

Respeto

En la primera semana de esta unidad, los estudiantes aprenderán cómo su forma de pensar afecta su capacidad de respetarse a sí mismos y a los demás. También tendrán la oportunidad de discutir cómo el respeto encaja en cometer (¡y aprender de!) sus errores, probar cosas nuevas y evaluar y formar hábitos.

Comience la unidad con la lección de toda la clase y luego intente completar al menos dos de las mini lecciones con sus alumnos durante la semana. Cada mini lección está diseñada para presentar elementos de la lección principal en formas nuevas y atractivas.

Lección principal

Lección para toda la clase
30 minutos

START
HERE

La mentalidad del respeto

En esta lección, a los estudiantes se les presenta el concepto de mentalidad de crecimiento y aprenden un poco sobre cómo funciona el cerebro y forma nuevas conexiones para el aprendizaje. Esto abre la puerta a una conversación interesante sobre cómo procesamos la información, abordamos el aprendizaje, aceptamos las cosas difíciles y aprendemos de los errores.. (Ver página 3 para detalles de la lección.)

Mini lecciones

Para Grupos Pequeños
15 minutos



El valor de los errores

En pequeños grupos, hablen sobre los errores. ¿Qué son y cómo nos sentimos cuando cometemos un error? ¿La cultura estadounidense respeta el hecho de que las personas cometen errores? ¿Los adultos en tu vida respetan que cometerás errores? ¿Cómo podemos convertir un error en algo positivo? ¿Cómo respetas el derecho de los demás a cometer errores?

Video complementario (se puede ver en una tableta en cada grupo o con toda la clase antes de dividirse en grupos): [LearnStorm Growth Mindset: Estudiantes de Ceiba Prep sobre errores.](#)

Para Socios
15 minutos



Probar cosas nuevas

Con tu pareja, habla sobre por qué las personas pueden tener miedo de probar cosas nuevas. Comparte algo que quieras probar pero tengas miedo. ¿Qué podría ayudarte a probar esta cosa nueva? ¿Cómo mostramos respeto por nosotros mismos cuando intentamos cosas nuevas?

Para individuos
15 minutos



El respeto es mi superpoder

Visualízate con una mentalidad de crecimiento. Luego, haz un dibujo de ti mismo como un superhéroe respetuoso con una mentalidad de crecimiento. ¿Cómo te ves? ¿Qué cosas estás pensando o diciendo? ¿Qué puedes dibujar que te recuerde ser respetuoso en todas las situaciones y abordar cada tarea con una mentalidad de crecimiento?

**Centrado en la
tecnología**
15 minutos



Formando nuevos hábitos tecnológicos

¿Cuál es un hábito tecnológico que tienes? ¿es positivo o negativo? Si es negativo, ¿qué debe hacer para reconfigurar su cerebro con respecto a ese hábito? (Si todas las ideas fueron positivas, discuta los hábitos tecnológicos negativos (revisar las redes sociales todo el tiempo, por ejemplo) y cómo las personas pueden reconfigurar sus cerebros sobre ese hábito). ¿Cómo nos ayuda tener hábitos positivos, especialmente con respecto a la tecnología, a mostrar respeto por nosotros mismos y por los demás?

La mentalidad del respeto

En esta lección, a los estudiantes se les presenta el concepto de mentalidad de crecimiento y aprenden un poco sobre cómo funciona el cerebro y forma nuevas conexiones para el aprendizaje. Esto abre la puerta a conversaciones interesantes sobre cómo procesamos la información, abordamos el aprendizaje, aceptamos las cosas difíciles y aprendemos de los errores, todo mientras mostramos respeto por nosotros mismos y por los demás.

Plazo de la lección

30 minutos

Los materiales requeridos☐ Computadora/Proyector/o Pizarra**Mapa de Normas**

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud, los Estándares de la Sociedad Internacional para la Tecnología en la Educación, cuando corresponda, y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Comprender las funciones cerebrales básicas y cómo creamos nuevas vías neuronales.
- Conecta la mentalidad de crecimiento con la confianza y la capacidad de aprendizaje.
- Aplicar el respeto al concepto de trabajo duro y avanzar en el aprendizaje a través de la neuroplasticidad.

