

Dinámica de grupo para el aula:

"Reprogramando Respuestas Condicionadas con AT"



Objetivo

Ayudar a los estudiantes a entender cómo el condicionamiento clásico puede influir en sus estados del Yo (Padre, Adulto, Niño) y aprender técnicas para descondicionar respuestas no deseadas.

Duración

95 minutos

Materiales

- Pizarras blancas o papel grande y marcadores

- Tarjetas de colores
- Post-it
- Cuadernos y bolígrafos

Desarrollo de la Actividad

1. Introducción (15 minutos)

Explicar el condicionamiento clásico

El condicionamiento clásico, descubierto por Ivan Pavlov, es un tipo de aprendizaje en el que un estímulo originalmente neutro llega a producir una respuesta condicionada después de asociarse con un estímulo incondicionado que naturalmente produce esa respuesta.

Componentes del Condicionamiento Clásico:

- 1. Estímulo Incondicionado (EI):** Algo que naturalmente y automáticamente provoca una respuesta sin necesidad de aprendizaje (por ejemplo, la comida).
- 2. Respuesta Incondicionada (RI):** La respuesta automática al estímulo incondicionado (por ejemplo, salivar al ver comida).
- 3. Estímulo Neutro (EN):** Algo que no provoca una respuesta relevante antes del condicionamiento (por ejemplo, el sonido de una campana).
- 4. Estímulo Condicionado (EC):** Un estímulo previamente neutro que, después de asociarse con el estímulo incondicionado, provoca una respuesta condicionada (por ejemplo, la campana después de ser asociada con la comida).
- 5. Respuesta Condicionada (RC):** La respuesta aprendida al estímulo condicionado (por ejemplo, salivar al oír la campana).

Introducir estados del yo del Análisis Transaccional (AT)

El AT es una teoría de la psicología que describe cómo interactúan las personas y cómo estas interacciones están influenciadas por tres estados del Yo:

- 1. Yo Padre:** Comportamientos, pensamientos y sentimientos copiados de los padres u otras figuras de autoridad.
- 2. Yo Adulto:** Comportamientos, pensamientos y sentimientos que son directas respuestas al aquí y ahora.
- 3. Yo Niño:** Comportamientos, pensamientos y sentimientos repetidos desde la infancia.

Relacionar condicionamiento clásico y estados del Yo

El condicionamiento clásico puede influir en los estados del Yo y en cómo respondemos a diferentes estímulos condicionados por experiencias pasadas.

Imagina que un niño, Juan, cada vez que hace algo mal, su madre (estado del Yo Padre) lo regaña severamente (EI). Como resultado, Juan siente miedo y ansiedad (RI). Si esta situación

se repite, Juan puede empezar a asociar el simple hecho de ver a su madre con miedo y ansiedad, incluso si no ha hecho nada mal (EC → RC).

1. Estímulo Incondicionado (EI): El regaño severo de la madre.
2. Respuesta Incondicionada (RI): Miedo y ansiedad.
3. Estímulo Neutro (EN): La presencia de la madre cuando no hay regaño.
4. Estímulo Condicionado (EC): La presencia de la madre.
5. Respuesta Condicionada (RC): Miedo y ansiedad ante la presencia de la madre, incluso sin razón.

Estados del Yo condicionados

1. Yo Niño:

- **Condicionamiento clásico:** Juan, desde su Yo Niño, ha aprendido a sentir miedo y ansiedad cuando está cerca de su madre, debido a la asociación con el regaño. Es decir, "Juan, cada vez que ve a su madre (EC), siente miedo (RC) debido a las experiencias pasadas (EI). Esto está afectando su estado del Yo Niño."

2. Yo Adulto:

- **Análisis y reflexión:** El estado del Yo Adulto puede analizar y reconocer este patrón condicionado.

Como adultos, podemos reconocer que no todas las interacciones con su madre deben provocar miedo. Todos podemos trabajar para cambiar estas respuestas condicionadas.

