

AGENDA

- Actividad inicial
- Es diferente ahora
- Cambio y estrés
- Cambiar la visión
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes reconocerán las reacciones positivas y negativas al cambio.

Los estudiantes aprenderán que tienen el poder de aceptar y adaptarse al cambio.

Los estudiantes visualizarán los posibles cambios en ellos mismos y en su vida.

Materiales necesarios

- Artículos para cambiar la apariencia para esta clase (p. ej., anteojos, sombrero) (Actividad inicial)
- Dos hojas de papel de dibujo para cada estudiante (Parte III)
- Marcadores y crayones de colores (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Cambie su apariencia para la clase de hoy. (Por ejemplo, si no usa lentes, úselos. Péinese de manera diferente o use un sombrero. Si suele vestir prendas de color liso, póngase una camisa con un estampado de colores llamativos). Elija un cambio que les resulte llamativo a los estudiantes.

Cuando los estudiantes ingresen al salón de clases, salúdelos como de costumbre. Cuando todos estén sentados, pregunte si alguien nota un cambio en su imagen. Pídales que opinen sobre su nuevo estilo.

Explique que la vida está llena de cambios. A veces, nosotros mismos creamos los cambios, y otras veces respondemos a ellos. Dígales que, en la lección de hoy, hablarán sobre los diferentes tipos de cambios y la manera en que las personas responden a ellos.

Parte I Es diferente ahora (15 minutos)

Propósito: los estudiantes reconocen las reacciones positivas y negativas al cambio.

1. Los estudiantes identifican y evalúan las reacciones al cambio.

Pídales que reflexionen sobre sus reacciones a su nueva apariencia. A continuación, inicie un debate sobre los cambios de imagen formulando las siguientes preguntas:

- ¿Cómo reaccionan a veces las personas a un cambio de imagen de otra persona? (*Los estudiantes podrían responder: lo ignoran, les gusta, no les gusta, felicitan a la persona, se ríen de ella*).
- ¿Cómo creen que se siente la persona que ha hecho el cambio? (*Los estudiantes podrían responder: cohibido, ansioso, inseguro, entusiasmado, orgulloso, feliz, triste*).

Escriba las respuestas de los estudiantes en la pizarra. A continuación, desafíelos a revisar las respuestas enumeradas y a escribir las que consideren positivas con un signo + y las que consideren negativas con un signo -.

Señale que los estudiantes han identificado reacciones positivas y negativas al cambio. Dígales que los cambios afectan a las personas de diferentes maneras. Explique que a veces nos sentimos ambivalentes con respecto al cambio, mientras que en otros momentos nos cuesta adaptarnos a los cambios propios y de los demás.

Continúe el debate preguntando cómo afectan la tolerancia y el respeto a las reacciones a los cambios de las personas. Recuérdeles que tienen control sobre la manera en que responden a las personas. Luego, pídales que identifiquen las respuestas que no demuestran tolerancia o respeto por los demás.

2. Los estudiantes hacen un cambio en su salón de clases.

Explique que los estudiantes reflexionarán ahora sobre un tipo de cambio diferente. Anuncie que ha decidido modificar los asientos del salón de clases durante el resto de la sesión.

Pídales que se sienten de una manera específica (por ejemplo, por orden alfabético si los estudiantes están sentados al azar, según la estatura o el color de los ojos).

Concédales tiempo para que se cambien de asiento y se acomoden. Luego, diga: "Observé algunas reacciones muy diferentes de las personas en este salón".

3. Los estudiantes reaccionan al cambio.

Pídales que digan cómo se sienten con la nueva disposición de los asientos. Anímelos a considerar tanto las reacciones positivas como las negativas. Escriba las respuestas en una segunda lista en la pizarra, y pregunte si debe colocar un signo + o un signo - después de cada una. Si no están seguros de cómo categorizar una respuesta, escriba una "A" después de ella para "ambivalente".

