

Introducción

A pesar de que racionalmente sepamos que todo cambia, a veces es difícil palpar ese cambio en nuestra vida cotidiana. Solemos desear que lo que nos hace sentir bien permanezca para siempre y que las experiencias difíciles nunca aparezcan de nuevo. Sin embargo, familiarizarnos con el proceso natural del cambio puede convertirse en un gran aliado para regular nuestras emociones. Particularmente en la adolescencia, reconocer que el cambio es parte natural de la vida puede ser de gran ayuda para aprender a dimensionar los altibajos que acontecen día a día.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes revaloren una situación a partir de considerar que no es permanente.

¿Por qué es importante?

Porque pueden aprender a percibir el cambio como su aliado, especialmente en los momentos difíciles.

Concepto clave

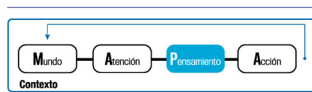
Cambio.

"Todo fluye, nada permanece".
Heráclito de Efeso

¿Alguna vez has sentido que los problemas en casa o en la escuela son tan frecuentes que piensas que siempre van a estar ahí?, ¿o que una emoción como el enojo o la tristeza es tan intensa que nunca se va a ir? Pareciera que algo en nosotros se aferra a pensar que las cosas permanecerán igual, sin embargo, nada es estático, todo cambia.

El reto es revalorar una situación a partir de considerar que no es permanente.

Actividad 1. Recuerda un momento en el que hayas tenido una dificultad con alguna de tus amistades o familiares, donde pensaste que la situación no cambiaría sino que permanecería de la misma manera. Por ejemplo: Paola le contó a Juan que tuvo una discusión fuerte con su hermana, llevan días sin hablarse y siente que nunca se van a poder reconciliar. Contesta la pregunta aquí o en tu cuaderno:



- a. ¿Cómo te hizo sentir considerar que la situación permanecería igual? Explica tu respuesta.

Actividad 2. Ve el video "El anillo del rey" o lee la historia.

Busca el video en esta dirección: <https://vimeo.com/245290053> o en tu celular por medio del código QR



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación

1

Orientaciones didácticas

2 min. Individual o Grupal

Introducción para los estudiantes

Invite a los estudiantes a leer la cita, introducción y "El reto es". También la puede leer usted ante el grupo, comentar con sus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

3 min. Grupal

Actividad 1:

Solicite a sus estudiantes que lean y contesten la pregunta.

- Refiera que elijan una dificultad que no les abruma. Puede ser una situación presente o alguna que hayan experimentado en el pasado.
- El objetivo de la actividad es reconocer que al pensar que el conflicto permanecerá igual hace que lo experimentemos con una mayor intensidad y que sinta-

mos que la situación sobrepasa nuestros recursos para enfrentarla.

- Ante situaciones parecidas al ejemplo de Paola, posibles respuestas de los estudiantes pueden ser: *sentir que mi enojo era tal que nunca la iba a poder perdonar, sentir tristeza porque nunca nos íbamos a poder reconciliar, injusticia porque nunca han tomado en cuenta mi opinión.*
- Asegúrese de comentar a sus estudiantes que para esta actividad NO tiene que compartir su respuesta con nadie. Por lo que pídale que se sientan cómodos y seguros de contestar con sinceridad.

4 min. Grupal

Actividad 2:

Invite a alguno de sus estudiantes a leer la historia “El anillo del rey”.

- También la puede leer usted si así lo desea.
- Si cuenta con la posibilidad de hacerlo, en vez de leer la historia, pueden ver el video. En la lección del estudiante aparece el código QR para descargar el video y la dirección electrónica para buscarlo en internet



El anillo del rey¹

Ilustración realizada por Atentamente Consultores.

