

8.4

Siempre hay algo que podemos cambiar

Introducción

Todos tenemos dificultades en nuestra vida, algunas de éstas podemos evitarlas pero muchas de ellas no. La pregunta es ¿cómo quisieras lidiar con esto? ¿Qué actitud tienes al enfrentar esa dificultad? Como docentes, tenemos también muchas dificultades. Aprender a decidir cómo enfrentarlas podría ayudar a resolverlas. Para hacer esta transformación, se necesita decidir cómo enfrentar el dolor o las dificultades que se nos presentan.

El objetivo de esta sesión es poner sobre la mesa cómo nos enfrentamos a las dificultades inevitables del día a día. Vamos a revisar la actitud que tomamos frente a las mismas.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen que pueden cambiar su manera de percibir una dificultad para lograr su meta académica.

¿Por qué es importante?

Porque les da libertad y seguridad saber que pueden decidir cómo enfrentar sus dificultades. Promueve el sentido de agencia.

Conceptos clave

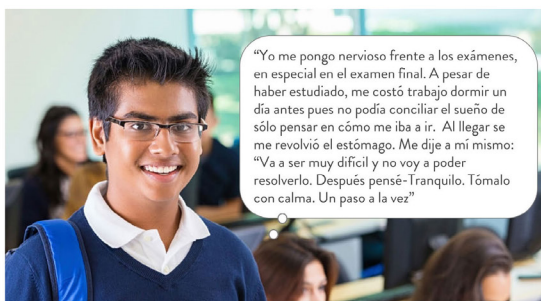
Actitud frente a las dificultades.

"El arte más poderoso de la vida es hacer del dolor un talismán que cura. ¡Una mariposa renace florecida en fiesta de colores!"
Frida Kahlo

La vida viene con dificultades. Podemos tratar de evitar situaciones difíciles, pérdidas o desencuentros, pero la realidad es que cada circunstancia viene acompañada de retos. ¿Cuáles son las dificultades que enfrentas en la escuela? Para muchos, un reto constante son ¡los exámenes! Mientras estemos en la escuela es casi imposible evitarlos. Pero en esta lección vamos a explorar que frente a una dificultad, siempre hay algo que podemos cambiar: nuestra actitud.

1. Recuerda una dificultad que hayas tenido en alguna clase de ciencias experimentales.

La mayoría de nosotros vivimos como una experiencia retardora los exámenes, aquí te mostramos unos ejemplos, si es tu caso, trabaja con esto, si no, puedes pensar alguna ocasión que no podías entender algún tema en tus clases. ¿Cómo te sentiste y qué pensaste al momento que la tuviste que enfrentar?



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Introducción para los estudiantes
Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

5 min.

Actividad 1:
Contesta.

- En esta pregunta algunos de los estudiantes pueden tener problemas para identificar cómo se vinculan con la dificultad, ayúdales a nombrar sus emociones y a poner en palabras lo que sienten, piensan y actúan, es decir, desarrollar su lenguaje emocional.

12 min.

Actividad 2:

Lean, discutan y escriban.

- Pregunta I a III: Lee en voz alta las preguntas para todo el grupo. Queremos guiarlos a que se den cuenta de que la dificultad de presentar un examen o de no entender un tema son eventos inevitables. Buscamos que contesten “no”.
- Pide a tus estudiantes que se dividan en equipos de cuatro. En este apartado lo más importante es la discusión que puede generarse entre los estudiantes.
- Puedes marcarles el tiempo para leer la instrucción, discutir y después que escriban la conclusión respondiendo en los espacios correspondientes.
- Pregunta IV: Pídeles que lean detenidamente la frase del doctor Victor Frankl, dales unos minutos para que discutan lo que piensan de la misma.
- Pregunta V: En este espacio esperamos que escriban dos estrategias para lidiar con un examen difícil. Antes de que lo anoten, puedes darles un tiempo para que discutan las preguntas.
- Por ejemplo: *Podemos tomarlos como un reto; podemos verlos como una oportunidad para aprender y crecer; podemos usarlos para aprender estrategias de estudio y de regulación de las emociones; podemos aprovecharlos para formar grupos de estudio con otros compañeros.*
- Permite que dos o tres estudiantes compartan de manera voluntaria con todo el salón sus conclusiones.



