

Adaptarnos para Crecer: Descubriendo la Adaptación en Nuestra Vida

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria comprendan el concepto de adaptación desde una perspectiva socioemocional, reconociendo cómo esta habilidad es esencial para enfrentar cambios y retos en su entorno personal, escolar y social. A través de actividades activas y colaborativas, los jóvenes aprenderán a identificar situaciones donde la adaptación es clave, explorar sus propias experiencias y emociones relacionadas, y desarrollar estrategias para mejorar su flexibilidad y resiliencia.

La adaptación es una competencia vital en la vida cotidiana, ya que permite ajustarse a nuevos contextos, resolver conflictos y manejar emociones de forma saludable. Este aprendizaje conecta directamente con su realidad, pues en la adolescencia experimentan múltiples cambios personales y sociales. Además, el plan utiliza el Diseño Universal para el Aprendizaje, asegurando que cada estudiante pueda acceder y expresar sus ideas de manera significativa y motivadora.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y explicar el concepto de adaptación en contextos personales y sociales.
- Analizar situaciones de la vida cotidiana donde es necesaria la adaptación.
- Desarrollar y practicar estrategias socioemocionales para mejorar la adaptación ante cambios.
- Reflexionar sobre sus propias experiencias y emociones relacionadas con la adaptación.

Recursos Necesarios

- Proyector o pantalla para mostrar videos y presentaciones digitales.
- Computadora o tablet con acceso a internet para visualizar videos cortos.
- Hojas blancas y colores (crayones, marcadores) para elaboración de mapas mentales y dibujos.
- Cartulinas para trabajo grupal.
- Fichas impresas con situaciones problemáticas relacionadas con adaptación (una por grupo).
- Cuaderno o diario personal para reflexión.
- Lista de cotejo para autoevaluación y coevaluación.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones y habilidades socioemocionales aprendidas previamente.

- Habilidad para trabajar en grupo y comunicar ideas oralmente.
- Experiencia previa en reflexión personal y elaboración de resúmenes breves.

Actividades

Sesión 1: ¿Qué es Adaptarse? Introducción y Exploración Inicial

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Presentar el tema de adaptación, activar conocimientos previos y motivar a los estudiantes a interesarse en cómo la adaptación afecta su vida diaria.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta inicial: “¿Pueden compartir una ocasión en la que tuvieron que cambiar algo en su vida porque las cosas no salieron como esperaban? ¿Cómo se sintieron?”
- **Estudiantes:** Responden en plenaria brevemente sus experiencias personales.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un dato curioso: “¿Sabían que los seres humanos y los animales nos adaptamos para sobrevivir y crecer? Por ejemplo, los osos cambian su pelaje según la estación para estar cómodos.”
- **Estudiantes:** Escuchan y comentan brevemente.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que la adaptación no solo ocurre en la naturaleza, sino en su día a día: en la escuela, en casa, con amigos y consigo mismos.
- **Estudiantes:** Relacionan el concepto con sus propias vivencias.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el concepto de adaptación mediante un video animado corto (5 min) que explica qué es adaptarse y muestra ejemplos en humanos y animales. Se ofrece una presentación visual con imágenes y definiciones claras.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: “Mapa Mental de Adaptación”

- **Objetivo:** Identificar y explicar el concepto de adaptación.
- **Instrucciones:** En grupos de 3-4, crean un mapa mental en cartulina con la palabra “Adaptación” en el centro. Añaden palabras, dibujos o ejemplos que recuerden del video y la explicación.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Mapa mental grupal.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Observa avances, pregunta: “¿Qué significa para ustedes adaptarse?”, “¿Pueden dar un ejemplo personal?”

• Actividad 2: “Relatos de Adaptación”

- **Objetivo:** Reflexionar sobre experiencias propias de adaptación.
- **Instrucciones:** Individualmente, escriben un párrafo corto en su cuaderno sobre una ocasión en la que tuvieron que adaptarse a un cambio (puede ser en la escuela, familia o amigos).
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Texto escrito personal.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Apoya en la redacción, pregunta: “¿Cómo te sentiste en esa situación?”, “¿Qué aprendiste?”

