

## Material para el estudiante

### DOS MENTALIDADES

CAROL S. DWECK, Ph.D.

Gráfico por Nigel Holmes

#### Mentalidad Fija

La inteligencia es estática

Genera un deseo de parecer inteligente, y por consiguiente en una tendencia a...

Genera un deseo de querer aprender y mejorar, y por consiguiente en una tendencia a...

#### DESAFÍOS

...evadir desafíos

#### OBSTÁCULOS

...rendirse fácilmente

#### ESFUERZO

...ver el esfuerzo como algo infructífero, o peor

...ver el esfuerzo como la ruta hacia la maestría

#### CRÍTICA

...ignorar la crítica constructiva

...aprender de la crítica

#### EL ÉXITO DE OTROS

...sentirse amenazado por el éxito de los otros

...aprender de e inspirarse en las experiencias de otros

Por consiguiente, pueden estancarse y no mejorar. Esto es una visión determinista del mundo.

Como resultado, se concentran más en el proceso.

Todo esto les da una mayor sensación de libertad.

## ¿Cómo puedo utilizar la mentalidad de crecimiento en mi rendimiento

¿En el aprendizaje de las áreas académicas has pensado que puedes desarrollar cualquier habilidad o has creído que algunas áreas sobrepasan tus habilidades? ¿Por qué?

¿Cuáles son algunos obstáculos que necesitas enfrentar para tener un mejor rendimiento académico?

Enumera dos cosas específicas que puedes hacer para enfrentar cada uno de los obstáculos que has identificado.

¿Piensas que hasta ahora te has esforzado lo suficiente? ¿Por qué?

¿Qué puedes hacer para esforzarte más?

¿Has tenido en cuenta las críticas como una forma de mejorar tus habilidades en cada área? ¿Qué

habilidades consideras que necesitas mejorar?

¿Qué puedes aprender de tus compañeros o amigos a los que les va muy bien académicamente?

## INSTITUCION EDUCATIVA SAN LUCAS



### PROYECTO DE VIDA

#### ANSAR

### VUELO CLAVE AL ÉXITO

#### GRADO 9



### VISIÓN

Posicionar a la Institución Educativa San Lucas en el año 2025 como líder en la promoción del estudiante con una excelente formación en lo humano, lo académico y lo técnico.

### MISIÓN

Somos una Institución Educativa comprometida en la formación de personas competentes en lo cognitivo, social y afectivo; capaces de mejorar permanentemente su proyecto de vida en lo personal y lo social.

### PERFIL DEL ESTUDIANTE.

El estudiante de la Institución Educativa San Lucas es:

En lo cognitivo: Crítico-Reflexivo-Creativo- Culto  
En lo Social: Solidario-Autónomo-Empático-Tolerante-Líder-Responsable-Respetuoso  
En lo afectivo: Asertivo-Sensible -Sentido de pertenencia-Ecológico-Sincero-Honesto-Projectivo-Amable

## Secuencia didáctica 1: Conmigo Mismo

Esta secuencia está compuesta por seis sesiones de clase y busca desarrollar competencias propias del desarrollo personal de los estudiantes para que se conozcan más, confíen en sí mismos, entiendan y manejen sus emociones de acuerdo con el momento que viven. Esto se puede lograr a través del desarrollo de dos competencias generales: La autoconciencia y la autorregulación.

Las tres primeras sesiones de clase buscan desarrollar la Autoconciencia en los estudiantes de octavo grado como parte de las competencias socioemocionales “Conmigo mismo”. De esta manera, estas tres clases se centrarán en que los estudiantes reconozcan sus características personales, identifiquen cómo aprender de sus errores y distingan las emociones que experimentan simultáneamente. Esto permitirá que se conozca y comprenda, y que confíe más en sí mismo.

### Autorregulación

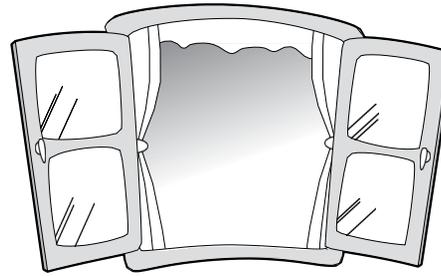
La autorregulación, la otra competencia general que hace parte de la se-

Competencia general:	Conocernos, entendernos y confiar en nosotros mismos		
Competencias específicas:	Autopercepción	Autoeficacia	Reconocimiento de emociones
¿Qué es esta competencia?	Lo que pensamos de nosotros mismos	Confiar en nuestra habilidad para lograr objetivos y para manejar situaciones difíciles o retardadas	Saber lo que estamos sintiendo y por qué
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Describir mi forma de ser y elegir qué quiero mejorar	Esforzarme para superar mis errores.	Distinguir las emociones que siento al mismo tiempo.

cuencia didáctica “Conmigo mismo”, se puede desarrollar a través de tres competencias específicas: el manejo de emociones, la postergación de la gratificación y la tolerancia a la frustración, para cada una de estas competencias específicas se ha planeado una sesión de clase. En estas tres clases se buscará que los estudiantes aprendan a manejar sus emociones a través de la relajación, cuestionen el bienestar engañoso autorregulándose y controlen sus reacciones de frustración para no hacer daño a nadie.

