



Lección 1:
ADAPTABILIDAD

Adaptabilidad

En esta unidad reconocerás la adaptabilidad como la capacidad de ajustarse, cambiar y responder efectivamente a nuevas situaciones entornos o desafíos.



PLANTEAMIENTO DE LA SESIÓN	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none">• Definiré y comprenderé lo que implica ser adaptable.• Reconoceré la importancia de la adaptabilidad en la vida cotidiana y profesional.• Exploraré de factores psicológicos, emocionales y sociales que afectan la capacidad de adaptación.• Analizaré los casos para entender cómo diferentes situaciones y contextos pueden requerir niveles variables de adaptabilidad.	<p>Para realizar este trabajo, los estudiantes necesitarán:</p> <p>Participación Activa:</p> <ul style="list-style-type: none">• Compromiso activo en la sesión sincrónica y discusiones.• Colaboración con compañeros en la sesión sincrónica en actividades y ejercicios prácticos. <p>Reflexión Personal:</p> <ul style="list-style-type: none">• Disposición para reflexionar sobre experiencias personales y profesionales.• Evaluación honesta de fortalezas y áreas de mejora en la capacidad de adaptación.

Esta unidad se basa en la participación activa, la reflexión personal y la aplicación práctica para garantizar que los estudiantes adquieran habilidades efectivas de adaptabilidad en diversos contextos.