

**CT 9**

**Afrontar el cambio**



## CT 9 : Afrontar el cambio

### Objetivos de aprendizaje

*Tema 1*

*¿Qué es afrontar el cambio?*

*Tema 2*

*¿Por qué es importante?*

*Tema 3*

*Ejemplos de textos sobre cómo mencionarlo en el CV*

*Tema 4*

*Criterios de evaluación*

## CT 9 : Afrontar el cambio

### Actividades

*Título 1*

*Mira siempre el lado bueno de la vida*

*Título 2*

*Utilizar un espacio seguro para gestionar el cambio*

*Otras lecturas*

*Referencias*

# Objetivos de aprendizaje

Al finalizar con éxito esta Unidad de Aprendizaje, los participantes serán capaces de:

- Entender que el cambio también puede verse como una oportunidad para probar algo nuevo.
- Gestionar los cambios de forma positiva
- Sentir menos estrés y miedo al cambio

# Tema 1: Qué es afrontar el cambio

El cambio es inevitable y aceptarlo es importante porque la sociedad evoluciona constantemente. No es posible detener el tiempo, así que es importante adaptarse. No todos los cambios son malos, pero pueden parecerlo si uno se resiste a ellos. El cambio puede ser estresante y aterrador, por lo que es crucial aprender métodos para afrontar los cambios. Algunos cambios los inicias tú mismo y otros otros, pero pueden ser igualmente aterradores, como cambiar de trabajo o divorciarse.

Razones por las que el cambio puede dar miedo es:

- Incertidumbre sobre el futuro, porque sabes lo que tienes, no lo que viene
- Inseguridad sobre cómo afecta a mi vida
- Ansiedad por lo desconocido

La forma de afrontar el cambio es:

- Adaptarse a las circunstancias
- Evitar paralizarse ante el cambio
- Intenta aceptar el cambio mirando los lados positivos.

¿Cómo ser adaptable?

- Céntrate en lo bueno de este cambio en lugar de en lo negativo
- Estar dispuesto a trabajar tu mentalidad para adaptarte a la nueva situación.
- Acepta que hay cosas que están fuera de tu control
- Analiza tu actitud ante el cambio e intenta modificarla si es negativa

## Tema 2: ¿Por qué es importante?

Puesto que no puedes detener los cambios, es importante que veas que afrontarlos de buena manera puede convertirte en una persona mejor y más fuerte. Hay muchas técnicas para enfrentarse a los cambios que puedes aprender para no tenerles miedo y quizás incluso esperar con ilusión las cosas nuevas y buscar nuevas oportunidades. Enfrentarse a situaciones nuevas es incluso bueno para el cerebro, y las investigaciones han demostrado que puede prevenir la demencia en la vejez.

## **Tema 3: Ejemplos de textos sobre cómo mencionarlo en el CV**

- Le gustan los cambios y puede gestionarlos positivamente
- Le gusta trabajar en un entorno dinámico
- Asumir los retos de forma positiva



## Tema 4: Criterios de evaluación

Los principales criterios para evaluar este CT son los aspectos que se mencionan a continuación. Según ellos, los educadores pueden guiar a sus alumnos en su proceso de mejora. El alumno puede ser evaluado como "competente" o "necesita mejorar". El educador puede añadir comentarios específicos para cada alumno en las casillas correspondientes. Consulte el Manual para educadores del Resultado intelectual 2: ¡Sea creativo! para obtener más información sobre los criterios de evaluación.

Criterios	Competente	Necesita mejorar
Acepta que no puedes controlar muchas cosas		
Está dispuesto a cambiar y adaptarse a nuevas situaciones		
Disfruta y ve el lado positivo de las situaciones nuevas		
Capacidad para prestar servicios de forma flexible		
Capaz de afrontar la incertidumbre		

# Actividades

# **Actividad 1 : Mira siempre el lado bueno de la vida**

## **Objetivos de la actividad**

Para aprender una canción que te levante el ánimo si todo te parece oscuro y, tal vez, ver el lado bueno de la vida.

# Actividad 1 : Mira siempre el lado bueno de la vida

## Competencias Transversales que aborda la actividad

- Afrontar el cambio
- Abordar problemas y cuestiones
- Participar en el autodesarrollo

# Actividad 1 : Mira siempre el lado bueno de la vida

## Materiales

El formador debe encontrar una canción como ejemplo de canción adecuada para el grupo que pueda cantar o mostrar en pantalla.

# Actividad 1 : Mira siempre el lado bueno de la vida

## El terreno de juego

La actividad enseña a los participantes a ver el lado positivo de los cambios en su vida. Las investigaciones han demostrado que la música y la risa pueden levantar el ánimo.

