

## **INGLÉS.**

Slide 1: Today we are going to talk about positive pedagogy.

Slide 2: We are going to work in the Growth mindset theory. This theory presents two types of mentalities in the students.

The fixed mentality and the growth mindset.

The students that have the first type of mentality consider that trying is useless. They avoid challenges, give up prematurely, think that effort is useless and they feel bad about the success of others.

Consequently, they don't development their full potential.

However, the students who have a growth mindset believe that failures and mistakes help us to growth, they accept the challenges, they believe that effort is a part of growth and they learn from the success of others.

The result is that they achieve all the objectives.

What do you think of these two types of growth?

Who identifies with the fixed mindset and who with the growth mindset?

Slide 3: NEGATIVE AND POSITIVE EMOTIONS.

We can influence our emotions according to our feelings.

Positive emotions and self-esteem are really important for academic success. If you believe you can do it, you will do it.

Positive emotions:

- Causes well-being and long-term life success.
- Promote problem-solving and mental performance.
- Develop creative thinking, memory
- Expand our thinking.

However, negative emotions are also necessary:

- Produce perseverance and resilience.
- Help to tolerate disappointments.
- Strengthen us as people.

#### Slide 4. DEALING WITH NEGATIVE EMOTIONS.

Our feelings are not the whole truth.

When you have negative emotions you can:

- Naming and allowing the feeling.
- Calming down → Breathing exercises and meditation.
- Reviewing the situation: Thinking about what really happened and what my part was in this situation.
- Express the feeling in writing.

These steps can help us when we have bad emotions.

#### Slide 5: DEVELOPING POSITIVE EMOTIONS.

To have positive experiences and emotions we should change our thoughts, because our thoughts produce our feelings and actions.

If we change our thoughts to a better direction, we will be more successful in life. We can change our reality by changing our thinking.

## ESPAÑOL.

Diapositiva 1: En la siguiente clase vamos a hablar sobre la pedagogía positiva.

Diapositiva 2: TEORÍA DE LA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO.

Carol Dweck fue una autora que estableció la teoría de la mentalidad de crecimiento. Esta teoría presenta la idea de que hay dos tipos de alumnos.

Alumnos que tienen una mentalidad fija, esta mentalidad es estática, no se desarrolla. Este grupo considera que intentar es un signo de estupidez. Evitan los desafíos, se rinden antes de tiempo, ven el esfuerzo como inútil, ignoran las opiniones negativas útiles y se sienten intimidados por el éxito de los demás. Como consecuencia, pueden estancarse pronto y no alcanzar todo su potencial. Tienen una creencia sobre la propia incapacidad para influir en la propia vida.

Por otro lado, algunos alumnos tienen una mentalidad de crecimiento y creen que los posibles fracasos son una buena manera de crecer y aprender. Aceptan los retos, persisten ante los contratiempos, ven el esfuerzo como parte del crecimiento, aprenden de las críticas y encuentran lecciones e inspiración en el éxito de otros. Como resultado, alcanzan niveles de logro cada vez más altos.

- ¿Qué pensáis de estos dos tipos de crecimiento?
- ¿Quién se identifica con la mentalidad fija? ¿Quién con la mentalidad de crecimiento?

Diapositiva 3: EMOCIONES NEGATIVAS Y POSITIVAS.

Según la pedagogía positiva las personas podemos influir en nuestras emociones según nuestros pensamientos.

Las emociones positivas y la autoestima tienen un impacto significativo en el éxito académico de los estudiantes. El aprendizaje no se da durante un estado emocional negativo.

Las emociones positivas:

- Conducen al bienestar y al éxito de la vida a largo plazo.
- Activan al individuo para investigar.
- Promueven la resolución de problemas y el rendimiento de la mente..
- Desarrollan el pensamiento creativo, la memoria
- Fomentan la capacidad de adoptar diferentes perspectivas.
- Expanden nuestro pensamiento.

No obstante, cabe decir que las emociones negativas también son necesarias, un poco de insatisfacción es una fuerza que apoya al desarrollo.

- Ayudan a las personas a actuar rápidamente en situaciones difíciles.

- Producen perseverancia y resiliencia.
- Ayudan a tolerar decepciones
- Nos fortalecen como personas.

#### Diapositiva 4. LIDIAR CON LAS EMOCIONES NEGATIVAS.

- Nuestros sentimientos no son toda la verdad.

Trucos para calmarnos ante las emociones negativas.

1. Nombrar y permitir el sentimiento.
2. Calmarte → Ejercicios de respiración y meditación.
3. Revisión de la situación: Pensar en la situación que provocó la situación desagradable. Pensar sobre qué sucedió realmente y cuál fue mi parte en esta situación.
4. Expresar el sentimiento por escrito.

Debemos aceptar el sentimiento, pero en vez de eso debemos cambiar las circunstancias y los pensamientos que provocan el sentimiento.

#### Diapositiva 5: DESARROLLAR EMOCIONES POSITIVAS.

Un factor muy importante para vivir emociones positivas es cambiar nuestros pensamientos. Estos producen nuestros sentimientos y acciones.

Al modificar nuestros pensamientos en una mejor dirección, logramos tanto las metas que queremos y modificamos toda nuestra vida para mejor.

Debemos pensar que nuestro propio pensamiento y “verdad” son nuestras interpretaciones subjetivas de la realidad. Podemos cambiar nuestra realidad, cambiando nuestro pensamiento.