3. Yo Padre:

- **Reacciones Internas:** Las creencias y comportamientos copiados de figuras de autoridad también pueden ser condicionados. Si tu madre siempre reaccionaba con regañinas, podrías estar copiando ese comportamiento en tus interacciones con otros, aunque no siempre sea apropiado.

Estrategias para Descondicionar al Niño:

1. Desensibilización Sistemática: Introducir gradualmente la presencia de la madre en situaciones positivas sin regañinas.

2. Reforzamiento Positivo: Recompensar la calma y la interacción positiva con la madre.

3. Reestructuración Cognitiva: Usar el estado del Yo Adulto para desafiar y cambiar las asociaciones negativas.

Introducción a la dinámica:

"Hoy vamos a explorar cómo nuestras experiencias pasadas pueden influir en nuestras respuestas actuales. Usaremos el ejemplo de Juan, que asocia la presencia de su madre con miedo debido a repetidas regañinas. Veremos cómo estos patrones se pueden cambiar."

2. Discusión inicial (15 minutos)

Divida a los estudiantes en grupos pequeños y pídales que discutan ejemplos personales o ficticios de situaciones en las que han experimentado respuestas condicionadas (por ejemplo, sentirse nerviosos al entrar a un salón de clases porque les recuerda un examen difícil).

Preguntas para guiar la discusión:

- ¿Puedes recordar una situación en la que hayas reaccionado de cierta manera debido a experiencias pasadas?
- ¿Cómo crees que tus estados del Yo (Padre, Adulto, Niño) han influido en esas reacciones?

3. Presentación de Ejemplos (15 minutos)

Cada grupo presenta uno de sus ejemplos al resto de la clase. Discuta cómo estos ejemplos ilustran el condicionamiento clásico y cómo afectan los estados del Yo.

4. Role-playing (20 minutos)

Elija algunos ejemplos presentados y realice ejercicios de role-playing. Divida a los estudiantes en parejas o tríos. Un estudiante juega el rol de "condicionador" (por ejemplo, la madre de Juan), otro el rol del "condicionado" (Juan), y otro el rol de "Yo Adulto" que ayuda a reprogramar la respuesta condicionada.

Guía para el role-playing:

- **Situación Original:** Escenifiquen la situación original donde ocurre la respuesta condicionada.
- **Desensibilización:** Introduzcan la situación de manera controlada y positiva.
- **Reforzamiento Positivo:** Enfaticen respuestas calmadas y positivas.
- **Reestructuración Cognitiva:** Use el estado del Yo Adulto para desafiar y cambiar las asociaciones negativas.

Ejemplo práctico:

Laura se pone nerviosa cada vez que entra a un salón de clases porque le recuerda el día en que olvidó su tarea y fue regañada por el profesor frente a todos.

Roles:

1. **Condicionador:** El profesor que regañó a Laura.
2. **Condicionado:** Laura, la estudiante que se pone nerviosa al entrar al salón de clases.
3. **Yo Adulto:** Un facilitador (otro estudiante) que ayuda a Laura a reprogramar su respuesta condicionada.

Descripción del role-playing

Paso 1: Situación original

- El "profesor" (Condicionador) regaña severamente a "Laura" (Condicionado) frente a la clase por no traer su tarea.

- Laura muestra una respuesta de nerviosismo y ansiedad.

Diálogo:

- Profesor: "¡Laura, esto es inaceptable! No puedo creer que hayas olvidado tu tarea otra vez. ¡Eres una irresponsable!"
- Laura (mostrando ansiedad): "Lo siento, profesor..."

Paso 2: Desensibilización

Situación controlada y positiva:

- El Yo Adulto interviene y cambia la dinámica de la situación, ofreciendo una experiencia positiva en el salón de clases.

Diálogo:

- Yo Adulto: "Laura, recuerda que entrar al salón de clases no siempre tiene que ser una experiencia negativa. Hoy vamos a practicar cómo entrar al salón con una actitud positiva."
- (El grupo practica entrar al salón y realizar una actividad positiva, como recibir elogios por un trabajo bien hecho).