Según la Asociación Americana de Musicoterapia, la musicoterapia es el uso clínico y basado en la evidencia de intervenciones musicales para lograr objetivos individualizados dentro de una relación terapéutica por un profesional acreditado que ha completado un programa de musicoterapia aprobado. Las intervenciones musicoterapéuticas pueden abordar diversos objetivos sanitarios y educativos, como promover el bienestar, controlar el estrés, aliviar el dolor, expresar sentimientos, etc.

Esta actividad utiliza aspectos de la terapia para promover el bienestar y gestionar el estrés.

La actividad se realiza en grupos de 4-5 personas.

# Actividad 1 : Mira siempre el lado bueno de la vida

## Procedimiento

El formador informa al grupo de que van a aprender una nueva canción. Se les presenta la letra de la canción mientras ven un vídeo de la misma. El procedimiento:

- Elige una canción que tus participantes puedan entender.
- El criterio de la canción es que sea positiva y a ser posible humorística y fácil de cantar
- Busca un vídeo de la canción y la letra que puedas presentar a los participantes.

Luego puedes poner los vídeos y cantar todos juntos. Repasa la canción y la letra para que los participantes entiendan el texto si tienen otra lengua materna.

# Actividad 1 : Mira siempre el lado bueno de la vida

## Preguntas para el debate entre los participantes

- ¿Qué parte de esta canción te ha gustado más?
- ¿Por qué?
- ¿Cuál es la moraleja de esta canción?
- ¿Puedes usarlo para animarte?



# Actividad 1 : Mira siempre el lado bueno de la vida

## Aspecto intergeneracional

El ejercicio puede realizarse con grupos de distintas edades para aprender de experiencias diferentes.

## **Actividad 2** : Utilizar un espacio seguro para gestionar el cambio

### **Objetivos de la actividad**

- Identificar lo que te hace sentir seguro para poder calmarte y afrontar mejor los cambios.

## **Actividad 2 : Utilizar un espacio seguro para gestionar el cambio**

### **Competencias Transversales que aborda la actividad**

- Afrontar el cambio
- Gestión de los factores negativos en la vida y el trabajo

# Actividad 2 : Utilizar un espacio seguro para gestionar el cambio

## Materiales

- Papel y lápices de colores o pintura

# Actividad 2 : Utilizar un espacio seguro para gestionar el cambio

El terreno de juego

Esta actividad ayuda a los participantes a identificar un espacio seguro en el que pueden estar tranquilos cuando hay muchos cambios en su vida. Ayuda a calmarse y a recuperarse del estrés, lo que puede hacerles analizar mejor los cambios.

# Actividad 2 : Utilizar un espacio seguro para gestionar el cambio

## Procedimiento

El formador presenta esta actividad:

Piensa en un momento o en situaciones en las que te hayas sentido seguro. También puede ser una persona que te haga sentir seguro.

- a. Puedes mirar en tu teléfono y encontrar inspiración sobre tu espacio seguro. Busca la foto que sea más importante para ti y que te haga feliz. Escribe o comunica de otra manera lo que esa foto te hizo sentir y la historia que hay detrás.
- b. También puedes pintar o dibujar un lugar en el que te sientas seguro. También puede haber colores que te hagan feliz. Escribe o comunica de otra manera lo que te ha hecho sentir esa foto y la historia que hay detrás.
- c. También puedes describir por escrito una situación que te haya hecho sentir seguro

Puede ser un lugar al que retirarse cuando la vida es caótica y desordenada.

Todos deben presentar su trabajo en una sesión plenaria.

# Actividad 2 : Utilizar un espacio seguro para gestionar el cambio

Preguntas para el debate entre los participantes

- ¿Fue fácil encontrar un espacio seguro?
- ¿Te ha gustado la actividad?
- ¿Consideró que esta actividad le ayudó a afrontar el cambio?
- ¿Cómo crees que un espacio seguro puede ayudarte a afrontar el cambio?

# Actividad 2 : Utilizar un espacio seguro para gestionar el cambio

Aspecto intergeneracional

El ejercicio puede realizarse con grupos de distintas edades para aprender de experiencias diferentes.



## Otras lecturas

# Descargo de responsabilidad

*Todo el material audiovisual se ha obtenido libremente de plataformas de imágenes de archivo gratuitas en línea y/o YouTube, y se aplican las leyes de uso justo sin intención de infringir ningún derecho de autor. Si cree que se han violado los derechos de autor, póngase en contacto con nosotros en <https://becreativeproject.eu/> para resolver el asunto de una manera de justicia restaurativa.*