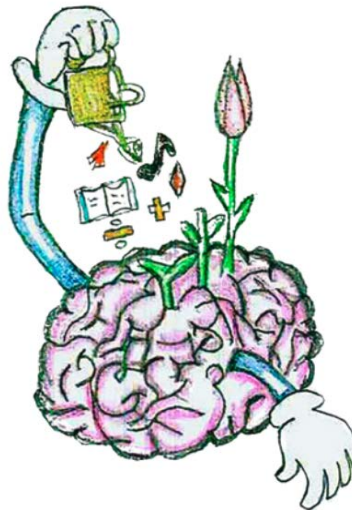




HERRAMIENTAS DE MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Casos prácticos de enseñanza listos para usar en el aula

MindsetGo 2.0



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



Índice

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO 1: MENTALIDAD DE CRECIMIENTO EN ACTIVIDADES GRATIFICANTES.....	5
Actividad 1: Actividad al aire libre - Reconocimiento de plantas, búsqueda del tesoro.....	6
Actividad 2: "El ABC de la salud" - actividad de desarrollo de la autoconfianza para los alumnos	8
Actividad 3: Inteligencia naturalista: ¡descubre tu propio tipo de inteligencia!	11
Actividad 4: Encuentra tesoros en la naturaleza como el pirata de la película	13
Actividad 5: "Seguridad en el senderismo de montaña "	14
Actividad 6: Memoria del agua.....	15
CAPÍTULO 2: RESILIENCIA: LA CARACTERÍSTICA BÁSICA DEL DESARROLLO DE LA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO.....	17
Actividad 1: El árbol de las expectativas (mensajes de ánimo)	18
Actividad 2: Mi personaje resiliente (dibujar un personaje).....	20
Actividad 3: Mi personaje resiliente (escribir la historia de un personaje)	22
Actividad 4: Mi superpoder (escribir una historia).....	24
Actividad 5: ¿Qué puedo hacer para ser resiliente? (ejemplos de situaciones).....	26
CAPÍTULO 3: DESARROLLAR UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO A TRAVÉS DE MINDFULNESS - UN VIAJE INTERIOR	28
Actividad 1: Mindful VS. Mindfull	29
Actividad 2: Sentimientos, pensamientos y creencias cuando se es Mindful VS. Mindfull	31
Actividad 3: Resolución consciente de problemas	34
Actividad 4: Ejercicios cotidianos de atención plena	37
Actividad 5: Conciencia consciente del acoso	40
CAPÍTULO 4: ADIÓS MENTALIDAD FIJA, HOLA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO	44
Actividad 1: Investigar la mentalidad de crecimiento	45
Actividad 2: Caminos hacia la mentalidad de crecimiento	47
Actividad 3: Afrontar los pensamientos de mentalidad fija	49
Actividad 4: Dominar los pensamientos de la mentalidad de crecimiento	52
Actividad 5: Puedo tener éxito	55
CAPÍTULO 5: TEATRO Y DEJARSE LLEVAR: TRABAJAR LA CONFIANZA EN UNO MISMO PARA DESARROLLAR LA PROPIA MENTE.....	57
Actividad 1: Cuando el azar se convierte en director (teatro de improvisación).....	58
Actividad 2: Léeme que te sigo.....	59
Actividad 3: Descubrir a tu propio payaso (viaje interior)	60
Actividad 4: puesta en voz de textos literarios: dramatización	62
CAPÍTULO 6: ACTIVIDADES FÍSICAS AL AIRE LIBRE: HACER EJERCICIO, PERSEVERAR, SUPERARSE, (RE)GANAR CONFIANZA EN UNO MISMO DESCUBRIENDO LA ISLA	65
Actividad 1: Orientarse con un mapa en una zona delimitada (carrera de orientación en el bosque de Étang-Salé)	66
Actividad 2: Dirigir, propulsar y mantener el equilibrio en una embarcación (Descenso en kayak por el río Bras des Marsoins).....	68
Actividad 3: Caminar en grupo por una ruta definida (caminatas deportivas con desniveles)	69

RESUMEN

Growth Mindset Toolkit es una herramienta didáctica creada para los profesores que deseen aumentar, fomentar y desarrollar la mentalidad de crecimiento de los alumnos de su clase con casos prácticos listos para usar en el aula. También puede servir para recordar a los profesores que la mentalidad de crecimiento puede aprenderse realmente con diferentes actividades en el proceso de enseñanza y aprendizaje. El kit de herramientas proporciona ideas para las actividades que pueden ser beneficiosas para que los alumnos desarrollen una mentalidad de crecimiento que les cambie la vida. Los alumnos aprenden y refuerzan su conciencia de que pueden desarrollar sus habilidades y talentos mediante el esfuerzo y la persistencia, así como siendo receptivos a las lecciones y a la retroalimentación. Se convierten en personas que, en general, creen que pueden mejorar trabajando duro y probando nuevos métodos de aprendizaje.

Los casos didácticos incluidos en este kit de herramientas están listos y son fáciles de utilizar en el aula, divididos en cinco capítulos. El conjunto de herramientas consta de 28 actividades basadas en los distintos casos didácticos de los centros asociados al proyecto Erasmus+ MindsetGo 2.0. La mayoría de las actividades pueden realizarse en una hora lectiva (45 minutos), lo que facilita aún más su puesta en práctica.

El proyecto MindsetGo 2.0 reunió a profesores de varios países que informaban sobre sus casos de enseñanza en relación con la mentalidad de crecimiento. Basándonos en sus casos prácticos de enseñanza y en ejemplos de actividades, creamos este kit de herramientas con el objetivo de llevar esas actividades a muchas más aulas de todo el mundo. Los profesores que participaron en el proyecto fueron una fuente de inspiración para conectar la práctica de la mentalidad de crecimiento con las actividades lúdicas y animadas que se recogen en este kit de herramientas. Gracias a los conocimientos compartidos, ha sido posible elaborar este kit de herramientas de mentalidad de crecimiento en el marco del proyecto Erasmus+ MindsetGo 2.0.

INTRODUCCIÓN

Cada alumno es diferente y la diferencia es aún más evidente al observar su mentalidad. Utilizar y dedicar el nivel de mentalidad de crecimiento de los profesores al desarrollo de la mentalidad de crecimiento de los alumnos puede ser todo un reto. Queremos que nuestros alumnos tengan diferentes responsabilidades, oportunidades de aprender y hacer crecer sus habilidades, voluntad de buscar activamente oportunidades de aprendizaje y nuevos retos y, en general, expectativas positivas y elevadas de sí mismos mediante el desarrollo de una mentalidad de crecimiento. Primero tienen que creer que tienen la capacidad de aprender y desarrollar su mentalidad de crecimiento.

Las personas con una mentalidad de crecimiento creen que la inteligencia y el talento pueden mejorarse mediante el esfuerzo y el aprendizaje a lo largo del tiempo. También reconocen que los contratiempos son una parte necesaria del proceso de aprendizaje y permiten a las personas "recuperarse" aumentando el esfuerzo motivador. Este tipo de mentalidad ve los "fallos" como algo temporal y cambiante y, como tal, una mentalidad de crecimiento es crucial para el aprendizaje, la resiliencia, la motivación y el rendimiento.

Quienes adoptan una mentalidad de crecimiento son más propensos a abrazar el aprendizaje permanente, creen que la inteligencia puede mejorarse, se esfuerzan más por aprender ya que creen que el esfuerzo conduce a la maestría, ven los fracasos como reveses temporales y la retroalimentación como una fuente de información, están dispuestos a aceptar retos, el éxito de los demás es una fuente de inspiración y la retroalimentación es una oportunidad para aprender y progresar.

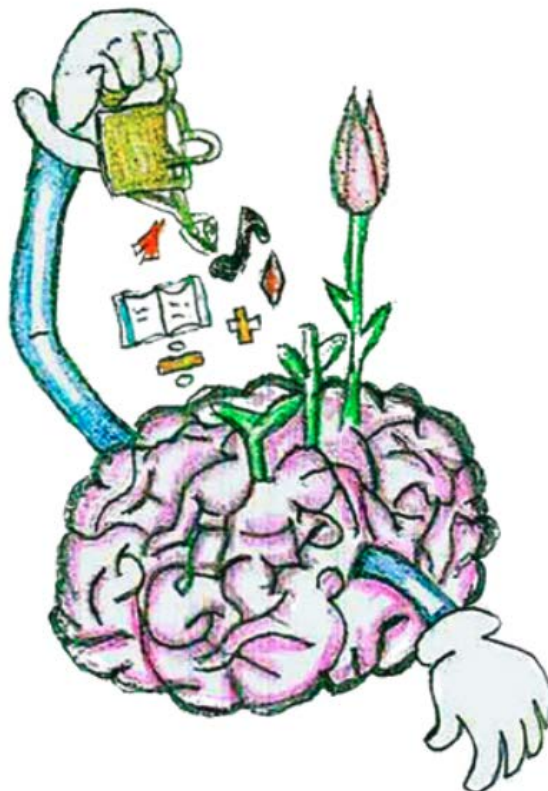
Este kit de herramientas está destinado a todos los profesores que deseen mejorar sus competencias pedagógicas. Las actividades y las fichas de trabajo pueden utilizarse fácilmente en el aula, sin necesidad de adaptarlas demasiado. Se centran especialmente en desarrollar la mentalidad de crecimiento de sus alumnos.

Además de poner en práctica esas actividades en su aula, el desarrollo de una mentalidad de crecimiento es más eficaz cuando está arraigado en la pedagogía de la asignatura y desde un enfoque más sigiloso. Teniendo esto en cuenta, también merece la pena tener en cuenta lo siguiente en tu aula. Piense detenidamente en el lenguaje que utiliza en cada interacción con cada alumno. Céntrese en utilizar el tipo adecuado de elogio, alabar la inteligencia de los niños perjudica su motivación y esto, en última instancia, perjudica su rendimiento. Premie el esfuerzo y lo que se puede conseguir mediante el estudio, la práctica, la perseverancia y las buenas estrategias. Establezca un nivel de exigencia alto y rete a los alumnos desde el principio. Permitir que los alumnos aprendan de los errores y desarrollen la perseverancia y la resiliencia, practicando de forma eficaz y deliberada. Utilizar la retroalimentación de forma eficaz, indicando a los estudiantes que utilicen las estrategias de aprendizaje específicas de la asignatura y dándoles tiempo para que actúen en consecuencia.

CAPÍTULO 1

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO EN ACTIVIDADES GRATIFICANTES

Actividades propuestas y probadas por profesores de Școala Gimnazială Nr. 4 Bistrița, BN, Rumanía.







La mentalidad de crecimiento se desarrolla con cada actividad/lección diaria.

Los alumnos pueden cultivar, mantener y fomentar la mentalidad de crecimiento aceptando los retos, siendo persistentes ante los reveses, encontrando enseñanzas e inspiración en el éxito de los demás, aprendiendo de las críticas y estableciendo el esfuerzo como el camino de la maestría. Todo ello puede fomentarse mediante textos narrativos, cómics, películas, discusiones, debates y actividades inspiradas en la vida cotidiana.