La historia cuenta que había un rey que mandó hacer un anillo con los mejores orfebres del reino. El rey deseaba que el anillo resguardara algo que pudiera ayudarlo en las situaciones más desesperadas. El hombre más sabio de su consejo le dijo que él tomaría el encargo y supervisaría que los orfebres lo ejecutaran correctamente. A los pocos días, el reino cayó en desgracia: lo asoló una sequía que debilitó al ganado y las cosechas se perdieron. Además, aprovechando el momento de debilidad, el reino fue invadido por el ejército vecino. Después de varios días de batalla y negociaciones, el rey estaba desolado, pero cuando estaba a punto de darse por vencido, un mensajero le entregó el anillo que había mandado hacer semanas antes. El anillo venía con una carta de su consejero que decía: “Cuando te sientas desesperado y necesites verdadera ayuda, lee el mensaje en tu anillo”. En ese momento el rey vio el interior del anillo y leyó una pequeña inscripción que decía: “Esto también pasará”. El rey recordó todas las batallas que había vivido, algunas que había ganado y otras que había perdido. También recordó otras épocas de sequía y las distintas soluciones al problema. Recordó enemigos

1. Leyenda popular sufi adaptada por Chericoff, L. y Rodríguez, E. (2016). Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 1 Panorama general: cultivar calma y discernimiento. Versión 2.2, Ciudad de México, p. 117.

2 | Autorregulación



www.sems.gob.mx/construyet

que se habían convertido en aliados y amigos que le habían dado la espalda. Estos pensamientos le trajeron mayor claridad y perspectiva dándole fuerza para pensar en nuevas estrategias y regresar a la batalla. De una manera u otra, esta situación iba a cambiar, no había razón por la cual sumirse en la desesperanza. El desenlace de esta batalla fue a favor del rey y, mientras celebraba la victoria en su palacio, el viejo sabio se le acercó y le sugirió al oído que leyera de nuevo el mensaje del anillo. El rey no entendía por qué, éste era un momento de euforia y celebración, todo marchaba bien. Pero ante la insistencia del consejero, en medio de la fiesta volvió a leer: “esto también pasará”.

El rey se dio cuenta de que la victoria tampoco sería para siempre y lejos de entristecerse se sintió profundamente agradecido por tener esa ocasión para celebrar, reconocer a los que le habían ayudado y convertirse en un mejor gobernante. Esta vez las circunstancias se tendieron a su favor, pero no siempre sería así, por lo que sintió humildad. También se dio cuenta de que sus agresores no eran personas malvadas y que la condición de amigo o enemigo también cambia, por lo que buscó vías para negociar con ellos y restaurar la paz y prosperidad de ambos poblados. Finalmente, pensó que habría más sequías en el futuro y que podría aprender de lo que habían vivido para sobrellevarlas mejor. En vez de dormir en sus laureles de gloria, el mensaje del anillo le ayudó a prepararse para el continuo e impredecible cambio natural de las cosas.

Actividad 3. Piensa por un momento en la misma situación de la actividad 1 pero ahora bajo la perspectiva de que “esto también pasará”. Reflexiona sobre las siguientes preguntas y comparte tus conclusiones con tus compañeros.

- ¿Cómo cambia tu perspectiva de la situación de dificultad?
- ¿Cómo consideras que te puede servir percibir las situaciones desde la perspectiva de que todo cambia?

Reafirmo y ordeno

Pensar que las dificultades permanecerán por siempre puede llevarnos fácilmente a la desesperanza. Sin embargo, si reconocemos la naturaleza cambiante de las cosas, tendremos la certeza de que por más inmersos que nos sintamos en una situación, “esto también va a pasar”, sintiéndonos más ligeros y capaces de lidiar con las dificultades desde otra perspectiva. Recordar que “esto pasará”, incluso ante una situación que atesoramos, nos ayudará a familiarizarnos con el proceso natural del cambio y a desarrollar mayor apreciación por lo que nos rodea.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



CONSTRUYE T



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación

3

6 min. Grupal

Actividad 3:

Solicite que piensen la misma situación de la actividad 1 pero ahora desde la perspectiva de “esto también pasará”

- Dé un minuto a los estudiantes para que reflexionen cómo cambiaría su percepción del conflicto a través de mirarlo desde la perspectiva del proceso natural del cambio.
- Después, compartan entre todos la perspectiva de que todo cambia y comenten en qué consideran que les

puede servir familiarizarse con el fluir natural de las cosas.

