

DESARROLLAR UNA ACTITUD POSITIVA



AGENDA

- Actividad inicial
- ¡La actitud positiva es un plus!
- Seamos positivos
- Verlo, pensarlo
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes definirán "actitud positiva".

Los estudiantes identificarán los principios del pensamiento y comportamiento positivo.

Los estudiantes practicarán cómo desarrollar una actitud positiva.

Materiales necesarios

- Materiales de arte para cada grupo de cuatro estudiantes, incluidos papel para carteles, periódicos viejos, revistas viejas, marcadores, crayones, tijeras y pegamento (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades "Técnicas de visualización" para cada estudiante (Parte II)
- Una copia de la hoja de actividades "Técnicas de enunciación de afirmaciones" para cada estudiante (Parte II)

Actividad inicial (3 minutos)

Diga a la clase que imagine dos corredores, ambos con la misma habilidad. Mientras se preparan para comenzar la carrera, uno piensa: "Nunca ganaré. Me siento tan lento. No puedo creer que esté en esta carrera. La chica que está a mi lado se ve mucho más rápida: apuesto a que me pasará". El otro corredor está pensando: "¡Me siento genial, ligero y rápido! Esta va a ser la mejor carrera que he corrido. Soy fuerte y estuve practicando durante semanas. No puedo esperar para comenzar".

Pregunte a los estudiantes a qué corredor le irá mejor. Haga que defiendan sus respuestas. Obtenga de los estudiantes otros ejemplos de cómo la actitud puede afectar el rendimiento. Ayúdelos a ver la conexión entre la actitud y el rendimiento.

Díales que hoy van a aprender sobre el poder del pensamiento positivo y cómo tener una actitud positiva puede ayudarlos a alcanzar sus metas.

Parte I ¡La actitud positiva es un plus! (20 minutos)

Propósito: los estudiantes definen "actitud positiva".

1. Los estudiantes definen "actitud".

Pídeles que sugieran definiciones de la palabra "actitud".

Guíelos para que comprendan que la "actitud" se refiere a la manera de ver la vida, una forma de pensar sobre sí mismos, sobre los demás y sobre el mundo.

2. Los estudiantes analizan la actitud positiva.

Divida a los estudiantes en grupos de cuatro. Indique a los grupos que respondan las siguientes preguntas:

- Describan una actitud positiva.
- ¿Cómo se crea una actitud positiva?
- ¿Qué se siente tener una actitud positiva?

Asigne aproximadamente cinco minutos para que analicen sus respuestas.

3. Los estudiantes crean representaciones visuales de actitud positiva.

Después de que hayan pasado cinco minutos, haga que los grupos usen los materiales de arte para crear representaciones visuales de actitud positiva. Aliente a los estudiantes para que intenten representar sus respuestas a las preguntas anteriores.

Asigne unos 10 minutos para que creen sus carteles.

4. Los estudiantes aprenden cómo una actitud positiva puede ayudarlos a alcanzar sus metas.

Haga que los grupos compartan sus carteles. Después de completar el debate, ayúdelos a producir estos puntos para agregarlos a la definición de la clase de "actitud positiva":

- Tener una actitud positiva significa ser fuerte y estar motivado.
- Significa enfocarse en las fortalezas y avanzar con confianza.

Consulte la actividad inicial y pídales que sugieran las razones por las cuales tener una actitud positiva puede conducir al logro de las metas. Escriba las respuestas de los estudiantes en la pizarra. Guíelos para que comprendan que pensar de manera positiva afecta nuestro comportamiento: cuando tenemos una actitud positiva, actuamos de una manera que refleja esa actitud. Guíelos para que reconozcan que las personas que tienen una actitud positiva "se recuperan" más rápidamente de los contratiempos.

Parte II Seamos positivos (15 minutos)

Propósito: los estudiantes aprenden los principios del pensamiento y comportamiento positivo.

1. Los estudiantes reconocen cómo el comportamiento positivo puede beneficiarlos.

Explique a los estudiantes que cuando las personas se comportan positivamente, el cerebro crea sustancias químicas llamadas endorfinas, que mejoran el rendimiento. Las endorfinas pueden aumentar la energía física, aumentar el estado de alerta mental, reducir la ansiedad y mejorar las habilidades para resolver problemas.

2. Los estudiantes aprenden a desarrollar un comportamiento positivo.

Pida que predigan cómo podrían desarrollar un comportamiento positivo. Escriba las respuestas en la pizarra.