Práctica:

- Laura entra al "salón" y el "profesor" la felicita por su buen trabajo en un proyecto reciente.
- Profesor: "Laura, excelente trabajo en el proyecto. ¡Estoy muy orgulloso de tu progreso!"

Paso 3: Reforzamiento Positivo

Reforzando Respuestas Calmadas y Positivas:

- El Yo Adulto refuerza las respuestas calmadas y positivas de Laura cada vez que entra al salón sin mostrar nerviosismo.

Diálogo:

- Yo Adulto: "Laura, cada vez que entres al salón y te sientas tranquila, recordarás que eres capaz de manejar cualquier situación. ¡Bien hecho por mantener la calma!"

Reforzamiento:

- El Yo Adulto le da a Laura un pequeño premio (como una pegatina o elogio) cada vez que entra al salón y mantiene la calma.

Paso 4: Reestructuración cognitiva

Desafiando y cambiando asociaciones negativas:

- El Yo Adulto ayuda a Laura a desafiar los pensamientos negativos asociados con entrar al salón de clases.

Diálogo:

- Yo Adulto: "Laura, cuando te sientas nerviosa al entrar al salón, recuerda que todos cometemos errores y aprendemos de ellos. Piensa en todas las veces que has hecho un buen trabajo y has sido reconocida por ello."

Reestructuración:

- Laura practica cambiar su pensamiento negativo ("Voy a ser regañada") por un pensamiento positivo ("Hago mi trabajo y puedo manejar esto").

5. Reflexión y análisis (15 minutos)

Después del role-playing, reflexionen en grupo sobre la experiencia. Pregunte a los estudiantes cómo se sintieron en cada rol y qué aprendieron sobre el proceso de descondicionamiento.

- Laura: "¿Cómo te sentiste cuando recibiste elogios en lugar de regañinas?"
- Profesor: "¿Qué aprendiste sobre cómo tus palabras pueden afectar a los estudiantes?"
- Yo Adulto: "¿Qué estrategias funcionaron mejor para reprogramar la respuesta condicionada de Laura?"

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué fue lo más difícil de cambiar la respuesta condicionada?
- ¿Cómo puede el estado del Yo Adulto ayudar a reprogramar respuestas condicionadas?

6. Plan de Acción Personal (15 minutos)

Pida a cada estudiante que elabore un plan de acción personal para descondicionar una respuesta no deseada en su propia vida. Esto puede incluir pasos específicos que seguirán y técnicas que usarán.

Guía para el Plan de Acción:

- Identificación: ¿Cuál es la respuesta condicionada que deseas cambiar?
- Desensibilización: ¿Cómo puedes exponerte gradualmente a la situación de manera positiva?
- Reforzamiento Positivo: ¿Qué recompensas puedes usar para reforzar nuevos comportamientos?
- Reestructuración Cognitiva: ¿Qué pensamientos puedes usar para desafiar las asociaciones negativas?

7. Cierre y compromiso (10 minutos)

Reúnanse en un círculo y pida a cada estudiante que comparta una parte de su plan de acción. Fomente un compromiso grupal de apoyarse mutuamente en el proceso de descondicionamiento.

Cierre:

"Hoy hemos aprendido cómo nuestras experiencias pasadas pueden influir en nuestras respuestas actuales aunque no sean apropiadas al momento actual y cómo podemos cambiar esos patrones. Nos comprometemos a apoyarnos mutuamente en este viaje hacia respuestas más saludables y constructivas."

Conclusión

Esta dinámica de grupo no solo ayuda a los estudiantes a comprender el condicionamiento clásico y el Análisis Transaccional, sino que también les proporciona herramientas prácticas para reprogramar sus respuestas condicionadas. Al involucrar a los estudiantes en discusiones, role-playing y planes de acción personal, la actividad promueve un aprendizaje activo y una aplicación real de los conceptos.