

Respeto

En el segundo semana de esta unidad, los estudiantes continúan la conversación sobre la mentalidad, esta vez analizando lo que significa tener una mentalidad fija y cómo esto afecta su capacidad de ser respetuoso. Los estudiantes tienen la oportunidad de reflexionar sobre sí mismos, cambiar su mentalidad de fija a crecer y reconocer sus fortalezas personales desde una perspectiva de mentalidad de crecimiento.

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



Mentalidad fija versus mentalidad de crecimiento

Esta lección continúa el tema de la lección principal en la Semana 1, donde los estudiantes aprendieron sobre el cerebro y sobre cómo tener una mentalidad de crecimiento. Esta semana hablamos sobre lo que significa tener una mentalidad fija y cómo podemos trabajar para superar ese estado fijo y pasar a un estado de crecimiento.. (Ver página 3 para detalles de la lección.)

Mini lecciones

Para Grupos Pequeños
15 minutos



Replantear la mentalidad

Fracasar puede hacernos sentir deseos de renunciar. Cuando nos decimos a nosotros mismos que no podemos hacer algo o que nunca seremos buenos en algo, estamos adoptando una mentalidad fija. Esto es diferente de una mentalidad de crecimiento. Con una mentalidad fija, no hacemos planes para mejorar y no creemos en nuestra capacidad para crecer, cambiar y mejorar. Una mentalidad fija nos mantiene atascados. Una mentalidad fija también nos impide tratarnos a nosotros mismos y a los demás con el respeto que todos merecemos. Es importante reconocer cuando tienes una mentalidad fija y usar un lenguaje que te cambie a una mentalidad de crecimiento.

En pequeños grupos, lea una variedad de expresiones de mentalidad fija y reescribálas para que sean expresiones de mentalidad de crecimiento.

- Nunca seré bueno en esto.
- no tengo lo que se necesita
- Esto es demasiado difícil para mí.
- También puedo renunciar.
- Realmente odio esto.
- Todos son mejores que yo.
- ¡Por supuesto que no sé cómo hacer esto!
- Nunca nada me sale bien.
- ¡Este es mi peor tema!

Para Socios
15 minutos



Pasar de fijo a crecimiento

¿Qué es algo sobre lo que tienes una mentalidad fija? ¿Cómo limita esta mentalidad fija tu capacidad de respetarte a ti mismo o a los demás? ¿Cómo puedes cambiarlo para tener una mentalidad de crecimiento? ¿De qué manera cambiará esto cómo piensas y sientes acerca de ti mismo y/o de los demás?

Para individuos
15 minutos



Diario: arreglando tu mentalidad fija

Diario: ¿Qué es algo que sabes o crees que eres bueno? ¿Porque piensas esto? Ahora, ¿qué es algo en lo que no piensas o crees que eres bueno? ¿Por qué dudas de tus habilidades? Escribe una oración que diga que eres BUENO en lo que acabas de identificar como una lucha. (Por ejemplo, si crees que no eres bueno en matemáticas, escribirías: “Soy bueno en matemáticas”). Escribe esta oración 10 veces. La próxima vez que te enfrentes a esto, repite esta frase para ti mismo.

Centrado en la tecnología
15 minutos



¿Cómo nos abrume la tecnología?

¿Cuáles son algunas formas en que la tecnología es casi "demasiado" para nuestros cerebros? ¿Cómo usted y su familia/amigos se “desconectan” y restablecen su mente cuando se enfrentan a demasiada tecnología? ¿Cómo nos ayuda desconectarnos a dar y recibir respeto?

Mentalidad fija versus mentalidad de crecimiento

Esta lección continúa el tema de la lección principal en la Semana 1, donde los estudiantes aprendieron sobre el cerebro y sobre cómo tener una mentalidad de crecimiento. Esta semana hablamos sobre lo que significa tener una mentalidad fija y cómo podemos trabajar para superar ese estado fijo y pasar a un estado de crecimiento.

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:

- Diferenciar entre una mentalidad fija y una mentalidad de crecimiento.
- Discuta cómo tener una mentalidad fija dificulta nuestra capacidad de respetarnos a nosotros mismos y a los demás.