• Actividad 3: “Compartiendo Historias”

- **Objetivo:** Analizar situaciones donde la adaptación es necesaria.
- **Instrucciones:** En parejas, comparten su relato con un compañero y comentan qué estrategias usaron para adaptarse.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Relato oral y discusión breve.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Escucha, hace preguntas para profundizar, fomenta el respeto y la escucha activa.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: pueden agregar dibujos o símbolos a su mapa mental que expliquen mejor sus ideas.
- Para quienes necesiten apoyo: el docente brinda preguntas guía para escribir su relato o permite apoyo verbal para expresarlo.

Transiciones:

El docente conecta el cierre del mapa mental con la escritura personal, diciendo: “Ahora que sabemos qué es adaptarse, vamos a pensar en nuestras propias experiencias para entender mejor esta habilidad.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

En plenaria, cada grupo comparte una palabra o idea clave de su mapa mental que represente la adaptación.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué significa para ti adaptarte a una situación nueva?
- ¿Cómo te sentiste al recordar una experiencia donde tuviste que adaptarte?
- ¿Qué aprendiste sobre la importancia de la adaptación?

Retroalimentación:

El docente reconoce las aportaciones, refuerza ideas clave y alienta a practicar la adaptación como una habilidad para la vida.

Transferencia:

Se anticipa que en la siguiente sesión explorarán estrategias concretas para adaptarse mejor a los cambios.

Sesión 2: Descubriendo Estrategias para Adaptarnos Mejor

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar lo aprendido y motivar para conocer y practicar estrategias que favorecen la adaptación.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta detonadora: “¿Qué hicieron la última vez que tuvieron que adaptarse a un cambio? ¿Qué les ayudó?”
- **Estudiantes:** Responden en voz alta, el docente hace una breve lluvia de ideas en el pizarrón.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un breve video testimonial (3 min) de adolescentes que narran cómo aprendieron a adaptarse mejor ante dificultades.
- **Estudiantes:** Observan y comentan sus impresiones.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que hoy aprenderán estrategias prácticas para facilitar su adaptación y bienestar.

- **Estudiantes:** Escuchan y se preparan para participar activamente.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

El docente introduce tres estrategias clave para adaptarse: 1) Reconocer y aceptar emociones, 2) Buscar soluciones creativas, 3) Pedir ayuda cuando sea necesario. Se utilizan imágenes y ejemplos claros.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: “Role Playing - Practicando Adaptación”

- **Objetivo:** Practicar estrategias para adaptarse en situaciones concretas.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, se les entrega una ficha con una situación problemática (p.ej. cambio de horarios, conflicto con amigo, cambio de escuela). Cada grupo elige una estrategia para resolverla y representa un breve teatro.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Representación dramatizada.
- **Tiempo:** 25 minutos (15 para preparación, 10 para presentaciones).
- **Rol del docente:** Facilita los materiales, orienta sobre las estrategias, ayuda a los grupos con preguntas guía: “¿Cómo pueden manejar sus emociones aquí?”, “¿Qué soluciones pueden imaginar?”

• Actividad 2: “Diario de Estrategias”

- **Objetivo:** Reflexionar y registrar el aprendizaje para uso personal.
- **Instrucciones:** Individualmente, anotan en su cuaderno qué estrategia les parece más útil y cómo podrían aplicarla en su vida.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Texto reflexivo en diario personal.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Apoya con preguntas: “¿Por qué escogiste esa estrategia?”, “¿En qué situación la usarías?”

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden crear una lista adicional de otras posibles estrategias o ejemplos.
- Quienes requieran más apoyo pueden trabajar con el docente en un diálogo guiado para escribir su reflexión.

Transiciones:

El docente conecta la reflexión personal con la próxima sesión, señalando que explorarán cómo manejar emociones difíciles al adaptarse.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

En plenaria, se comparten una o dos estrategias que consideren más útiles y por qué.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál estrategia te ayudó más a entender cómo adaptarte?
- ¿Cómo podrías usar estas estrategias en tu día a día?
- ¿Qué te gustaría aprender en la próxima clase sobre adaptación?

