

# 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:

<p>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.</p>	
<p>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.</p>	

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.

## 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  
qué 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/uzEb70MmBwl>

### 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.