

HOJA ANTI-PESIMISMO



CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Habilidades fortalecidas	CONSTRUYE, ESTABLECE METAS
Adecuado para	Profesores, Estudiantes
Nivel de dificultad	Bajo
Ajuste	Individual, grupal
Número mínimo de participantes	1
Duración media	2 horas
Equipos/materiales especiales	No
Versión en línea	Sí

	Profesores y alumnos mejoran juntos el clima escolar	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

1. DESCRIPCIÓN

La hoja anti-pesimismo es una práctica educativa útil para estimular una actitud optimista. Se les pide a los estudiantes que indiquen en una hoja de papel un evento futuro (por ejemplo, una prueba de clase, una prueba importante, etc.), similar a algo que han tenido o abordado pesimistamente en el pasado. Antes de este evento, deben hacer predicciones sobre los posibles escenarios de evolución del evento: el mejor escenario sobre lo que sucederá, el peor y la situación / resultado que consideran más probable. Después de que el evento haya ocurrido, deben indicar lo que realmente sucedió. Después de un cierto número de eventos, estas grabaciones pueden ser comparadas entre sí y examinadas por una persona de confianza (un profesor, uno o más compañeros de clase u otros adultos de referencia). De esta manera, los estudiantes pueden verificar concretamente cuán correctas o distorsionadas son sus predicciones, analizar los resultados reales y tomar conciencia de cómo su actitud negativa puede no estar justificada por los hechos. Además, pueden darse cuenta de que no deben confundir posibilidad con probabilidad. Es posible que el evento futuro salga mal, pero hay una buena posibilidad de que no suceda.

El ejercicio es un cruce entre la práctica narrativa y la psicología positiva (Tarragona, 2019). La psicología positiva estudia experiencias subjetivas positivas, rasgos individuales positivos e instituciones positivas. Principalmente tiene como objetivo mejorar la calidad de vida. La psicología positiva y las prácticas narrativas tienen muchas convergencias, siendo el desarrollo de la acción personal entre las más importantes. El albedrío personal es la capacidad de elegir y actuar voluntariamente. En la práctica narrativa, la acción personal a menudo se describe como estar en el asiento del conductor de la vida de uno. Esto es lo que la hoja anti-pesimismo haría por sus estudiantes.

2. PROPÓSITO/BENEFICIOS

La actividad facilita la identificación de objetivos importantes y ambiciosos que vale la pena alcanzar en un proyecto durante el año escolar, tanto en términos de aprendizaje como de desarrollo de comunicaciones e interacciones en el aula. El aspecto importante es la definición común de los obstáculos que pueden facilitar el logro del objetivo. La actividad, aquí, estimula a los estudiantes a cultivar un estilo atributivo positivo. El optimismo está estrechamente relacionado con el estilo atributivo que las personas adoptan para atribuir causas específicas a los eventos. En particular, la psicología positiva enfatiza que ver una lesión o derrota como un evento aislado y temporal fomenta el optimismo. Del mismo modo, valorar que un obstáculo puede ser afrontado y superado genera optimismo y la capacidad de recuperarse y volver a la superficie tras una derrota o lesión. En línea con la perspectiva narrativa, se vuelve más útil decir en esta situación: "No he hecho lo suficiente" en lugar de "No soy capaz".

3. GRUPOS DE HABILIDADES RELACIONADAS

- BUILD (agrupación n.1)

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

	Profesores y alumnos mejoran juntos el clima escolar	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

- FIJACIÓN DE OBJETIVOS (Grupo nº 3)

Porque

El ejercicio se centra principalmente en las dimensiones de la construcción y el establecimiento de metas, como se describe en el marco C.L.A.S.S.:

1. CONSTRUIR: los procesos de acción personal y grupal pueden ser los elementos clave para desarrollar esta competencia. Durante la actividad anti-pesimismo, los estudiantes tienen la oportunidad de trabajar en el desarrollo de sus acciones personales, definiendo estrategias para construir formas de lidiar con situaciones complejas.
2. ESTABLECIMIENTO DE METAS: El enfoque orientado a objetivos, el enfoque orientado al futuro y el trabajo sobre hipótesis ("Supongamos ...") pueden considerarse como los procesos fundamentales para desarrollar una estrategia integral en la búsqueda de soluciones a problemas complejos por parte de los estudiantes.

4. CÓMO HACER EL EJERCICIO

Paso 1 / Recordar eventos y situaciones manejados de manera "pesimista". En esta primera fase, se pide a los estudiantes que recuerden, entre las experiencias del año escolar actual o anterior, situaciones (por ejemplo, tareas, exámenes, etc.) que han manejado en el aula de manera "pesimista", por ejemplo, actividades que pensaron desde el principio que no podían completar o para las que obtuvieron una evaluación negativa, etc. Generalmente son eventos que han tenido un resultado negativo (un voto negativo, una evaluación no positiva, etc.), pero también pueden ser y veinte que han terminado positivamente. Es necesario identificar al menos un evento del pasado, pero es preferible identificar más de uno para tener alternativas de elección sobre las cuales llevar a cabo la actividad (y poder insertar más experiencias dentro de la hoja anti pesimismo). Cada estudiante identifica sus experiencias pasadas.