Retroalimentación:

El docente reconoce las aportaciones, resalta la importancia de practicar estas estrategias y motiva a continuar el aprendizaje.

Transferencia:

Se invita a observar durante la semana situaciones de cambio y a intentar aplicar alguna estrategia aprendida.

Sesión 3: Manejo de Emociones en la Adaptación

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar con las emociones que surgen al adaptarse y reconocer su importancia.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta detonadora: “¿Qué emociones han sentido cuando tuvieron que adaptarse a algo difícil?”
- **Estudiantes:** Comparten palabras o frases cortas; el docente las anota para visualizarlas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra una imagen expresiva (por ejemplo, una montaña rusa emocional) y pregunta cómo se relaciona con adaptarse.
- **Estudiantes:** Dan sus opiniones y ejemplos.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que comprender y manejar emociones es fundamental para adaptarnos con éxito.
- **Estudiantes:** Escuchan y se preparan para actividades prácticas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se presentan técnicas para identificar y regular emociones: respiración profunda, nombrar emociones, buscar apoyo. Se utilizan ejemplos y gráficos visuales.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: “Rueda de Emociones”

- **Objetivo:** Identificar emociones comunes al adaptarse.
- **Instrucciones:** En grupos de 3, reciben una plantilla de “rueda de emociones”. Deben colocar ejemplos de situaciones de adaptación y señalar qué emociones podrían sentir.
- **Organización:** Grupos de 3 estudiantes.
- **Producto:** Rueda con ejemplos y emociones señaladas.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la comprensión de emociones, pregunta: “¿Cuándo has sentido esta emoción?”, “¿Cómo la manejaste?”

• Actividad 2: “Respira y Nombra”

- **Objetivo:** Practicar la regulación emocional mediante respiración y reconocimiento.
- **Instrucciones:** Se guía una sesión breve de respiración profunda (5 minutos) y luego cada estudiante nombra una emoción que le gustaría manejar mejor.
- **Organización:** Individual y plenaria.
- **Producto:** Participación oral y reflexión personal.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Guía la actividad con voz calmada, fomenta la expresión libre y respetuosa.

• Actividad 3: “Plan de Apoyo Personal”

- **Objetivo:** Diseñar una estrategia personal para manejar emociones durante la adaptación.
- **Instrucciones:** Individualmente, escriben en su cuaderno qué harán cuando enfrenten una emoción difícil relacionada con adaptarse, usando las técnicas aprendidas.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Plan escrito personal.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Ofrece ejemplos, apoya con preguntas: “¿Qué te ayuda a calmarte?”, “¿A quién puedes pedir ayuda?”

Diferenciación:

- Quienes terminan antes pueden ilustrar su plan con dibujos o símbolos.
- Los estudiantes que requieran apoyo pueden hacer una lista de palabras para expresar emociones o trabajar en parejas para redactar su plan.

Transiciones:

El docente conecta esta sesión con la siguiente mencionando que aprenderán a compartir y apoyar a otros en su proceso de adaptación.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Se realiza una ronda rápida donde cada estudiante dice una emoción que aprendió a identificar y cómo la manejará.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué es importante reconocer tus emociones al adaptarte?
- ¿Qué técnica de regulación emocional te gustó más y por qué?
- ¿Cómo te puede ayudar este aprendizaje en otras áreas de tu vida?

Retroalimentación:

El docente valora la participación, refuerza la importancia de la gestión emocional y motiva a practicar las técnicas.

Transferencia:

Se invita a aplicar la respiración y el reconocimiento emocional en situaciones reales durante la semana.