Muestre estos pasos:

- El comportamiento positivo se puede desarrollar formando hábitos positivos.
- Piensen en ustedes mismos como personas exitosas y tengan expectativas positivas para todo lo que hacen.
- Recuérdense a ustedes mismos sus éxitos pasados.
- Nunca piensen en los errores del pasado, pero aprendan de ellos y eviten repetirlos.
- Rodéense de personas e ideas positivas.
- Sigán intentándolo hasta que obtengan los resultados que desean. Solo fallan cuando dejan de intentarlo.

Pídales que compartan ejemplos de experiencias en las que tener una expectativa positiva produzca resultados positivos. Luego, pida que compartan momentos cuando experimentaron resultados negativos debido a expectativas negativas.

Es posible que los estudiantes deseen debatir sobre los momentos en que tuvieron expectativas negativas (por ejemplo, un momento en el que pensaron que les iría mal en una prueba) y se sorprendieron gratamente. Sugiera que consideren qué tan bien podrían haberlo hecho si hubieran tenido una actitud positiva.

3. Los estudiantes entienden la técnica de visualización.

Explique a los estudiantes que hay muchas técnicas que promueven una actitud positiva. Una de estas técnicas se llama visualización.

Pregunte si saben qué es la visualización. Pida que sugieran significados de la palabra "visualización" en función de su conocimiento de la raíz de la palabra y los sufijos.

Después de que hayan ofrecido definiciones, explique que la visualización es la técnica de crear deliberadamente una imagen mental de un resultado exitoso. La visualización mejora el rendimiento porque la imagen positiva estimula al cerebro para desencadenar las respuestas positivas correspondientes que respaldan la imagen mental.

Continúe explicando que esta es la técnica utilizada por muchos atletas para mejorar sus habilidades en el campo o la cancha, por los artistas para garantizar sus mejores actuaciones y por profesionales exitosos para lograr sus metas.

Distribuya la hoja de actividades "Técnicas de visualización" a cada estudiante y analice cada paso.

Díales que tendrán la oportunidad de practicar la visualización después de que aprendan otra técnica.

4. Los estudiantes entienden la técnica de la afirmación.

Pregunte si alguna vez han oído hablar de la técnica de afirmación, que es otra forma de crear una actitud positiva. Pida que sugieran los significados de la palabra "afirmación" en función de su conocimiento de la raíz de la palabra y el sufijo.

Díales que la visualización es crear una "imagen mental" en la que son los protagonistas. Las afirmaciones son como anuncios mentales que los alientan a aceptar imágenes positivas de sí mismos. Las declaraciones afirmativas son autorrecordatorios positivos que nos ayudan a fortalecer nuestros esfuerzos y alcanzar nuestras metas.

Distribuya la hoja de actividades "Técnicas de enunciación de afirmaciones" a cada estudiante y analice cada paso.

Parte III Verlo, pensarlo (10 minutos)

Propósito: los estudiantes practican cómo desarrollar una actitud positiva.

1. Los estudiantes intercambian ideas sobre áreas de su vida en las que tener una actitud positiva podría ayudarlos.

Diga que ahora considerarán las áreas de su vida en las cuales tener una actitud positiva podría ayudarlos. Pídeles que hagan una lluvia de ideas sobre situaciones o actividades de las que puedan beneficiarse si tienen una actitud más positiva o usan las técnicas analizadas. Escriba las respuestas de los estudiantes en la pizarra.

2. Los estudiantes consideran situaciones en su propia vida en las cuales la actitud juega un rol.

Haga que los estudiantes piensen en una situación actual y específica en su propia vida en la que podrían tener una actitud negativa. Si no pueden pensar en algo actual, pida que consideren algo que pueda suceder en el futuro, como una prueba importante, una presentación o una entrevista de trabajo.

Díales que escriban sobre la situación en la parte superior de una hoja de papel. Otorgue unos dos minutos para describir su actitud actual hacia la situación. Luego, haga que los estudiantes describan la actitud positiva que les gustaría tener. Otorgue a los estudiantes unos ocho minutos para responder las siguientes preguntas:

- ¿Cómo puede ayudarlos la visualización? Describan una visualización que podría ser útil.
- ¿Qué afirmaciones pueden ser útiles?
- ¿Cómo puede cambiar su comportamiento si cambian su actitud?

Pídeles que conserven lo que escribieron para que puedan reflexionar cuando su actitud pueda impedirles cumplir sus metas.

Conclusión (2 minutos)

Cierre esta sesión pidiéndoles que definan "visualización" y "afirmación". Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Una actitud positiva puede llevar a un comportamiento positivo.
- Las expectativas, los comportamientos y los hábitos positivos producen resultados positivos.
- La visualización y la afirmación son técnicas que pueden usar para promover una actitud positiva y ayudarlos a alcanzar sus metas.