Competencia general	A Manejar con eficacia nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones		
Competencias específicas	Manejo de emociones	Postergación de la gratificación	Tolerancia a la frustración
¿Qué es esta competencia?	Regular nuestras emociones en armonía con nuestras metas	Renunciar a una satisfacción inmediata por una meta u objetivo más importante y/o valorado	Enfrentar dificultades sin que nos abrumen la rabia o la decepción
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Relajarme cuando siento rabia, miedo o preocupación.	Cuestionar el “Bienestar engañoso” y saber cómo autorregularse	Controlar mi reacción a la frustración para no hacer daño a nadie.

## LA VENTANA DE JOHARY



La Ventana de Johari es una herramienta útil para el análisis de uno mismo. Fue creada por los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham —las primeras letras de cuyos nombres conforman la palabra Johari. Según estos psicólogos cada uno de nosotros tenemos cuatro áreas:

**Área libre:** Es lo que tanto yo como los demás sabemos de mí, es decir, es la parte de nosotros mismos que los demás también ven. Por ejemplo, tanto los demás como yo podemos estar de acuerdo en que soy callado, o conversador, estudioso, poco estudioso, etc.

**Área ciega:** Es aquello que los demás perciben de nosotros, pero nosotros no. Son algunas de esas características que los otros ven en nosotros pero que nosotros no sabemos que tenemos. Por ejemplo, los demás pueden pensar que somos divertidos y nosotros creemos que somos aburridos; los demás pueden ver que somos organizados y quizás nosotros no reconocemos esa característica como una característica nuestra.

**Área secreta:** Es lo que nosotros sabemos de nosotros mismos pero que los demás no conocen. Por ejemplo, podemos ser bastante sensibles y aparentar ante los demás que somos muy fuertes; o podemos a veces mentir y los demás pueden creer que somos honestos.

**Área desconocida:** Es lo que ni nosotros ni los demás sabemos de nosotros mismos. De pronto a veces tenemos reacciones que ni nosotros ni los demás comprenden o tenemos comportamientos que no sabemos de dónde salen

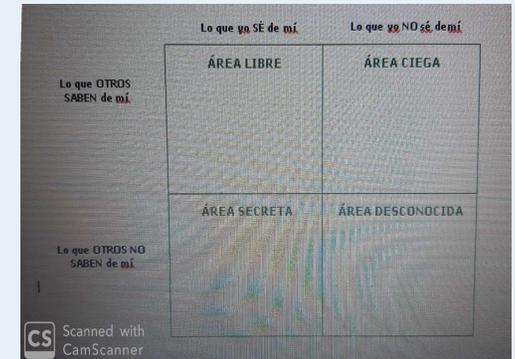
## Material para el estudiante

Para hacer tu propia Ventana de Johari, piensa y responde antes las siguientes preguntas:

¿Cuáles son tus características personales? Puedes guiarte por el listado del final de esta hoja de trabajo.

¿Cuáles son las características que tu familia y tus amigos piensan que tienes? Puedes preguntarles a dos amigos que tengas cerca y, además, tomar en cuenta las características que tus papás y hermanos siempre dicen de ti.

Ahora busca las características que tanto tú como los demás piensan que tienes y escríbelas en el área libre; las que solo tú sabes que tienes en el área secreta y las que los demás creen que tienes y tú no sabías o no las reconoces en ti mismo en el área



Soy una persona: Cooperativa - Confiable - Activa - Cordial - Firme - Insegura - Amable - Creativa Práctica - Ágil de mente - Cuidadosa - Agresiva - Crítica - Hábil - Amable - Cuidadosa - Honesta Impulsiva - Puntual - Educada - Imaginativa - Rápida - Cumplidora - Independiente - Razonable - Analítica Decidida - Animosa - Justa - Laboriosa/Trabajadora - Reflexiva - Atenta - Con capacidad de liderazgo Respetuosa - Discreta - Lógica - Responsable - Capaz - Segura - Eficiente - Tranquila - Colaboradora Con buena memoria - Sincera - Comunicativa - Emprendedora - Conciliadora - Prudente - Concreta Motivadora - No problemática - Entusiasta - Constante - Estable - Optimista - Tolerante - Constructiva Organizada - De trato agradable - Ordenada - Sensible - Exigente - Paciente - Sociable - Tímida