

TENER UNA ACTITUD POSITIVA



NORMAS ABORDADAS

- Los estudiantes colaborarán y discutirán formas de mantener una mentalidad de crecimiento.
- Los estudiantes articularán los sentimientos de competencia y confianza como aprendices.
- Los estudiantes identificarán actitudes positivas y comportamientos que conducen a un aprendizaje exitoso.
- Los estudiantes participarán en las discusiones, preguntarán y responderán preguntas para adquirir información sobre un tema, texto o problema.
- Los estudiantes crearán presentaciones usando collages para apoyar la comunicación y aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.

Objetivos

TENER UNA ACTITUD POSITIVA

Los estudiantes podrán decir cosas positivas sobre ellos mismos y los demás.

Los estudiantes podrán explicar cómo una actitud positiva cambia la manera en que nos sentimos/actuamos.

Los estudiantes convertirán un pensamiento o experiencia negativos en pensamientos positivos.

Los estudiantes comprenderán la importancia de una mentalidad de crecimiento a través de un diálogo interno positivo.

Los estudiantes desarrollarán estrategias para ayudarlos a superar desafíos y errores.

Materiales necesarios

- Hojas de actividades "Pensamientos positivos" y "Pensamientos negativos" para cada estudiante ("Actividad inicial")
- Cartulina y materiales para colorear para cada estudiante ("Lo haces")

Actividad inicial (10 minutos)

Muestre una lista de palabras a los estudiantes en la pizarra interactiva o en una actividad. (*Puede optar por usar las hojas de actividades "Pensamientos positivos" y "Pensamientos negativos", o proponer frases que haya escuchado decir a los estudiantes*). La primera lista de palabras contendrá dichos positivos. Después de dar a los estudiantes unos minutos para leer las palabras, pregunte a la clase cómo les hicieron sentir esas palabras. Luego, dé a los estudiantes una lista de dichos negativos y unos minutos para leer estas palabras. Pregúntele a la clase cómo les hicieron sentir estas palabras. Pregunte a la clase cuál es la diferencia entre los dos grupos de palabras que acaban de leer y cómo les hizo sentir las dos listas diferentes de palabras.

Conocimiento presentado por el maestro / Lo hago (10 minutos)

Diga: "Tener una actitud positiva es un rasgo de carácter importante que debemos tener. Pensar positivamente puede ser difícil a veces, pero cuando pensamos así, nos sentimos mejor con nosotros mismos. A menudo, las personas que piensan de manera positiva pueden experimentar más éxito en la vida que aquellas que siempre son negativas". Luego, pida a los estudiantes que expliquen por qué creen que las personas que piensan positivamente suelen tener más éxito. Guíe a los estudiantes para que comprendan que las personas positivas a menudo son más felices que aquellas que tienen pensamientos negativos con más frecuencia.

Práctica dirigida para estudiantes / Lo hacemos (20 minutos)

Plantee la siguiente pregunta a los estudiantes: "¿Cómo puede crecer el cerebro?". Asigne unos minutos para responder y luego diga: "¡Vamos a aprender a hacer que nuestro cerebro crezca a través de conversaciones internas positivas!".

Comparta las siguientes dos definiciones con la clase:

Mentalidad fija: la creencia de que uno tiene rasgos y talentos que son inalterables y no pueden cambiarse, y de que el éxito se genera únicamente con el talento.

Mentalidad de crecimiento: la creencia de que uno puede volverse más inteligente y mejorar a través del trabajo arduo; de que uno puede aprender, cambiar y desarrollar nuevas habilidades, y de que uno puede estar mejor capacitado para manejar los contratiempos.

Después de compartir las definiciones, enfatice que una forma de tener una mentalidad de "crecimiento" es desarrollar una *conversación interna positiva*. Luego, cree un cuadro con las palabras "Mentalidad fija" en la parte superior de la columna de la izquierda y "Mentalidad de crecimiento" en la parte superior de la columna de la derecha. Junto con la clase, haga una lista de los comentarios comunes de mentalidad fija que los estudiantes se dicen a sí mismos cuando se enfrentan a un desafío. (*Un ejemplo podría ser "No soy bueno en matemáticas" o "No puedo hacer esto"*). Luego, realice un torbellino de ideas positivo para cada comentario de mentalidad fija y anótelos en la columna de mentalidad de crecimiento en la tabla. (*Un ejemplo podría ser "Puedo trabajar para mejorar mis habilidades matemáticas" o "Lo intentaré"*).