Actividad 1: Actividad al aire libre - Reconocimiento de plantas, búsqueda del tesoro









(por Barteş Bombonica - Geta)

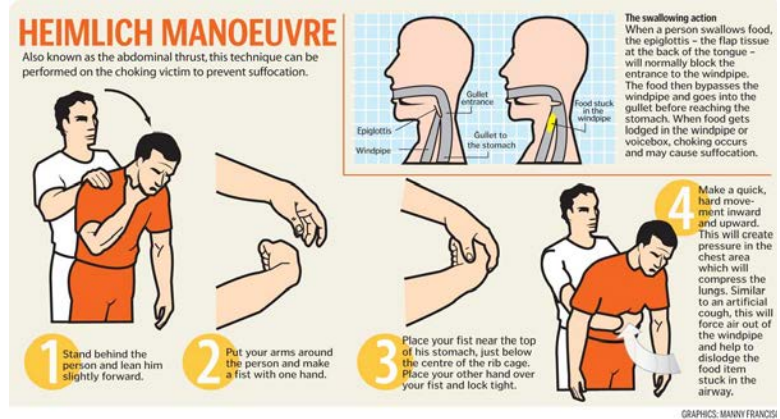
	TIEMPO	Esta actividad dura 50 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 8-9 años.
	LO QUE NECESITAS	Una copia de la Ficha 1 de la <i>Actividad 1: Actividad al aire libre - Reconocimiento de plantas, búsqueda del tesoro</i> . Tener lápices de repuesto para los alumnos y algunas bolsas para clasificar las hojas. El profesor debe tener un teléfono con la aplicación Google Lens para el reconocimiento de plantas y el silbato para reagruparse. También recomendamos equipo de senderismo para todos.
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>El profesor y los alumnos van de excursión al bosque vecino. Allí, el profesor dice a los alumnos que van a buscar plantas, insectos y flores, encontrar nuevos olores y formas, y les entrega una copia de la Ficha 1. El profesor les explica que van a realizar una actividad al aire libre llamada búsqueda del tesoro: Nombra flores, árboles, pájaros y animales conocidos y anima a los niños a ir en su busca, por el bosque de las afueras de la ciudad, resolviendo así la ficha de trabajo. - 30 minutos</p> <p>Los niños recogen hojas, que se clasifican por tamaño, color, forma, etc. - 15 min</p> <p>Se recomienda que el profesor utilice mientras tanto la aplicación Google Lens, con ayuda de la cual aprenderá noticias sobre las plantas y los insectos que encuentre por el camino.</p> <p>Los niños sentados cerca de los árboles escuchan tranquilamente los sonidos de la naturaleza, se relajan. Una idea para la pregunta de reflexión: "Si el árbol pudiera hablar, ¿qué historia contaría?", etc. - 30 minutos (Los niños informan sobre los objetos encontrados y sobre las emociones experimentadas).</p> <p>Debriefing: ¿cuáles son los "tesoros" encontrados durante nuestro viaje? - 15 minutos</p>

Ficha 1 de la actividad 1: Actividad al aire libre - Reconocimiento de plantas, búsqueda del tesoro

NR.	PREGUNTA	SU RESPUESTA
1.	Encuentra algo verde.	
2.	Encuentra algo redondo.	
3.	Encuentra algo recto.	
4.	Encuentra algo suave.	
5.	Encuentra tres hojas diferentes.	
6.	Encuentra algo ruidoso.	
7.	Encuentra algo suave.	
8.	Encuentra algo áspero.	
9.	Encuentra una piedra bonita.	
10.	Encuentra un fallo.	
11.	Encuentra un palo que se parezca a algo.	
12.	Encuentra pétalos de flores.	
13.	Encuentra algo que te parezca maravilloso.	
14.	Encuentra algo que creas que es un tesoro.	

Actividad 2: El ABC de la salud - actividad de desarrollo de la autoconfianza para estudiantes (por Victoria Svinți).

	TIEMPO	Esta actividad dura 60 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 6 a 10 años.
	LO QUE NECESITAS	<p>La actividad se llevó a cabo con la ayuda de 4 alumnos y un profesor de un instituto teórico-sanitario de Bistrița, que trajeron consigo equipo de rescate y un maniquí.</p> <p>Para esta actividad se necesita un equipo de rescate y un maniquí.</p>
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Las principales actividades que practicaron los alumnos fueron: detener una hemorragia nasal, la maniobra de Heimlich y la posición de seguridad de una persona inconsciente.</p> <p>1. Los alumnos se reúnen en círculo y se les explica la importancia de detener la hemorragia nasal y se les muestra cómo hacerlo.</p> <div data-bbox="619 1223 1375 1706" data-label="Image">  <p style="text-align: center;">TO STOP A NOSEBLEED</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>Sit down and lean forward.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Pinch the soft part of the nose and breathe through the mouth.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Release and repeat if necessary.</p> </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">MEDICALNEWS TODAY</p> </div> <p>Ejercitan la maniobra varias veces, bajo la atenta supervisión de los especialistas. - 15 minutos</p> <p>Los alumnos se reúnen en círculo y se les explica cómo salvar la vida con la maniobra de Heimlich y luego se turnan para ejercitarla:</p>




Ejercitan la maniobra varias veces, bajo la atenta supervisión de los especialistas. - 15 minutos

Los alumnos se reúnen en círculo y reciben explicaciones sobre la posición de seguridad/recuperación de una persona inconsciente y luego se turnan para ejercitarla.


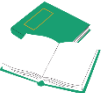


Ejercitan la maniobra varias veces, bajo la atenta supervisión de los especialistas. Por turnos, hacen de inconsciente y de ayudante. - 15 minutos

		<p>La última parte se dedica a la breve revisión y reflexión de lo nuevo aprendido y de la importancia de estar preparados para salvar vidas y aceptar retos. El profesor anima a los alumnos a pensar qué les ha parecido probar nuevas actividades, aprender algo nuevo, cómo se han sentido cuando han cometido un error y qué podemos aprender de este error, cómo pueden apoyarse unos a otros para aprender más sobre el tema en el futuro, etc. - 15 minutos</p>
	INFORMACIÓN ADICIONAL	<p>A veces, se puede salvar una vida si alguien, en el momento oportuno, sabe hacer una maniobra sencilla pero eficaz. Gracias a un profesor y 4 alumnos del Instituto Teórico Sanitario de Bistrita, todos los niños de primaria de nuestro colegio aprendieron qué hacer cuando alguien se está ahogando, cómo detener una hemorragia nasal y cómo colocar a una víctima en posición de seguridad. La actividad fue interactiva, especialmente atractiva para los alumnos, ya que eran, a su vez, tanto "víctimas" como "salvadores". Aprendieron sorprendentemente rápido y practicaron los papeles con pasión y deleite. Esperemos que no tengan la oportunidad de aplicar estas maniobras en situaciones reales, pero es bueno estar armados con tales habilidades.</p> <p>Comentarios: Los padres afirmaron que la actividad fue bien recibida y útil; los niños se fueron a casa y mostraron a sus padres y hermanos las maniobras que habían aprendido. Una madre dijo a la profesora que durante todo el día su hija pequeña la mantuvo tumbada en el suelo y "la salvó".</p>

Actividad 3: Inteligencia naturalista: ¡descubre tu propio tipo de inteligencia!

(por Teodora Pop)

	TIEMPO	<p>Esta actividad dura 2 horas 30 minutos (diseñado para la "Semana Verde" - clases alternativas orientadas a la naturaleza y el medio ambiente, 27 -31^{thst} marzo 2023)</p>
	EDAD	<p>Actividad para profesores y alumnos de 13 a 15 años</p>
	LO QUE NECESITAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tarjetas con palabras para formar parejas (ej. sal y pimienta) - para romper el hielo 2. Proyector, ordenador portátil, acceso a Internet para los siguientes enlaces: <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=4p5286T_kn0&ab_channel=ClintPulver https://www.youtube.com/watch?v=A7HFA4NUWQg https://www.idrlabs.com/multiple-intelligences/test.php https://padlet.com/superteopop/post-your-intelligence-type-here-ccasa0io9sgttxbi https://www.youtube.com/watch?v=ArAwUq8HVAK https://play.kahoot.it/v2/lobby?quizId=ac5e695f-cae3-4059-9a6e-5aa3282317e6 3. Hojas de papel impresas con instrucciones para la búsqueda del tesoro 4. Pistas impresas para la búsqueda del tesoro 5. Pósters con galletas inteligentes (Inteligencias Múltiples) de Susan Morrow (de teacherspayteachers.com), citas motivadoras para el aula 6. Galletas para todos 7. Premios para los ganadores de Kahoot (pegatinas de animales y plantas/flores, chocolatinas)
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<ol style="list-style-type: none"> 1. En primer lugar, la profesora da las instrucciones para romper el hielo. Da una tarjeta a cada alumno y éste debe mantenerla en la frente mientras se mueve y hace preguntas cerradas para averiguar qué es (¿Soy un objeto?, etc.). Después, tienen que encontrar su pareja (sal y pimienta, fuego y hielo, etc.). Cuando se acomodan, por parejas, tienen que hacer 3 preguntas sobre la otra persona para conocerse. (20 minutos) 2. Como introducción, a partir de dos ilustraciones, los alumnos tienen que explicar cuáles creen que son los mensajes de los dibujos: "Nuestro sistema educativo, el profesor y los animales" y "Misma botella, distinto valor", de Mounika.studio Instagram. (10 minutos) 3. Para entrar en materia, el profesor muestra a los

alumnos *la historia de Clint Pulver* (primer vídeo) y ellos añadirán sus propias experiencias (si alguna vez se han sentido igual en la escuela) al final de la misma. (5 minutos)

4. El siguiente vídeo es un garabato sobre la *Teoría de las Inteligencias Múltiples*. Los niños las repasarán todas (9) después del vídeo, describiéndolas con sus propias palabras, en una lluvia de ideas. También tendrán que adivinar su propio tipo de inteligencia basándose en la presentación del vídeo. (10 minutos)

5. Los alumnos realizan el *test de Inteligencias Múltiples* (escaneando un código QR para acceder al enlace), al final del cual descubrirán su propio tipo predominante, de los 9: intrapersonal, interpersonal, musical, corporal-kinestésico, lógico-matemático, lingüístico, espacial, existencial, naturalista. (15-20 minutos)

6. Cuando terminen, tienen que hacer una captura de pantalla y colgarla en el *enlace de Padlet* (otro código QR para ahorrar tiempo), para que el profesor la vea y discutirla todos juntos (10-15 minutos).

7. Los adolescentes tendrán que ver otro vídeo corto sobre un personaje famoso (afroamericano) con inteligencia naturalista: *George Washington Carver*. Al final, los alumnos que hayan prestado más atención contarán a la clase cuántos datos han sacado del vídeo (10 minutos).


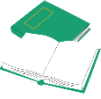

8. Los alumnos, divididos en equipos, tienen que adivinar las pistas y encontrar las piezas ocultas con información del vídeo anterior. Es una búsqueda del tesoro en el aula. Cuando las tengan todas, tienen que ordenarlas cronológicamente. Los miembros del primer equipo que lo hagan ganan un punto (40 minutos).

9. Los alumnos juegan individualmente a un *juego Kahoot* basado en toda la información de la actividad de hoy. Si alguien del segundo puesto estaba en el equipo ganador de la yincana, por ese punto ganado, pasa al primer puesto. ¡Los tres primeros ganadores reciben un premio! (15 minutos).

