



# GAZTE- EKIN BIZKAIA EGITEN

## 4<sup>o</sup> ESO

<https://gazteak.bizkaia.eus>



# ADAPTACIÓN AL CAMBIO 1-2-3

## COMPETENCIA

Adaptación al cambio.

## COMPETENCIAS ASOCIADAS

Aprendizaje continuo, aprendizaje autónomo, toma de decisiones-iniciativa.

## DESCRIPCIÓN COMPETENCIA

Puede definirse como la disponibilidad positiva para adaptarse a los cambios que presentan nuevos retos y riesgos, y que pueden obligar a modificar actitudes y conductas para conseguir los objetivos.

## OBJETIVOS

- Promover el interés por los avances que se desarrollen en el ámbito social, académico y laboral.
- Fomentar la resiliencia y flexibilidad ante nuevos retos.
- Asumir nuevas tareas y retos.
- Incorporar nuevas formas de aprendizaje y autoaprendizaje.
- Facilitar la no resistencia a los cambios.

## CURSO

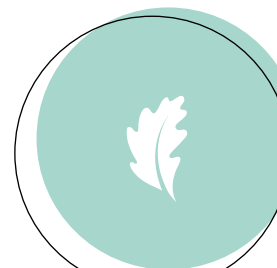
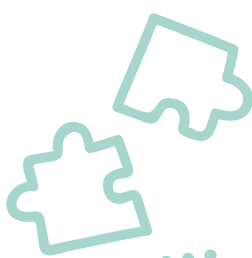
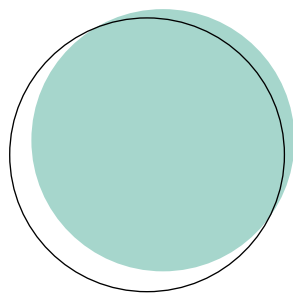
4º ESO

## ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA

Para adquirir la competencia de adaptación al cambio fundamentalmente hay que:

- Interpretar las situaciones desde diferentes puntos de vista.
- Buscar y usar información para tomar decisiones en entornos de incertidumbre.
- Aceptar el cambio sin resistencias.
- Interesarse por los cambios del entorno y los avances tecnológicos.
- Asumir nuevas tareas.

Adquirir la competencia de adaptación al cambio supondrá para el alumnado adaptarse de manera positiva y constructiva a un mundo en constante cambio, que en los próximos años variará mucho más debido a la tecnología. Permitirá tomar decisiones en momentos de incertidumbre viendo en el cambio una oportunidad, frente a los temores e inseguridades que sienten quienes no tienen esta competencia.



# ADAPTACIÓN AL CAMBIO 1-2-3

## DINÁMICA PARA TRABAJAR LA COMPETENCIA

### 1. Dos meses sin salir de casa

#### DESCRIPCIÓN

El ejercicio se realiza contando con toda la clase. La actividad propuesta es la realización de un debate en clase sobre la adaptación al cambio que el alumnado y la sociedad tuvo que realizar para adaptarse al confinamiento de 2020 y sus posteriores repercusiones meses después.

La finalidad es anotar todas las adaptaciones viendo su grado de dificultad, analizando las consecuencias positivas y negativas que ha llevado consigo este confinamiento en sus vidas.

### 2. Dos meses sin móvil e internet

Esta misma dinámica expuesta anteriormente, puede realizarse poniendo como objeto del debate las situaciones que deberían cambiar y adaptar en sus vidas si tuvieran que vivir dos meses sin teléfono móvil e internet.

### 3. La tecnología y los empleos en el futuro

Estas mismas dinámicas expuestas anteriormente, pueden realizarse de nuevo poniendo como objeto del debate las nuevas situaciones que se producirán en el ámbito del empleo y profesiones en el futuro, fruto de los cambios que provocará la tecnología.

En este caso, puede ampliarse la dinámica con un trabajo por grupos previamente realizado por el alumnado y que tiene como condición que no se haya tratado anteriormente en aula para fomentar la destreza digital, búsqueda de información y autoaprendizaje.

#### ESTIMACIÓN TEMPORAL

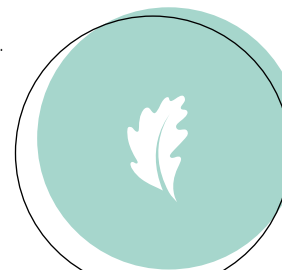
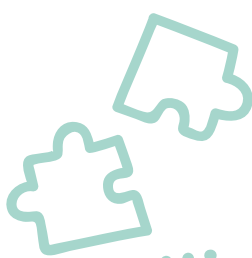
1 hora.

#### MATERIAL NECESARIO

Ninguno.

#### INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Búsqueda y uso de la información.
- Respuesta a la incertidumbre.
- Aceptación-resistencia a los cambios.
- Aportaciones realizadas.
- Funcionamiento del grupo.
- Supervisión de la persona orientadora.
- Opinión del alumnado sobre la actividad.



# ADAPTACIÓN AL CAMBIO 1-2-3

Es lógico que ante lo desconocido sientas inseguridad y lo mejor para superarlo es desarrollar la competencia general de adaptación al cambio.

Seguramente alguna vez habrás oído la palabra resiliencia. Es la capacidad que tenemos de adaptarnos ante realidades cambiantes, en definitiva, la flexibilidad que tenemos para afrontar retos.

Y voy a hacerte un spoiler sobre tu futuro: sin duda vas a superar esas incertidumbres.

¿Cómo?

Observando y conociendo lo que ocurre a tu alrededor continuamente, reflexionando, planificando y estando abierto a nuevas ideas y conceptos.

¡La flexibilidad es una buena aliada!

Recuerda que ante los grandes cambios no sobreviven quienes son más fuertes, sino quienes mejor se adaptan.

## ¿TE CONSIDERAS UNA PERSONA FLEXIBLE PARA ADAPTARTE A LAS SITUACIONES NUEVAS?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

