

DESARROLLAR UNA ACTITUD POSITIVA



AGENDA

- Actividad inicial
- El poder de la actitud
- Positivo contra negativo
- Diseñar un plan
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes reconocerán el poder de sus actitudes participando en una demostración.

Los estudiantes identificarán actitudes positivas y negativas y las consecuencias.

Los estudiantes analizarán los efectos de los entornos positivos y negativos.

Materiales necesarios

- Lápices y papel (Parte I)
- Papel para carteles, marcadores/crayones y varios materiales de arte (p. ej., purpurina, pegamento, pegatinas) (Parte III)

Actividad inicial (5 minutos)

Comience la clase de manera diferente recibéndolos con una serie de enunciados negativos y quejumbrosos como los siguientes:

Saben que hoy me tomó el doble de tiempo llegar aquí. El tráfico avanzaba tan lento que casi no llego a tiempo. Y después, las personas me paraban para hacerme preguntas. No saben lo que tengo que pasar para llegar aquí todos los días. Bueno, supongo que debemos comenzar. Realmente no estoy preparado porque mi perro se comió el plan de la lección, pero de todas maneras no importa. Ustedes no se darían cuenta si tengo un plan o no.

Pídales que describan cómo se sienten con lo que dijo. Aliéntelos a que describan los mensajes que envió a través del lenguaje corporal y tono de voz, y el efecto que sus palabras tuvieron en la imagen que tienen de usted y sus expectativas para la clase de hoy.

Diga: "¿Ven cómo la actitud afecta todo? Una actitud negativa puede arruinarles el día. Hoy, hablaremos sobre actitud porque afecta todo lo que hacen y a las personas a su alrededor".

Parte I El poder de la actitud (15 minutos)

Propósito: los estudiantes crean entornos positivos y negativos para darse cuenta del poder de la actitud.

1. Los estudiantes se preparan para la actividad.

Explíqueles que experimentarán cómo su actitud puede afectar la capacidad de tener éxito. Para comenzar, pida a dos voluntarios que esperen fuera del aula. Luego, divida la clase en dos equipos: los "Se puede" y los "No se puede".

Recuérdelos que la actitud es un estado de ánimo. Explique que cada equipo creará un ambiente que afectará el estado de ánimo de alguien. Dícales que los dos voluntarios tendrán un minuto para escribir todas las palabras que puedan pensar que comiencen con la letra "B".

2. Los estudiantes crean entornos positivos y negativos.

Diga al equipo "Se puede" que su tarea es lograr un entorno positivo para crear una actitud positiva en uno de los voluntarios. Pregunte si alguien puede explicar cómo podría hacerse. (*Los estudiantes pueden responder: con comentarios de apoyo y alentadores como "¡Puedes hacerlo! ¡Hay muchas palabras que empiezan con B! ¡Buen trabajo!". Deberán hablar con entusiasmo, sinceridad y energía.*)

Diga al equipo "No se puede" que su tarea es lograr un entorno negativo para crear una actitud negativa en el otro voluntario. Pregunte si alguien puede sugerir cómo podría hacerse. (*Los estudiantes pueden responder: con comentarios desalentadores como "¡La B es una letra difícil! ¡Casi no hay palabras que empiecen con B! ¡Esto es imposible!". Deben hablar con un tono de voz agudo y quejumbroso*). Diga al equipo "No se puede" que no deben usar insultos durante la actividad: deben centrarse en hacer que la tarea parezca difícil.

Pídales a los voluntarios que entren. Dé a cada uno un lápiz y una hoja de papel y pídales que se sienten con uno de los equipos. Explique que tienen un minuto para escribir la mayor cantidad posible de palabras que empiecen con la letra B.

3. Los estudiantes reflexionan sobre sus experiencias.

Guíelos para que saquen conclusiones después de completar el ejercicio haciendo preguntas como las siguientes:

- ¿Cuántas palabras logró cada equipo?
- ¿Qué equipo tuvo más éxito? ¿Por qué creen que ese equipo tuvo más éxito?
- Voluntarios, ¿de qué manera sus compañeros afectaron su manera de pensar y capacidad para tener éxito?