10. Todos los alumnos serán recompensados por su curiosidad y trabajo con 1-2 galletas, recordándoles el profesor que son auténticas galletas inteligentes, ¡cada uno sobresale en algo diferente! (5 minutos)




Actividad 4: Busca tesoros en la naturaleza como el pirata de la película

(por Cuciurean Bogdan y Timoce Anca)

	TIEMPO	Esta actividad dura 2 horas.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 6 a 10 años.
	LO QUE NECESITAS	Un proyector de vídeo para ver Capitán Dientes de Sable y el diamante mágico u otra película de piratas.
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Un proyector de vídeo para ver Capitán Dientes de Sable y el diamante mágico u otra película de piratas.</p> <p>Los alumnos verán la película El diente de sable y el diamante mágico. La película puede verse en clase o en el cine.</p> <p>Al final de la película, se hablará de lo interesante que es la vida de un pirata, de las aventuras que vive y de los riesgos a los que se expone. En la segunda parte de la actividad, se conduce a los alumnos a un rincón de la naturaleza donde se les da la oportunidad de divertirse y buscar tesoros: hojas de colores, castañas, piedras especiales, etc.</p> <p>Los alumnos disponen de 35-40 minutos para buscar objetos especiales en la naturaleza, y al final se les pide que los presenten y especifiquen lo difícil que fue encontrarlos y los peligros que pasaron para encontrarlos.</p>


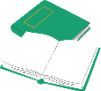

Actividad 5: Seguridad en el senderismo de montaña

(por Cătălina Sucilea)

	TIEMPO	Esta actividad dura 2 horas.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 13 a 15 años.
	LO QUE NECESITAS	<p>Se recomienda que el profesor se ponga en contacto con expertos en escalada, como los socorristas de montaña, por la seguridad de los alumnos en esta actividad.</p> <p>Cada uno debe disponer de equipo de montaña adecuado, botiquines sanitarios y equipo de salvamento en montaña.</p>
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Al principio de la actividad, se presenta a los alumnos el equipo de montaña y se les explica cuál es el equipo mínimo que conviene tener para poder hacer una excursión por la montaña con seguridad. Los alumnos tienen la oportunidad de ver de primera mano la diferencia entre el equipamiento deportivo y el dedicado al senderismo de montaña. - 20 minutos</p> <p>A continuación, sigue la sección de orientación cartográfica. Los alumnos aprenden el significado y la función de las marcas de montaña y practican la orientación en mapas proporcionados por los rescatadores de montaña. - 30 min</p> <p>A continuación, los alumnos descubrirán, a través de algunos materiales de vídeo de la actividad de los rescatadores de montaña, cuáles son los posibles riesgos en el senderismo de montaña y cómo evitarlos: avalancha, perderse, cambio repentino del tiempo, desorientación, etc. - 30 min</p> <p>https://www.arrivealive.mobi/hikers-and-hiking-safety</p> <p>Al final, sigue la sección de rescate en montaña de una víctima. Se presenta a los alumnos el equipo de rescate y los alumnos interpretan por turnos los papeles de víctima y rescatador. - 30 min</p> <p>La evaluación es un cuestionario de feedback que se aplica a los alumnos. El profesor también puede dirigir el debate sobre las cosas nuevas aprendidas y la importancia de estar preparado para aceptar retos diferentes. El profesor anima a los alumnos a pensar cómo fue probar nuevas actividades, aprender algo nuevo. - 10 minutos</p>

Actividad 6: Memoria del agua

(de Iustina Símbotelecan)

	TIEMPO	Esta actividad dura 60 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 12 a 15 años.
	LO QUE NECESITAS	Para la siguiente actividad necesitarás materiales, como papel, pinceles, tachuelas azules, cinta adhesiva para celofán, rotafolios, rotuladores, pintura a base de agua o acrílica. Prepara también pizarra inteligente, ordenador portátil, videoprojector y pizarra blanca.
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Procedimiento:</p> <p>Rompehielos (4 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teléfono inalámbrico <p>Inicio</p> <p>Debate sobre el agua.</p> <p>El profesor dice a los alumnos que hoy vamos a hablar de la Memoria del Agua.</p> <p>Principal</p> <p>Ver secuencias de la película "Mensajes del agua"</p> <p>Mensajes del agua - Película completa Masaru Emoto The GOYS Life - YouTube</p> <p>Debate sobre el vídeo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se encuentra este vídeo? • ¿Ha descubierto algo interesante? • ¿Ha descubierto algo nuevo? • ¿Sabías que nuestras emociones, pensamientos y palabras influyen en el agua? • ¿Has visto qué aspecto tenían los cristales de agua cuando el nombre A. Hitler estaba pegado en el tarro? • ¿Qué se puede decir del arroz en el tarro? • Nuestro cuerpo contiene aproximadamente un 70% de agua. Crees que nuestra salud puede verse influida de algún modo por nuestras palabras y pensamientos negativos o los de los demás? • Amor, alegría, aprecio son sentimientos o palabras positivas y nos ayudan a disfrutar de nuestra vida. Todo es fácil, alcanzable, hermoso. Nuestro sistema inmunitario es muy fuerte. • La frustración, la ira, la envidia son sentimientos que

nos hacen daño a nosotros mismos y a los demás.

- Los sentimientos negativos son normales. Todo el mundo se enfada de vez en cuando, pero tenemos que aceptar las situaciones difíciles y aprender a dejarlas pasar, es sólo una experiencia que desaparecerá en algún momento. (obsérvalo, acéptalo)

Debate sobre los colores:

- ¿Cree que los colores influyen en nuestro estado de ánimo?
- El rojo simboliza: energía, ira, agresividad
- ¿Cómo te sentirías en una habitación roja? (con energía y luego agresivo en algún momento)
- Azul: comunicación, afecto, equilibrio
- Verde: vida, amor, regeneración
- Si fueras un color, ¿qué color te gustaría ser? ¿Por qué?

Debate sobre la música (vídeo en el que se muestra lo "bonitos/feo" que son los cristales de agua al escuchar distintos tipos de música).

- ¿Qué tipo de música le gusta?
- ¿Sabías que la música clásica tiene un efecto más positivo en nosotros que el heavy metal?
- ¿Te has dado cuenta de lo hermosos que son los cristales cuando escuchas música clásica? ¿Y los cristales que aparecen al escuchar heavy metal?

-Volvamos al agua. ¿De qué color es el agua? ¿Cómo la sientes? ¿Qué aspecto tiene al atardecer?

Entregar trozos de papel a los alumnos para que expresen su forma de percibir la vida y el agua pintando elementos concretos de la vida submarina: arrecifes de coral, medusas, conchas marinas, cangrejos, cascadas, peces, océanos, lagos al atardecer, manantiales, etc.

- (fondo musical)

Los alumnos presentan su trabajo (hablan del título y los colores de su trabajo)

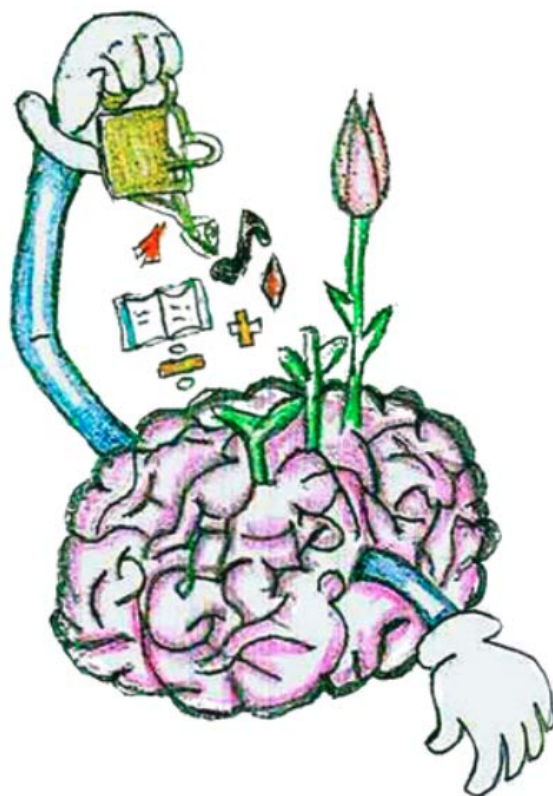
Cerrar

Los alumnos escriben en notas autoadhesivas cómo la experiencia de esta clase cambiará sus pensamientos, sentimientos y palabras al dirigirse a sí mismos y a los demás. Los apuntes con las conclusiones y los comentarios se colocarán en el rotafolio "Árbol del aprendizaje" de la pizarra.

CAPÍTULO 2

RESILIENCIA: LA CARACTERÍSTICA BÁSICA DEL DESARROLLO DE LA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO





Inspirado por Elena Buneru, Centro Comarcal de Recursos y Asistencia Educativa



La resiliencia es una apuesta de futuro. No es una promesa. Con al menos una certeza.

Las siguientes actividades para alumnos constarán de cinco actividades informativas sobre la resiliencia y la mentalidad de crecimiento. Los alumnos también pueden fomentar, mantener y promover la mentalidad de crecimiento siendo más resilientes. La resiliencia es una de las características básicas del desarrollo de la mentalidad de crecimiento. La resiliencia es la capacidad de hacer frente a todo lo que la vida te echa encima y de respirar cada vez más y ser cada vez más estándar. La resiliencia es el proceso, la capacidad o el resultado de adaptarse con éxito a situaciones en las que se han superado retos en determinadas circunstancias.

Actividad 1: El árbol de las expectativas (mensajes de ánimo)

	TIEMPO	Esta actividad dura 45 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 9 a 12 años.
	LO QUE NECESITAS	Un ejemplar de la Ficha 1 de la <i>Actividad 1: El árbol de las expectativas</i> . Ten preparadas más hojas de papel por si alguno de los alumnos va a dibujar más. Para dar a los alumnos más opciones de técnicas de diseño, te aconsejamos que prepares lápices, rotuladores, ceras, etc.
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Entrega a los alumnos una copia de la Ficha 1 y explícales que vas a hablar de los mensajes de ánimo. Debatir durante 10 minutos cuáles son los mensajes de ánimo más comunes y útiles que escuchan de sus padres, profesores, compañeros, amigos, etc. En el debate, pregúntales por la importancia de esos mensajes y cuándo necesitan oírlos más.</p> <p>Da 30 minutos a los alumnos para que escriban su mensaje de ánimo favorito, dedicado a una persona de su vida, y pídeles que dibujen el árbol de expectativas que representaría su mensaje de ánimo.</p> <p>Cuando los mensajes y los dibujos estén diseñados, haz un tiempo de 10 minutos, que los alumnos presenten su árbol de ánimos y cuenten para quién iban dirigidos y por qué.</p>

Ficha 1 de la Actividad 1: El árbol de las expectativas (mensajes de ánimo)







Escribe un mensaje de ánimo para una persona (padre, profesor, compañero, amigo, etc.) y represéntalo dibujando un árbol de expectativas.

Dibujo

¿Cuál es tu mensaje de ánimo? Escríbelo.

Actividad 2: Mi personaje resiliente (dibujar un personaje)

	TIEMPO	Esta actividad dura 45 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 7 a 12 años.
	LO QUE NECESITAS	Un ejemplar de la Ficha 1 de la <i>Actividad 2: Mi personaje resiliente</i> . Ten preparadas hojas de papel adicionales por si alguno de los alumnos va a dibujar más. Para dar a los alumnos más opciones de técnicas de diseño, te aconsejamos que prepares lápices, rotuladores, ceras, etc.
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Entrega a los alumnos una copia de la Ficha 1 y explícales que vas a hablar sobre la resiliencia. Organice un debate de 10 minutos sobre los personajes más queridos por los alumnos de un libro, un dibujo animado o una historia favorita, que hayan pasado por un acontecimiento negativo (pérdida de su objeto favorito, negativa a jugar, etc.). En el debate, pregúntales también cómo saben, a partir de la trama, que se recuperaron del suceso.</p> <p>Da a los alumnos 30 minutos para que dibujen a su personaje más querido que haya pasado por un acontecimiento negativo. Diles que dibujen ese acontecimiento negativo además del propio personaje.</p> <p>Cuando los dibujos estén diseñados, haz un tiempo de 10 minutos para que los alumnos presenten sus dibujos de personajes y cuenten cómo se sintió el personaje cuando se recuperó de un acontecimiento negativo.</p>

Ficha 1 de la Actividad 2: Mi personaje resiliente (dibujar un personaje)







Dibuja a tu personaje más querido que haya pasado por un acontecimiento negativo y se haya recuperado de él. Dibuja al personaje en el entorno de ese acontecimiento negativo.

Dibujo

¿Cómo se sintió el personaje cuando se recuperó de un acontecimiento negativo?

Actividad 3: Mi personaje resiliente (escribir la historia de un personaje)

	TIEMPO	Esta actividad dura 45 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 9 a 15 años.
	LO QUE NECESITAS	Un ejemplar de la Ficha 1 de la <i>Actividad 3: Mi personaje resiliente</i> . Ten preparadas hojas de papel adicionales por si alguno de los alumnos va a escribir más.
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Entrega a los alumnos una copia de la Ficha 1 y explícales que vas a hablar sobre la resiliencia. Organice un debate de 10 minutos sobre los personajes más queridos por los alumnos de un libro, un dibujo animado o una historia favorita, que hayan pasado por un acontecimiento negativo (pérdida de su objeto favorito, negativa a jugar, etc.). En el debate, pregúntales también cómo saben, a partir de la trama, que se recuperaron del suceso.</p> <p>Da 30 minutos a los alumnos para que escriban una historia sobre su personaje más querido que haya pasado por un acontecimiento negativo. Pídeles que incluyan también los sentimientos y el comportamiento del personaje cuando superó un acontecimiento negativo.</p> <p>Cuando las historias estén escritas, haz un tiempo de 10 minutos para que los alumnos presenten las historias de sus personajes y cuenten cómo se sintió el personaje cuando se recuperó de un acontecimiento negativo.</p>





Ficha 1 de la Actividad 3: Mi personaje resiliente (escribir la historia de un personaje)



Escribe una historia sobre tu personaje más querido que haya pasado por un acontecimiento negativo y se haya recuperado de él. Incluye una descripción de los sentimientos y el comportamiento del personaje cuando superó un acontecimiento negativo.

