



## Optimismo: ¿Quién es quién?

Edad:6-8

Edad:9-12

<p><b>Introducción:</b> La actividad ayuda a identificar cómo una persona se expresa de forma optimista o pesimista.</p> <p><b>Palabras clave:</b> engagement, optimismo</p>	
<p><b>Objetivos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar sobre el concepto de optimismo</li> <li>• Identificar expresiones que corresponden a interpretaciones optimistas o pesimistas</li> <li>• Adquirir recursos para expresarse con mayor optimismo</li> </ul>
<p><b>Materiales</b></p>	<p>Plantilla para la actividad (al final de esta ficha)</p> <p>Imágenes</p> <p>Tarjetas del punto 3 de la actividad</p>
<p><b>Duración</b></p>	<p>Una sesión, la actividad completa</p> <p>20 minutos: Si sólo se hacen las representaciones y comentarios posteriores.</p>
<p><b>EXPERIENCIA Y PRÁCTICA</b></p>	
<p><b>Motivación</b></p>	<p>Indagar en el grupo sobre el conocimiento previo y creencias que tienen sobre el optimismo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- ¿Quién puede salir a representar una persona optimista?</li> <li>2.- ¿Qué personajes o personas conocéis que sean optimistas?</li> </ol> <p>¿Por qué piensas que es optimista?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.- ¿Os caen bien las personas optimistas?</li> </ol>
<p><b>Descripción</b></p>	<p>La actividad consiste en hacer un role-play. Se pedirán cuatro personas voluntarias, para formar dos parejas.</p> <p>La primera pareja interpretará la conversación 1.</p> <p>A continuación, el grupo irá diciendo cualquier aspecto observado en la conversación, y el maestro/a u otra alumna o</p>

	<p>alumno anotarán en la pizarra. Separar la pizarra en dos partes para anotar lo relativo a la conversación 1 y a la conversación 2 y poderlo comparar al final.</p> <p>Si anota la maestra o maestro, hacerlo clasificando las observaciones en aquellas relacionadas con las frases (pensamientos), emociones, gestos, causas, consecuencias.</p> <p>Después la segunda pareja escenifica la conversación 2 y se repite la puesta en común de observaciones, anotando en la pizarra.</p> <p>Por último, se reflexionará en las diferencias que aparecen entre las dos conversaciones y se extraerán conclusiones. Al final, se pregunta al grupo, ¿qué personaje os gusta más para elegir como amigo? ¿Por qué? (si quieres profundizar en las respuestas, volverse a preguntar el porqué dos veces más mínimo; esta táctica hace que niñas y niños adquieran el hábito de reflexionar más sobre las causas y motivaciones).</p> <p>¿A quién preferirías contarle las cosas? ¿Por qué? (idem;)</p> <p>¿Con quién os gustaría hacer planes? ¿Por qué? (idem)</p> <p>¿Cómo se comporta una persona optimista? ¿Qué dice una persona optimista? ¿Qué preguntas hace una persona optimista? ¿Qué respuestas da una persona optimista? (dar ejemplos concretos)</p> <p>Resaltar a idea de que ser optimista no significa decir siempre que uno es genial, que todo va a salir bien, que no hay problemas, etc. Ser optimista, significa es aprender a pasarse un momento a pensar los argumentos que damos para no hacer las cosas, y buscar alternativas que nos motiven a hacer cosas y realizar planes.</p>
<h2>LEARNING</h2>	
<p><b>Ideas clave</b></p>	<p>Las personas optimistas encuentran argumentos de forma más fácil para automotivarse, para involucrarse y participar en las actividades. Será más fácil lograr la participación y engagement de los y las estudiantes si su estilo explicativo es</p>