Sesión 4: Compartiendo y Fortaleciendo Nuestra Adaptación

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recapitular lo aprendido y preparar el cierre con actividades de aplicación y reflexión final.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta para iniciar: “¿Qué han aprendido sobre la adaptación en estas semanas? ¿Cómo ha cambiado su forma de ver los cambios y retos?”
- **Estudiantes:** Comparten ideas en plenaria, el docente anota palabras clave en el pizarrón.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta una cita motivadora: “Adaptarse no es solo cambiar, es crecer y ser más fuerte.”
- **Estudiantes:** Reflexionan y comentan lo que significa para ellos.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que esta sesión será para compartir aprendizajes, resolver dudas y planear cómo seguir fortaleciendo la adaptación.
- **Estudiantes:** Preparan sus aportaciones y escuchan con interés.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se revisan brevemente los conceptos, estrategias y gestión emocional mediante un organizador gráfico colectivo en la pizarra o proyector, que los estudiantes van completando con apoyo del docente.

Actividades de aprendizaje activo:

• **Actividad 1: “Círculo de Compartir”**

- **Objetivo:** Expresar aprendizajes y emociones sobre la adaptación.
- **Instrucciones:** En círculo, cada estudiante comparte una experiencia significativa durante el plan y qué estrategia le funcionó mejor.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Relato oral y escucha activa.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Modera, asegura respeto y participación equitativa, hace preguntas de profundización.

• **Actividad 2: “Compromiso Personal”**

- **Objetivo:** Planear acciones para seguir practicando la adaptación.
- **Instrucciones:** En su diario, escriben un compromiso personal para mejorar su adaptación, que compartirán con un compañero para apoyo mutuo.
- **Organización:** Individual y en parejas.
- **Producto:** Texto compromiso y diálogo con compañero.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Ofrece ejemplos, anima a ser específicos y realistas.

• **Actividad 3: “Autoevaluación y Coevaluación”**

- **Objetivo:** Evaluar el propio aprendizaje y dar retroalimentación a compañeros.

- **Instrucciones:** Usan una lista de cotejo con criterios claros para valorar su participación y la de sus compañeros durante el plan.
- **Organización:** Individual y en parejas.
- **Producto:** Lista de cotejo completada.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Explica criterios, guía el proceso y recoge las listas para observación.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden proponer una estrategia adicional para compartir con el grupo.
- Quienes necesiten apoyo pueden expresar su compromiso de forma oral o con dibujos.

Transiciones:

El docente conduce al cierre recordando la importancia de aplicar lo aprendido en el día a día y agradeciendo la participación.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Se realiza una lluvia de ideas final con las palabras que los estudiantes asocian a “adaptación” después del plan.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué habilidades sobre adaptación crees que has desarrollado?
- ¿Cómo te ayudará esta habilidad en tu futuro?
- ¿Qué te gustaría seguir aprendiendo sobre ti mismo y la adaptación?

Retroalimentación:

El docente ofrece comentarios positivos, destaca ejemplos concretos, y propone continuar practicando la adaptación fuera del aula.

Transferencia:

Invita a los estudiantes a observar y apoyar a otros en su proceso de adaptación en su entorno durante las próximas semanas.

Tarea o reto:

Observar una situación de cambio en casa, escuela o comunidad y aplicar al menos una estrategia aprendida para adaptarse o ayudar a alguien más a hacerlo. Anotar la experiencia para compartirla en futuras sesiones.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, fase de inicio, para conocer experiencias previas sobre adaptación.
- **Formativa:** Durante las actividades de desarrollo en todas las sesiones, mediante observación directa, preguntas guía, participación en actividades y productos generados.
- **Sumativa:** Sesión 4, actividades de cierre con autoevaluación, coevaluación y compromiso personal.

Criterios de evaluación:

- Explica claramente el concepto de adaptación (Objetivo 1).
- Analiza situaciones cotidianas que requieren adaptación (Objetivo 2).
- Aplica estrategias socioemocionales para adaptarse (Objetivo 3).
- Reflexiona sobre sus emociones y aprendizajes personales respecto a la adaptación (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para autoevaluación y coevaluación de participación y comprensión.
- Observación directa durante actividades grupales e individuales.
- Portafolio con productos escritos: relatos, planes personales, compromisos.
- Registro anecdótico del docente sobre intervenciones y actitudes.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas mentales grupales que reflejen comprensión del concepto.
- Relatos escritos y orales sobre experiencias de adaptación.
- Representaciones dramatizadas que muestran aplicación de estrategias.
- Planes personales de manejo emocional y compromisos escritos.
- Participación activa y reflexiva en las discusiones y actividades.