Paso 2 / Rellene la parte introductoria de la "hoja anti pesimismo". Una vez que se ha elegido la experiencia "negativa", los estudiantes pueden completar la hoja de "anti-mal ismo" individualmente. Es una tabla simple con la siguiente estructura:

Próximo evento	Antes del evento	Después del
----------------	------------------	-------------

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

	Profesores y alumnos mejoran juntos el clima escolar	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

				evento
Descripción del próximo evento	Lo mejor que puedo predecir que sucederá es	Lo peor que puedo predecir que sucederá es	El resultado que parece más probable es	El resultado real fue

La primera parte del documento describe brevemente el evento futuro en el que el estudiante participará y en el que se necesita una acción para aumentar el optimismo en este sentido. Luego comienza la fase real de construir optimismo sobre la actividad específica, anticipando una serie de elementos, antes de la realización del evento en sí: lo mejor que imaginas sucederá, lo peor que sucederá y el resultado que parece más probable que suceda para el estudiante. Por ejemplo, si la actividad implica una prueba o un examen de clase, lo mejor que puedes imaginar es que la prueba se escribirá a tiempo, con todo el contenido esperado y con un alto nivel de calidad general. Además, entre los aspectos positivos puede haber un control de las emociones y la ansiedad por el rendimiento. Por el contrario, las desventajas podrían incluir retrasos en la entrega o solo una realización parcial. En este punto, se le pide al estudiante que estime, después de evaluar los posibles resultados positivos y negativos, cuál puede ser el resultado más probable, dados estos supuestos. Después de completar estas partes, se espera la finalización real de la actividad y su resultado.

Paso 3 / Complete la "hoja anti-pesimismo" después de la conclusión del evento. Una vez finalizado el evento, solo queda rellenar la última parte de la hoja, con el resultado real. Antes de la reflexión final, es útil registrar varios eventos, para que puedan compararse entre sí y examinarse con el apoyo del maestro del maestro.

5. REFLEXIÓN FINAL

Con el apoyo del profesor, cuando se dispone de múltiples grabaciones de hechos reales, los alumnos tendrán la oportunidad de comprobar si sus predicciones han sido correctas o distorsionadas, analizar los resultados reales y tomar conciencia de su forma de anticiparse a los acontecimientos, etc. Las siguientes preguntas finales de reflexión pueden ser útiles:

- Revisa las predicciones que hiciste sistemáticamente antes de que se llevarán a cabo las actividades, y considerando experiencias previas: ¿cuántas son correctas, cuáles parecen distorsionadas? ¿Qué elementos parecen congruentes y cuáles parecen incongruentes?
- Examina los resultados reales de las actividades: ¿qué características tienen predominantemente? ¿Se trata del contenido o de los procesos de aprendizaje que pudiste activar? ¿Qué reacción emocional sentiste al comparar las predicciones con el resultado final?
- Examine sus formas sistemáticas de anticipar los acontecimientos: ¿qué características tienen? ¿Cuál

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

	Profesores y alumnos mejoran juntos el clima escolar	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

fue su tendencia predominante (positiva o negativa?)

De esta manera, los pesimistas tienen la oportunidad de verificar que su actitud negativa no está justificada por los hechos. También pueden darse cuenta de que no deben confundir la posibilidad con la probabilidad. Es posible que el evento futuro salga mal, pero hay una buena posibilidad de que no suceda.

6. MATERIALES ESPECIALES

El ejercicio no requiere materiales especiales para su realización, si no el formato a rellenar para crear la "hoja anti-pesimismo".

7. CONSEJOS Y TRUCOS

La actividad requiere un corto período de tiempo; Sin embargo, es bueno repetirlo con frecuencia a lo largo del tiempo, para acostumbrar a los estudiantes a la reflexión continua y la anticipación de las actividades que tendrán que hacer en la escuela. Por lo tanto, la sugerencia es alentar constantemente a los estudiantes a completar la hoja durante el año escolar.

La actividad está diseñada para ser individual, pero también se puede utilizar en una versión grupal, para trabajar en el mantenimiento de buenas relaciones sociales. La capacidad de mantener buenas relaciones sociales es un factor fundamental para lograr y estimular el optimismo. Las buenas relaciones son el apoyo social que te permite generar experiencias de vida satisfactorias. En la versión de clase, la actividad permite dar sentido a la experiencia, generando emociones positivas. La actividad grupal se puede organizar pidiendo a los estudiantes que trabajen individualmente para completar la "hoja anti-pesimismo" y luego compartirla con al menos un compañero de clase, que actúa como un "amigo crítico". De esta manera, en la fase de predicción uno puede cuestionar lo que el estudiante individual dice sobre el evento. Además, la fase de descripción del resultado final puede tener una versión compartida en clase, en la que los estudiantes presentan su trabajo a sus compañeros para su confirmación y retroalimentación.

8. VERSIÓN ONLINE

La actividad se puede realizar online, tanto en la versión individual como en la grupal, y tanto en modo asíncrono (por ejemplo en intercambios de correo electrónico), como sincrónicamente (con herramientas como meet, zoom, etc.).

9. BIBLIOGRAFÍA

- Anolli, L. (2005). Optimismo. Bolonia: Il Mulino.
- Seligman, M. E. P. (1990). Aprende optimismo. Milán: Giunti.

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---