

Introducción

La manera en la que interpretamos lo que nos pasa influye en nuestro bienestar. Una perspectiva optimista ante situaciones difíciles se relaciona con una mejor salud física y mayor bienestar emocional. Observar los aspectos positivos de una situación, aunque sea adversa, no implica negar lo que está sucediendo o ver las cosas “color de rosa”, sino percibir de una manera más amplia y favorable. Así, podemos emplear mecanismos y estrategias más constructivas para lidiar mejor con lo que nos enfrentamos. Por ejemplo, la focalización efectiva del problema, aceptación, revalorización de la situación e incluso el humor.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes revaloren una situación difícil mediante una perspectiva optimista.

¿Por qué es importante?

Porque desarrollar una perspectiva más amplia y positiva permitirá a los estudiantes lidiar con las dificultades de forma constructiva y efectiva.

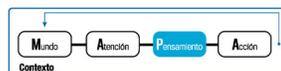
Concepto clave

Perspectiva optimista.

“Ahora no es el momento de pensar en lo que no tienes. Piensa en lo que puedes hacer con lo que hay”.
Ernest Hemingway

Situación: La maestra indica, “Felipe, pasa al frente a presentar tu proyecto”.
Escena 1: “¡Qué nervios!, ¿por qué me toca ser el primero? Tengo la peor suerte del mundo, seguro me irá mal”.
Escena 2: “¡Qué nervios! Bueno, siendo el primero, no estaré nervioso toda la clase. Lo haré lo mejor que pueda”.
¿Con qué escena te identificas? ¿Sueles ver lo positivo, incluso en situaciones difíciles, o sueles asumir lo peor y enfocarte en lo negativo?
El reto es revalorar una situación difícil mediante una perspectiva optimista.

En la lección 8 del curso de Autorregulación, comenzamos a trabajar con la fase de **Pensamiento** en el MAPA para navegar las emociones, en esta lección continuaremos con la exploración de esta fase como lo indica el diagrama.



Actividad 1. En parejas, observen la imagen y discutan: ¿Qué significa en la vida ver el vaso “medio vacío” o “medio lleno” de una situación? Expliquen sus respuestas.



Orientaciones didácticas

2 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

Invite a un estudiante a leer en voz alta la cita, introducción y “El reto es”. Al finalizar, brevemente recupere con qué escena se identifican más los estudiantes.

- Haga evidentes las respuestas ante el grupo, pidiendo que levanten la mano quienes lo vean de una u otra manera.

4 min. En parejas

Actividad 1:

Solicite a los estudiantes que se dividan en parejas para discutir la pregunta de la actividad.

- Se busca que los estudiantes exploren el significado que tiene para ellos ver el “vaso medio lleno o medio vacío” de una situación, ya que será un tema nodal para el resto de la lección.

- Es importante que una vez que los estudiantes hayan conversado entre ellos se retome de forma breve ante el grupo a qué se refiere cada uno de los escenarios para tener un entendimiento común.
 - Vaso medio lleno: perspectiva optimista. Una actitud amplia y positiva ante las situaciones.
 - Vaso medio vacío: perspectiva y actitud estrecha y limitada ante las situaciones.

5 min. En parejas

Actividad 2:

Indique que los estudiantes trabajarán con la misma pareja que en la actividad previa. Explique en voz alta las instrucciones.

- Sugiera que la situación difícil que elijan los estudiantes sea una con la que se sientan cómodos para compartir y que se aseguren de que no lastime o incomode a su compañero.
- Haga referencia a la *escena 1* del ejemplo dado en la lección del estudiante. También puede sugerir cualquier otro ejemplo que resalte la perspectiva estrecha y limitada, y de esa manera, estimular que los estudiantes encuentren un ejemplo propio, y lo describan en el inciso a.
- En el inciso b, el objetivo es reconocer que tomar una perspectiva negativa ante adversidades, comúnmente se refleja en emociones que merman nuestro bienestar.

Actividad 2. Identifiquen una experiencia personal reciente, sencilla de contar, que les haya resultado difícil y que vivieron desde la perspectiva del “vaso medio vacío” (estrecha y enfocada en lo negativo). Compártanla brevemente. Hagan entre ustedes las siguientes preguntas:

- ¿Qué pasó? ¿Por qué lo viviste con perspectiva de “vaso medio vacío”?
- ¿Cómo te sentías?

Actividad 3. Elijan una de las dos situaciones compartidas en la actividad anterior para reflexionar en conjunto lo siguiente:

- ¿Cómo sería esa misma situación vista desde la perspectiva del “vaso medio lleno”? Traten de imaginar otra alternativa más optimista y positiva.
- ¿Qué beneficios aportaría una perspectiva más optimista ante las situaciones difíciles que experimentamos? Respondan aquí o en su cuaderno.



