

**SEMINARIO:  
EL LENGUAJE POSITIVO COMO  
HERRAMIENTA DIDÁCTICA**

**IES PROFESOR JULIO PÉREZ**

**RIVAS VACIAMADRID**

**CURSO 2019-2020**

**DOCUMENTOS ELABORADOS**

## ÍNDICE

1. Cuestionarios
2. Decálogos
3. Cartelería



## CUESTIONARIO PARA ALUMNADO “ESFUERZO”

1.- ¿Te cuesta mucho empezar cosas nuevas?

Siempre                      A veces                      Casi nunca

2.- ¿Demuestras ilusión cuando te enfrentas a situaciones difíciles?

Siempre                      A veces                      Casi nunca

3.- ¿Cuándo empiezas a hacer algo nuevo te paras a pensar en la manera de poder hacerlo?

Siempre                      A veces                      Casi nunca

4.- ¿Si no consigues tú objetivo a la primera te rindes con mucha facilidad?

Siempre                      A veces                      Casi nunca

5.- ¿Intentas darte el tiempo necesario para realizar una actividad?

Siempre                      A veces                      Casi nunca

6.- ¿Sientes que has hecho todo lo posible por hacerlo bien?

Siempre                      A veces                      Casi nunca

7.- ¿Intentas mejorar algo cuando ya lo tienes acabado?

Siempre                      A veces                      Casi nunca

8.- ¿Piensas que tu trabajo podría mejorar si te esfuerzas un poco más?

Siempre                      A veces                      Casi nunca

9.- ¿Valoras tu trabajo personal sin entrar en comparación con tus compañeros?

Siempre

A veces

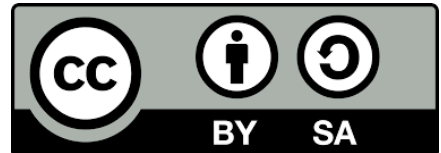
Nunca

10.- ¿Crees que el esfuerzo realizado te ayudará a conseguir tus metas?

Siempre

A veces

Nunca



## CUESTIONARIO PARA PADRES “ESFUERZO”.

1.- ¿Tratas de hacer ver a tus hijos el esfuerzo cotidiano de ir a trabajar?

Siempre                      A veces                      Nunca

2.- ¿Estableces vínculos afectivos para transmitir el esfuerzo realizado y su valoración en el día a día?

Siempre                      A veces                      Nunca

3.- ¿Demuestras respeto por los sueños e ilusiones de mis hijos?

Siempre                      A veces                      Nunca

4.- ¿La paciencia es la constante que empleas ante las inquietudes e ilusiones de mis hijos?

Siempre                      A veces                      Nunca

5.- ¿Te diriges a tus hijos por igual cuando me hablan de esfuerzo?

Siempre                      A veces                      Nunca

6.- ¿Otorgas premios equitativos a la hora de valorar los esfuerzos de mis hijos?

Siempre                      A veces                      Nunca

7.- ¿Restas importancia a las pequeñas metas o logros conseguidos por mis hijos?

Siempre                      A veces                      Nunca

8.- ¿Cuándo realizas una actividad laboriosa (pero sencilla) invitas a tus hijos a participar y ayudar?

Siempre                      A veces                      Nunca

9.- ¿Inculcas la disciplina del esfuerzo con ejemplos sencillos a tus hijos?

Siempre                      A veces                      Nunca

10.- ¿Cuándo tus hijos intentan hacer algo nuevo o novedoso les ofreces tu ayuda?

Siempre                      A veces                      Nunca

11.- ¿Les demuestras tu orgullo con cariño cuando logran realizar algo nuevo o novedoso?

Siempre                      A veces                      Nunca

12.- ¿Cuándo tus hijos te plantean hacer algo les dejas intentarlo primero a ellos sin tu ayuda?

Siempre                      A veces                      Nunca

13.- ¿Les haces ver con ejemplos que no deben conformarse con hacerlo bien si pueden hacerlo mejor?

Siempre                      A veces                      Nunca

14.- ¿Cuándo les sale algo mal, les animas a repetirlo para hacerlo mejor?

Siempre                      A veces                      Nunca



## **CUESTIONARIO PARA ALUMNOS SOBRE LA PALABRA “ÁNIMO”**

- 1.- ¿Consideráis que tu estado de ánimo es positivo por lo general?
- 2.- ¿Por qué piensas que te sientes así?
- 3.- ¿Qué es lo que más influye en tu estado de ánimo?
- 4.- ¿Qué crees que te serviría de ayuda para mejorar tu ánimo en la vida diaria?
- 5.- ¿Qué haces cuando ves que un compañero está desanimado?
- 6.- ¿Te levantas por la mañana con motivación para hacer las cosas de tu día a día?
- 7.- ¿Consideras que tu instituto es un lugar donde te sientes animado para dar lo mejor de ti?
- 8.- ¿Cómo piensas que influye tu estado de ánimo en tu vida cotidiana?