Enriquecimientos

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial: Adaptarnos para Crecer

Duración: 5-10 minutos

Objetivo de la evaluación: Identificar los conocimientos previos y percepciones de los estudiantes sobre el concepto de adaptación en el contexto socioemocional, para orientar mejor las actividades y contenidos a lo largo del plan.

Instrucciones para el docente

- Realiza la actividad al inicio de la primera sesión.
- Explica que no es una prueba para calificar, sino para conocer sus ideas y experiencias.
- Utiliza las respuestas para ajustar ejemplos y actividades posteriores.

Actividad: "Conociendo la Adaptación"

1. Pregunta abierta individual (3 minutos):

¿Qué significa para ti "adaptarse"? Escribe una o dos frases con tus ideas o ejemplos.

2. Preguntas de opción múltiple (5 minutos):

Marca la opción que mejor responda cada pregunta.

- **¿En qué situaciones crees que las personas necesitan adaptarse?**
 - a) Cambiar la forma de actuar para sentirnos cómodos en un lugar nuevo.
 - b) Mantener siempre las mismas costumbres sin importar el lugar.
 - c) Ignorar lo que sucede a nuestro alrededor.
- **¿Cuál de estas acciones es un ejemplo de adaptación?**
 - a) Aprender a trabajar en equipo cuando cambias de escuela.
 - b) No hablar con nadie nuevo para evitar problemas.
 - c) Evitar intentar cosas nuevas porque da miedo.
- **¿Por qué es importante adaptarnos en la vida?**
 - a) Para crecer y enfrentar retos con confianza.
 - b) Para no cambiar nunca y estar siempre igual.
 - c) Para evitar hacer amigos nuevos.

3. Reflexión rápida en grupo (2 minutos):

En parejas o tríos, comenten una situación en la que hayan tenido que adaptarse y cómo se sintieron.

Indicadores para el docente

- Identificar ideas correctas, confusas o ausentes sobre adaptación.
- Detectar experiencias previas relacionadas con cambios personales y sociales.
- Observar actitudes hacia la adaptación (positivas, negativas o neutrales).

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para "Adaptarnos para Crecer: Descubriendo la Adaptación en Nuestra Vida"

Estos ejemplos y casos de estudio están diseñados para ser accesibles, relevantes y motivadores para estudiantes de secundaria (12-15 años), alineados con los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), promoviendo múltiples formas de representación, expresión y compromiso.

Objetivos de Aprendizaje (Sugeridos para coherencia)

- Comprender qué es la adaptación y por qué es importante en la vida personal y social.

- Identificar ejemplos de adaptación en diferentes contextos (familiar, escolar, social, ambiental).
- Desarrollar habilidades para reconocer y manejar situaciones que requieren adaptación.
- Fomentar la empatía y la flexibilidad ante cambios personales y sociales.

Ejemplos Prácticos

Ejemplo 1: Adaptación ante un nuevo compañero de clase

Un estudiante nuevo llega a la escuela y habla otro idioma o tiene costumbres diferentes. Los estudiantes deben pensar en cómo pueden adaptar su forma de relacionarse para incluirlo y ayudarlo a sentirse bienvenido.

Conexión con aprendizaje: Reconocer la importancia de la empatía y la flexibilidad social.

Ejemplo 2: Cambios en la rutina escolar debido a la pandemia

Durante una situación como la pandemia, las clases cambian a modalidad en línea. Los estudiantes deben adaptarse a nuevas formas de aprendizaje, horarios y comunicación con sus maestros y compañeros.

Conexión con aprendizaje: Entender la capacidad personal para adaptarse a cambios inesperados y mantener el bienestar emocional.

Ejemplo 3: Adaptación en actividades deportivas o recreativas

Un estudiante que practica un deporte se lesiona y debe encontrar nuevas actividades que pueda hacer mientras se recupera.

Conexión con aprendizaje: Promover la resiliencia y la creatividad para buscar alternativas saludables.