Escribe tu reflexión:

GLOSARIO

Actitud frente a las dificultades.
Inclinación o propensión del ánimo que experimenta el individuo al enfrentar situaciones adversas, de las que existen dos tipos: por un lado, una disposición desfavorable, la cual se caracteriza por un sentimiento generalizado de incompetencia o victimización; por otro, una disposición favorable, bajo la cual el individuo decide utilizar sus habilidades, conocimientos y creencias para adaptarse a la circunstancia por la que atraviesa. Esta actitud favorable es base para la *resiliencia*, significa ser flexible y fuerte frente a la tensión y retos en la vida y alzarse sobre la adversidad, aprender de la experiencia y seguir adelante con la vitalidad y pasión.¹

2. Contesten en grupo levantando la mano.

- I. ¿Es posible evitar las dificultades que identificamos en la primera actividad?
Sí No
- II. ¿Es posible evitar los exámenes?
Sí No
- III. ¿Es posible dejar de encontrarnos con temas difíciles?
Sí No

1. D. Siegel (2014), Tormenta Cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente. Barcelona, Alba Editorial

IV. Lean la siguiente cita del doctor Viktor Frankl.



Viktor Emil Frankl

- Neurólogo y psiquiatra austriaco (1905-1997).
- Sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau.
- A partir de esa experiencia escribió el libro El hombre en busca de sentido.
- Es fundador de la logoterapia.

“
 Todo puede serle arrebatado a un hombre, menos la última de las libertades humanas: el elegir su actitud en una serie dada de circunstancias, de elegir su propio camino. ¿No podemos cambiar la situación? Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento.
 ”

V. Con base en la cita de Viktor Frankl, discutan y escriban: ¿Qué actitudes les podrían ayudar a lidiar mejor con exámenes difíciles o con otras dificultades que no pueden cambiar?

Actitud 1: _____

Actitud 2 _____

Resumen:

En la vida es natural enfrentarnos con dificultades y retos. Hay situaciones en las que es posible evitar las dificultades o transformar la situación a nuestro favor. En otras ocasiones, no es posible cambiar las circunstancias externas o evitar aquello que es difícil. Sin embargo, en cualquier situación siempre hay algo que podemos cambiar: nuestra manera de enfrentar, nuestra actitud frente a la dificultad. Podemos dejarnos vencer por la dificultad o podemos tomar una actitud optimista, transformar nuestra perspectiva convirtiendo las dificultades en retos y oportunidades para mejorar.



1 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

Escribe. ¿qué te llevas de esta lección?:

Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Identifica una de tus dificultades como docente y pregúntate:

- ¿Qué actitud me puede ayudar para hacerle frente?
- ¿Habrá alguna otra manera de lidiar con eso?
- ¿Qué podría aprender de esta situación?

Recuerda que siempre puedes decidir cómo reaccionar ante las dificultades.

- ¿Te gustaría profundizar en la experiencia de Víctor Frankl? Escucha su audio libro poniendo en Youtube [su audio libro poniendo en Youtube "Audiolibro completo. El hombre en busca de sentido Viktor Frankl" o dándole clic aquí.](#)

Para tu vida diaria

Elabora una estrategia para lidiar mejor con un examen difícil. Para ello te presentamos la estrategia MEROP. Si no la conoces, con el siguiente ejemplo te quedará más claro de qué se trata.

MEta: Lidiar tranquilamente con el examen de química.

REsultado: Me siento segura y confiada de que puedo responder bien el examen.

OBstáculo: La ansiedad o angustia que siento cuando voy a hacer el examen.

PLAN: Si me siento ansiosa o angustiada antes de entrar al examen, **entonces voy** a PARAR y respirar profundamente tres veces y voy a recordar lo que estudié.

Ahora llena tu tarjeta MEROP. Utiliza la meta de lidiar mejor con un examen difícil.

| | | |
|---|--|--|
| ME | | Meta: _____ |
| R | | Mejor Resultado: _____ |
| O | | Obstáculo: _____ |
| P | | Plan: _____ |
| Si _____ | | entonces voy a _____ |
| <small>Obstáculo (cuándo y dónde)</small> | | <small>Acción (para vencer el obstáculo)</small> |

¿Quieres saber más?

El doctor Victor Frankl fue un sobreviviente del Holocausto. Usó su experiencia en los campos de concentración para hacer una propuesta de intervención terapéutica y psiquiátrica llamada logoterapia. Puedes buscar el resumen de su libro en YouTube como ["El hombre en busca de sentido por Viktor Frankl - Resumen Animado"](#) o [dale clic aquí.](#)

Evaluación de la sesión

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

| Rubro | Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|---|--------------------------|---------------|---------|------------|-----------------------|
| Los estudiantes mencionaron una manera diferente de percibir la dificultad que les obstruye lograr su meta académica. | | | | | |
| Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección. | | | | | |
| Se logró un clima de confianza en el grupo. | | | | | |
| ¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección? | | | | | |
| | | | | | |
| Descripción de dificultades y áreas de oportunidad | | | | | |
| | | | | | |
| Observaciones o comentarios de la sesión | | | | | |
| | | | | | |