

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.

Actividad 2.

Compartan con el grupo en qué situaciones dentro del aula piensan que puede ser útil la técnica de “tiempo fuera”. Pueden escribir dos.

1. _____
2. _____

Reafirmo y ordeno

Utilizar **técnicas de cambio conductual** puede ayudarte a modificar conductas que surgen durante un conflicto. El uso de autorregistros es útil para comprender la manera en que se producen y qué pasa después de que realizas la técnica. Una de ellas es el “tiempo fuera”, que te permite interrumpir y recuperar la calma para continuar con mayor tranquilidad.



Para tu vida diaria

Utiliza autorregistros para diferentes conductas que te gustaría modificar, de esa manera entenderás qué es lo que las activa, y podrás notar los avances después de aplicar las técnicas de modificación de conducta. Cuando logres cambiar aquello que no te gusta, comparte la técnica y tus resultados.

¿Quieres saber más?

Este artículo explica cómo realizar autorregistros para actividades deportivas. Puedes tomar estos ejemplos para poder entender qué ocurre en diferentes áreas de tu vida y cambiar lo que te parezca necesario.

<https://www.lifeder.com/tecnicas-modificacion-conducta/>

<http://www.psicologiaclinicay-deldeporte.es/Documentos/Articulos/Pedaliar/09-Autorregistro.pdf>

CONCEPTO CLAVE

Técnicas de cambio conductual

Estrategias psicológicas de intervención cuyo objetivo es aumentar o disminuir un comportamiento y contribuir así, al bienestar de las personas.