

# Autoconocimiento:

## Lección 8 La posibilidad de cambiar mi mundo interno

### Introducción

Bienvenidas y bienvenidos a la Comunidad Virtual de Asesoría Construye T.

La Lección 8 de Autoconocimiento que se titula “**La posibilidad de cambiar mi mundo interno**”. Esta lección tiene como objetivo general que **los estudiantes reconozcan la posibilidad de transformar su mundo interno**.

Siempre estamos cambiando, pero rara vez somos conscientes de ello; por el contrario, muchas veces nos consideramos a nosotros mismos con una sola personalidad, a la cual consideramos permanente y condicionada por características, cualidades y defectos.

Reconocer que podemos cambiar nos permite ver a las situaciones que vivimos como oportunidades para desarrollar nuevas habilidades que nos permitan responder de manera más adecuada a nuestro entorno.

Las variaciones de esta lección abordan el tema comenzando por el concepto de **neuroplasticidad**, cuestionando las ideas que tenemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras posibilidades de cambio. Según Aaron Beck, creador de la terapia cognitivo conductual, todas las personas tenemos ideas erróneas de nosotros mismos. Esta lección nos brinda la oportunidad de revisar esas **ideas y creencias que limitan** nuestra manera de pensar y de comportarnos. Mediante esta lección, también podremos conocer y reflexionar acerca de cuál es **nuestra actitud frente a las dificultades; aprender a transformar las emociones destructivas** y, por último, **trabajar con los fracasos**, aprender a verlos como una oportunidad de crecimiento y aprendizaje, no como una etiqueta que nos define.

Le invitamos a usted y a los docentes de su plantel a leer y analizar las seis variaciones de la lección, considerando introducción, objetivos y resumen para tener una visión panorámica de la lección.

A continuación, se describen los objetivos de cada una de las seis variaciones.

Variación	Objetivo
8.1. Neuroplasticidad.	Expliquen qué es y cómo funciona la neuroplasticidad.
8.2. ¿Cuna es igual a destino?	Reconozcan que su contexto no determina su futuro y que ellos tienen la capacidad para decidir y diseñar su porvenir.

<b>8.3. Ideas que nos limitan.</b>	Identifiquen algunas ideas que limitan su desempeño académico.
<b>8.4. Siempre hay algo que podemos cambiar.</b>	Identifiquen que pueden cambiar su manera de percibir una dificultad para lograr su meta académica.
<b>8.5. La posibilidad de transformar mi mundo interno.</b>	Identifiquen la posibilidad de transformar sus emociones destructivas.
<b>8.6. Aprender del fracaso.</b>	Reconozcan en sus fracasos oportunidades de crecimiento.

Antes de implementar, les invito a **revisar cada una de las variaciones de la lección 8** en conjunto con su equipo docente, esto facilitará la implementación. Además, les recuerdo revisar la sección de **Recursos Adicionales**, en la que encontrarán herramientas que les pueden apoyar en la enseñanza y en el proceso de implementación. En la sección **Consejos y Buenas Prácticas** encontrarán las ideas y estrategias que a muchos tutores les han funcionado en sus respectivos planteles, y que pueden mejorar su entendimiento del tema y la implementación de las variaciones. También les invitamos a visitar la sección **Preguntas Frecuentes**, en donde se comparten respuestas a diversas dudas que han surgido o pueden surgir tanto sobre el programa en general como sobre la implementación de las lecciones.

## Conclusión

### Sobre la implementación del programa

Se comenta que conforme se ha avanzado en la implementación de las lecciones, tanto docentes como estudiantes han sido sistematizando el trabajo, y se sienten más cómodos realizando las actividades, lo que ha contribuido a mejorar el clima en el aula. Hay tutores que reportan haber compartido vivencias personales en sus aulas, y estudiantes que expresan sus emociones y experiencias con menor dificultad.

En cuanto a la parte operativa, se reporta que la disposición y el compromiso por parte de los docentes para implementar el programa ha ido en aumento, a pesar de las limitaciones de recursos materiales que hay en algunos planteles, y del desafío que implica continuar con las lecciones en periodos de evaluación. En diversos planteles se ha destacado el trabajo colaborativo, que ha permitido compartir estrategias, reflexiones y recomendaciones sobre los contenidos y su implementación.

### Sobre el contenido de la lección

Varios comentarios refieren la importancia de reconocer las diferentes emociones que se viven en el ambiente escolar y cómo la manera de manejarlas puede ayudar o deteriorar el desempeño académico de los alumnos. Se menciona también que las habilidades socioemocionales pueden ayudar a contrarrestar o a evitar situaciones como el consumo de drogas o a compensar las carencias económicas.

Mediante la implementación de esta lección, se evidenciaron creencias que limitan el desarrollo, así como la necesidad de reconocerlas para poder cambiarlas y desarrollar nuevas capacidades. Entre las creencias que limitan, frecuentemente se mencionó la idea de no ser buenos para alguna materia, o que el turno vespertino siempre tiene resultados inferiores al matutino.

Se destaca que el video de neuroplasticidad les permitió reflexionar acerca de que pueden moldear sus emociones para su bienestar dentro y fuera del entorno escolar. Este fue un tema nuevo para muchos tutores y docentes; por ello, expresaron interés en saber más sobre la relación entre las emociones y el cerebro.

Por otro lado, la historia de Malala (variación 8.2) generó reflexión y empatía; varios jóvenes lograron identificarse con ella pues muchos de ellos han realizado grandes esfuerzos para seguir estudiando.

Por último, la variación 8.6 “Aprender del Fracaso” produjo comentarios interesantes. Un número importante de estudiantes se ven expuestos circunstancias adversas, y sus entornos les ofrecen pocos incentivos para continuar estudiando. En este contexto, son particularmente destacables los comentarios en el sentido de cómo el fracaso es necesario para aprender a madurar, pero que experimentarlo no debe resultar en minar las expectativas para salir adelante.

Los tutores notan que los alumnos necesitan ser escuchados, mencionando que en un principio casi no se expresaban, pero que poco a poco han desarrollado confianza, les gusta participar y conocer características que antes desconocían o no tenían presentes sobre sí mismos.