Historia

Actividad 4: Mi superpoder (escribir una historia)

	TIEMPO	Esta actividad dura 45 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 9 a 15 años.
	LO QUE NECESITAS	Un ejemplar de la Ficha 1 de la <i>Actividad 4: Mi superpoder</i> . Ten preparadas más hojas de papel por si alguno de los alumnos va a escribir más.
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Entrega a los alumnos una copia de la Ficha 1 y explícales que vas a hablar sobre la resiliencia. Debatir durante 10 minutos cuál es su definición de superpoder, ejemplos de superpoderes y cuáles son los beneficios de tener superpoderes. Investiga también juntos cuáles pueden ser los superpoderes humanos.</p> <p>Da 30 minutos a los alumnos para que escriban una historia en la que investiguen sobre sus superpoderes: cualidades que les han ayudado a desarrollarse y a tener un estado de bienestar.</p> <p>Una vez escritas las historias, establece un tiempo de 5 minutos para que los alumnos escriban en las tiras de papel sus tres superpoderes investigados. Recoge todos los papelitos de los alumnos y repártelos al azar. Indícales que cada uno de ellos lea en voz alta en el aula un superpoder escrito. Después, antes de finalizar la actividad, anima a que en el futuro intenten desarrollar dicho superpoder a partir de la nota.</p>

Ficha 1 de la Actividad 4: Mi superpoder (escribir una historia)







Escribe una historia en la que investigues sobre tus superpoderes - cualidades, que te ayudaron a desarrollarte y a tener un estado de bienestar.

Historia

Escribe en las hojas tus tres superpoderes.

--	--	--

Actividad 5: ¿Qué puedo hacer para ser resiliente? (Ejemplos de situaciones)

	TIEMPO	Esta actividad dura 45 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 9 a 15 años.
	LO QUE NECESITAS	Una copia de la Ficha 1 de la <i>Actividad 5: ¿Qué puedo hacer para ser resiliente?</i> Ten preparadas hojas de papel adicionales por si alguno de los alumnos va a escribir más.
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Entrega a los alumnos una copia de la Ficha 1 y explícales que vas a hablar sobre la resiliencia. Debatid durante 10 minutos en qué situaciones es necesaria la resiliencia en un contexto más amplio. Pregúntales también con qué frecuencia se animan a sí mismos o cuántas veces reciben ánimos de los demás.</p> <p>Da 20 minutos a los alumnos para que escriban ejemplos de situaciones en las que se han animado a sí mismos (lo que dicen en su mente cuando quieren que les animen) y a quién recurren cuando sienten la necesidad de que les animen.</p> <p>Una vez escritas las historias, prevea un tiempo de 15 minutos en el que los alumnos se dividan aleatoriamente en grupos de tres o cuatro. Indícales que compartan ejemplos de situaciones en las que se animaron a sí mismos y a quién recurren cuando sienten la necesidad de ser animados. Más tarde, cada uno de ellos expone brevemente el debate que tuvo lugar en su grupo. También sería interesante preguntarles cuáles fueron las diferentes situaciones mencionadas en el grupo y a quién recurren.</p>

Ficha 1 de la Actividad 5: Qué puedo hacer para ser resiliente (ejemplos de situaciones)



Escribe ejemplos de situaciones en las que te hayas animado a ti mismo (lo que decías en tu mente cuando querías que te animaran).



¿A quién recurre cuando siente la necesidad de que le animen? ¿Depende tal vez de la propia situación? Explicáte.

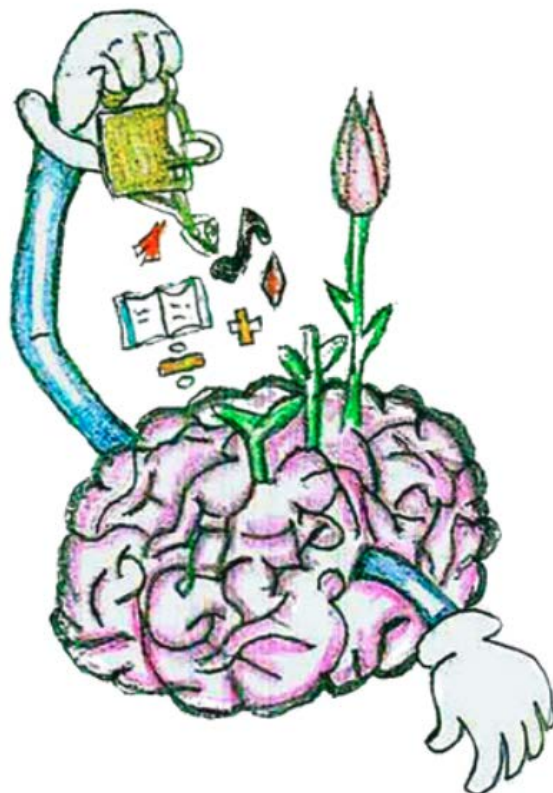
Divídase al azar en grupos de tres o cuatro alumnos. En el grupo, compartan ejemplos de situaciones en las que se animaron a sí mismos y a quién recurren cuando sienten la necesidad de ser animados.

Presenta la discusión que hubo en tu grupo en el aula. ¿Cuáles fueron las diferentes situaciones mencionadas en el grupo y a quién se dirigen todos?

CAPÍTULO 3

DESARROLLAR UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO A TRAVÉS DE LA ATENCIÓN PLENA - UN VIAJE INTERIOR





Inspirado por Maud Cadoret & Gilberte El Khaldouni, Collège Les Tamarins, Saint-Pierre, Ile de la Réunion, Francia e Iustina Simbotelecan, Școala Gimnazială Nr. 4 Bistrița, Rumanía.



"Tu mente es tu instrumento. Aprende a ser su amo y no su esclavo". - Remez Sasson

Las siguientes actividades para los alumnos se integrarán a través de la atención plena. Los alumnos pueden fomentar, mantener y promover la mentalidad de crecimiento practicando mindfulness. La práctica regular de la atención plena, además de tener un impacto positivo en la mentalidad de crecimiento, también tiene beneficios como la reducción del estrés, la disminución del agotamiento, el aumento del rendimiento cognitivo y mejoras en el bienestar físico y mental. También se ha demostrado que las actividades de mindfulness ayudan a crear vínculos entre alumnos y profesores y un mayor sentido de relación y pertenencia en el aula. También hay efectos positivos en las habilidades cognitivas (como la mejora de la atención, la memoria visual-espacial, la concentración), la inteligencia socio-emocional y el bienestar.

Actividad 1: Mindful VS. Mindfull

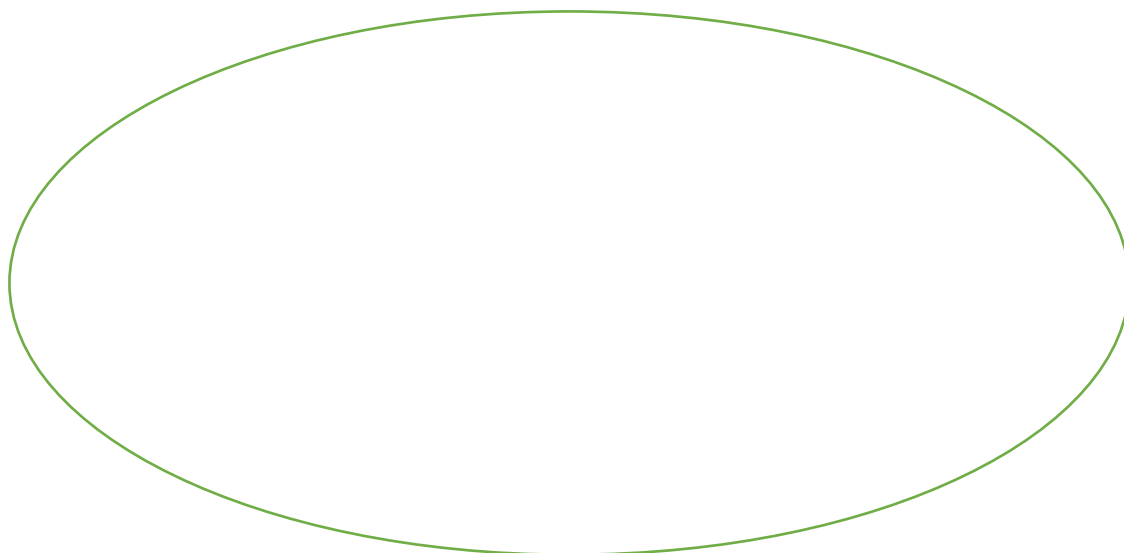
	TIEMPO	Esta actividad dura 45 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 9 a 12 años.
	LO QUE NECESITAS	Una copia de la Ficha 1 de la <i>Actividad 1: Mindful VS. Consciente</i> . Ten preparadas más hojas de papel por si alguno de los alumnos va a escribir más.
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Entrega a los alumnos una copia de la Ficha 1 y explícales que vas a hablar sobre el significado de las palabras "mindful" y "mindfull". Debate durante 15 minutos sobre ejemplos de cuando estás atento y eres consciente. Por ejemplo, diles que si les estás enseñando ahora mismo, pero también piensas en lo que vas a cocinar para la cena de esta noche, entonces estás atento. Diles que ser consciente significa sólo pensar en lo que está ocurriendo en ese momento. También es darte cuenta de tus propios pensamientos y sentimientos cuando surgen. A continuación, pregúntales si alguna vez se han sentido conscientes y cómo les ha ido.</p> <p>Da a los alumnos 20 minutos para que escriban en los círculos lo que piensan, sienten y creen cuando se sienten atentos o mindfull. Dales este tiempo para que reflexionen sobre hasta qué punto son realmente conscientes y escriban todo lo que puedan reconocer en sí mismos.</p> <p>Cuando los alumnos hayan completado la Ficha 1, haga un tiempo de 10 minutos para que los alumnos digan si son más mindful y mindfull y cómo se muestra la diferencia en las actividades cotidianas. Pídeles que compartan ejemplos de situaciones en las que son mindful y mindfull.</p>

Ficha 1 de la Actividad 1: Mindful VS. Mindfull

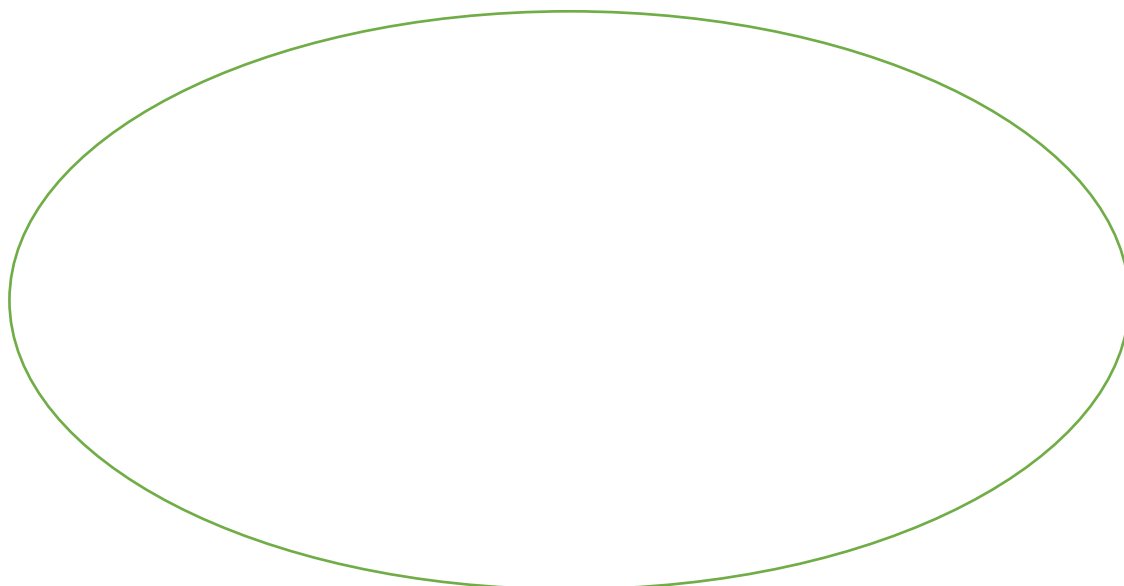


Escribe en los círculos lo que piensas, sientes y crees cuando te sientes consciente o mindful. Reflexiona sobre hasta qué punto eres realmente consciente y escribe todo lo que puedas reconocer en ti mismo.