Pídales que comparen esta lista con la otra lista de la pizarra. Pregúnteles si observan alguna similitud. (Los estudiantes deberían responder: ambas listas incluyen reacciones positivas y negativas: las reacciones a este cambio son muy similares a las reacciones a los cambios de la otra lista).

Parte II Cambio y estrés (10 minutos)

Propósito: los estudiantes aprenden que tienen el poder de aceptar y adaptarse al cambio.

1. Los estudiantes identifican los cambios que se producen a lo largo del tiempo.

Señale que los cambios en la vida no siempre son evidentes y no siempre ocurren de repente. Para animar a los estudiantes a pensar en esos cambios, diga, por ejemplo: "Cuando tenía su edad, medía seis pulgadas menos y quería ser piloto".

Mediante el debate, guíelos para que identifiquen los cambios que no son evidentes o que se producen a lo largo de un período. Use preguntas y comentarios si es necesario para alentarlos a identificar cambios como lo que les gusta y lo que no les gusta, opiniones, emociones, ideas, aprendizaje, metas, edad, constitución física, amigos y estructuras familiares. Anímelos a dar ejemplos de los cambios que mencionan.

2. Los estudiantes reconocen que el cambio puede ser estresante.

Señale que todos los cambios, los que podemos ver, los que hacemos nosotros mismos, los que no podemos ver y los que ocurren con el tiempo, a veces pueden ser difíciles de manejar. Luego, pregúnteles si creen que el cambio puede ser estresante. Anímelos a que expliquen por qué.

Mientras los alumnos responden, guíelos para que revisen lo que han aprendido sobre el estrés:

- El estrés es tensión o sensación de presión o ansiedad.
- Se puede producir cuando las personas, los eventos o las situaciones nos hacen sentir indefensos y fuera de control. Algunos cambios pueden hacernos sentir de esta manera.
- Los cambios no causan estrés, nuestras emociones lo causan.

Haga hincapié en que algunos cambios pueden hacernos sentir estresados, y que este estrés a veces puede provocar conflictos. Luego, recuérdelos que tienen el poder de manejar el estrés, controlar sus emociones y comportamientos, e incluso evitar los conflictos. Explique que este poder les permite aceptar los cambios en su vida y adaptarse a ellos.

3. Los estudiantes recuerdan el poder de las actitudes positivas.

Señale a los estudiantes que el cambio es una parte natural de la vida y que ellos afrontan muy bien muchos cambios cada día. Pida a voluntarios que describan cómo afrontan el cambio. Pida a los demás estudiantes que añadan comentarios o den sus propias sugerencias. Si no surge en el debate, pregúnteles cómo una actitud positiva puede afectar la manera en que aceptan y se adaptan al cambio.

Resuma el debate diciendo: "El cambio puede ser negativo si responden de manera negativa. Sin embargo, si responden de manera positiva comprendiendo sus emociones y manteniéndolas bajo control, el cambio dará lugar a cosas positivas. Recuerden lo que aprendimos sobre el poder de una actitud positiva, porque interviene aquí".

Parte III Cambiar la visión (20 minutos)

Propósito: los estudiantes visualizan posibles cambios en ellos mismos y en su vida.

1. Los estudiantes trabajan en un proyecto artístico para visualizar los cambios en su vida.

Disponga de hojas de papel para dibujar y una serie de marcadores y lápices de colores. Explique que realizarán dibujos de "Ahora" y "Más adelante".

Dé las siguientes instrucciones:

- Comiencen dibujando un par de marcos de lentes grandes en cada hoja de papel. Dibujen un marco que refleje lo que les gustaría usar ahora. Luego, dibujen otro par que les gustaría usar más adelante.
- En uno de los pares de lentes se imaginarán su mundo actual y en el otro su mundo dentro de cuatro años.
- En los cristales de sus lentes "Ahora" hagan un dibujo de ustedes, su escuela, de algo que les guste mucho y una meta que tengan para este año, cosas que reflejen su presente.
- En los cristales de sus lentes "Más adelante" dibujen cómo estas cosas podrían cambiar en cuatro años.
- Pueden incluir símbolos o palabras en sus dibujos si lo desean.