Conexión del maestro/autocuidado

¡Bienvenidos a la Unidad de Respeto! Mientras guía a sus alumnos a través de las lecciones en esta primera semana, recuerde que la capacidad de sus alumnos para aprender y demostrar respeto comienza con usted. ¿Cómo modelas el respeto por tus estudiantes, por tus colegas y, lo más importante, por ti mismo? Los estudiantes de esta edad pueden ser escépticos sobre el poder del respeto, pero el modelado activo puede mostrarles cómo ser respetuoso puede cambiar por completo las actitudes, las relaciones, la autopercepción e incluso la cultura. A medida que avanza en esta semana, concéntrese específicamente en cómo muestra respeto por usted mismo.

¿Crees que eres un buen educador? ¿Estás orgulloso de la cultura de tu salón de clases? ¿Valoras tu salud o te estás esforzando demasiado? ¿Comunicas tus necesidades? ¿Se puede estar tranquilo en medio del conflicto? Si cree que puede mejorar la forma en que muestra respeto por sí mismo, tómese un tiempo esta semana para anotar todas las cosas que está haciendo bien en este momento. ¿Cuáles son algunas de las cosas de su salón de clases que a los estudiantes les encantan? ¿Qué están haciendo bien los estudiantes esta semana? ¡Eso es un reflejo de ti! ¿Necesita una siesta o una caminata larga y enérgica? Toma uno, incluso si sientes que no tienes tiempo. Esta semana, trabaje para mejorar la forma en que se ve, se cuida y se respeta a sí mismo.

**Compartir**

5-7 minutos

Bienvenidos a la primera lección de nuestra unidad Respeto. Hablaremos de muchas cosas interesantes relacionadas con el respeto, pero hoy vamos a empezar por arriba: ¡nuestro cerebro!



Inspirar

3-5 minutos

Para comenzar, revisemos nuestra definición de respeto. (Invite a los estudiantes a responder).

Bien. El respeto es tratar a las personas, los lugares y las cosas con amabilidad. ¿Cómo mostramos respeto por los demás? (Invite a los estudiantes a responder).

¿Qué pasa con nosotros? ¿Cómo nos tratamos con respeto? (Invite a los estudiantes a responder).

¡Grandes ideas! Ahora bien, ¿alguien ha oído hablar alguna vez de algo llamado mentalidad de crecimiento? (Invite a los estudiantes a responder).

Una mentalidad de crecimiento es la creencia de que controlamos y podemos hacer crecer nuestra inteligencia. Es la creencia de que el trabajo arduo, las estrategias de estudio efectivas, la tutoría y las buenas oportunidades educativas pueden hacerte más inteligente. No naces y te quedas con un cierto nivel de capacidad de aprendizaje. Puedes aprender más, de manera diferente y mejor si trabajas para lograrlo. Eso es la mentalidad de crecimiento.

¿Cuántos de ustedes tienen una mentalidad de crecimiento? (Invite a los estudiantes a responder; tal vez comparta su propia experiencia/creencia con este concepto cuando estaba en 8° grado).

Ahora vamos a ver algunos videos sobre cómo funciona el cerebro y luego hablaremos sobre cómo encajan el respeto y la mentalidad de crecimiento.



Autorizar

15 minutos

Mire los siguientes tres videos antes de pasar a las preguntas de discusión. Si no puede ver los videos en clase, discuta las notas que siguen a cada video:

[Cómo funciona el cerebro:](#) (1:36)

- El cerebro es el centro del instinto, la emoción y el pensamiento del cuerpo. Es el órgano más complejo.
- Se compone principalmente de agua (90%) y grasa (10%).
- Utiliza el 20% de la energía de su cuerpo.
- Los bloques de construcción básicos del cerebro se conocen como neuronas y tenemos alrededor de 100 mil millones de estos. Cada neurona tiene entre 1.000 y 10.000 conexiones con otras neuronas, creando vías o caminos neuronales entre ellas.
- Hay trillones de vías neuronales en nuestros cerebros.
- Las neuronas que recorren estas vías neuronales generan impulsos eléctricos que, si se convierten en electricidad real, podrían encender una bombilla; al final del día, la cantidad de energía de impulso eléctrico que ha producido su cerebro es equivalente a la cantidad de electricidad necesaria para alimentar el sistema telefónico mundial.