LLENA EL CÍRCULO CON LOS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y CREENCIAS QUE TIENES CUANDO TE SIENTES MINDFULL.



LLENA EL CÍRCULO CON LOS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y CREENCIAS QUE TIENES CUANDO TE SIENTES ATENTO.



Actividad 2: Sentimientos, pensamientos y creencias cuando se es Mindful vs. Atento

	TIEMPO	Esta actividad dura 45 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 9 a 15 años.
	LO QUE NECESITAS	Una copia de la Ficha 1 de la <i>Actividad 2: Sentimientos, pensamientos y creencias cuando se es Mindful VS. Mindfull</i> . Ten preparadas más hojas de papel por si alguno de los alumnos quiere escribir más.
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Entregue a los alumnos una copia de la Ficha 1 y explíqueles que van a hablar de los sentimientos, pensamientos y creencias cuando se es "consciente" y "atento". Debate durante 10 minutos sobre ejemplos de cuando estás atento y eres consciente. Para ver ejemplos, consulta la Actividad 1. A continuación, pregúntales si se han sentido "mindfull" alguna vez y cómo fue.</p> <p>Concede a los alumnos 30 minutos para responder a las preguntas de la Ficha 1. Dales este tiempo para que reflexionen realmente sobre cuánto son conscientes y escriban todo lo que puedan reconocer en sí mismos.</p> <p>Una vez que los alumnos hayan completado la Ficha 1, haga un tiempo de 10 minutos para que los alumnos se dividan en grupos de tres o cuatro y compartan sus conclusiones sobre mindful(l)ness y las diferentes estrategias para alcanzar el estado de mindfulness.</p>

Ficha 1 de la Actividad 2: Sentimientos, pensamientos y creencias cuando se es Mindful VS. Atento



¿Cuándo te sientes mindful? ¿Cuándo te sientes mindful?







¿Cuáles son algunos de tus pensamientos/creencias cuando te sientes mindful? ¿Qué sentimiento es cada?
¿Pensamiento/creencia relacionado con?



¿Qué podrías hacer la próxima vez que te sientas consciente para volver a centrarte en el momento ?

¿Te sientes atento? Escribe de 6 a 10 estrategias para alcanzar ese estado.

Actividad 3: Resolución consciente de problemas

	TIEMPO	Esta actividad dura 45 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 9 a 12 años.
	LO QUE NECESITAS	Un ejemplar de la Ficha 1 de la <i>Actividad 3: Resolución consciente de problemas</i> . Ten preparadas más hojas de papel por si alguno de los alumnos va a escribir más.
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Entrega a los alumnos una copia de la Ficha 1 y explícales que vas a realizar una actividad sobre la resolución de problemas de forma consciente. El objetivo de esta actividad es pensar en más y mejores estrategias a la hora de enfrentarse al problema.</p> <p>Dé a los alumnos 35 minutos para responder a las preguntas de la Ficha 1.</p> <p>Cuando los alumnos hayan completado la Ficha 1, establece un tiempo de 10 minutos para que se dividan en grupos de dos y pongan en común sus diferentes estrategias a la hora de enfrentarse a un problema.</p>

Ficha 1 de la Actividad 3: Resolución consciente de problemas



Concéntrate en la última circunstancia con un compañero de colegio o un amigo que te haya disgustado. ¿Cuáles serían otras estrategias posibles para expresar tus sentimientos sin herir a esa persona?



Concéntrate en la última circunstancia en la que recibiste un regalo de alguien. Ese regalo no te hizo mucha ilusión. ¿Qué palabras le dijiste a esa persona? ¿Cómo le hicieron sentir? ¿Cuáles serían otras posibles estrategias para expresar tu sentimiento?







Concéntrate en la última circunstancia en la que hiciste feliz a alguien con tus acciones. ¿Qué hiciste exactamente (describelo)? ¿Por qué crees que esas acciones fueron tan significativas para ellos?



Explica detalladamente lo que has aprendido con esta actividad. ¿Cuáles podrían ser mejores estrategias a la hora de enfrentarse a un problema y encontrarse con esas circunstancias?

Actividad 4: Ejercicios cotidianos de atención plena

	TIEMPO	Esta actividad dura 45 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 7 a 12 años.
	LO QUE NECESITAS	Un ejemplar de la Ficha 1 de la <i>Actividad 4: Ejercicios cotidianos conscientes</i> . Tener preparadas hojas de papel extra por si alguno de los alumnos va a escribir más. Prepara las dimensiones de una lista A0 para hacer un póster en clase, algo de pegamento y tijeras. También puedes ofrecer a los alumnos algunos lápices de colores para decorar el cartel.
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Entrega a los alumnos una copia de la Ficha 1 y explícales que vas a realizar una actividad sobre el fomento de la atención plena. El objetivo de esta actividad es fomentar, mantener y promover la atención plena y también presentar a los alumnos ejercicios básicos que pueden hacer todos los días. Dé a los alumnos 20 minutos para responder a las preguntas de la Ficha 1.</p> <p>Una vez que los alumnos hayan completado la Ficha 1, establezca un tiempo de 10 minutos para que vuelvan a escribir las tres afirmaciones positivas o alentadoras que se dicen a sí mismos con frecuencia. Ofrézcales pegamento y una lista de A0, para hacer un cartel. Uno de los alumnos puede escribir el titular del cartel, por ejemplo "afirmaciones positivas", y los demás pueden pegar sus trozos de papel. Además, pueden decorar el cartel dibujando algunas flores, estrellas, corazones, etc. Antes de terminar esta actividad, los alumnos pueden leer en voz alta cada una de las afirmaciones elegidas en clase.</p>

Ficha 1 de la Actividad 4: Ejercicios cotidianos de atención plena



Escribe cinco cosas por las que te sientas feliz o que te hagan ilusión hoy.



Escribe cinco frases positivas o alentadoras que te digas a ti mismo con frecuencia.



Escribe cinco cosas por las que te sientas agradecido hoy.







Escribe cinco cosas positivas que puedas oír, oler, ver, escuchar o sentir a tu alrededor en este momento. ¿Por qué te hacen sentir feliz o alegre?



En las hojas de papel, escribe las tres frases positivas o alentadoras que te dices a ti mismo a menudo y haz un póster en clase con tu profesor y tus compañeros. Corta los trozos de papel con tijeras por la línea cuando hayas terminado.

--	--	--

Actividad 5: Conciencia consciente del acoso

	TIEMPO	Esta actividad dura 45 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 11-12 años.
	LO QUE NECESITAS	Una copia de las hojas de trabajo 1, 2 y 3 de la <i>Actividad 6: Conciencia consciente del acoso</i> . También puedes ofrecer a los alumnos bolígrafos, lápices y rotuladores.
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Entrega a los alumnos una copia de la Ficha 1 y dedica los primeros 10 minutos a debatir sobre el acoso. Investiga con los alumnos qué es el acoso, cómo reconocer los signos del acoso y cómo es el acoso. Después, dales instrucciones para que se dividan en tres grupos.</p> <p>El primer grupo hará un cartel sobre lo que es el acoso (acto que hace daño a alguien, acto que se hace a propósito, es difícil hacer que el acosador pare).</p> <p>El segundo grupo hará un dibujo - un póster de cómo es el acoso (físico (patadas, mordiscos, tirar cosas, etc.), verbal (burlas, mofas, insultos, etc.), relacional (cotilleos, excluir o dejar de lado a la gente, decir a la gente que no sean tus amigos), ciberacoso).</p> <p>El tercer grupo hará un cartel sobre cómo hace sentir a la gente el acoso (mal, triste, enfadada, ansiosa, asustada, desesperada, como si no le gustara a nadie, como si no quisiera venir al colegio).</p> <p>Cada grupo recibe la Ficha adecuada de esta actividad. Cada grupo dispone de 20 minutos para crear un cartel.</p> <p>Dedica los últimos 15 minutos a las presentaciones en grupo y a un debate sobre la concienciación ante el acoso y la mentalidad de crecimiento. Puedes ayudar a los alumnos a ver el acoso desde la perspectiva del desarrollo de una mentalidad de crecimiento y la atención plena. Ayúdales a comprender cómo las mentalidades (creencias) afectan a la forma en que responden a los retos sociales, como el acoso o la exclusión, en la escuela. Permítales reforzar la mirada sin prejuicios sobre los demás y reconocer que las personas pueden cambiar.</p>



Hoja de trabajo 1 de la Actividad 5: Conciencia consciente del acoso (Grupo A)

Haz un cartel sobre qué es el acoso escolar. A continuación, presenta un cartel a tu clase.



Hoja de trabajo 2 de la Actividad 5: Conciencia consciente del acoso (Grupo B)

Haz un dibujo, un póster de cómo es el acoso. A continuación, presenta el póster a tu clase.



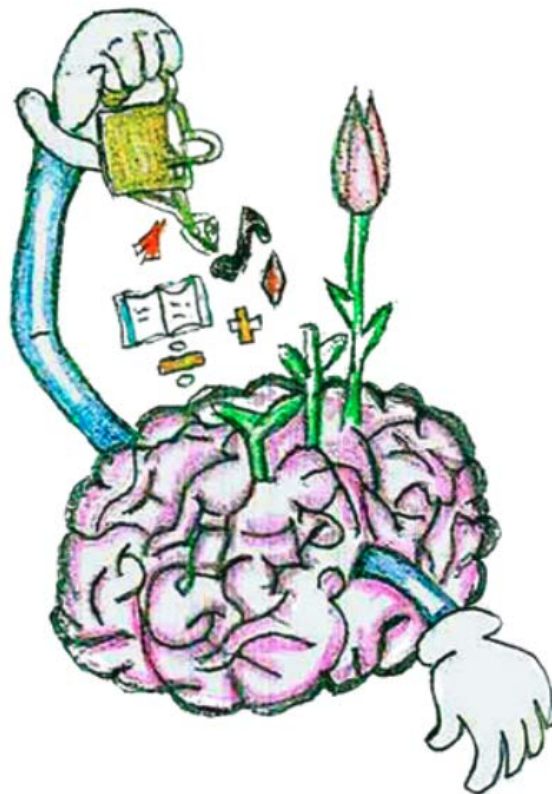
Ficha 3 de la Actividad 5: Concienciación sobre el acoso (Grupo C)

Haz un póster sobre cómo hace sentir a la gente el acoso escolar. A continuación, presenta el cartel a tu clase.

CAPÍTULO 4

ADIÓS MENTALIDAD FIJA, HOLA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO





Inspirado por Ločniskar, Ošojnik, Marinšek, escuela primaria Marije Vere, Kamnik, Slovenia y Jasminka Belščak, M. Sc. inf., asesora de profesores, Croacia.



La mentalidad está dentro de nosotros. Estás aprendiendo y creciendo a cada momento.

Las siguientes actividades para alumnos representarán ejercicios básicos de mentalidad de crecimiento que los alumnos pueden realizar con regularidad. Algunas de las actividades también desarrollan la mentalidad de crecimiento a través de temas de supervisión positiva. La atención se centra principalmente en el análisis de objetivos, no en el análisis de problemas. Las actividades promueven la reflexión, como qué salió bien (aunque sólo fuera un poco), qué utilidad tuvo para los alumnos, qué podrían hacer de forma diferente la próxima vez, etc. En general, las actividades conciencian sobre la importancia de la mentalidad de crecimiento e incluyen formación sobre cómo pensar de esta manera.