2. Los estudiantes comparan los dibujos.

Concédales la mayor parte del tiempo de clase restante para trabajar. Para finalizar esta actividad, pídales que observen las diferencias en los dibujos que hicieron. Pida que levanten la mano los estudiantes que dibujaron cambios en ellos mismos. Observe que al parecer todos ellos esperan seguir creciendo y cambiando en los próximos cuatro años.

Llame a voluntarios para que describan las escuelas que realizaron en los dibujos de "Más adelante". Pídales que identifiquen las escuelas y digan de qué manera esperan que sean diferentes de la escuela a la que asisten en la actualidad.

Si el tiempo lo permite y los estudiantes parecen dispuestos, pídales que compartan sus dibujos e identifiquen algunos de los cambios que dibujaron. Centre el debate en los cambios que representan sus dibujos preguntando, por ejemplo: "¿Qué cambios tuvieron que hacer para conseguir ese diploma (o ese automóvil o ese trabajo)?".

Conclusión (2 minutos)

Pregúnteles si consideran que las personas exitosas pueden aceptar y adaptarse a los cambios en su vida. Aliente a los voluntarios a que expliquen sus respuestas. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- El cambio es una parte natural de la vida de todos.
- Los cambios en la vida pueden ser estresantes, pero ustedes tienen el poder de adaptarse a ellos.
- Mantener una actitud positiva los ayudará a aceptar y adaptarse a los cambios en su vida.

Evaluación del estudiante

1. Enumera tres cambios que hayas hecho el año pasado.
2. Describe una respuesta positiva y negativa ante el cambio.
3. Enumera un cambio positivo que desees hacer en ti, en tu escuela y en tu comunidad.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Nuestro dilema es que odiamos el cambio y lo amamos al mismo tiempo: lo que realmente queremos es que las cosas sigan igual pero que mejoren".

-Sydney Harris

Pida a los estudiantes que hagan listas de cosas en sus vidas que quieren cambiar y listas de cosas que no quieren cambiar. Analice cómo hacer que el cambio suceda y cómo lidiar con este.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que dibujen los contornos de las manos y enumeren cinco formas de manejar el estrés. Pídales que coloquen uno de estos métodos en cada dedo en sus dibujos. Proporcione marcadores y crayones para que los estudiantes puedan decorar los contornos.

Pida a los estudiantes que compartan sus esquemas con la clase. Muestre los esquemas alrededor del salón de clases.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que imaginen que sus mejores amigos han cambiado y ya no les gustan las actividades o la música que hacen. Parece que ellos y sus amigos tienen valores diferentes. Pida a los estudiantes que escriban sobre cómo se sentirían en esta situación.

Haga que los estudiantes debatan sobre cómo reaccionarían ante tal cambio y si lo encontrarían estresante.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Entregue a cada estudiante una historieta. Haga que los estudiantes describan lo que está sucediendo en la historieta. Luego, pida a los estudiantes que cambien, agreguen o eliminen algo sobre la historieta.

Indique a los estudiantes que intercambien historietas y escriban sobre cómo agregar o eliminar algo impactó en el resultado.

Tarea

Pida a los estudiantes que entrevisten a alguien fuera de la clase sobre el cambio más significativo (ya sea positivo o negativo) que la persona haya tenido que manejar.

Haga que los estudiantes analicen esos cambios (no a quiénes entrevistaron) y cómo habrían enfrentado las mismas situaciones.

Recursos adicionales

¿Han leído los estudiantes *¿Quién se ha comido mi queso?* para adolescentes de Spencer Johnson.

Cuando hayan terminado de leer, analicen juntos la alegoría del libro y la idea de que el cambio es la única certeza en la vida. Pida a los estudiantes que aporten ideas sobre formas de anticipar, aceptar y adaptarse al cambio.