Áreas del cerebro: (3:06)

- Hay tres regiones primarias del cerebro: primitivo, sentimiento y pensamiento.
 - La región primitiva nos ayuda a mantenernos vivos al ayudarnos a realizar funciones corporales automáticas como respiración, parpadeando y bombeando sangre a través del corazón. También nos ayuda a sentir nuestro entorno (buscando peligro) y desencadena nuestra respuesta de lucha, huida o congelación. La región primitiva está en la base del cerebro, justo encima de la médula espinal.
 - La región de los sentimientos está en el centro y nos ayuda a conectarnos con nuestras emociones. El cerebro primitivo en realidad ayuda al cerebro emocional a encenderse, cuando siente peligro, por ejemplo, o sorpresa o algo maravilloso. La región del sentimiento del cerebro responde con una emoción basada en los mensajes que le envía el cerebro primitivo. La región de los sentimientos también nos ayuda a formar recuerdos y unirles emociones.
 - La región más grande (y la última en desarrollarse) es la región del pensamiento. Esta es la parte del cerebro que nos ayuda a procesar información, tomar decisiones, pensar críticamente y establecer preferencias. Esta región también nos permite comunicarnos con los demás. Las tres regiones deben trabajar juntas para navegar cada día. A menudo, las regiones primitivas y emocionales responden más rápido, o están más desarrolladas a edades más tempranas, que el cerebro pensante, por lo que puede ser difícil "ser racional" sobre algo o tomar una buena decisión. La respuesta de lucha/huida/congelación nubla nuestro juicio.

neuroplasticidad - (2:03)

- Los científicos solían creer que el cerebro con el que nacías era el cerebro con el que te tenías que quedar, lo que significa que, después de la niñez, no podías formar nuevas vías neuronales. Ahora sabemos que puedes. Tu cerebro es cambiante. Esto se llama neuroplasticidad. Se construye una vía neuronal cada vez que haces algo nuevo y repites esa acción o idea en tu mente. Con el tiempo, su cerebro viajará por este camino predeterminado sin siquiera pensar. Entonces, si desea cambiar esta vía neuronal o forma de pensar, entonces necesita crear una nueva vía neuronal. Tanto aprender una nueva tarea como elegir conscientemente una emoción diferente en una situación estresante pueden ayudarlo a crear un camino neuronal nuevo y más saludable.
- Cuando creas una nueva vía neuronal, estás experimentando una neuroplasticidad que respalda la idea de una mentalidad de crecimiento. Solo porque nunca te han gustado los números o no sentiste que eras un buen lector o escritor, aún puedes reconocer y desarrollar tu potencial para la grandeza en las clases de matemáticas e inglés. Ese potencial es real y ya está dentro de tu cerebro.

Las siguientes pueden ser preguntas para grupos grandes o grupos pequeños/iniciadores de discusión. Reúna a los grupos pequeños (si se usan) con el grupo grande para la recapitulación.

- ¿Qué es algo nuevo que aprendiste sobre el cerebro?
- ¿Qué crees que es más fuerte en tu cerebro en este momento: el centro del sentimiento o el centro del pensamiento?
- La forma en que pensamos sobre nosotros mismos (es decir, cómo nos respetamos y cuidamos de nosotros mismos) afecta nuestra capacidad para probar cosas nuevas, aceptar nuestros errores y aprender. ¿Cuáles son algunos caminos/hábitos que ya tenemos y que queremos trabajar para cambiar?
- ¿Cómo nos ayuda tener una mentalidad de crecimiento a crear nuevas vías neuronales?
- ¿De qué manera tener una mentalidad de crecimiento nos permite respetarnos mejor a nosotros mismos y a los demás?



Reflejar

5-7 minutos

Permita que los estudiantes compartan sus respuestas (si se discute en grupos pequeños); si todavía está en el grupo grande, use este tiempo para terminar las discusiones.

Pida a los estudiantes que piensen en un área en la que les gustaría mejorar su mentalidad. ¿Qué clase o actividad quieren probar a pesar de que les han dicho o les han hecho creer (a veces por experiencia pasada y, a menudo, por sí mismos) que no serían buenos en esa clase/actividad? A medida que se acercan a esa tarea esta semana, invítelos a detener cualquier pensamiento negativo, respirar profundamente y escribir las palabras "mentalidad de crecimiento". Mantenga esa señal/recordatorio físico hasta que termine la tarea. Recuerde probar cosas nuevas o probar cosas viejas de manera diferente; ¡Se sorprenderán de los resultados!