Parte II Positivo contra negativo (15 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican actitudes positivas y negativas y sus consecuencias.

1. Los estudiantes exploran los conceptos de actitudes positivas y negativas.

Explique que una actitud es una manera de actuar o comportarse que muestra lo que una persona piensa o siente. Es un estado de ánimo. Escriba la palabra y sus definiciones en la pizarra. (Merriam-Webster define "actitud" como un "estado de preparación para responder de una manera característica a un objeto, concepto o situación").

Con preguntas y comentarios, aliéntelos a que exploren la idea de que, además de actitudes auténticas, a veces las personas pueden "aparentar" o "simular" diferentes actitudes. Pregúnteles por qué creen que podrían hacerlo. (*Los estudiantes pueden responder: para que los demás piensen de una manera determinada sobre ellos, para pretender ser algo que no son*).

2. Los estudiantes identifican actitudes.

Pídales que den ejemplos de las diferentes actitudes que las personas pueden tener. Pida a voluntarios que escriban las ideas en la pizarra. Controle la lista. Mediante preguntas y comentarios, guíelos para que hagan observaciones sobre los tipos de actitudes enumeradas. Si la lista tiene más actitudes negativas, pídale que agreguen algunas positivas. La lista puede incluir palabras como "amable", "antipático", "aburrido", "entusiasta," "difícil", "genial", "superior" o "divertido".

Vuelva a revisar la lista y pídale que decidan si cada actitud es positiva o negativa. Coloque un signo más o menos al lado de cada palabra para reflejar las respuestas de los estudiantes. Si no están de acuerdo en si una actitud es positiva o negativa, permítales que respalden su postura con razones o ejemplos.

3. Los estudiantes identifican las consecuencias de las actitudes positivas y negativas.

Para centrar el análisis en las consecuencias de las actitudes positivas, haga preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo creen que se sintió el voluntario asignado al grupo "Se puede"? (*Los estudiantes pueden responder: bien, ganador, poderoso, asertivo*).
- ¿La actitud del voluntario fue positiva o negativa a esta altura? (*Los estudiantes deberían responder que fue positiva*).
- ¿Qué creen que le permitió al voluntario tener y proyectar una actitud positiva? (*Los estudiantes pueden responder: centrarse en las fortalezas, tener confianza en su capacidad para lograrlo, sentirse enérgico y optimista*).
- ¿Cómo reaccionan normalmente ante las personas que tienen actitudes positivas? (*Los estudiantes pueden responder: nos agradan más, tenemos más confianza en ellas*).
- ¿Cómo creen que reaccionan las personas antes ustedes cuando tienen una actitud positiva?

Repita las preguntas, pero esta vez céntrese en las consecuencias de las actitudes negativas.

Concluya el debate explicando que la actitud es poderosa: hace que sucedan cosas. Dígales que una actitud positiva motiva a las personas y aumenta su capacidad para tener éxito.

Guíelos para que comprendan que, para mantener una actitud positiva, deben centrarse en sus fortalezas y tener confianza en su capacidad para tener éxito.

Parte III Diseñar un plan (15 minutos)

Propósito: los estudiantes crean planes para transformar las actitudes negativas.

1. Los estudiantes intercambian ideas sobre cómo responder de manera positiva a determinadas situaciones.

Dibuje un cuadro de tres columnas en la pizarra.

Toda la clase debe intercambiar ideas sobre situaciones en las que podrían demostrar una actitud negativa. (*Los estudiantes pueden responder: mientras estudiamos para una prueba, después de perder un juego, después de ser regañados por su padre/madre*). Escriba sus sugerencias en la primera columna. Luego, pídale que identifiquen actitudes negativas que podrían tener en estas situaciones. Escriba sus sugerencias en la segunda columna.

Analice las situaciones que enumeraron los estudiantes. Explíqueles que, generalmente, una respuesta negativa a una situación estresante produce el mayor daño. Pídale que identifiquen de qué manera tener una actitud negativa puede empeorar las situaciones que identificaron. (*Los estudiantes pueden responder: tener una actitud negativa mientras estudiamos para una prueba puede afectar la capacidad para retener la información, tener una actitud negativa después de perder un juego puede hacerlos evitar volver a jugar en el futuro*).