9.- ¿Hay algo que sueles hacer para intentar mejorar su ánimo los días que te sientes desanimado?

10.- ¿Qué actividades piensas que se podrían realizar en el centro escolar para mejorar el ánimo de los alumnos?

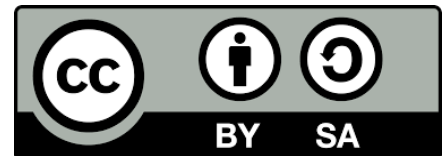




## **CUESTIONARIO PARA FAMILIAS SOBRE LA PALABRA “ÁNIMO”**

- 1.- ¿Consideráis que el estado de ánimo de vuestros hijos es positivo?
  
- 2.- ¿En qué se basa vuestra respuesta a la pregunta anterior?
  
- 3.- En caso de que la respuesta sea negativa, ¿por qué pensáis que vuestro hijo está desanimado?
  
- 4.- En caso de que la respuesta sea positiva, ¿por qué pensáis que vuestro hijo está animado?
  
- 5.- ¿Qué factores creéis que influyen en el ánimo de vuestros hijos?
  
- 6.- Como padres, ¿qué podéis hacer para mejorar su ánimo?
  
- 7.- ¿Habláis en casa de forma habitual sobre las motivaciones de vuestros hijos?
  
- 8.- ¿Cómo pensáis que influye la autoestima de vuestros hijos en su día a día?
  
- 9.- ¿Qué estrategias utilizáis para intentar mejorar su ánimo?

10.- ¿Os cuentan vuestros hijos si se sienten animados o motivados en la vida diaria?



## CUESTIONARIO PARA ALUMNADO “ESFUERZO”

1.- ¿Te cuesta mucho empezar cosas nuevas?

Siempre                      A veces                      Casi nunca

2.- ¿Demuestras ilusión cuando te enfrentas a situaciones difíciles?

Siempre                      A veces                      Casi nunca

3.- ¿Cuándo empiezas a hacer algo nuevo te paras a pensar en la manera de poder hacerlo?

Siempre                      A veces                      Casi nunca

4.- ¿Si no consigues tú objetivo a la primera te rindes con mucha facilidad?

Siempre                      A veces                      Casi nunca

5.- ¿Intentas darte el tiempo necesario para realizar una actividad?

Siempre                      A veces                      Casi nunca

6.- ¿Sientes que has hecho todo lo posible por hacerlo bien?

Siempre                      A veces                      Casi nunca

7.- ¿Intentas mejorar algo cuando ya lo tienes acabado?

Siempre                      A veces                      Casi nunca

8.- ¿Piensas que tu trabajo podría mejorar si te esfuerzas un poco más?

Siempre                      A veces                      Casi nunca

9.- ¿Valoras tu trabajo personal sin entrar en comparación con tus compañeros?

Siempre

A veces

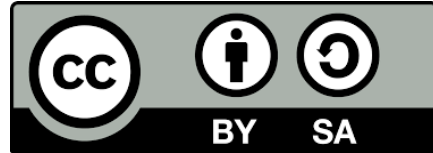
Nunca

10.- ¿Crees que el esfuerzo realizado te ayudará a conseguir tus metas?

Siempre

A veces

Nunca



## **CUESTIONARIO PARA PADRES “ESFUERZO”.**

1.- ¿Tratas de hacer ver a tus hijos el esfuerzo cotidiano de ir a trabajar?

Siempre                      A veces                      Nunca

2.- ¿Estableces vínculos afectivos para transmitir el esfuerzo realizado y su valoración en el día a día?

Siempre                      A veces                      Nunca

3.- ¿Demuestras respeto por los sueños e ilusiones de mis hijos?

Siempre                      A veces                      Nunca

4.- ¿La paciencia es la constante que empleas ante las inquietudes e ilusiones de mis hijos?

Siempre                      A veces                      Nunca

5.- ¿Te diriges a tus hijos por igual cuando me hablan de esfuerzo?

Siempre                      A veces                      Nunca

6.- ¿Otorgas premios equitativos a la hora de valorar los esfuerzos de mis hijos?

Siempre                      A veces                      Nunca

7.- ¿Restas importancia a las pequeñas metas o logros conseguidos por mis hijos?

Siempre                      A veces                      Nunca

8.- ¿Cuándo realizas una actividad laboriosa (pero sencilla) invitas a tus hijos a participar y ayudar?

Siempre                      A veces                      Nunca

9.- ¿Inculcas la disciplina del esfuerzo con ejemplos sencillos a tus hijos?

