

EN PRÁCTICA

Semana 1

Conoce.

- **Actividad 1:** Ve el video de esta semana sobre mentalidad en crecimiento.
- **Actividad 2:** Después de ver el video escribe tu plan de acción para hacer tus tareas al 100% y mantenerte en el esfuerzo.

Nota: - Esta plantilla la pueden imprimir para hacerlo diario, o imprimir semana a semana (Se descarga en la plataforma).



HUMANS UP



Fecha	Horario	Fecha de entrega	
<p>¿Qué necesito?</p> <p>Material es listos, lugar, luz, etc.</p>	<p>¿Qué obstáculos tengo que superar?</p> <p>Electrónicos, comida, TV, flojera, etc.</p>	<p>¿Qué estrategia voy a usar para superarlos?</p> <p>Alarma, recordatorios, pedir ayuda, etc.</p>	<p>¿Qué actitud positiva voy a usar?</p> <p>Kabath Zin</p>

willtek.mx.com

maestrika.com

Semana 2

Construye y aprende.

- En una hoja ve respondiendo las preguntas:

* Piensa en una situación difícil que estés viviendo o que hayas vivido.



a) ¿Cuál es la situación? Descríbela.

b) Escribe todas las emociones que te despierta estar en esta situación y enseguida lo que las provoca. *Por ejemplo: Me enoja que me interrumpa cada vez que trato de explicarme.*

c) ¿Qué, de la situación está fuera de tú control? *Por ejemplo: La forma en cómo reacciona.* Y, ¿qué si controlas y que puedes ofrecerle a esta situación? *Por ejemplo: Puedo esperar a que se le pase el enojo para que hablemos.*

e) ¿Qué fortalezas tienes para superar este momento o situación complicada? *Revisa las fortalezas de la página 19.*

f) Según las 9 actitudes de Kabat Zin ve escribiendo cómo aplicarías estas actitudes en tu situación. (El póster lo puedes descargar de la plataforma).

Por ejemplo: Mente de principiante: Dejar de pensar que esto siempre es lo que pasa. Ver esta situación como algo nuevo para ver si se me ocurre una nueva manera de vivirla”.

g) Platica sobre tus conclusiones de esta actividad.

NOTA: Revisa el material que necesitas para la semana que entra. Realizarás un collage sobre una persona que conozcas que tenga mentalidad en crecimiento.

Semana 3 Construye y aprende.

- Esta semana realizarán un collage con recortes de revistas, dibujos o fotos que hayas traído, para que representes la vida y las decisiones de una persona con mentalidad en crecimiento. (Personaje histórico, artista, influencer, familiar, etc.).
- Necesitas pegamento, tijeras, cartulina, hojas, rotafolio o donde vayas a realizar tu collage y los materiales para decorar que gustes.

Semana 4 Círculo de Amistad.

- Esta semana habrá exposiciones sobre sus personajes.