



Dimensión:

Brazos cruzados



Conoce T

Para reflexionar:

¿Qué tan bien nos adaptamos al cambio?
¿Qué obstáculos debemos vencer para romper la resistencia al cambio?

Para trabajar con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Demostrar que las personas tenemos una resistencia constante al cambio y que es importante estar dispuestos a nuevos aprendizajes en el ámbito escolar.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Proyector, bocinas, computadora con internet disponible, video: “La bicicleta al revés”.
Duración: 7.57 minutos.

Duración estimada:
50 min.

Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Determinación

1. Forma al grupo en un círculo y pide a los estudiantes que crucen los brazos diciéndoles que no deben mirar hacia abajo para que no vean cuál brazo está encima.
2. Una vez hecho esto, solicita que des crucen los brazos con rapidez y los vuelvan a cruzar al revés de cómo estaban; es decir, si primero estaba el brazo izquierdo arriba, ahora debe quedar debajo del derecho.
3. Al ver que no es tan sencillo realizar el cambio y que una vez conseguido, nos resulta incómodo, genera un espacio de reflexión acerca de las resistencias que tenemos para hacer cambios, y si estos nos generan incomodidad o frustración cuando son mínimos (como en el caso de cambiar de brazos), ¿cómo nos sentiremos con cambios de mayor profundidad?
4. Proyecta el video “La bicicleta al revés” (disponible en internet en la liga: goo.gl/SOJRUF) y abre un espacio de reflexión grupal: ¿Qué cambios significativos han vivido del ciclo escolar anterior al presente? ¿Qué tan abiertos estamos para incorporar nuevos aprendizajes? ¿Cómo respondemos ante la invitación a probar nuevas formas de hacer las cosas?

Habilidades específicas en entrenamiento



Autoeficacia



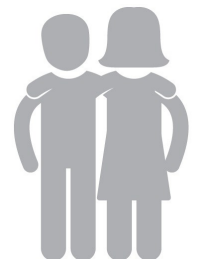
Perseverancia

Competencia genérica en entrenamiento:

Los estudiantes desarrollan innovaciones y proponen soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.

Para terminar...

Es importante reflexionar sobre los hábitos y aprendizajes que hemos tenido durante muchos años, y que son realizados en forma automática, para pensar en la posibilidad de transformarlos si estos no estuvieran enriqueciendo nuestras vidas y/o contribuyendo al alcance de un objetivo.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.