	<p>optimista. El optimismo puede considerarse como un rasgo de personalidad. Pero nos centramos en este curso en su enfoque como estilo explicativo, el cual se puede aprender. No dejarse engañar por la creencia de que sólo algunas personas son optimistas (se puede aprender a ser optimista) y de que las personas optimistas son inocentes o ensoñadoras (y viven en un mundo de color de rosa lejano a la realidad). El estudio del optimismo en niños/as tiene una amplia base científica, con conclusiones como que aumentar el optimismo en los niños y niñas hace disminuir el nivel de depresión y la previene.</p>
<p><b>MEANING</b></p>	
<p><b>Reflexiones</b></p>	<p>¿Crees que es bueno ser optimista? ¿Por qué? Se dice que los optimistas tienen más éxito y consiguen más las cosas que se proponen. ¿Crees que si eres optimista aprobarías alguna asignatura que te resulte difícil? ¿Qué harías, como persona optimista?</p>
<p><b>Sugerencia s e Ideas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para introducir mayor nivel de participación y movimiento en la clase, hacer grupos de 6-8 personas para las observaciones sobre las conversaciones. Las anotan en un papel, un representante sale a exponer ante todo el grupo, mientras que otro representante del grupo las va anotando en la pizarra, o pone una cruz si ya la ha anotado un grupo anterior.</li> <li>- En grupos; dar a cada grupo una tarjeta con una situación y con la consigna "versión optimista" o "versión pesimista". El grupo tendrá que escribir un diálogo sobre la situación que indique la tarjeta, y con un enfoque optimista o pesimista en función de lo que le haya tocado. Representarlo ante todo el grupo y los demás lo valoran y hacen sus observaciones.</li> <li>- Hacer un recopilatorio de las respuestas recogidas en la última parte de la actividad <i>¿Cómo se comporta una</i></li> </ul>

	<p><i>persona optimista? ¿Qué dice una persona optimista? ¿Qué preguntas hace una persona optimista? ¿Qué respuestas da una persona optimista? (dar ejemplos concretos)</i> e introducirlos en cualquier situación del aula en los siguientes días/semanas para recordar el ejercicio y para adquirir el hábito de utilizar este tipo de frases y comportamiento.</p>
<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa en la actividad</li> <li>- Identifica las diferencias entre los estilos explicativos optimista y pesimista</li> <li>- Está abierto a practicar el estilo explicativo optimista</li> </ul>



## ACTIVIDAD. ¿QUIÉN ES QUIEN?

### Conversación 1

**Carlos:** Hey Greg! ¿Has visto el cartel en el hall? Las pruebas para formar los equipos de baloncesto comienzan la semana que viene.

**Andrés:** Ya, ¿y qué? ¿A quién le importa?

**Carlos:** A mí. Quiero decir, que podríamos apuntarnos. Sería genial formar parte del equipo. Te dan uniformes y todo ¿Qué te parece?

**Andrés:** ¿El qué?

**Carlos:** Bueno, ¿crees que somos lo bastante altos como para jugar?

**Andrés:** Pero si somos los más bajos del curso. La mayoría de los demás chicos nos doblan en estatura.

**Carlos:** Pero seguro que creceremos, ¿verdad?

**Andrés:** Qué va! Y aún así, todos los demás crecerán también y seguiremos siendo los más bajos. De todas formas, aunque fuera de los más altos, nunca me elegirían para el equipo.

**Carlos:** Bueno, igual si practicamos hasta las pruebas; yo tengo una canasta en casa.

**Andrés:** deja de soñar. Perderíamos el tiempo. Tendríamos que practicar durante años para ser un poco buenos. Déjalo ya!

**Carlos:** Igual tienes razón. Deberíamos esperar a las pruebas de baseball de esta primavera.

**Andrés:** ¿Bromeas? No tenemos ninguna posibilidad. Todavía es más complicado. Casi todos los chicos que juegan al baloncesto están también en el equipo de baseball. Para primavera estarán todavía más fuertes.



## Conversación 2

**Carla:** Hey Holly! ¡Has visto el cartel en el hall? Las pruebas para formar los equipos de baloncesto comienzan la semana que viene.

**Andrea:** Ya, ¿y qué? ¿A quién le importa?

**Carla:** A mí. Quiero decir, que podríamos apuntarnos. Sería genial formar parte del equipo. Te dan uniformes y todo ¿Qué te parece?

**Andrea:** ¿El qué?

**Carla:** Bueno, ¿crees que somos lo bastante buenas como para jugar?

**Andrea:** Bueno, igual sí. Algunas de las otras chicas son muy fuertes, pero nosotras somos muy rápidas.

**Carla:** y podemos practicar los pases y tiros en mi casa.

**Andrea:** Sí, claro! Tendremos que practicar y entrenar para llegar a ser incluso las más fuertes al final del curso. Acuérdate del cambio que pegó Tania el año pasado. Esperemos que nos pase a nosotras.

**Carla:** Sí. Pues empezaremos a practicar ya mañana.

**Andrea:** Buena idea. Mi hermano juega en el instituto. Le diré que nos ayude.