Reafirmo y ordeno

Algunas personas son optimistas por naturaleza, pero otras podemos aprender a serlo. No se refiere a ver la vida “color de rosa”, sino a aprender a interpretar lo que vivimos desde perspectivas más amplias y positivas. El optimismo se relaciona con mayor bienestar ante experiencias difíciles; una perspectiva optimista nos permite aceptar que nos enfrentaremos a adversidades a lo largo de nuestra vida, pero que éstas no nos afectarán si vemos el lado positivo. De ahí que se asocie con una mejor salud física y un sistema inmunológico más fuerte. El ser optimista se vincula también con la persistencia en esfuerzos académicos y con mejor desempeño.¹

1. C. S. Carver, M.F. Scheier y S.C. Segerstrom (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7): 879-889.

5 min. En parejas

Actividad 3:

Pida que elijan una de las situaciones compartidas en la actividad 2, y que analicen en parejas cómo se vería desde una perspectiva más optimista.

- Esta es una actividad clave de la lección. Les permitirá explorar el potencial que todos tenemos para desarrollar una perspectiva más constructiva ante las dificultades, que transformen nuestras interpretaciones a unas más amplias y positivas (“vaso medio lleno”).

- Esta reflexión podría resultar compleja para algunos estudiantes ya que no es fácil romper con nuestros hábitos e interpretaciones. Sería útil animar a los estudiantes a que experimenten otras posibilidades de cómo percibir y responder ante determinada experiencia. Hacerlo en parejas favorece dicha reflexión.
- Concluya pidiendo que levanten la mano quienes pudieron encontrar una perspectiva más optimista ante la situación que analizaron. Invite a uno o

Para tu vida diaria

Intenta identificar a lo largo de la semana aquellos momentos en los que las cosas no suceden como tú anhelas y pregúntate: ¿cómo se vería esta situación desde la perspectiva del “vaso medio lleno?”. Observa tu experiencia.

¿Quieres saber más?

En todo momento tenemos la oportunidad de elegir ver el vaso “medio lleno” o “medio vacío” de todo lo que vivimos. Así lo muestra esta animación de Mike Bidinger y Michelle Kwon: “*Jinxy Jenkins & Lucky Lou*”, que se traduce del inglés “Desafortunado Jenkins y Afortunada Lou”. Puedes buscarlo en tu navegador con el nombre original o en esta liga: <https://www.youtube.com/watch?v=OuJ4B-BQ0nhc&feature=youtu.be>

Concepto clave

Perspectiva optimista. Se trata de una disposición o inclinación personal para interpretar los acontecimientos a la luz de sus aspectos más favorables o constructivos. Tomar esta perspectiva no significa que se afrontan las situaciones pensando que todo saldrá bien, sino que asume una postura en donde sea cual sea el resultado de las situaciones, las personas saben que pueden superarlo y gestionarlo de la manera más adecuada posible.

1 min. Grupal**Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto Clave**

Invite a sus estudiantes a realizar las actividades de la sección *Para tu vida diaria*. Sugiera que consulten la información de las secciones *¿Quieres saber más?* y *Concepto clave*.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

La perspectiva optimista es un factor determinante en la educación. Favorece el aprendizaje y el desempeño académico de los estudiantes, e incluso influye en su futura integración laboral. El optimismo tanto en el docente como la familia también juega un papel importante ya que son los referentes de los niños y jóvenes en su desarrollo. Le recomendamos revisar estos artículos: <https://bit.ly/2FZbTEb> y <https://bit.ly/2HT1ztZ>.



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación

3

dos estudiantes a que compartan los beneficios de verlo desde esa nueva perspectiva.

2 min. Grupal**Reafirmo y ordeno**

Pregunte si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léalo usted mismo.

1 min. Individual**Escribe en un minuto qué te llevas de esta lección**

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la lección. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y, que aquellos que desean hacerlo, la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus estudiantes.

Evaluación de la sesión

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

| Rubro | Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|---|--------------------------|---------------|---------|------------|-----------------------|
| Al menos 50% de los estudiantes revaloraron una situación difícil mediante una perspectiva optimista. | | | | | |
| Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección. | | | | | |
| Se logró un ambiente de confianza en el grupo. | | | | | |
| ¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección? | | | | | |
| | | | | | |
| Descripción de dificultades y áreas de oportunidad | | | | | |
| | | | | | |
| Observaciones o comentarios de la sesión | | | | | |
| | | | | | |