Actividad 1: Investigar la mentalidad de crecimiento

	TIEMPO	Esta actividad dura 45 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 6 a 10 años.
	LO QUE NECESITAS	Una copia de la Ficha 1 de la <i>Actividad 1: Investigar la mentalidad de crecimiento</i> . Para colorear, te aconsejamos que prepares lápices, rotuladores, ceras, etc.
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Entrega a los alumnos una copia de la Ficha 1 y preséntales la expresión "mentalidad de crecimiento". Pregunte si alguno de los alumnos ha oído antes esta expresión y haga una lluvia de ideas para averiguar cuál es el significado de la palabra. A continuación, explícales que tener una mentalidad de crecimiento significa creer que tu cerebro puede crecer y que puedes aprender muchas cosas nuevas. Uno no nace inteligente, sino que se hace inteligente. Una mentalidad fija es todo lo contrario. Consiste en creer que no puedes aprender cosas nuevas. Naces con tus conocimientos y habilidades y no puedes hacerte más listo. Puede ser útil explicar que el cerebro es como un músculo. Al igual que cuando levantas pesas, cuando ejercitas tu cerebro, éste se hace más grande y más fuerte.</p> <p>Dé a los alumnos 30 minutos para investigar qué tipo de actitud y pensamiento hay detrás de una persona con mentalidad de crecimiento. En la Ficha 1, colorearán un esquema con pensamientos comunes a las personas con mentalidad de crecimiento. Pueden leerlos antes de colorearlos juntos.</p>





Ficha 1 de la Actividad 1: Investigar la mentalidad de crecimiento



Investiga qué tipo de actitud y pensamiento hay detrás de una persona con mentalidad de crecimiento y colorea un esquema.



Actividad 2: Caminos hacia la mentalidad de crecimiento

	TIEMPO	Esta actividad dura 45 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 9 a 12 años.
	LO QUE NECESITAS	Una copia de la Ficha 1 de la <i>Actividad 1: Formas de mentalidad de crecimiento</i> . Para esta actividad, prepara listas A2 o A3 para cada grupo de alumnos. Para que los alumnos tengan más opciones a la hora de diseñar las técnicas, te aconsejamos que prepares lápices, rotuladores, ceras, etc.
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Entrega a los alumnos una copia de la Ficha 1 y preséntales la palabra growth mindset. Pregunte si alguno de los alumnos ha oído esta palabra antes y haga una lluvia de ideas para saber qué significa. A continuación, pregunta a qué alumno le gustaría leer información escrita sobre la mentalidad de crecimiento en la Ficha 1. Escuchar juntos en clase el tema y preguntar a los alumnos si todos entienden el significado. También puedes hacerles algunas subpreguntas.</p> <p>Divida a los alumnos al azar en grupos de dos. Reparte las listas A2 o A3 entre los grupos divididos. Dé a los alumnos 30 minutos para hacer un cartel con un esquema de pensamiento sobre el tema. Además, pídeles que presenten una mentalidad de crecimiento en un dibujo con un símbolo, una cosa, un objeto o una planta, etc.</p>

Ficha 1 de la Actividad 2: Formas de mentalidad de crecimiento



Leer información sobre la mentalidad de crecimiento y, en un grupo de dos alumnos, hacer un cartel con un esquema de pensamiento sobre el tema. Presenta también una mentalidad de crecimiento en un dibujo.





UNA **mentalidad de crecimiento** es "la comprensión de que las capacidades y el entendimiento pueden desarrollarse". Los que tienen una mentalidad de crecimiento creen que pueden ser más listos, más inteligentes y más talentosos si dedican tiempo y esfuerzo. Por otro lado, una **mentalidad fija** es aquella que asume que las capacidades y el entendimiento son relativamente fijos. Los que tienen una mentalidad fija no creen que la inteligencia pueda mejorarse, o que "se tiene o no se tiene" cuando se trata de capacidades y talentos. La principal diferencia entre las dos mentalidades es la creencia en la permanencia de la inteligencia y la capacidad; una la considera muy permanente, con poco o ningún margen para el cambio en cualquier dirección, mientras que la otra la considera más cambiante, con oportunidades de mejora (o, para el caso, de regresión). Esta diferencia de mentalidad puede dar lugar también a marcadas diferencias de comportamiento. Si alguien cree que la inteligencia y las capacidades son rasgos inmutables, no es probable que se esfuerce mucho por cambiar su inteligencia y capacidades inherentes. Por otro lado, los que creen que pueden cambiar estos rasgos pueden estar mucho más dispuestos a dedicar más tiempo y esfuerzo para lograr objetivos más ambiciosos. Con una mentalidad de crecimiento, los individuos pueden lograr más que otros porque se preocupan menos por parecer inteligentes o talentosos y ponen más de su energía en el aprendizaje (Dweck, 2016).

¿Cómo cambiar de mentalidad?

Existen ocho enfoques generales para desarrollar las bases de dicha mentalidad:

1. Crea una nueva creencia convincente: una creencia en ti mismo, en tus propias habilidades y capacidades, y en tu capacidad para el cambio positivo.
2. Vea el fracaso desde otra perspectiva: considere el fracaso como una oportunidad para aprender de sus experiencias y aplicar lo aprendido la próxima vez.
3. Cultiva tu autoconocimiento: trabaja para ser más consciente de tus talentos, puntos fuertes y debilidades; recaba opiniones de quienes mejor te conocen y ponlas en común para tener una visión global de ti mismo.
4. Sé curioso y comprométete con el aprendizaje permanente: intenta adoptar la actitud de un niño, mirando el mundo que te rodea con asombro y admiración; haz preguntas y escucha de verdad las respuestas.
5. Hazte amigo de los retos: debes saber que, si quieres conseguir algo que merezca la pena, te enfrentarás a muchos retos en tu camino; prepárate para afrontarlos y para fracasar a veces.
6. Haz lo que amas y ama lo que haces: es mucho más fácil tener éxito cuando te apasiona lo que haces; tanto si cultivas el amor por lo que ya haces como si te centras en hacer lo que ya amas, desarrollar la pasión es importante.
7. Sé tenaz: hay que trabajar mucho para tener éxito, pero no basta con trabajar duro: hay que ser tenaz, superar los obstáculos y volver a levantarse después de cada caída.
8. Inspira y déjate inspirar por los demás: puede ser tentador envidiar a los demás cuando triunfan, sobre todo si llegan más lejos que tú, pero no te ayudará a triunfar; comprométete a ser una inspiración para los demás y utiliza el éxito de los demás para inspirarte también (Zimmerman, 2016).

Actividad 3: Afrontar los pensamientos de mentalidad fija

	TIEMPO	Esta actividad dura 45 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 9 a 12 años.
	LO QUE NECESITAS	Una copia de la Ficha 1 de la <i>Actividad 3: Afrontar los pensamientos de mentalidad fija</i> .
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Entregue a los alumnos una copia de la Ficha 1 y hable con ellos sobre los pensamientos y afirmaciones de mentalidad fija. Diles que es importante reconocer esos pensamientos en el proceso de promover la mentalidad de crecimiento. Todos podemos encontrarnos con ellos a diario, pero podemos reestructurarlos de una forma más positiva, con mentalidad de crecimiento. A esto se dedica la actividad.</p> <p>Como profesor, léelo en voz alta y explícales que vas a reflexionar principalmente sobre tres pensamientos de mentalidad fija elegidos que son bastante comunes entre todas las personas. Dedicar 30 minutos a que los alumnos resuelvan la Ficha 1.</p> <p>Cuando los alumnos resuelvan la Ficha 1, pregúnteles cómo se sintieron al recordar las veces en que se enfrentaron a algunas circunstancias con esos pensamientos fijos. También puedes preguntarles qué utilidad tiene reformular afirmaciones. Debatir cómo pueden utilizarlo en su vida cotidiana y ponerlo en práctica.</p>

Ficha 1 de la Actividad 3: Afrontar los pensamientos de mentalidad fija



**¿Has pensado alguna vez "no se me da bien esto"? ¿Cuáles fueron las circunstancias en las que pensaste eso (describe tus sentimientos)?
Intenta sustituir esta afirmación por otra más positiva. Escríbela.
¿Cómo le hace sentir la nueva declaración?**



**¿Has pensado alguna vez "Esto es demasiado duro"? ¿En qué circunstancias lo pensaste (describe tus sentimientos)?
Intenta sustituir esta afirmación por otra más positiva. Escríbela.
¿Cómo le hace sentir la nueva declaración?**



¿Has pensado alguna vez "no puedo hacerlo"? ¿En qué circunstancias lo pensaste (describe tus sentimientos)?

Intenta sustituir esta afirmación por otra más positiva. Escríbela.
¿Cómo le hace sentir la nueva declaración?

En el siguiente rectángulo verde, escribe tres afirmaciones nuevas, más positivas, que hayas reformulado. También puedes recortar esta parte de la Ficha de Trabajo, guardarla y volver a leer esas afirmaciones cuando te encuentres con pensamientos de mentalidad fija.

1ST DECLARACIÓN POSITIVA

En lugar de "no se me da bien esto", me diré a mí mismo





2ND DECLARACIÓN POSITIVA

En lugar de "Esto es demasiado difícil", me diré a mí mismo

3RD DECLARACIÓN POSITIVA

En lugar de "no puedo hacerlo", me diré a mí mismo

Actividad 4: Dominar los pensamientos de la mentalidad de crecimiento

	TIEMPO	Esta actividad dura 45 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 9 a 12 años.
	LO QUE NECESITAS	Una copia de la Ficha 1 de la <i>Actividad 4: Dominar los pensamientos de la mentalidad de crecimiento</i> .
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Entregue a los alumnos una copia de la Ficha 1 y hable con ellos sobre los pensamientos y afirmaciones de mentalidad fija. Diles que es importante reconocer esos pensamientos en el proceso de promoción de la mentalidad de crecimiento. Hay una lista de las afirmaciones de mentalidad fija de Lola, que las está experimentando en este momento. Los alumnos pueden ayudar a Lola y sustituirlas por las afirmaciones de la "mentalidad de crecimiento".</p> <p>Dedica 30 minutos a que los alumnos resuelvan la Ficha 1. Cuando los alumnos resuelvan la Ficha 1, pregúntales cómo se sintieron cuando ayudaban a Lola a sustituir las afirmaciones de mentalidad fija por afirmaciones de mentalidad de crecimiento. También puedes preguntarles si les resultó útil reformular las afirmaciones. A partir del ejemplo de Lola, discute con ellos cómo pueden aplicarlo en su vida cotidiana y ponlo en práctica.</p>

Ficha 1 de la Actividad 4: Dominar los pensamientos de la mentalidad de crecimiento

Lee las siguientes afirmaciones de mentalidad fija que Lola está teniendo ahora mismo y sustitúyelas por las afirmaciones de mentalidad de crecimiento. Ayúdala.

1. "O soy bueno en algo o no puedo hacerlo".

2. "No fracasaré si no lo intento".

3. "Estoy celoso de las buenas notas de mi compañero de clase".

4. "Crítica constructiva (retroalimentación que proporciona sugerencias específicas y procesables) es sólo un ataque personal".

5. "Es lo que hay".

6. "No necesito aprender más".

7. "Me rindo cuando estoy frustrado".

8. "Nunca se me darían bien los deportes, así que no voy a presentarme para hacer deporte".

9. "No me gusta experimentar con cosas nuevas".

10. "Este problema no es culpa mía, es de otro".

11. "Prefiero sentirme seguro que intentar crecer".

12. "No tiene sentido intentarlo si voy a fracasar".

13. "Ya sé todo lo que necesito saber".

14. "Siempre me han dicho que no puedo ser un estudiante de sobresaliente".

15. "Nunca seré tan listo".

16. "Mi amigo puede cumplir con todas las obligaciones escolares tan fácilmente".

17. "Es suficiente".

18. "Soy un fracaso".





19. "¿Para qué intentarlo?"

20. "Ir a la competición de dace fue un error tonto. ¡Fracasé!"