Díales que es importante mantener una actitud positiva. Todos juntos compartan ideas sobre las técnicas para desarrollar una actitud positiva. Asegúrense de incluir lo siguiente:

- Hagan afirmaciones alentadoras, como "Puedo hacerlo" o "Estoy preparado para esta prueba".
- Escriban las cosas por las que se sienten agradecidos.
- Concéntrense en el primer paso que deben dar, en lugar de preocuparse por la meta más general.
- Compartan sus miedos con alguien en quien confíen y pídanle reafirmación.
- Escuchen música positiva.

Pídale que identifiquen formas en las que pueden responder de manera más positiva a las situaciones en la primera columna. Escriba sus sugerencias en la última columna.

2. Los estudiantes crean sus propios planes para responder de manera positiva a las situaciones.

Reparta papel afiche, marcadores/crayones y materiales de arte a cada estudiante. Pídale que dibujen tres columnas en el afiche y, luego, escriban cinco situaciones en las que demuestran una actitud negativa en la primera columna. En la segunda columna, deben escribir las respuestas negativas que actualmente tienen frente a estas situaciones. Por último, en la tercera columna, deben escribir técnicas para transformar estas actitudes negativas en positivas.

Cuando hayan terminado de escribir, pídale que decoren sus carteles y los compartan con la clase.

Conclusión (2 minutos)

Pídales que expliquen de qué manera la actitud puede afectar las acciones de una persona. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Las actitudes son poderosas: pueden incidir en los resultados afectando nuestras acciones.
- Una actitud positiva motiva a las personas y aumenta su capacidad para tener éxito.
- Para mantener una actitud positiva, céntrense en sus fortalezas y tengan confianza en su capacidad para tener éxito.

Evaluación del estudiante

1. Describe cómo se ve y suena una persona con actitud negativa. Luego, describe cómo se ve y suena una persona con actitud positiva.
2. ¿Por qué es importante tener una actitud positiva?
3. ¿Qué puedes hacer para mantener una actitud positiva?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Siempre ten en cuenta que tu propia resolución para tener éxito es más importante que cualquier otra". -Abraham Lincoln

Debata la cita como clase. Pida a los estudiantes que compartan ideas sobre algunas de sus metas. Luego, pídeles que hagan dibujos que ilustren la manera en que tener una actitud positiva pueda afectar dichas metas.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que escuchen "When We Were Kings" interpretado por Brian McKnight y Diana King para la banda sonora del documental de Muhammad Ali de 1996 del mismo nombre. Analice las imágenes positivas que invoca la canción.

Haga que los estudiantes compartan la música con temas similares o que escriban letras para sus propias canciones inspiradoras.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban sobre un incidente que se sienta desalentador en el momento en que ocurrió. Luego, pídeles que escriban un segundo párrafo en el que examinen el incidente desde una perspectiva más positiva.

Pida a los voluntarios que compartan sus historias con la clase.

Usar tecnología

Muestre *El diario de Anna Frank*, la historia de una niña que se escondió de los nazis durante la Segunda Guerra Mundial. A pesar de las circunstancias, Ana Frank no dejó de soñar en un futuro mejor. La perspectiva de esta película debe ser parte de un análisis más amplio sobre la historia del Holocausto y puede conducir a debates sobre otros períodos de la historia en los que el coraje interior ayudó a las personas a luchar para sobrevivir.

Tarea

Pida a los estudiantes que escriban, durante una semana, comentarios de la familia y los amigos que reflejen actitudes positivas o negativas.

Indique a los estudiantes que compartan sus comentarios con la clase. Como clase, decidan qué comentarios deben prohibirse en el salón de clases.

Recursos adicionales

Haga que los estudiantes lean historias sobre el optimismo y pesimismo de Speaker's Sourcebook II de Glenn Van Ekeren.

Pida a los estudiantes que dibujen caricaturas que muestren cómo dos personajes ven la misma situación de diferente manera.