Práctica independiente del estudiante / Lo hace (20 minutos)

Entregue trozos de papel en blanco a cada estudiante y suministros para colorear. Pídale que se dibujen y que escriban una cosa positiva sobre ellos mismos en el papel. Una vez que todos hayan terminado, díales que caminarán alrededor de la clase y escribirán un comentario positivo en el trabajo de cada uno de sus compañeros. Usted también puede escribir un comentario positivo en el trabajo de cada estudiante. Una vez que todos hayan tenido la oportunidad de escribir algo positivo en las hojas de los demás, indíqueles que vuelvan a su escritorio y lean los comentarios positivos que dejaron sus compañeros.

Cierre (5 minutos)

Pregunte a los estudiantes cómo se sintieron al leer todos estos comentarios positivos. Diga: "¿Hay algún pensamiento positivo que nunca hayan tenido sobre ustedes antes? ¿Creen que estos comentarios los ayudarán a pensar de manera más positiva sobre ustedes mismos en el futuro?". Luego, recuérdelos: "Pensar de manera positiva sobre nosotros mismos es muy importante. Cuando pensamos positivamente, nos hace sentir mejor acerca de nosotros mismos. Cuando la gente dice cosas positivas sobre nosotros, nos hace sentir bien. Mi desafío para ustedes esta noche es ir a casa y decir algo positivo a cada miembro de su familia y ver cómo reaccionan".

Evaluación del estudiante

1. ¿Tienes más pensamientos negativos o más pensamientos positivos? Después de hoy, ¿creen que pueden cambiar esos pensamientos negativos en positivos?
2. ¿Alguna vez has estado con alguien que siempre es negativo? ¿Cómo les hizo sentir?
3. ¿Qué puedes hacer en el futuro para ayudar a que tu cerebro sea más fuerte e inteligente?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Extensión de arte

Haga que los estudiantes representen personas, lugares y cosas que les transmitan sentimientos positivos.

Extensión teatral

Haga que los estudiantes representen papeles cortos en los que demuestren el poder de hablar positivamente de uno mismo.

Extensión ELA

Haga que los estudiantes escriban cartas sobre los desafíos en su grado actual y cómo tener una mentalidad de crecimiento les ayudó a superar los desafíos.

Extensión ELA

Haga que los estudiantes analicen las citas de personas famosas que tienen una mentalidad de crecimiento. (*Por ejemplo, "No es que yo sea tan inteligente; solo me quedo con los problemas durante más tiempo". -Albert Einstein*)

Extensión de música

Haga que los estudiantes creen una "Lista de canciones positivas". La lista de reproducción consistirá en todas las canciones que escuchan cuando se sienten deprimidos y necesitan un impulso de positividad. Permita que los estudiantes compartan sus listas de reproducción con la clase y expliquen por qué cada canción aumenta su positividad.

Extensión de tecnología

Pida a los estudiantes que usen internet para investigar fracasos famosos (p. ej., *Walt Disney*, *Oprah Winfrey*, *Steve Jobs*, *Michael Jordan*, *Albert Einstein*). Luego, haga que los estudiantes elijan un "fracaso famoso" y creen una presentación de diapositivas para mostrar cómo el pensamiento positivo influyó en el éxito de la persona elegida.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Soy estúpido.

Nunca hago nada bien.

Soy malo para los deportes.

Nadie quiere ser mi amigo.

Todo es difícil.

No sé dibujar.

Todos son malos.

Mi profesor siempre me grita.

Odio las matemáticas.

Mi hermano mayor nunca quiere jugar conmigo.

El recreo es aburrido.

Soy el peor lector.

Voy a fallar en la escuela.

En mi casa, siempre me gritan para que haga las tareas.

Nunca hago nada divertido.

PENSAMIENTOS POSITIVOS

Soy inteligente.

Me esfuerzo.

Soy buen amigo.

Soy responsable.

Soy confiable.

Soy divertido.

Soy valiente.

Soy bueno para los deportes.

Soy un gran lector.

Soy colaborador.

Soy bueno para las matemáticas.

Soy respetuoso.

Soy agradable.

Soy amable.

Soy buen artista.