Siempre                      A veces                      Nunca

10.- ¿Cuándo tus hijos intentan hacer algo nuevo o novedoso les ofreces tu ayuda?

Siempre                      A veces                      Nunca

11.- ¿Les demuestras tu orgullo con cariño cuando logran realizar algo nuevo o novedoso?

Siempre                      A veces                      Nunca

12.- ¿Cuándo tus hijos te plantean hacer algo les dejas intentarlo primero a ellos sin tu ayuda?

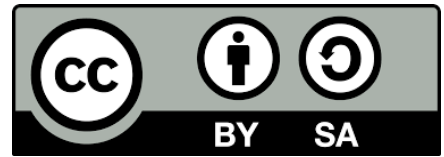
Siempre                      A veces                      Nunca

13.- ¿Les haces ver con ejemplos que no deben conformarse con hacerlo bien si pueden hacerlo mejor?

Siempre                      A veces                      Nunca

14.- ¿Cuándo les sale algo mal, les animas a repetirlo para hacerlo mejor?

Siempre                      A veces                      Nunca



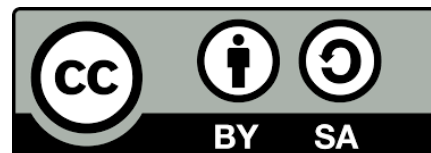
## CUESTIONARIO PARA ALUMNOS SOBRE EL FUTURO

<b>Pregunta</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>Depende</b>	<b>¿De qué depende?</b>
1. <i>Consideras que puedes controlar lo que suceda en tu futuro</i>				
2. <i>Tienes pensado como quieres que sea tu futuro</i>				
3. <i>Has elaborado algún plan en tu presente para alcanzar ese futuro que deseas</i>				
4. <i>Te encuentras motivado por conseguir ese futuro que sueñas</i>				
5. <i>Dedicas ahora tiempo y tomas decisiones concretas que se dirigen a conseguir ese futuro</i>				
6. <i>Has diseñado un proyecto a corto y medio plazo para obtener lo que quieres</i>				
7. <i>La duda y la incertidumbre ante lo que pase en un futuro te hace sentir mal</i>				
8. <i>Aceptas con normalidad tu forma de ser y tus capacidades</i>				
9. <i>Tienes claro el mundo en que te gustaría vivir y tu papel en él</i>				
10. <i>Planificas tus tiempos y tus actividades en función de algún criterio u objetivo</i>				

11. Crees que es positivo cambiar de opinión si está justificado				
12. Crees que la vida te da muchas oportunidades				
13. Crees que es bueno experimentar para crecer				
14. Las experiencias nuevas te generan ansiedad				
15. Consideras que el error es un fracaso				
16. Crees que en el instituto aprendo muchas cosas que me sirven en la vida				
17. Mantengo las mismas ideas y certezas que tenía hace unos años				
18. Tengo claro cuáles son las prioridades en mi vida				
19. Me adapto bien a las situaciones que me toca vivir				
20. Me influyen mucho frases como: No lo vas a conseguir, el mundo es así y no podemos hacer nada por cambiarlo, ya te dije yo que...				



## RESPECTO

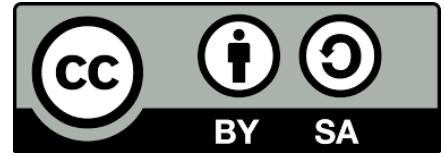


### DECÁLOGO PARA PROFESORES

**Eduard Punset: “Hablamos en exceso y no escuchamos lo suficiente”**

- 1.** Antes de hablar a un alumno, hazte presente y hazle presente, viéndole con calma delante de ti. **MIRA, ESCUCHA y VALORA.**
- 2.** Toma conciencia de tus palabras. Lo que dices, las palabras que usas son importantes y pueden ayudar “a salir a flote” o puede “hacer naufragar” a navegantes nóveles. **HABLA EN POSITIVO.**
- 3.** Eres autoridad. Y los alumnos lo saben. Tus palabras tienen mucho eco en sus cabezas y en su corazón. **MEJORA TU VOCABULARIO EMOCIONAL.**
- 4.** Aprende a descubrir y comprender los espacios personales propios y los de tus alumnos. **SÉ TOLERANTE.**
- 5.** Los alumnos que nos encontramos son muy diversos. Cada uno es un paisaje que la Tierra ofrece. Aprende a descubrir sus colores y las emociones que llevan cada uno de ellos, aceptando por igual las diferencias. **ACEPTA LA DIVERSIDAD.**
- 6.** En los diálogos sin salida que no conducen a ninguna parte, sé tú el guía para salir del laberinto o cede a otros si no tienes seguridad. **TEN CRITERIO PARA CONFIAR EN LO QUE DICES Y QUE LOS DEMÁS CONFÍEN EN TI.**

