

7.5

Hagamos otra cosa

Introducción

Las técnicas de cambio conductual pueden resultar muy útiles en algunas situaciones de conflicto durante el trabajo colaborativo en el aula. En esta variación los alumnos conocerán una de ellas, con el fin de obtener nuevas herramientas para la autorregulación en la realización de proyectos colectivos.

¿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 técnicas de cambio conductual que puede ayudarles a solucionar conflictos durante el trabajo colaborativo.

Concepto clave

Técnicas de cambio conductual

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 las **técnicas de cambio conductual** para regular emociones. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

10 min. Individual

Actividad 1

Hagamos otra cosa.

- Solicite a sus alumnos que anoten en su cuaderno o donde estén haciendo las actividades, una conducta que no les agrada y que suele presentarse cuando tienen un conflicto.
- Pídales que recuerden la última vez que se presentó esa conducta en un conflicto y a partir de ese recuerdo llenen la columna "Antes de la técnica" de la tabla.

Ciencias sociales

7.5

Hagamos otra cosa

"La acción no debe ser una reacción sino una creación".

Mao Tse-Tung.

¿Qué haces cuando estás en medio de un conflicto?, ¿te molestas?, ¿te vas?, ¿defiendes tu punto de vista?, ¿hablas tranquilamente? Todos tenemos una forma habitual de responder ante estas situaciones; por lo tanto, no es raro que cada vez terminen de manera similar. Si piensas que te gustaría actuar de otra manera, las **técnicas de cambio conductual** pueden ayudarte. ¡Vamos a ponernos en acción!

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.
Reconoce en ti una conducta que no te agrada y que suele presentarse cuando hay un conflicto. Anótala aquí:

a. Recuerda la última vez que sucedió y solo llena la columna "Antes de la técnica" con información sobre esa ocasión.

	Antes de la técnica	Después de la técnica
¿Con quién estabas durante el conflicto?		
¿Qué pasó antes de que se presentara la conducta?		
¿Qué pasó mientras se presentó la conducta?		
¿Qué pasó después de que se presentó la conducta?		

El autorregistro te permite tener mayor claridad sobre lo que puede estar activando la conducta. Después de hacerlo, puedes elegir en qué momento aplicar una estrategia de cambio conductual. Te sugerimos empezar con el "tiempo fuera", es decir, interrumpir para darte unos minutos a solas. Puedes retirarte tranquilamente, callar o pedir una pausa y regresar cuando sientas tranquilidad para resolver el conflicto. Registra en la tercera columna qué pasaría si aplicas el "tiempo fuera" la próxima vez que se presente la conducta.

www.sems.gob.mx/construyet

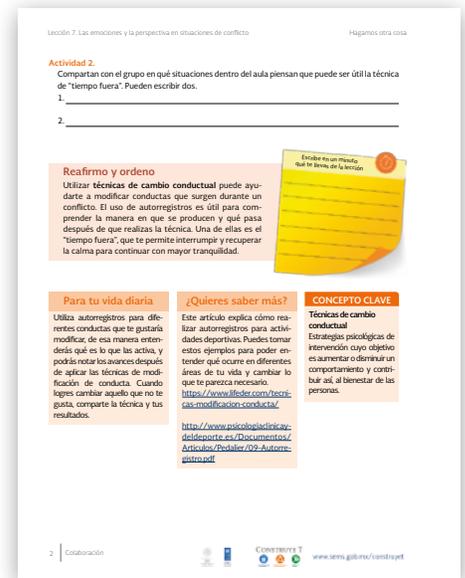
Colaboración | 1

- Al terminar, explique a sus alumnos que el autorregistro les permite tener mayor claridad sobre lo que puede estar activando la conducta que desean cambiar, y que después de hacerlo, pueden elegir en qué momento aplicar una técnica de cambio conductual.
- Explique la técnica de “tiempo fuera” y pídale que imaginen qué pasaría si la hubieran aplicado y escribanlo en la tercera columna.
- Puede utilizar ejemplos de su experiencia para clarificar el ejercicio.

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 artículos que explican cómo realizar autorregistros en la actividad deportiva y otras técnicas de cambio conductual.



6 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión colectiva.

- Invite al grupo a compartir en qué situaciones dentro del aula piensan que puede ser útil la técnica de “tiempo fuera”. Dé la palabra a dos o tres estudiantes.
- Cierre la actividad invitándoles a registrar sus avances.

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.

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* “técnicas de cambio conductual” y le invitamos a reflexionar qué elementos podrán ser útiles para sus estudiantes. De igual manera, leer el artículo sugerido en la sección *¿Quieres saber más?* de la variación del estudiante, para brindar ejemplos durante la sesión.

Le invitamos de ser posible a aplicar distintas técnicas de modificación conductual en situaciones de conflicto en el aula. Evite utilizar el castigo e involucre a los estudiantes como responsables de su propio comportamiento. Puede consultar el siguiente artículo: <https://psicologiymente.com/psicologia/tecnicas-modificacion-de-conducta>

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.gob.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 estrategias para detectar conductas que no les agradan y que suelen presentarse cuando hay un conflicto.					
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					