

# 7.4

## Pensar distinto

### Introducción

Es común que se presenten obstáculos en el trabajo colaborativo en el aula y en otros contextos. Muchas veces estos conflictos despiertan emociones relacionadas con lo que cada persona piensa de lo que está ocurriendo. Cuando estos pensamientos contribuyen a bloquear los procesos del trabajo colaborativo, es recomendable utilizar estrategias de cambio cognitivo, que ayudan a mirar desde otra perspectiva. En esta variación el grupo practicará una técnica de cambio cognitivo que puede ser útil para situaciones de conflicto en la vida cotidiana en el aula.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes apliquen estrategias de regulación emocional en situaciones de conflicto para lograr una perspectiva más amplia y objetiva de la situación.

### ¿Por qué es importante?

Porque conocerán una técnica de cambio cognitivo en situaciones de conflicto, que pueden utilizar como herramienta en el aula y en otros espacios cotidianos.

### Concepto clave

Cambio cognitivo

Ciencias experimentales

# 7.4

## Pensar distinto

"La paz no es la ausencia de conflicto, sino la presencia de alternativas creativas para responder al conflicto..."  
Dorothy Thompson.

Estar en desacuerdo con alguien no tiene por qué terminar en conflicto. Muchas veces, lo que lo motiva son los pensamientos que surgen en estas situaciones: sobre la otra persona, sobre ti mismo, sobre lo que cada uno dice. Las técnicas de **cambio cognitivo** permiten pensar distinto en medio de un desacuerdo, lo que podría evitar un conflicto y sumar aprendizajes a tu vida.  
**El reto es** aplicar estrategias de regulación emocional en situaciones de conflicto para lograr una perspectiva más amplia y objetiva de la situación.

**Actividad 1.**  
Busca a una o un compañero para realizar esta actividad. Siéntense uno frente al otro, en dos minutos, una situación complicada o negativa por la que haya pasado, algo que a ti te sea fácil contar. Al terminar ambos de hablar, cada uno le hablará al otro sobre algo que considere positivo de la situación que su compañero le compartió.  
Al terminar, responde aquí o en tu cuaderno:

a. ¿Qué piensas acerca de lo que tu compañero (a) encontró de positivo en tu situación?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b. ¿Qué otros aspectos positivos puedes encontrar en lo que te ocurrió?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CONSTRUYE T [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet) Colaboración | 1

### Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

1 min. Grupal

### Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes que lean la introducción, la cita y *El reto es*.
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo qué saben sobre el **cambio cognitivo** para regular emociones. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

8 min. Individual

### Actividad 1

Otra perspectiva.

- Explique a sus alumnos que realizarán un ejercicio para mirar las cosas desde otra perspectiva y pídeles que se dispongan en pareja, frente a frente con algún compañero que se encuentre cerca.

- Indique que, por turnos, cada uno le contará al otro, en dos minutos, una situación complicada o negativa por la que haya pasado.
- Comente, que pueden contar una situación que sea fácil de contar y con la que se sientan en confianza y cómodos.
- Al terminar ambos de hablar, cada uno le hablará al otro sobre algo que considere positivo de la situación que su compañero le compartió. Mida los tiempos e indíqueles cuándo parar.
- Al terminar, solicite que respondan a las preguntas en su cuaderno o donde estén realizando las actividades.

8 min. Grupal

### Actividad 2

#### Reflexión colectiva.

- Invite al grupo a compartir su experiencia de la actividad anterior y conceda la palabra a uno o dos estudiantes.
- Promueva la reflexión sobre cómo pensar de manera distinta podría ayudarles durante un conflicto entre compañeros de equipo. Dé la palabra a uno o dos estudiantes más.
- Cierre la actividad con su propia reflexión sobre el tema.

1 min. Grupal

### Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Si le es posible, puede comentar una conclusión breve o solicitar a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

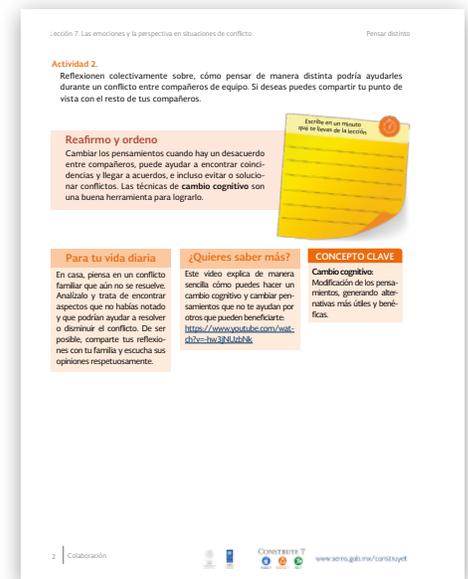
### Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación.

1 min. Grupal

### Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones. En *¿Quieres saber más?* encontrarán un vídeo que explica cómo el cambio cognitivo es un ejercicio que permite ampliar la forma de entender el mundo y de sentirse mejor con lo que en él ocurre.



## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

### Aplicaciones para el aula y su vida diaria:

Le sugerimos que antes de estar frente a grupo, lea la definición del *concepto clave* "cambio cognitivo" de la variación y le invitamos a reflexionar qué elementos podrán ser útiles para sus estudiantes. De igual manera, ver el video sugerido en la sección *¿Quieres saber más?* de la versión del estudiante, para brindar ejemplos durante la sesión.

Utilice estrategias de cambio cognitivo en situaciones difíciles dentro del aula, recordando a sus alumnos su utilidad. También pueden ayudarle para conocer con mayor profundidad a sus compañeros de trabajo y mejorar las relaciones de colaboración.

### En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

### Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e Inclusión (Modelo educativo)*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gov.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

## Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50 % de los estudiantes aplicaron técnicas de cambio cognitivo para identificar cómo pensar de manera distinta podría ayudarles durante un conflicto entre compañeros de equipo.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios					