

10.6

Modulación de mis respuestas

Introducción

Responder con base en la razón o la frustración pueden resultar igualmente nocivas, si la actitud de las personas no busca cordial y estratégicamente modular las respuestas por dos motivos: el respeto por los demás y el logro de metas. Los estudiantes deben aprender a calcular los efectos y consecuencias de sus respuestas para alcanzar logro metas a largo plazo.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que el estudiante practique estrategias de autocontrol en situaciones hipotéticas que puedan comprometer el logro de sus metas significativas de largo plazo.

¿Por qué es importante?

Porque permite que los estudiantes modulen sus respuestas a las demandas y retos estratégicamente para lograr sus objetivos a largo plazo.

Concepto clave

Modular respuestas

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Equipo

Introducción para los estudiantes

- Solicite a los estudiantes que lean la introducción, la cita y “*El reto es*”.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué **modular respuestas**. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

5 min. Individual

Actividad 1

Análisis de situación sobre modulación de respuestas para perseverar.

- Lea la situación en voz alta.
- Pida a los estudiantes que reflexionen y contesten en sus cuadernos las preguntas sobre el caso de Carlos.
- Pida que escriban su historia alterna en su cuaderno.

9 min. Grupo

Actividad 2

Reflexión sobre la modulación de respuestas en la perseverancia.

- Elija al azar a los estudiantes que expondrán sus historias alternas.

10.6

Modulación de mis respuestas

“En la profundidad del invierno, aprendí que en mi interior hay un verano invencible”.
Albert Camus.

En algunas ocasiones la manera en que respondemos a los retos que se nos presentan es determinante para proseguir con el logro de nuestras metas. Evitar los extremos emocionales (enojo / desilusión) y mantenernos en equilibrio favorece que podamos reaccionar ante las demandas requeridas para perseverar en el logro de nuestras metas a largo plazo.

El reto es practicar estrategias de autocontrol en situaciones hipotéticas que puedan comprometer el logro de sus metas significativas de largo plazo.

Actividad 1.

a. Lee la siguiente situación.

Ricardo quiere ascender en su trabajo. Él sabe que tiene la experiencia para hacerlo y que, de lograrlo, podría pagar sus estudios universitarios. Sin embargo, cuando su superior le llamó la atención porque creyó que era el responsable de un error, Ricardo le contestó de una manera violenta, ya que él no había sido quien había ocasionado la situación. Él sabe que tiene razón, pero no sabe si la forma de contestarle a su jefe fue la correcta.

b. Reflexiona y contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno o aquí.

- Si tú hubieras sido Ricardo, ¿qué hubieras hecho?

- ¿Por qué lo hubieras hecho así?

- ¿Cómo hubieras contestado?

- ¿Cómo crees que su respuesta puede afectar el logro de su meta a largo plazo?

c. Escribe en tu cuaderno una historia alterna a la de Ricardo, en la que tomes en cuenta la modulación de su respuesta con su superior, con la finalidad de lograr su meta.

SEF PIN UID CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet Perseverancia | 1

- Pregunte si alguna otra persona desea hacerlo.
- Genere una estrategia en la que se contrasten las historias alternativas de los estudiantes.
- Guíe la conversación con ejemplos de los estudiantes sobre la necesidad de la modulación de las respuestas como estrategia para el logro de metas.

2 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 lo que se pide en las secciones. En *¿Quieres saber más?* sugiéralas ver la película y escribir sus impresiones sobre el personaje principal.

Lección 10. Autocontrol para ser perseverante Modulación de mis respuestas

Actividad 2.

- En el grupo, expongan sus historias alternas.
- Contrástenlas y vean cuáles son las mejores opciones que tenía Ricardo para lograr su meta.
- Conversen sobre alguna situación donde su respuesta mejoró o empeoró en el logro de alguna de sus metas, tanto con su familia como en la escuela.

Reafirmo y ordeno

Modular nuestras respuestas, según la situación, reto, adversidad o intensidad de frustración, permite que se presenten nuevas oportunidades para lograr la meta que nos hemos fijado y en la que hemos sido perseverantes para su logro.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Para tu vida diaria

Recuerda alguna situación en la que consideras que pudiste responder de una mejor manera, realiza una historia alterna a tu situación y compártela con tus familiares y amigos.

¿Quieres saber más?

Vea la película *Mejor imposible* del director James L. Brooks, en el que el personaje principal debe perseverar para cambiar su actitud ante la vida. Puedes ver la sinopsis en la siguiente liga: <https://www.filmfinity.com/mx/film/256051.html>

CONCEPTO CLAVE

Modular respuestas: Responder a los demás conforme lo requiera una situación.

2 | Perseveranciawww.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Elaboren un juego de respuestas cordiales y duras. Para realizarlo elaboren tarjetas en las que se presenten situaciones en las que podrían contestar de manera cordial o violenta. A ellas deben corresponder tarjetas de consecuencia. Jueguen en familia y comenten sus reflexiones.

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 un 50% de los alumnos comprende la importancia de modular las respuestas para perseverar en el logro de sus metas a largo plazo.					
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.					