

2.4

¿Cómo sé que puedo cambiar?

“En la vida no hay cosas que temer, sólo hay cosas que comprender”.

Marie Curie

¿Recuerdas cómo eras cuando entraste a la secundaria? Has cambiado, ¿verdad? Tu cuerpo, gustos, intereses, necesidades y las formas de relacionarte con otras personas no son las mismas porque has crecido, has aprendido a adaptarte a distintos ambientes y situaciones. A tu historia de vida se han sumado experiencias y, a la par, has construido una identidad personal distinta a la que tenías en la infancia.

¿Ha pasado lo mismo con la forma en que reconoces y manejas tus emociones?

El reto es que identifiques los hábitos que has logrado modificar.

Actividad 1. Lee los ejemplos y piensa en una experiencia de cambio que reconozcas en ti. Escríbela aquí o en tu cuaderno.

Ámbito	Situación	¿Qué hacía antes?	¿Qué hago ahora?
En la vida personal	Levantarme temprano.	Ponía dos o tres alarmas en el despertador y siempre se me hacía tarde.	Cuando suena la primera alarma pongo música y eso me despierta.
En la relación con los demás	La persona que me gusta se acerca a mí.	Sentía nervios, tensión y no hablaba.	Disimuladamente respiro profundo mientras sigo haciendo mis cosas.
En la escuela	Las actividades escolares.	Sentía que no podía con algunas asignaturas y me rendía.	Me esfuerzo y reconozco lo que voy aprendiendo a mi ritmo y conforme a mis metas.

a. Escribe aquí o en tu cuaderno qué emociones sientes al observar las cosas que has logrado modificar.

Actividad 2. Elige una de tus experiencias y compártela con alguien a quien le tengas confianza. Comenten.

- ¿Qué hicieron para lograrlo?
- ¿Qué les ayuda a cambiar?
- ¿Qué se los impide?
- ¿Cómo saben cuándo cambiar un hábito?
- ¿De qué forma les beneficia en lo personal, en la relación con los demás y en la escuela transformar algunos hábitos?

Reafirmo y ordeno

La transformación continua es una característica del universo entero. Nada permanece estático y cuando reconocemos esa capacidad de cambio en nosotros mismos y lo orientamos hacia una mejora personal, avanzamos en nuestro desarrollo físico, emocional y social. El cambio consciente e independiente nos permitirá establecer metas, resistir presiones y formarnos como las personas que deseamos ser.



Para tu vida diaria

Comenta con alguien de tu familia lo que trabajaste en esta lección y permite que te comparta su experiencia preguntándole qué hábitos ha cambiado, cómo lo hizo y qué pasó después de que lo hiciera.

¿Quieres saber más?

Puedes ver el video *Atrévete a cambiar un hábito*. Haz clic aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=-fE8y9V-XyWw>

También te recomendamos *La mañana milagrosa*. Obsérvalo en https://www.youtube.com/watch?v=6WmH-gZc_5xg

GLOSARIO

Hábito. Es un modo especial de proceder o conducirse, se adquiere por repetición de actos iguales o semejantes.

CONCEPTO CLAVE

Capacidad de cambio. Lo podemos entender como la capacidad que tienen las personas para afrontar cambios exitosamente.¹

¹ Daniel Goleman. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairos.