

Introducción

La capacidad de cambio forma parte de la naturaleza humana, aunque no siempre somos plenamente conscientes de ella. Cuando el estudiante se reconoce como un ser capaz de transformarse, asume también que puede modificar la forma en que se relaciona consigo mismo, con otras personas y con sus actividades. Al sumar este reconocimiento al concepto que tiene de sí, se favorecen tanto su autoestima como los procesos de autorregulación que aplicará en distintas situaciones de su vida y, particularmente, al manejo de sus emociones, que es nuestro punto de interés.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen los hábitos que han logrado modificar.

¿Por qué es importante?

Porque favorece el reconocimiento de su capacidad de cambio y con ello avanza en el desarrollo de la autorregulación.

Concepto clave

Capacidad de cambio

"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.

Orientaciones didácticas

4 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

Lectura y reflexión del texto introductorio, de la cita y "El reto es".

- Pida al grupo que lea el texto y solicite dos comentarios de forma voluntaria para que expliquen lo que saben, lo que entienden o lo que les llama la atención.
- Lea o pida que un estudiante lea la cita y "El reto es".

6 min. Individual

Actividad 1

Lectura de casos e identificación de experiencias de cambio de hábitos.

- Los casos se presentan a manera de ejemplo con la intención de que el estudiante cuente con una referencia para identificar los hábitos que ha transformado en distintos momentos de su vida.
- Le sugerimos acompañar al grupo en la realización de la actividad

exponiendo brevemente una experiencia personal.

- Dependiendo de la dinámica del grupo, puede solicitar que elijan un ámbito para realizar la actividad en el salón y completen el resto del cuadro de tarea.
- Para la reflexión final sobre lo que sintieron al reconocer los cambios, pida dos participaciones voluntarias.

5 min. Parejas

Actividad 2

Intercambio de experiencias entre compañeros usando las preguntas guía.

- La idea es que a través del diálogo los estudiantes sean conscientes del proceso por el que transitan para lograr un cambio en cualquier ámbito de su vida. Asimismo, que identifiquen qué retos se les presentan y cómo los afrontan.
- Le sugerimos poner especial atención en aquellos estudiantes que no logren contactar de inmediato con un compañero, en esos casos puede formar las parejas.
- En esta actividad promueva un ambiente de respeto y escucha activa.
- Al finalizar puede pedir una participación breve por pregunta.

3 min. Individual

Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- Pida que un voluntario lea en voz alta el texto y destaque un momento del curso de su asignatura en el que puede servirles lo aprendido.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Solicite que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

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

Comenten.

- ¿Qué hicieron para lograrlo?
- ¿Qué les ayudó 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.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



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=6WmHgZc_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.

1 min. Individual

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

Invite a sus estudiantes a realizar las ac-

tividades que se sugieren y a consultar la información que aparece en cada uno de éstos apartados.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

El trabajo en equipos, el desarrollo de proyectos o la realización de investigaciones y experimentos pueden ser oportunidades para continuar reforzando la autorregulación a través de la transformación de hábitos en los estudiantes a nivel individual y como grupo. Para ello le recomendamos observar el video "Atrévete a cambiar un hábito", dé clic en la siguiente liga <https://www.youtube.com/watch?v=fE8y9V-XyWw>

También puede abordar el tema en las reuniones de academia para aprovechar el carácter transversal del desarrollo de la autorregulación.

Evaluación de la lección

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 el 50% de los estudiantes identificaron los hábitos que han logrado modificar.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un clima 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