

12.5

Me adapto a los cambios

Introducción

La adaptabilidad es una capacidad relacionada con la presencia de la incertidumbre como característica de las sociedades contemporáneas. Los estudiantes, saben lo que implica adaptarse a cambios y transformaciones programadas, por ejemplo a los cambios de escuela, físicos, de casa, entre otros. La idea de esta variación es que reconozcan que su vida y el proyecto que han diseñado, son dinámicos y están sujetos a cambios por lo que conviene incluir el enfoque de adaptabilidad que empezará por su disposición personal a transformar una idea y a encontrar beneficios en los nuevos panoramas que se les presenten.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes evalúen los aprendizajes y estrategias del curso que aplican para la toma responsable de decisiones.

¿Por qué es importante?

Porque el estudiante reconoce la adaptabilidad como una estrategia para seguir con su proyecto de vida.

Concepto clave

Adaptabilidad.

12.5

Me adapto a los cambios

"A veces podemos pasarnos años sin vivir en absoluto, y de pronto toda nuestra vida se concentra en un instante".
Oscar Wilde

Los organismos capaces de adaptarse a la situación y a las condiciones son los que sobreviven y logran desarrollarse como especie. Ese principio aplica también para nosotros, particularmente cuando se trata de la definición y ejecución de las metas que conforman nuestro proyecto de vida. La inexistencia de garantías sobre el futuro y el reconocimiento de que no podemos controlar todas las circunstancias que suceden alrededor de nosotros puede provocar una sensación de inestabilidad, la cual se contrarresta con el desarrollo de la capacidad de **adaptarnos** a los cambios y de generar soluciones creativas y diversas ante lo inesperado. El reto es evaluar los aprendizajes y estrategias del curso que aplican para la toma responsable de decisiones.

Actividad 1

1. En parejas, lean los siguientes casos, comenten las posibles soluciones, acuerden cuál sería la mejor y anótenla en el espacio en blanco:

| | |
|--|--|
| Jacinto iba apurado a su recital de guitarra. Le importaba mucho porque iba a asistir el director de la Escuela Superior de Música y según decían su opinión era fundamental para ingresar. Unas cuerdas antes de llegar se tropieza y al caer, gira para no dañar su guitarra cayendo de costado sobre su brazo. Cuando se levanta se da cuenta de que se había fracturado la clavícula. | |
| Irma logra entrar a ingeniería en mecánica y está realmente feliz, todos los días llega entusiasmada y convencida de que ese será su camino. Un día regresa a casa y sus papás le anuncian que han promovido a su papá en el trabajo y tendrán que cambiarse de ciudad, lo malo es que las universidades del lugar a donde van sólo ofrecen ingeniería mecánica o ingeniería en informática y no hay posibilidades de que se pueda quedar a estudiar donde está. | |

2. Ahora, comenten con el grupo sus propuestas de solución y la forma en que pueden reaccionar ante una situación imprevista, que modifique una meta o todo su proyecto de vida.



www.sems.gob.mx/construyet

Toma responsable de decisiones | 1

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes que lean la introducción, la cita y "El reto es".
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo qué conocen sobre la adaptabilidad. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

8 min. Parejas

Actividad 1

Análisis de casos

- Organice al grupo en parejas y pida que lean los casos de Irma y Jacinto e identifiquen una alternativa de solución a cada situación.
- Propicie la participación de dos o tres integrantes del grupo para que comenten la forma en que pueden reaccionar ante lo imprevisto.

8 min. Individual

Actividad 2

Incorporación de la adaptabilidad en el proyecto de vida

- Pida que individualmente retomen su proyecto de vida para que incorporen la adaptabilidad como una de sus características, considerando planes alternos ante situaciones que alteren el rumbo planeado.
- Favorezca la participación de dos estudiantes para que comenten sus impresiones.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Si le es posible, puede comentar una conclusión breve o solicitar a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

Escribe en un minuto lo que te llevas de la lección

- Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación.

1 min. Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?,

Concepto clave

Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones. En *¿Quieres saber más?*, encontrarán algunos ejemplos de adaptabilidad a los cambios a lo largo de la vida y cómo puedes enfrentarlos.

Lección 12. ¿Qué me llevo de este curso? Me adapto a los cambios

Actividad 2

1. Individualmente, retoma tu proyecto de vida y escribe una situación que no puedas controlar y que pudiera frenar o dificultar el logro de alguna de tus metas.
2. Escribe un plan alternativo para lograr tus metas ante la situación que imaginaste y anótalo en tu proyecto de vida, recuerda que es importante poder adaptarte a la situación y a las condiciones que se te presenten para el logro de tus metas.
3. Comparte con tus compañeros cómo hacer adaptable un proyecto de vida.

Escribe en un minuto lo que te llevas de la lección

Reafirmo y ordeno

La capacidad de adaptarnos al cambio permite que reaccionemos favorablemente, de forma creativa, inteligente y diversa ante aquello que no sucede como planeamos, que se demora o que necesita alguna modificación. Esto es especialmente útil cuando se trata de las acciones que nos encaminan al logro de metas que forman parte del proyecto de vida que hemos definido ya que además de basarse en factores internos como el trabajo, los recursos y las capacidades personales que son medianamente seguros, depende también de factores externos entre los que se encuentran la dinámica del contexto familiar, las condiciones económicas, políticas y sociales del contexto social en el que nos desarrollamos, que sale de nuestro control y se encuentra en un proceso de transformación continua.

Para tu vida diaria

Haz conscientes tus reacciones ante las situaciones inesperadas y la forma como las resuelves para saber qué tanto te adaptas y qué tanto tienes que trabajar con esa capacidad. Revisa tu proyecto de vida para que visualices los escenarios que pueden cambiar y define una o más rutas alternas para lograr tus metas.

¿Quieres saber más?

Revisa con tus compañeros y con tu familia el video "Adaptación al cambio" en el que encontrarás recomendaciones para aprender a reaccionar ante los cambios. Este material está disponible en: <https://youtu.be/uzEb70MmBwI>

Concepto clave

Adaptabilidad. Es la capacidad de responder de forma creativa ante una situación distinta a la acostumbrada o planeada generando alternativas que permitan cambiar de ruta sin modificar la meta.

2 Toma responsable de decisiones

www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Cuando planees la clase, revise el artículo "Adaptación en la adolescencia: autonomía con relaciones", en el que encontrará una descripción sobre la importancia del proceso de adaptación en la conformación de la identidad personal de los estudiantes. El documento está disponible en <http://www.movilizacioneducativa.net/capitulo-libro.asp?idLibro=243&idCapitulo=9>

En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e Inclusión (Modelo educativo)*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

Evaluación de la lección

De acuerdo con 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 identificaron la adaptabilidad a los cambios como estrategia para su proyecto de vida. | | | | | |
| Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades. | | | | | |
| Se logró un ambiente 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. | | | | | |
| | | | | | |