**¿Qué afirmaciones de las anteriores encuentra también en su vida cotidiana?
¿Qué podría pensar Lola de forma diferente la próxima vez?**

Actividad 5: Puedo tener éxito

	TIEMPO	Esta actividad dura 45 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 9 a 15 años.
	LO QUE NECESITAS	Una copia de la Ficha 1 de la <i>Actividad 5: Puedo tener éxito</i> .
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Entregue a los alumnos una copia de la Ficha 1 y hable sobre la importancia de la mentalidad de crecimiento en la vida. Hable del impacto positivo que la mentalidad de crecimiento tiene en una persona en todos los aspectos de la vida. A continuación, hable de la relación entre la mentalidad de crecimiento y el éxito (académico).</p> <p>Dedica 40 minutos a que los alumnos escriban una carta sobre que pueden tener éxito. Con esta carta se recordarán a sí mismos quiénes son. Dígalos que escriban sobre sí mismos dentro de 10 años: cuál es su esencia, qué son, cuáles son sus objetivos, deseos y por qué valen la pena a pesar de los obstáculos a los que tengan que enfrentarse. También describirán su trayectoria de éxito académico y dónde se ven dentro de 10 años.</p>

Ficha 1 de la Actividad 5: Puedo tener éxito



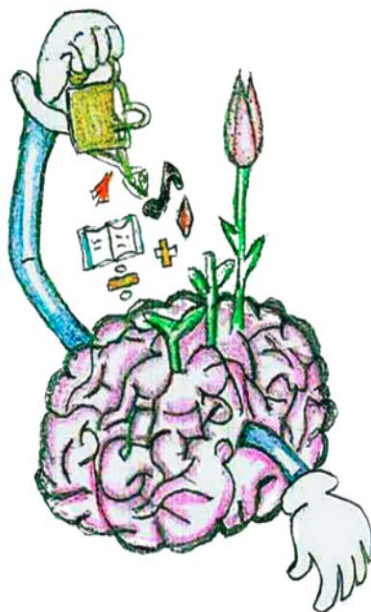
Escribe una carta en la que te recuerdes a ti mismo quién eres realmente. Escribe cómo serás dentro de 10 años, cuál es tu esencia, quién eres, cuáles son tus objetivos y deseos, y por qué vales la pena a pesar de los obstáculos a los que tengas que enfrentarte. Describe tu camino hacia el éxito académico y dónde te ves dentro de 10 años.

UNA carta

CAPÍTULO 5

TEATRO Y DEJARSE LLEVAR TRABAJAR LA CONFIANZA EN UNO MISMO PARA DESARROLLAR LA PROPIA MENTE

Inspirado por Jackie Siracuse, profesora de francés, Collège les Tamarins, Isla Reunión



"No tenemos que avergonzarnos de lo que somos".





"La mentalidad del crecimiento": es la mentalidad del alumno que no se siente devaluado por el fracaso, sino que consigue ver la dificultad como un reto. Hablar es un área en la que los estudiantes no se sienten nada cómodos. Sienten que tienen problemas. Para muchos adolescentes no es fácil estar frente a un público de adultos (en un contexto de examen) o frente a un público de jóvenes de su edad (para presentaciones orales, etc.). Incluso a los más tímidos les cuesta hablar en clase para responder a una simple pregunta del profesor.

Las actividades teatrales son un medio eficaz para trabajar la confianza en uno mismo, el miedo al fracaso, el miedo al ridículo y el miedo a ser juzgado. Permiten a los alumnos trabajar las destrezas orales, esenciales para abrirse a los demás y al mundo exterior. Tener confianza en uno mismo y atreverse a hablar en público es desarrollar una mentalidad de crecimiento.





El capítulo siguiente propone actividades teatrales sencillas y lúdicas.

La puesta en escena es muy importante. El profesor puede preparar un espacio teatral (un pequeño escenario) y proporcionar atrezzo y un decorado teatral. Es interesante que el profesor también participe en las actividades. Puede representar las situaciones teatrales, e incluso puede empezar primero el ejercicio para animar a los alumnos a seguirle. Cuando el profesor comienza primero la actividad, no se trata de dar un ejemplo a seguir, se trata de mostrar a los alumnos que él se revela, se atreve, se enfrenta a la dificultad de estar delante de los demás. Se pone al mismo nivel que los alumnos para acompañarlos y mostrarles que la vergüenza no existe en sí misma, somos nosotros los que hacemos que exista y podemos, juntos, profesor y alumnos, decidir que no exista.

Actividad 1: Cuando el azar se convierte en director (teatro de improvisación)

	TIEMPO	<p>Esta actividad puede durar entre 30 minutos y 1 hora, dependiendo del número de grupos.</p> <p>El paso de un grupo dura entre 2 y 5 min.</p>
	EDAD	<p>Esta actividad está recomendada para alumnos de 11 a 15 años.</p>
	LO QUE NECESITAS	<p>Necesitamos un espacio para el juego teatral (un escenario).</p> <p>También necesitamos atrezzo que se elegirá al azar.</p>
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Los alumnos forman grupos de 3 ó 4.</p> <p>Cada grupo elige un lugar y un objeto al azar y debe improvisar una situación utilizando ese objeto.</p> <p>Ejemplos de lugares: la playa, el aula, en el coche, en el cine, en un campo de fútbol, de excursión por la montaña, en la comisaría, en el despacho del director, en casa de la abuela.</p> <p>Objetos: objetos inusuales o muy utilizados (puedes utilizar cualquier cosa que tengas a mano).</p>





Actividad 2: Léeme que te siga

	TIEMPO	<p>Esta actividad dura unos 20 minutos.</p> <p>El paso de un grupo dura de uno a dos minutos.</p>
	EDAD	<p>Esta actividad está recomendada para alumnos de 11 a 15 años.</p>
	LO QUE NECESITAS	<p>Necesitamos un espacio para el drama (un escenario).</p> <p>Los alumnos pueden utilizar objetos que encuentren en su entorno.</p>
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Los alumnos forman grupos de 3 (un orador/dos actores) - cada grupo puede intercambiar los papeles varias veces si lo desea.</p> <p>El orador lee un texto breve (elegido al azar) a los dos actores de su grupo.</p> <p>Tienen dos minutos para idear una jugada corta.</p> <p>El orador lee el texto en voz alta y los actores deben representarlo sin hablar.</p>

Ficha 1 de la Actividad 2: Léeme que te siga

<p>Lee un texto breve (elegido al azar) a los dos actores de tu grupo.</p>
<p>1. Don Quijote iba erguido y orgulloso sobre una yegua tan delgada como él. Le seguía un asno en el que dormitaba un hombrecillo gordo, despertado de repente por un grito.</p>
<p>2. Atraído por el olor y el retorcimiento de la lombriz, el pez se la tragó. Inmediatamente, el anzuelo se le clavó en el labio y sintió que lo sacaban del agua.</p>
<p>3. Pablo se puso en camino con su loro al hombro. Al pasar junto a un río, vio unas flores preciosas y se metió en el agua para coger algunas. Estaba con el agua hasta las rodillas cuando apareció un enorme cocodrilo con la boca abierta y amenazante.</p>
<p>4. La bruja le dio una manzana a Blancanieves. La niña tenía hambre y mordió la fruta. Inmediatamente se le heló la sangre y cayó en un profundo sueño. La manzana estaba envenenada y la bruja se rió: "¡Ah, ah, ah!</p>

Actividad 3: Descubrir a tu propio payaso (viaje interior)

	TIEMPO	Esta actividad dura 45 minutos.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 9 a 15 años.
	LO QUE NECESITAS	<p>Una copia de la Ficha 1 de la <i>Actividad 3: Descubriendo a tu propio payaso</i>. También necesitarás tijeras para que los alumnos puedan recortar los trozos de papel.</p> <p>Te aconsejamos que pongas algo de música de fondo para una mayor relajación, pero no es obligatorio.</p>
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Entrega a los alumnos una copia de la Ficha 1 y dales instrucciones para que se dividan en grupos de cuatro alumnos. Para esta actividad, cada uno de los alumnos dispondrá de 10 minutos para representar un papel de payaso. Pueden cantar, bailar, hablar, moverse, etc. Lo más importante es que se sientan relajados y sean ellos mismos, plenamente conscientes. Es aún mejor si se liberan de sus propios límites.</p> <p>Mientras tanto, vigila sus progresos, motívalos, ánimalos y dales algunas pautas. También puedes enseñarles algunos de los movimientos si alguno de los alumnos no está muy relajado.</p> <p>Da 40 minutos a los alumnos para que, en grupos de cuatro, interpreten el papel de un payaso. En la Ficha 1, deben escribir 5 cosas que les hayan gustado de las actuaciones de sus compañeros como payasos.</p> <p>Una vez terminada la actividad, los alumnos cortan tres trozos de papel en los que escriben las 5 cosas que les han gustado. Entregan un papel a cada miembro de su grupo.</p>

Ficha 1 de la Actividad 3: Descubrir a tu propio payaso

Instrucciones de la actividad:

Para esta actividad, cada uno de los alumnos dispondrá de 10 minutos para representar un papel de payaso. Puedes cantar, bailar, hablar, moverte, etc. Lo más importante es que te sientas relajado y seas tú mismo, plenamente consciente. Es aún mejor si te sueltas de tus propios límites.







Escribe 5 cosas que te hayan gustado de las actuaciones de tus compañeros como payaso.

Una vez terminada la actividad, recorta esos tres trozos de papel y entrégalos a cada miembro de su grupo.

<p>Nombre de los compañeros:</p> <hr/>	<p>Nombre de los compañeros:</p> <hr/>	<p>Nombre de los compañeros:</p> <hr/>
<p>En tu papel de payaso, me gustó:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>	<p>En tu papel de payaso, me gustó:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>	<p>En tu papel de payaso, me gustó:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>

Actividad 4: puesta en voz de textos literarios: dramatización

	TIEMPO	Esta actividad dura 1 hora
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 11 a 15 años.
	LO QUE NECESITAS	Necesitamos un espacio para el juego teatral. Necesitamos atrezzo relacionado con el texto (espada falsa, capa...) Los alumnos pueden utilizar objetos que encuentren en su entorno.
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	Quando estudiamos un texto literario importante, trabajamos para ponerle voz (teatralización). Los pasos: <ul style="list-style-type: none">• lectura silenciosa del texto lectura en voz alta• lectura teatral con atrezzo

EJEMPLO DE TEXTO PARA LA ACTIVIDAD 4:

Estamos en una secuencia sobre Tristán e Yseult, en el estudio de textos medievales. La parte resaltada en amarillo sirve de apoyo para la actividad 3.

"Señores de Irlanda, el Morholt luchó bien. Mirad: mi espada está astillada, un fragmento de la hoja está clavado en su cráneo. Llevaos este trozo de acer, señores: ¡Es el tributo de los Corwall!"

Accesorios recomendados: una espada falsa, una capa, música heroica...

EJEMPLO DE TEXTO EN INGLÉS



Before we start: let's locate the kingdom of Ireland on the map and remind ourselves where each character comes from.

Tristan climbed into a boat alone and sailed towards the island of Saint-Samson. But the Morholt had hoisted a rich purple sail from its mast, and was the first to land on the island. He was tying his boat to the shore when Tristan, touching down in his turn, pushed his boat out to sea with his foot. Vassal, what are you doing?" said the Morholt, "and why haven't you tied up your boat like me? - Vassal, what's the point?" replied Tristan. One of us will return alive from here: isn't one boat enough for him?

And the two of them, rousing each other to battle with outrageous words, plunged into the island.

No one saw the bitter battle, but three times it seemed that the sea breeze carried a furious cry to the shore. Then, as a sign of mourning, the women beat their palms in chorus, and the Morholt's companions, massed apart in front of their tents, laughed. At last, around nine o'clock, the purple sail was seen stretching in the distance; the Irishman's boat detached itself from the island, and a cry of distress rang out: "The Morholt! the Morholt! But as the boat grew, suddenly, at the top of a wave, it showed a knight standing at the bow; each of his fists held out a brandished sword: it was Tristan. Immediately twenty boats flew out to meet him, and the young men swam in.

The valiant man rushed to the shore and, as the mothers kissed his iron shoes on their knees, he shouted to the Morholt's companions:

"Lords of Ireland, the Morholt fought well. Look: my sword is chipped and a fragment of the blade is stuck in his skull. Take this piece of steel away, lords: it is the tribute of Cornwall!"

So he went up to Tintagel (...) Tristan reached the castle and collapsed in King Mark's arms, blood streaming from his wounds.

EJEMPLO DE TEXTO EN FRANCÉS



Avant de commencer: Situons sur la carte le royaume d'Irlande et rappelons d'où vient chaque personnage.

