matemáticas:

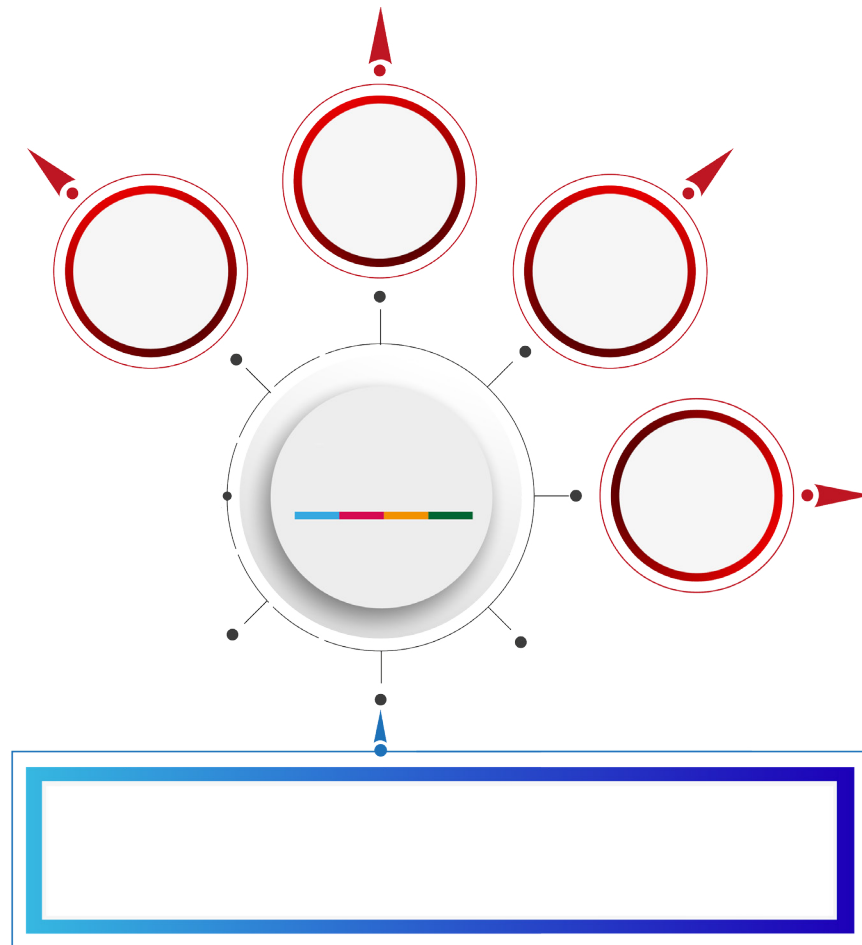


**Actividad 2.** Ahora Carlos hizo lo siguiente:

- Identificó las etiquetas que considera que lo ayudan. Les borró las flechas y la frase: *Dicen que*.
- Identificó las etiquetas que no lo ayudan, y escribió *las acciones que realiza asociadas a esas etiquetas*.
- Borró las etiquetas del mapa que no lo ayudan y al final le quedó así:

**-Una vez cometí un pequeño error en la clase de matemáticas.  
-Me molesta que mi mamá me diga que deje descansar el celular.  
-No pregunto en clase.**

Ahora, ¡modifica el tuyo!

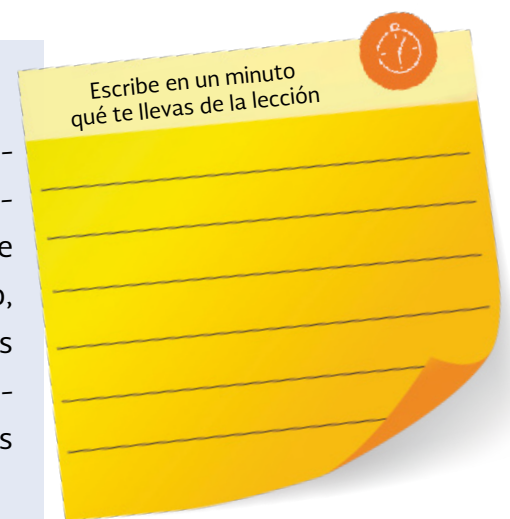


**Actividad 3.** Comenten en plenaria:

- a. ¿Cómo se sintieron al hacer este ejercicio?
- b. ¿Cuál es la utilidad de sustituir por acciones las etiquetas que consideran que no les ayudan?


**Reafirmo y ordeno**



Es común que nos identifiquemos con etiquetas que no nos ayudan como *enojón, impuntual, mal amigo, mal estudiante, poco sociable, intolerante, etcétera*. Pero, ¿son estas etiquetas parte de nuestra identidad? Si así fuese sería difícil cambiar. Sin embargo, éstas tienen sus causas: acciones específicas que hacemos. Si las identificamos, entonces encontramos una oportunidad para mejorar. Podemos trabajar con esas acciones para deshacernos de las etiquetas que dificultan el logro de nuestras metas.





## Para tu vida diaria

Después de la reflexión en clase, llena tu tarjeta MEROP con la meta de no identificarte con algún adjetivo negativo o etiqueta. Si tienes duda sobre qué escribir en ella, consulta las instrucciones en la lección 3.6 de Autoconocimiento.

**ME**  Meta: \_\_\_\_\_

**R**  Mejor Resultado: \_\_\_\_\_ 

**O**  Obstáculo: \_\_\_\_\_ 

**P** Plan: \_\_\_\_\_

Si \_\_\_\_\_ entonces voy a \_\_\_\_\_

Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

## ¿Quieres saber más?

Es muy fácil hacernos de etiquetas y con esto crearnos barreras. Sin embargo, cuando logramos ir más allá de estas, podemos alcanzar nuestras metas. Te compartimos la historia de Olga Medrano Martín del Campo, mexicana que ganó medalla de oro en la olimpiada europea de matemáticas a sus 17 años. Entra a esta dirección: <http://bit.ly/1UIS3IX> o teclea en tu navegador su nombre para saber más sobre ella.

## CONCEPTO CLAVE

### Etiquetas.

Conjunto de adjetivos, “rótulos” o “inscripciones” mentales que utilizamos para clasificar nuestra identidad o experiencias.

### Identidad

Conjunto de rasgos o características físicas, psicológicas y contextuales únicas que constituyen al individuo, distinguiéndolo de cualquier otro. Para Nagaoka, la identidad personal tiene que ver con la posibilidad de establecer un sentido de continuidad entre “lo que se experimentó en el pasado y las posibilidades futuras de cambio y crecimiento”. Según el Ministerio de Educación de Singapur hay cuatro factores centrales a la construcción de la identidad durante la adolescencia: “clarificación de los valores e intereses, entendimiento de las fortalezas, desarrollo de habilidades y formular roles de vida de acuerdo con el contexto personal”.