Conexión del maestro/autocuidado

El respeto en el salón de clases comienza contigo. Espero que te hayas tomado un tiempo para trabajar en tu habilidad de respetarte a ti mismo primero. A los estudiantes les resultará difícil respetarse a sí mismos si no ven un modelo de respeto propio para ellos. ¡Recuerda lo fuerte, bueno y valioso que eres! ¡Posee eso! Esta semana, también evalúa qué tan bien respetas a los demás. ¡Esto puede parecer una obviedad para los maestros, ya que amamos a nuestros estudiantes y lo que hacemos! Pero todos nos cansamos, todos experimentamos agotamiento y todos tenemos estudiantes que nos desafían. Esto es especialmente cierto cuando estos niños en edad de ir a la escuela intermedia comienzan a superar algunos límites y experimentan fuertes cambios físicos, mentales y emocionales. En estos tiempos, recuerde especialmente que todos merecen respeto, incluso si no sienten que se lo han ganado. Esto no significa que renunciemos a la gestión del aula o las estrategias de disciplina, pero podemos abordar cada situación con respeto y amabilidad. Algunas cosas para considerar esta semana: ¿Cómo escuchas a tus estudiantes (y a tus colegas, para el caso)? ¿Escuchas *escuchar* o *escuchar responder*? ¿Cómo está tu tanque de paciencia? ¿Bastante lleno o echando humo? ¿Tiene padres a los que les resulta difícil querer mostrarles respeto a ellos o a sus hijos? Cuando se sienta desafiado, cansado, frustrado o incluso triste, y tenga dificultades para responder de una manera amable y respetuosa, recuerde que está BIEN. Las cosas estarán bien. Puede reinsertar una medida de respeto de varias maneras: use estrategias de escucha activa, respire profundamente cinco veces antes de responder a una situación, use afirmaciones en primera persona en lugar de afirmaciones en sí, baje la voz y adopte un enfoque amable ante una situación desafiante. , o llame a refuerzos (si tiene un grupo de PLC o un maestro-socio y necesita un respiro, ¡pida ayuda!). Puede crecer en su capacidad de mostrar respeto por los

demás y, si falla, reconocerlo, disculparse y seguir adelante. Mañana es un nuevo día.



Compartir

5-7 minutos

La semana pasada hablamos sobre el cerebro y tener una mentalidad de crecimiento. ¿Quién puede recordarnos qué es una mentalidad de crecimiento? (Invite a los estudiantes a responder).



Inspirar

3-5 minutos

¡Bien! Una mentalidad de crecimiento significa que creemos que podemos volvernos más inteligentes o aumentar nuestra capacidad cognitiva a través del trabajo arduo, el estudio, la atención y el aprendizaje de los errores. ¡Tenemos el poder de ser más!

Entonces, lo opuesto a eso se llama mentalidad fija. Cuando nuestra mentalidad es fija, estamos atascados. Asumimos que siempre tendremos, siempre seremos y siempre sabremos lo que tenemos, somos y sabemos hoy. Nunca podemos ser buenos en _____. Para mí, fue [maestro, inserte lo que él / ella puede ser usado para pensar que no era bueno en la escuela como estudiante de 8° grado]. Pero el problema es que esas mentiras son fáciles de creer y, por lo tanto, a menudo creamos una mentalidad fija para nosotros mismos. Elegimos estar atrapados.

Sin embargo, esto es bastante comprensible, considerando todos los mensajes que recibimos regularmente. Los medios de comunicación a menudo nos dicen lo que podemos o no podemos hacer o ser. Nuestros padres pueden decirnos lo que somos o lo que podemos hacer; eres un jugador de baloncesto, eres un pianista, eres una estrella de teatro, necesitas quedarte en casa y ayudar con tus hermanos, etc. Tal vez tus maestros son los que te dicen lo que puedes o no puedes hacer o convertirte. Es mucho para asimilar.



Autorizar

15 minutos

El entorno que nos rodea también nos da mensajes y, en realidad, nuestro cerebro simplemente no puede asimilarlo todo.

Veamos este breve video sobre las limitaciones que tienen nuestros cerebros que podrían ayudarnos a descubrir cómo pasar de una mentalidad fija a una mentalidad de crecimiento:

Mirar: [Limitaciones del cerebro](#)

Si no puede mirar, los siguientes puntos resaltan la información principal presentada:

- Nuestros sentidos nos ayudan a captar y procesar información.