Ejemplo 4: Adaptarse a un nuevo vecindario o comunidad

Una familia se muda a un nuevo barrio y los jóvenes deben conocer nuevas reglas sociales, costumbres y hacer nuevos amigos.

Conexión con aprendizaje: Fomentar el sentido de pertenencia y la comunicación efectiva en contextos sociales diversos.

Casos de Estudio

Nombre del Caso	Contexto	Situación de Adaptación	Preguntas para Reflexión
“La historia de Ana y el cambio de escuela”	Transición escolar	Ana cambia de secundaria y se siente sola porque no conoce a nadie. Debe aprender a adaptarse a nuevas reglas, profesores y compañeros.	• ¿Qué emociones podría sentir Ana? • ¿Qué estrategias podría usar para adaptarse? • ¿Cómo podrían sus compañeros ayudarla?

Nombre del Caso	Contexto	Situación de Adaptación	Preguntas para Reflexión
“El equipo de fútbol y el cambio de entrenador”	Deporte y trabajo en equipo	El equipo de fútbol tiene un nuevo entrenador con un estilo diferente y nuevas reglas para los entrenamientos.	• ¿Cómo pueden los jugadores adaptarse al nuevo entrenador? • ¿Qué beneficios puede traer el cambio? • ¿Qué dificultades pueden surgir y cómo enfrentarlas?
“Luis y la tecnología en la escuela”	Aprendizaje y tecnología	La escuela implementa una plataforma digital para tareas y comunicación, y Luis no está acostumbrado a usarla.	• ¿Qué desafíos enfrenta Luis? • ¿Qué pasos puede seguir para adaptarse? • ¿Cómo pueden los profesores apoyar a Luis?
“Sara y la pandemia”	Cambio social y emocional	Sara debe quedarse en casa y no puede ver a sus amigos ni asistir a la escuela presencialmente.	• ¿Qué sentimientos podría experimentar Sara? • ¿Qué actividades podrían ayudarla a sentirse mejor? • ¿Cómo puede mantener contacto con sus amigos de manera segura?

Consideraciones para la Implementación con DUA

- **Múltiples formas de representación:** Presentar los casos con textos, videos cortos, imágenes o dramatizaciones para atender diferentes estilos de aprendizaje.
- **Múltiples formas de expresión:** Permitir que los estudiantes respondan con dibujos, mapas conceptuales, diálogos, o presentaciones orales.
- **Múltiples formas de compromiso:** Ofrecer opciones para trabajar en grupos, en parejas o individualmente, y permitir que elijan casos o ejemplos que les resulten más significativos.

Cierre - Rubrica

Rúbrica de Evaluación para "Adaptarnos para Crecer: Descubriendo la Adaptación en Nuestra Vida"

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Satisfactorio (2 puntos)	Necesita Mejora (1 punto)
----------	----------------------	------------------	--------------------------	---------------------------

Comprensión del concepto de adaptación	Explica claramente qué es la adaptación, dando ejemplos precisos y relevantes en contextos personales y sociales.	Define correctamente la adaptación y proporciona ejemplos, aunque algunos pueden ser generales o poco claros.	Muestra una comprensión básica del concepto con ejemplos limitados o poco relacionados.	No logra explicar el concepto o los ejemplos son erróneos o irrelevantes.
Identificación de situaciones de adaptación en la vida diaria	Identifica diversas situaciones reales donde la adaptación es necesaria y describe cómo se aplica.	Reconoce algunas situaciones comunes de adaptación, con explicaciones adecuadas.	Menciona pocas situaciones y la explicación es superficial o incompleta.	No identifica situaciones o las descripciones son incorrectas o irrelevantes.
Habilidades para reflexionar sobre la importancia de adaptarse	Realiza reflexiones profundas sobre cómo la adaptación contribuye al crecimiento personal y social, usando ejemplos propios.	Ofrece reflexiones adecuadas sobre la importancia de adaptarse, aunque con menor profundidad o ejemplos genéricos.	La reflexión es limitada y muestra poca conexión con la importancia de adaptarse.	No evidencia reflexión sobre la importancia de la adaptación.
Participación y colaboración en actividades grupales	Participa activamente, escucha a sus compañeros y contribuye con ideas constructivas durante las actividades.	Participa de forma constante y coopera con el grupo, aunque con menor iniciativa.	Participa ocasionalmente y su colaboración es limitada.	No participa o dificulta el trabajo grupal.
Presentación y comunicación de ideas	Comunica sus ideas de manera clara, organizada y adecuada al nivel, utilizando lenguaje preciso y ejemplos claros.	Comunica sus ideas con claridad, aunque con algunos errores o falta de organización.	La comunicación es poco clara o desorganizada, dificultando la comprensión.	No logra comunicar sus ideas o el mensaje es confuso.