- Para favorecer la conversación entre todos puede compartir que al considerar “que todo pasa”:
 - Nos permite tener una mayor perspectiva de las situaciones. Por ejemplo, al recordar los momentos agradables que hemos tenido con una persona con la que estamos enojados, o bien, que al distanciarnos de una relación complicada tener certeza de que podremos estar bien.

- Podemos pensar que esto que estamos viviendo no será para siempre que también cambiará, tanto en situaciones agradables, como enamorarse, que no durarán para siempre, sino que ese sentimiento se transformará ya sea en amor o, en ocasiones, en desilusión; así como en situaciones desagradables, por ejemplo, cuando sentimos que tenemos el corazón destrozado, nos puede ayudar a confiar en que, con el tiempo, lograremos reconstruirnos y restablecernos.

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Pida a un estudiante leer este apartado en voz alta. Puede leerlo usted mismo.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de esta lección

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la lección. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y que aquellos que deseen hacerlo la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus estudiantes.

2 min. Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades de la sección Para tu vida diaria. Sugiera que consulten la información de las secciones ¿Quieres saber más? y Concepto clave.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Con el fin de identificar los posibles escenarios en que puede serles de utilidad a sus estudiantes y a usted considerar que las situaciones no son permanentes, observe su experiencia personal y reflexione sobre la transitoriedad de aquello que está viviendo. Cuando esté atravesando por alguna dificultad o esté siendo un día pesado, pare un momento y recuerde que aquello que está experimentando y está sintiendo “también pasará”.

Le recomendamos ver el video del discurso de Steve Jobs en la Universidad de Stanford que se sugirió a los estudiantes en el apartado ¿Quieres saber más? Puede ver el video completo o a partir del minuto 9 donde se aborda la importancia de revalorar nuestras acciones a través de pensar en que nada permanece.

Para tu vida diaria

La próxima vez que estés viviendo un problema o una situación que consideres que siempre va a estar ahí de la misma forma o que nunca va a cambiar, nota: “esto también pasará” y escribe lo que sientes.

Te puede ayudar a recordar si escribes la frase “esto también pasará” en un lugar u objeto que utilices mucho, como arriba del apagador de tu cuarto o en tu cuaderno.

¿Quieres saber más?

Sabías que Steve Jobs (creador de la compañía Apple) todas las mañanas se miraba al espejo y se preguntaba: “si este día fuera el último día de mi vida, ¿valdría la pena hacer lo que voy a hacer este día?”. No es que fuera una persona pesimista al pensar en la muerte o irresponsable ante el futuro. Al contrario, pensar en que el cambio es inevitable, le ayudó a tomar decisiones importantes a lo largo de su vida, a distinguir y apreciar lo que era valioso para comprometerse con ello. Te invitamos a ver el discurso que dio en la Universidad de Stanford, puedes ir directo al minuto 9 para escuchar la historia sobre esta pregunta. Búscalo en tu navegador como “Steve Jobs, discurso Stanford” o entra a esta dirección:

https://www.youtube.com/watch?v=HHkJEz_HdTg

Concepto clave

Cambio.

Proceso constante de transformación de las cosas. Aunque sepamos que todo cambia, solemos depositar la idea de permanencia y estabilidad en las cosas, situaciones y relaciones, aferrándonos y demandando a estas que duren, lo que nos genera múltiples problemas. Si aprendemos a aceptar la naturaleza cambiante de las cosas podremos vivir en armonía con la realidad. En vez de que el cambio sea un enemigo a vencer, logramos que sea nuestro aliado.

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
Al menos 50% de los estudiantes revaloraron una situación a partir de considerar que no es permanente.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un ambiente 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					