- Solo nuestros ojos captan el equivalente a 1 MB de información cada segundo; esto es como leer una enciclopedia entera cada minuto.
- Nuestra piel tiene más de cuatro millones de receptores que nos ayudan a procesar la información.
- Nuestro cerebro tiene que filtrar toda la información que nuestros sentidos le dan cada segundo. A menudo lo filtra a través de lo que es peligroso, importante, agradable o interesante.
- Nuestro cerebro usa nuestros recuerdos, experiencias y sentimientos actuales para ayudar a adivinar qué significa la información que está procesando. A menudo, nuestro cerebro adivina correctamente, pero a veces malinterpretamos lo que vemos, escuchamos, sentimos, saboreamos u olemos.
- Puede ser difícil para nuestro cerebro mantenerse al día con todos los mensajes que recibe.
- Nuestro cerebro puede recibir miles de mensajes a la vez, pero solo puede procesar unos cuatro simultáneamente. Esto significa que nos distraemos o nos perdemos información vital todo el tiempo.
- Nuestra experiencia del mundo depende de nuestra atención y percepción; la percepción nos hace conscientes de nuestro entorno y nos ayuda a captar los detalles que nos rodean. La atención ayuda a la percepción porque nos dice a qué detalles debemos prestar atención.
- Al comprender cómo funcionan nuestros cerebros, percepción y atención (y dónde están las limitaciones), podemos vivir de manera más consciente y concentrarnos más en nuestras metas y en lo que realmente se debe hacer. Esto puede ayudarnos a tener una mentalidad de crecimiento sobre una fija.

A veces, nuestros cerebros se abruman con toda la información que recibimos. Es mucho trabajo eliminar lo que es verdadero, importante y saludable. Puede ser más fácil simplemente permanecer fijo en nuestra forma de pensar, lo que puede sentirse cómodo al principio, pero generalmente nos impide respetarnos a nosotros mismos y a los demás.

Cuando nos sentimos fijos, lo que necesitamos son estrategias que nos ayuden a volver a centrar nuestra atención y nuestro enfoque para que podamos aprender y crecer. ¿Cuáles son algunas de las cosas con las que los estudiantes de séptimo grado son bombardeados todos los días que abruman su cerebro? (Invite a los estudiantes a responder).

¿Cómo estas cosas nos dan una mentalidad fija frente a una mentalidad de crecimiento? (Invite a los estudiantes a responder).

¿Cómo es que tener una mentalidad fija nos impide respetarnos a nosotros mismos y a los demás? (Invite a los estudiantes a responder).

¿Cuáles son algunas cosas simples que podemos hacer para ayudarnos a reenfocar nuestros cerebros para que podamos aprender y crecer mejor? Cuando te pones nervioso o frustrado, ¿qué te ayuda a calmarte y volver a centrarte? (Invite a los estudiantes a responder. Discuta las técnicas de respiración, el ejercicio, la lectura, hablar con alguien, etc.)



Reflejar

5-7 minutos

Para concluir, hagamos una respuesta de fuego rápido. Te voy a leer algunas frases y dices “fijo” si crees que representa una mentalidad fija o “crecimiento” si crees que representa una mentalidad de crecimiento. Por ejemplo, si digo: “¡Nunca aprenderé esto!” dirías, “¡Arreglado!”. Aquí vamos:

- ¡No sé cómo jugar, pero estoy dispuesto a intentarlo! - Crecimiento
- Supongo que nunca seré lo suficientemente bueno. - Fijado
- Esto es demasiado difícil para mí. - Fijado
- Si trabajo duro, lograré mis metas. - Crecimiento
- Puedo hacer cualquier cosa que me proponga. - Crecimiento
- Puede que no sea tan bueno como tú, pero estoy progresando. - Crecimiento
- (¡Este es complicado!) No entiendo. - Crecimiento si conduce a más preguntas y aprendizaje; fijo si conduce a la resignación y la derrota.

La próxima vez que tenga ganas de decir que no puede hacer algo o que es demasiado difícil, así que mejor renuncie, recuerde que tiene el poder de crecer. Y, si te sientes abrumado por el entorno, como si tu cerebro no pudiera seguir el ritmo, tómate un descanso. Tomar una respiración profunda. Enfoca tu atención y percepción y simplemente asimila las cosas. Puedes responder a tu entorno; no tienes que reaccionar ante ellos. Respétate a ti mismo lo suficiente como para tomar un descanso hasta que estés listo para estar alerta y seguir adelante.