Desarrollo - Tareas

Tareas Estructuradas para la Fase de Desarrollo

Estas tareas están diseñadas para facilitar que los estudiantes comprendan el concepto de adaptación en contextos personales y sociales, promoviendo habilidades socioemocionales. Se aplican principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), ofreciendo múltiples formas de representación, expresión y compromiso para atender diversas necesidades y estilos de aprendizaje.

Tarea	Instrucciones	Tiempo estimado	Producto esperado	Objetivo de aprendizaje conectado
-------	---------------	-----------------	-------------------	-----------------------------------

Tarea 1: Mi historia de adaptación	• Piensa en una situación reciente en la que tuviste que adaptarte a un cambio (ej. nuevo horario, cambio en grupo de amigos, modalidad de estudio). • Escribe un texto breve (de 5 a 7 oraciones) describiendo qué pasó, cómo te sentiste y qué hiciste para adaptarte. • Opcional: Puedes presentar tu historia mediante un dibujo, un audio o un video corto si prefieres expresarte de forma oral o visual.	30 minutos	Texto escrito, dibujo, audio o video con la historia de adaptación personal	Reconocer y valorar la capacidad personal para adaptarse a cambios en diferentes contextos.
Tarea 2: Análisis en grupo de casos de adaptación	• En grupos de 3 o 4, recibirán un caso hipotético donde una persona enfrenta un cambio importante. • Discutan qué tipo de adaptación se necesita (emocional, social, ambiental) y propongan estrategias para facilitarla. • Realicen un cartel o presentación digital sencilla con las conclusiones del grupo.	60 minutos (puede dividirse en dos sesiones si es necesario)	Cartel o presentación digital que explique el análisis del caso y las estrategias propuestas	Identificar diferentes tipos de adaptación y aplicar estrategias para afrontarlas en contextos sociales.

Tarea 3: Role play: Practicando la adaptación	• En parejas o tríos, elijan una situación cotidiana que requiera adaptarse (ej. cambio de escuela, resolver un conflicto, adaptarse a un nuevo reglamento). • Preparar un breve diálogo o escena donde se muestren emociones y decisiones para adaptarse. • Presenten la escena frente a la clase.	45 minutos	Escena dramatizada que evidencie comprensión y manejo de la adaptación socioemocional	Ejercitar habilidades socioemocionales y estrategias para la adaptación en situaciones reales.
Tarea 4: Diario de adaptación	• Durante las 4 sesiones, lleva un diario donde anotes brevemente (3-4 oraciones) cada día una situación donde hayas tenido que adaptarte o hayas observado adaptación en otros. • Incluye cómo te sentiste y qué aprendiste de esa experiencia. • Al final del plan, selecciona una entrada para compartir con la clase (puede ser escrita, audio o dibujo).	10 minutos diarios (40 minutos en total distribuidos en 4 sesiones)	Diario personal con entradas sobre experiencias de adaptación y una selección para compartir	Reflexionar continuamente sobre la adaptación personal y social en la vida diaria.

Notas para el docente:

- Ofrecer formatos variados para la expresión (escrito, oral, visual) para atender diferentes estilos de aprendizaje.
- Proporcionar ejemplos claros y modelos de cada producto esperado.
- Favorecer la colaboración en grupo para desarrollar habilidades sociales y emocionales.
- Brindar retroalimentación constructiva y motivadora en cada tarea para fomentar el compromiso y la autoeficacia.