



VALUES

1st
SECONDARY

**UN NUEVO INICIO,
EMPEZAMOS EL CAMBIO**



 **SACO OLIVEROS**

GIMNASIA CEREBRAL

Nudos compensados

@ProfeDenisse

Entrelaza tus brazos de manera que formen un nudo frente a ti. Llévalos hacia tu pecho y levántalos frente a ti después de 10 segundos. Cuando estén levantados y entrelazados, lleva tus orejas a los hombros. Al finalizar, baja tus brazos entrelazados. Haz este ejercicio tres veces.

Beneficios: estos ejercicios tienen un efecto integrador en el cerebro, además de que ayudan a conectar el sistema cerebral y podrían disminuir los niveles de estrés.



HELICO CURIOSITY



1. ¿Qué aprendizaje te deja la lectura? Explique brevemente
2. ¿Por qué los cambios son importantes en nuestras vidas? Explique brevemente
3. ¿Crees que es necesario que las personas aprendamos a adaptarnos a los cambios?
¿Por qué? Explique su respuesta

Adaptación al cambio

- Es la habilidad para transformarse y lograr un objetivo específico.
- Es importante no resistirse al cambio y entender que se debe hacer las cosas de otra manera

Etapas

Adaptarse al cambio no es una tarea sencilla; durante la vivencia de esta experiencia se pueden generar momentos de inestabilidad e incluso de desequilibrio emocional





Negación

- ¿Cómo puede estar pasando?
- No permite afrontar la realidad y al no enfrentar el problema, este se agrava.



Resistencia

- La persona empieza a comprender que algo está pasando; y que el cambio es inminente
- Surge la ira como una actitud defensiva.
- *¿cómo me puede estar pasando esto a mí?*





Exploración

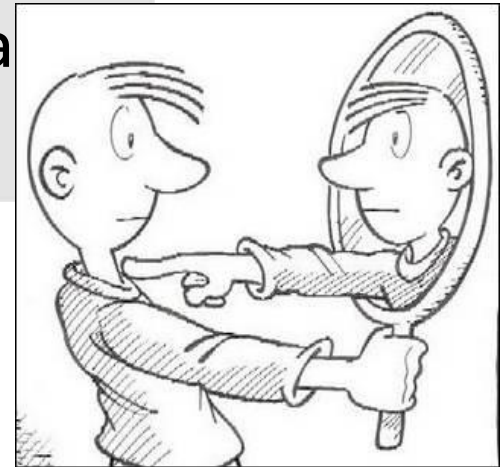
- En esta fase el individuo acepta y comprende que el cambio es forzoso
- Lo percibe como necesario y saludable



Compromiso



- se decide aceptar el cambio y adoptar nuevas actitudes
- se empieza a experimentar una realidad nueva





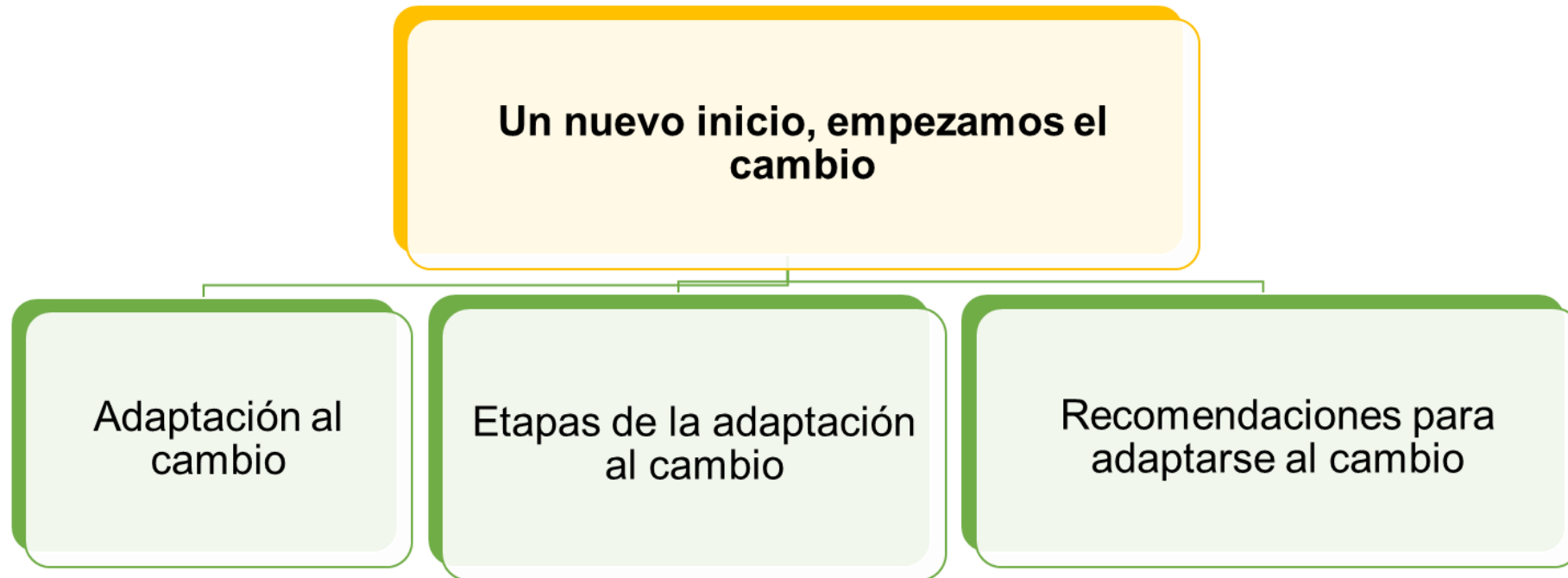
Recomendaciones

- Nada es permanente.
- Nueva perspectiva.
- Apertura al aprendizaje.





HELICOSYNTESIS





1

¿Qué aspectos positivos nos traen los cambios a nuestras vidas?, explique brevemente

2

Dibuje dos situaciones en las que haya experimentado que usted ha cambiado





1

Lucía es estudiante nueva en el colegio ingresó a clases en el segundo bimestre y no conoce a nadie, se siente rara y preocupada no sabe con quién estar en los recreos, ya que todos sus compañeros se han hecho amigos. Ella extraña su antiguo colegio porque ahí tenía muchos amigos y siente que aquí no es bienvenida. ¿Cómo podrías ayudar a Lucía para que se sienta mejor?



2

Pedro siempre ha tenido notas sobresalientes en primaria. Ahora que regresó a las clases presenciales, le cambiaron de colegio. Ahora se siente solo, y cree que no podrá rendir como en primaria. ¿Qué sugerencias le podrías dar a Pedro para que tenga un año escolar exitoso?

