

# LOOK LIKE ME

## ADAPTABILIDAD



### RESUMEN

La capacidad de adaptación caracterizará a aquel alumnado que sea eficaz para trabajar y actuar en diferentes situaciones, con diferentes grupos o personas. Desde esta perspectiva, será capaz de encontrar soluciones a situaciones nuevas y estarán abiertos al cambio.

A través de las percepciones se forman impresiones sobre uno mismo y sobre los demás, así como sobre las situaciones y experiencias que se viven, de manera que acaban condicionando la virtud de éstas y las características de la persona que las percibe. Por tanto, se pueden considerar criterios que pueden condicionar el comportamiento del alumnado como los estereotipos, las creencias sociales o culturales, los sentimientos y las emociones, así como la percepción del entorno.

La adaptación en el alumnado no consiste en dejarse llevar por la corriente, sino en ser emocionalmente inteligentes con una mentalidad centrada en la claridad de objetivos, la confianza en sí mismos, la capacidad de influir positivamente y la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones. Esto significa que tienen que ser más conscientes de sí mismos y estar dispuestos a reflexionar de forma sincera y constructiva. De forma que dirijan su atención a las cosas que funcionan, descarten el resto y busquen nuevas alternativas. Es importante que aprendan estrategias que permitan al cerebro hacer esto antes de responder a ciertas emociones.

### OBJETIVOS



### RESULTADOS

- FLEXIBILIDAD**

Adaptarse y ajustarse a nuevas situaciones, comportamientos o estrategias en clase y en la vida real.

- RESPETAR A LOS DEMÁS**

Sea objetivo y reconozca las opiniones de los demás.

- ORGANIZACIÓN**

Desarrollar un plan estructurado y estrategias detalladas para cada una de sus actividades y reducir el estrés.

- RESULTADO 1**

Mantener la estabilidad emocional.

- RESULTADO 2**

Demostrar eficiencia y satisfacción en el desempeño de las tareas académicas y personales.

- RESULTADO 3**

Dominar las interacciones sociales óptimas con los compañeros y otras personas.



### IDEA DE ACTIVIDAD

**EJEMPLO: TÉCNICA KHOOOT (BASADA EN LA IE, ESPECIALMENTE EN LA ADAPTABILIDAD)**

Un buen recurso para convertir al alumnado en creadores de contenidos con tareas concretas e individuales. Por ejemplo, realizando un cuestionario tipo test, en forma de prueba, con la plataforma Kahoot (<https://kahoot.com/>) relacionado con el contenido del tema que se está tratando ese día. De esta forma el profesorado evaluaría la idoneidad, profundidad, dificultad de las preguntas, etc.

Otra alternativa sería buscar un vídeo de cierta calidad y duración relacionado con el tema y enriquecerlo con preguntas utilizando la herramienta Edpuzzle.



### REFERENCIAS

- Zafrilla Sánchez, J., Laencina López.,T (2019). Adaptación y Flexibilidad.
- Goleman, D (1996). La Inteligencia Emocional. Kairós. Barcelona.
- Ott, C. R. (2017). What is Emotinal Intelligence. Ohio State University Extension Teams [Master's thesis, Ohio State University Extension. <https://ohio4h.org/sites/ohio4h/files/imce/Emotional%20Intelligence%20Backgro und.pdf>

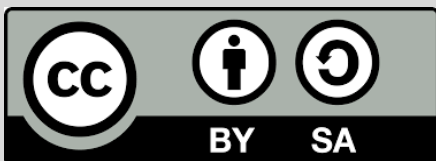
Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones expresadas son únicamente las de los autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser responsables de ellas.

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación [comunicación] refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no puede ser responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

#### Autores

© Septiembre 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Diversity Hub. Esta publicación se llevó a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea bajo el Proyecto Erasmus + “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591”

#### Atribución, compartir bajo la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de Compartir: copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y Adaptar: remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente. El otorgante de la licencia no puede revocar estas libertades mientras sigas los términos de la licencia bajo las siguientes condiciones:

**Atribución:** Debes dar el crédito adecuado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puedes hacerlo de manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciante te respalda a ti o tu uso.

**CompartirIgual:** Si remezclas, transformas o construyes a partir del material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que el original.

**Sin restricciones adicionales:** No puedes aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que la licencia permita.