Evaluación del estudiante

1. Describe a alguien con una actitud negativa y alguien con una actitud positiva (no se necesitan nombres). ¿Cuál crees que será más exitoso en la vida? ¿Por qué?
2. Enumera tres beneficios de demostrar una actitud positiva.
3. Haz una lista de tres cosas que alguien puede hacer para lograr una actitud positiva.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"La mayor parte de nuestra felicidad o miseria depende de nuestra disposición y no de nuestras circunstancias". -Martha Washington

Analice esta cita con los estudiantes. Haga que los estudiantes reflexionen sobre una experiencia reciente en la que pensar sobre el significado de esta cita los hubiera ayudado. Haga que los estudiantes discutan cómo esta cita puede ser útil para ellos en el futuro.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a cada estudiante que escriba su nombre en una hoja de papel. Indique a los estudiantes que intercambien papeles. Pida que escriban un comentario positivo sobre el estudiante enumerado en cada artículo que reciben. Continúe este proceso hasta que cada estudiante haya comentado el papel de los demás estudiantes.

Una vez que los estudiantes hayan terminado, recopile y edite las listas. Luego, devuélveselos a sus dueños. Haga que los estudiantes escriban sobre sus reacciones a sus listas.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que revisen la lista que escribieron durante la extensión Escribir en el diario de la lección 2.

Pregunte: "¿Pudiste lograr todo en tu lista? ¿Cómo te sientes al respecto?" Pida que hagan otra lista para mañana.

Usar tecnología

Haga que los estudiantes compartan sus sentimientos con amigos que constantemente publican mensajes de estado negativos en los sitios de redes sociales. Explique que las actitudes negativas pueden ser infecciosas.

Pida a los estudiantes que busquen en Internet diferentes maneras de desarrollar una actitud positiva. Haga que compartan sus hallazgos con el resto de la clase.

Tarea

Pida a los estudiantes que entrevisten al propietario de un negocio sobre su negocio, cómo lo hizo, qué se necesita para llevar a cabo este tipo de negocios y qué le gusta de él. También deberían preguntar cómo tener una actitud positiva ayuda al propietario con los desafíos de su negocio.

Haga que los estudiantes presenten sus hallazgos a la clase.

Recursos adicionales

Presente *Sí, puedo* de Sammy Davis, Jr. y *La autobiografía de Malcolm X* de Malcolm X a la clase.

Pida a los estudiantes que lean un capítulo de cada libro.

Pida a los estudiantes que hagan una lluvia de ideas acerca de las similitudes y diferencias entre lo que estos hombres enfrentan. Analicen cómo sus actitudes influyeron en sus logros.

TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN

1. Relájate. Cierra los ojos, respira profundo y pon la mente en blanco.
2. Crea una imagen o un video en tu mente en el que te veas alcanzando una meta. Por ejemplo, si tu meta es dar un buen discurso frente a una gran audiencia, imagínate haciéndolo: estás tranquilo, hablas de manera clara e impresionas a la audiencia.
3. Haz que tu imagen mental sea bien detallada y visualiza el éxito. No permitas que entren visiones negativas en la imagen, como miedo, fracaso o nerviosismo. Imagínate alcanzando con éxito la meta.
4. Agrega palabras específicas, acciones y tus sentidos a la visualización. Practica lo que quieres hacer o decir en la visualización. Ensayar mentalmente fortalece la presentación real.
5. Mantén la visualización en mente. Mantente preparado para recordarla cuando lo desees. Repite la visualización tantas veces como puedas antes del evento real.

TÉCNICAS DE ENUNCIACIÓN DE AFIRMACIONES

1. Usa enunciados personales. Usa tu nombre, “yo” o “tú”.
2. Haz enunciados cortos. Quieres recordarlos. Los enunciados largos son difíciles de recordar.
3. Usa lenguaje positivo. Si quieres controlar el nerviosismo, di “Estoy calmado y me siento seguro. Estoy bien preparado para esta prueba”. No digas, “No estaré nervioso por la prueba de matemáticas”.
4. Expone tus afirmaciones como hechos, como si estuvieran sucediendo, aunque todavía no los hayas alcanzado. Por ejemplo, di, “Me graduaré de la escuela secundaria con un GPA de 3.2”.
5. Repite las afirmaciones al menos una vez al día. La repetición estimula el cerebro para ayudarte a alcanzar las metas.
6. Di las afirmaciones con frecuencia en tu mente. Además, escribe las afirmaciones y colócalas donde puedas verlas a menudo. Tal como las publicidades en televisión o Internet, mientras más veas o escuches una afirmación, más la creerás.

Estos son algunos ejemplos de afirmaciones:

- Tengo el talento para ser elegido para el papel principal de la obra.
- Me ofrecerán este trabajo porque estoy preparado para la entrevista.
- Mi hermano y yo nos llevaremos bien durante el resto del verano.