

GUÍA DE TRABAJO EN EL AULA PARA DOCENTES

COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL: PERSEVERANCIA Y MENTALIDAD ABIERTA

20/05/2024



LA MENTALIDAD ABIERTA Y LA PERSEVERANCIA

1. LA MENTALIDAD ABIERTA

1. Mentalidad abierta: Se refiere a la voluntad de las personas para intentar cosas nuevas, a su capacidad para “pensar fuera de la caja” y a valorar la diversidad. Habilidad de visualizar un futuro de forma creativa en lugar de seguir los caminos ya marcados.

- Las personas con **menor nivel de mentalidad abierta** pueden tener dificultades para adaptarse a las nuevas realidades y desafíos, lo que puede resultar en una sensación de desajuste e incomodidad ante cambios.
- Las personas con **mayor nivel de mentalidad abierta** están dispuestas a aprender, adaptarse y explorar nuevas experiencias, lo que puede llevar a un desarrollo personal continuo.

2. LA PERSEVERANCIA

La perseverancia implica establecer metas a largo plazo y poder sostenerlas en el tiempo, es una de las grandes capacidades que nos permite sostener un proyecto de vida personal y profesional.

3. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EN EL AULA LA PERSEVERANCIA

A continuación, presentamos una serie de actividades para realizar en el aula para ayudar al alumnado en el desarrollo de la perseverancia.

UNIDAD: VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE PERSEVERAR

Introducción

La perseverancia en general, tiene muchas ventajas, pues te permite ver los frutos de tu esfuerzo. Sin embargo, si te lleva a alcanzar metas que te perjudican, o confundes perseverancia con obstinación, resulta una desventaja. En esta unidad trabajaremos ventajas y desventajas de ser perseverante.

¿Cuál es el objetivo de esta unidad?

Identificar los elementos que te ayudarán a mantener la motivación, el interés y el esfuerzo a lo largo del tiempo para alcanzar metas de largo plazo, a pesar de la adversidad y los retos que se puedan presentar.

Concepto clave

Obstinación

Actividad 1

- a) Con la ayuda del profesor, haced una lluvia de ideas acerca de las ventajas y desventajas de ser perseverantes cuando quieres lograr algo que requiere de esfuerzo sostenido. Un compañero/a anotará en la pizarra las ideas que se os ocurran.

- b) Elige una de las desventajas que se anotaron en la pizarra y escribe en tu cuaderno qué puedes hacer para continuar esforzándote cuando eso sucede.

- c) ¿Cómo ayudarías a un amigo o una amiga cuando siente frustración porque renunció a una fiesta a la que tenía muchas ganas de ir, porque iba a estudiar para un examen de ingreso a un curso que le interesa mucho? Escríbelo aquí o en tu cuaderno, tal como se lo dirías a ella. Puedes utilizar las ventajas que anotasteis en la pizarra.

Actividad 2

- a) Reflexiona acerca de la importancia de valorar las ventajas de la perseverancia cuando sientes frustración, cansancio o ante la presencia de obstáculos.

- b) Comparte con el grupo qué es lo que piensas cuando se presentan situaciones que te hacen sentir desanimado o frustrado, o cuando te empeñas en conseguir algo que te está perjudicando. Comentad qué podríais hacer en estos casos para resolverlo de la mejor manera.

Escribe en un minuto que te llevas de esta unidad

Reafirmo y ordeno:

Reconocer lo que implica sostener tus esfuerzos para alcanzar una meta, te permitirá ser paciente cuando experimentes situaciones o emociones que te desanimen.

Además, reconocer cuando perseverar en una idea puede ser una desventaja, puede ayudarte a conocer otras posibilidades que te ayuden a avanzar. Es importante reconocer ventajas y desventajas de perseverar, para lograr los resultados que anhelas, y dirigir tus esfuerzos hacia metas que contribuyan a tu bienestar individual y colectivo.

Para tu vida diaria

Habla con tu familia acerca de qué podrían hacer cuando sienten desánimo en su camino hacia las metas que desean alcanzar. Comparte con ellos las ventajas de ser perseverante y pregúntales qué otras pueden encontrar.-

¿Quieres saber más?

Mira la película "127 horas" del director Danhy Boyle, en la que verás cómo la perseverancia es un motor para alcanzar metas y superar las más grandes adversidades. Identificarás cómo, en situaciones - incluso en las más extremas-, el cansancio y el desánimo pueden ser desventajas visibles para superar obstáculos y alcanzar metas. Esta película está basada en hechos reales y es una buena metáfora sobre la perseverancia.

Concepto clave**Obstinación:**

Excesiva firmeza con la que una persona sostiene una idea o propósito, aunque pueda perjudicarle, sin escuchar otras posibilidades ni cambiar de parecer.

4. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

Esta rúbrica de evaluación tiene como objetivo valorar el aprendizaje de los estudiantes en el tema de la perseverancia como herramienta para alcanzar metas propuestas a corto y a largo plazo. Se centra en la capacidad de los estudiantes para comprender las ventajas y desventajas de perseverar para alcanzar las metas poniendo el esfuerzo necesario para su consecución. Utiliza una escala numérica del 0 al 10 para asignar una puntuación a cada criterio de evaluación. Los niveles de desempeño se definen como sigue: excelente (9 o más), bueno (8 y más), aceptable (5 y más) y pobre (menos de 5). La rúbrica se estructura en tres columnas: aspectos a evaluar, criterios de evaluación y puntuación.

ASPECTOS A EVALUAR	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTUACIÓN
Autodisciplina	El estudiante muestra regularidad y constancia en el trabajo diario.	
Superación de obstáculos	El estudiante busca soluciones ante dificultades y no se rinde fácilmente.	
Esfuerzo continuo	El estudiante muestra compromiso y dedicación constante en el desarrollo de sus tareas.	
Perseverancia ante el fracaso	El estudiante persiste a pesar de los errores y los utiliza como oportunidades de aprendizaje.	
Metas alcanzadas	El estudiante cumple con los plazos establecidos y logra los objetivos propuestos.	

5. EVALUACIÓN DE LA UNIDAD

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos un 50% de los estudiantes reflexionaron sobre la importancia de reconocer que perseverar puede tener ventajas y desventajas.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o aspectos a mejorar					
Observaciones					