1. cingla : navigua.
2. pourpre : étoffe teinte d'un rouge vif, symbole d'une haute dignité.
3. vassal : terme de mépris, utilisé par les adversaires avant le combat.
4. une amarre : cordage servant à retenir un navire.
5. outrageuses : insultantes.
6. âpre : rude.
7. leurs paumes : mains.
8. massés : rassemblés.
9. none : neuvième heure après le lever du soleil (15 heures).
10. la proue : avant d'un bateau.
11. le preux : brave, vaillant.
12. la grève : rivage.
13. ses chausses : partie de l'équipement du chevalier qui le couvre de la taille aux pieds.
14. le tribut : ce que le vaincu doit donner ou payer au vainqueur.

« Nul ne vit l'âpre bataille »

Après avoir reçu une éducation de chevalier, Tristan se rend à Tintagel, à la cour de son oncle, Marc de Cornouailles. Or le Morholt, un chevalier géant, frère de la reine d'Irlande, réclame aux Cornouaillais trois cents jeunes gens et trois cents jeunes filles destinés à devenir esclaves. Seul Tristan accepte d'affronter le géant, sur l'île de Saint-Samson, au large de Tintagel.

Tristan monta seul dans une barque et cingla¹ vers l'île Saint-Samson. Mais le Morholt avait tendu à son mât une voile de riche pourpre², et le premier il aborda dans l'île. Il attachait sa barque au rivage, quand Tristan, touchant terre à son tour, repoussa du pied la sienne vers la mer.

5 « Vassal³, que fais-tu ? dit le Morholt, et pourquoi n'as-tu pas retenu comme moi ta barque par une amarre⁴ ?

– Vassal, à quoi bon ? répondit Tristan. L'un de nous reviendra seul vivant d'ici : une seule barque ne lui suffit-elle pas ? »

Et tous deux, s'excitant au combat par des paroles outrageuses⁵,
10 s'enfoncèrent dans l'île.

Nul ne vit l'âpre⁶ bataille ; mais, par trois fois, il sembla que la brise de mer portait au rivage un cri furieux. Alors, en signe de deuil, les femmes battaient leurs paumes⁷ en cœur, et les compagnons du Morholt, massés⁸ à l'écart devant leurs tentes, riaient. Enfin, vers l'heure de none⁹, on vit au loin se tendre
15 la voile de pourpre ; la barque de l'Irlandais se détacha de l'île, et une clameur de détresse retentit : « Le Morholt ! le Morholt ! » Mais, comme la barque grandissait, soudain, au sommet d'une vague, elle montra un chevalier qui se dressait à la proue¹⁰ ; chacun de ses poings tendait une épée brandie : c'était Tristan. Aussitôt vingt barques volèrent à sa rencontre et les jeunes hommes se jetaient à la nage. Le preux¹¹ s'élança sur la grève¹² et, tandis que les mères à genoux baisaient ses chausses¹³ de fer, il cria aux compagnons du Morholt :

« Seigneurs d'Irlande, le Morholt a bien combattu. Voyez : mon épée est ébréchée, un fragment de la lame est resté enfoncé dans son crâne. Emportez ce morceau d'acier, seigneurs : c'est le tribut¹⁴ de la Cornouailles ! »

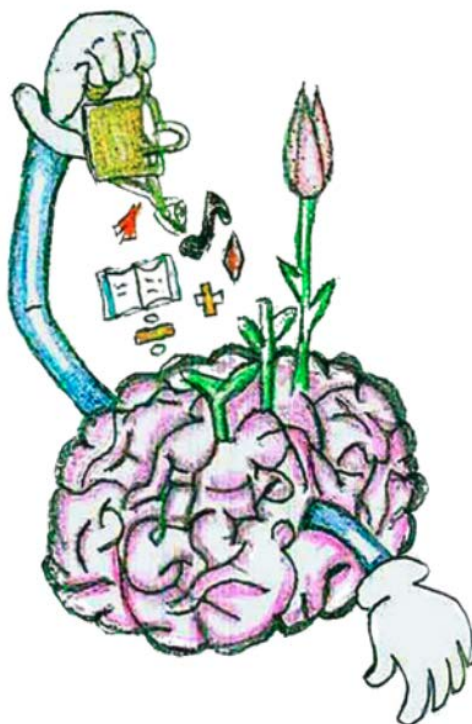
25 Alors il monta vers Tintagel [...]. Tristan parvint au château, il s'affaissa entre les bras du roi Marc : et le sang ruisselait de ses blessures.

Le Roman de Tristan et Iseut (XII^e siècle), chapitre 2, adapté par Joseph Bédier (1900).

CAPÍTULO 6

ACTIVIDADES FÍSICAS AL AIRE LIBRE: HACER EJERCICIO, PERSEVERAR, SUPERARSE, (RE)GANAR CONFIANZA EN UNO MISMO DESCUBRIENDO LA ISLA

Inspirada por Natacha BENARD, Profesora de Educación Física y Deporte, Collège les Tamarins, Saint-Pierre, Isla Reunión







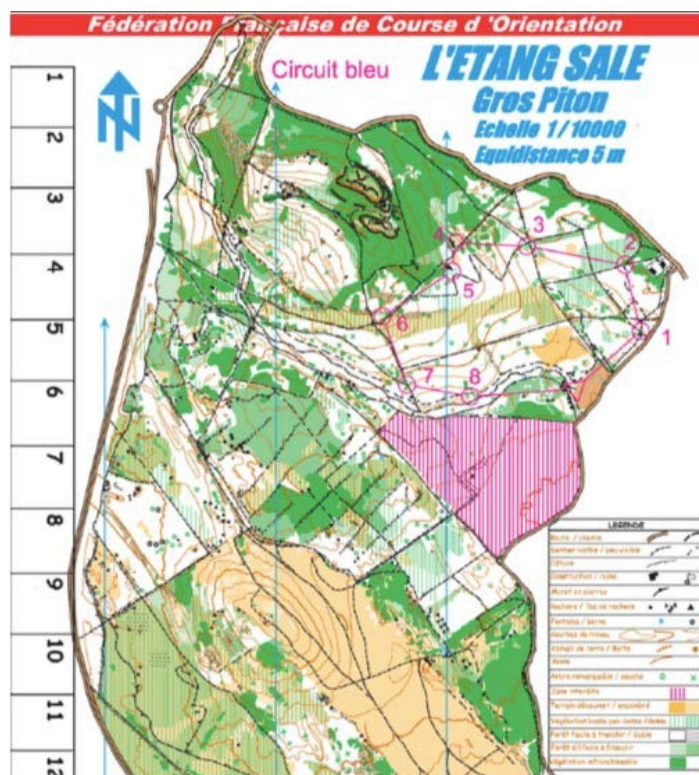
" Alon bat' caré à la découverte de l'île." (Créole) / "Vamos a dar un paseo por la isla".

La "mentalidad de desarrollo": es la mentalidad del alumno que no se siente devaluado por el fracaso, sino que consigue ver la dificultad como un reto. En una sociedad cada vez más sedentaria y encerrada en sí misma, en la que el tiempo frente a la pantalla sustituye con demasiada frecuencia a la actividad física y a la interacción social real, nuestros alumnos, contrariamente a lo que podría pensarse, nunca se aventuran muy lejos de su barrio. Lo desconocido les resulta problemático, ya que a menudo carecen de confianza en sí mismos y no les tranquiliza la idea de ir hacia algo que no conocen. Además, el esfuerzo físico y la perseverancia implicados les transmiten sensaciones a veces desagradables y con las que están poco o nada familiarizados. Las actividades al aire libre (orientación, kayak y senderismo) son un excelente medio para trabajar la confianza en uno mismo, el miedo a lo desconocido y la superación de los límites, ya que se basan en la noción de grupo y de novedad. También ofrecen la oportunidad de trabajar las habilidades sociales que son esenciales para su vida adulta, para que puedan abrirse a los demás y al mundo exterior. Ganar confianza en sí mismo, perseverar ante las dificultades y atreverse a descubrir ámbitos inexplorados por sus compañeros son oportunidades para experimentar momentos decisivos de la vida y, sobre todo, para desarrollar una mentalidad de crecimiento.



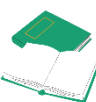

En el capítulo siguiente se proponen tres actividades físicas al aire libre, cada una de ellas diseñada para ser progresiva en términos de dificultad física y mental. Para facilitar la participación de los alumnos, se forman grupos de afinidad para todas las salidas.

Actividad 1: Orientarse con un mapa en una zona delimitada (carrera de orientación en el bosque de Étang-Salé)

	TIEMPO	<p>Esta actividad se desarrolla en dos etapas: la 1ª en 30 minutos y la 2ª en 1 hora.</p> <p>Cada grupo de 3 alumnos realiza dos recorridos diferentes, cada uno con 8 balizas, y debe regresar al punto de partida dentro del tiempo establecido.</p>
	EDAD	<p>Esta actividad está recomendada para alumnos de 13 a 15 años.</p>
	LO QUE NECESITAS	<p>Necesitaremos un espacio natural cerrado, mapas de orientación con escala, un teléfono móvil, bolígrafos, tarjetas de control, cronómetros y una hoja "KIFÉKOI" para comprobar que todos los alumnos han vuelto.</p>
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	<p>Los alumnos forman grupos de 2 o 3 como máximo.</p> <p>Cada grupo parte por una ruta de su elección, con instrucciones de seguridad para permanecer juntos y regresar antes del tiempo límite establecido.</p> <p>El objetivo es encontrar los 8 marcadores en el menor tiempo posible.</p> <p>Ejemplos de lugares: en la escuela, en todos los lugares indicados para la orientación y con un mapa con escala.</p> <p>Objetos: mapa, tarjeta de control, cronómetro, teléfono móvil, etc.</p>



Actividad 2: Dirigir, propulsar y mantener el equilibrio en una embarcación (Descenso en kayak por el río Bras des Marsoins)

	<p>TIEMPO</p>	<p>Esta actividad de kayak en aguas bravas dura aproximadamente 1 hora.</p> <p>Sin embargo, tenemos una hora y media de viaje para llegar al lugar en sí.</p>
	<p>EDAD</p>	<p>Esta actividad está recomendada para alumnos de 13 a 15 años.</p>
	<p>LO QUE NECESITAS</p>	<p>Necesitamos un espacio natural: un río, un kayak, una pala, un casco, un chaleco salvavidas y calzado para el agua.</p>
	<p>INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD</p>	<p>Los alumnos forman grupos de 2 y se colocan en un kayak biplaza. Los que se sientan más cómodos pueden ir solos en un kayak monoplaza.</p> <p>El descenso del río se realiza en fila india, una embarcación tras otra. Durante el descenso, se realizan 5 paradas después de los rápidos para reunir a todas las embarcaciones, antes de pasar a otro rápido</p>

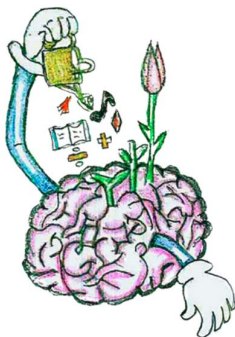


Actividad 3: Caminar en grupo por una ruta definida (caminatas deportivas con desniveles)

	TIEMPO	Esta actividad requiere entre 5 y 6 horas diarias de marcha.
	EDAD	Esta actividad está recomendada para alumnos de 13 a 15 años.
	LO QUE NECESITAS	Utilizaremos las rutas de senderismo GRR2 de Isla Reunión. Necesitamos equipo adecuado para el senderismo: calzado con crampones, mochila de senderismo, bolsa de agua de 1,5 litros, gorra, etc. Un profesor irá en cabeza y otro al final de la comitiva. Los demás profesores se reparten entre los demás alumnos.
	INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD	Los alumnos deben hacer la maleta lo más pequeña posible, llevando sólo lo imprescindible para los dos días de marcha. Las instrucciones de seguridad son las siguientes: caminar en grupo, permanecer al alcance del oído de un adulto supervisor, caminar por la ladera de la montaña, dejar el teléfono móvil en la mochila.

Ejemplos de itinerarios realizados con niños de 14 años





MINDSET GO 2.0

Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