7. Destierra de tu lenguaje amarrar a un alumno y limitar sus posibilidades. Trabaja porque aprenda de nuevas maneras o aprenda otras enseñanzas. **DA HERRAMIENTAS DE TRABAJO.**
8. El miedo y la comodidad pueden paralizarnos. Nuestros alumnos son cambio, aventura y curiosidad contante. **CONFIA EN ELLOS Y ARRIÉSGATE.**
9. No te sientas poderoso maltratando a los más débiles. Somos limitados también. **APRENDE A RECONOCER TUS DEBILIDADES Y PRACTICA LA EMPATÍA.**
10. Ten en cuenta a los alumnos, aprende a escucharlos y no pretendas que el respeto vaya en una sola dirección. **EL RESPETO MUTUO HACE BROTAR LAS BUENAS RELACIONES.**



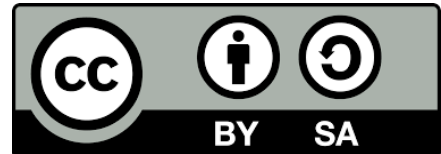
## RESPECTO

### DECÁLOGO PARA FAMILIAS

1. ESCUCHA ACTIVA: Sé empático con tus hijos y atiende primero a la parte emocional del mensaje que te transmiten.
2. COMUNICACIÓN SANA Y FLUIDA: Fomentar y cuidar la comunicación en cualquier contexto.
3. RESPETO MUTUO: Pedir opinión con la persona con la que se habla. Tener en cuenta su respuesta independiente de la nuestra.
4. APOYO Y AYUDA MUTUA: Emplear un tono sosegado y tranquilo que ayude a generar confianza en nosotros como padres y en ellos como hijos con su propio criterio.
5. PADRES GUÍA Y MODELO: Utilizar argumentos razonables, estables y concretos.
6. INTERÉS EN EL OTRO Y SENTIRSE IMPORTANTE: dedicar un tiempo y un espacio a cada uno de los miembros de la familia. Todos necesitan un momento de calidad.
7. ACEPTACIÓN Y VALORACIÓN DE CADA UNO DE LOS MIEMBROS: Todos tenemos alguna fortaleza que aportar a la familia, todos colaboramos en la construcción de un modelo de respeto.
8. SENTIDO DEL HUMOR Y NO BURLA: Reírse con los hijos, enseñarles a reírse de sí mismos y de sus dificultades. No hacer burla ni señalar la dificultad si no se comparte.

**9. HABLA EN POSITIVO:** Toma conciencia de tus palabras. Lo que dices, las palabras que usas son importantes y pueden ayudar “a salir a flote” o puede “hacer naufragar” a navegantes nóveles.

**10. PONER EN ALZA LO QUE NOS APORTA LA FAMILIA:** valorar ante los demás aquello que nos hace sentirnos orgullosos como grupo familiar y aprender a trabajar sobre nuestros errores o carencias como grupo.



## ÁNIMO

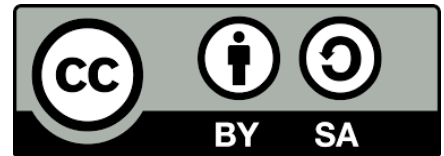
### DECÁLOGO PARA PROFES

- 1. INSPIRO, ESPIRO:** Date algo de tiempo entre el final de una clase y el comienzo de la siguiente. Si vienes de una clase con espíritu positivo, siéntete afortunado de tu profesión y continúa en esa dinámica. De lo contrario, resetea y empieza de nuevo.
- 2. SONRÍA, POR FAVOR:** Los primeros minutos de la clase son para poner la maquinaria en marcha. Puedes comentar algo de forma relajada a los alumnos de las primeras filas o preguntarles por sus asuntos de forma distendida mientras el resto de alumnos va tomando asiento.
- 3. ¿CÓMO ESTÁN USTEDES?:** Tomamos la temperatura emocional del aula, preguntamos qué tal al grupo y damos tiempo para que alguien responda, puede ser acerca de lo cansada que está siendo la mañana, lo agobiados que están de tareas o una anécdota graciosa.
- 4. ANTE TODO, BUENA LETRA:** Explicamos el objetivo de la clase del presente día. Hacemos una introducción motivadora. Justificamos el interés que tiene el tema del día en el marco del programa de la asignatura durante el curso y, sobre todo, por qué es importante para sus vidas.
- 5. ARGUMENTACIÓN, “THIS IS THE QUESTION”:** Solicitamos reparos. “¿Quién opina que la literatura del siglo XVII es aburrida?” “¿A quién le parece que no necesita conocer las subordinadas sustantivas para ser feliz en la vida?” Damos

tiempo a que contesten a nuestras preguntas y las rebatimos desde un punto de vista constructivo. Partimos de la base de que no hacemos sentir mal a quienes planteen objeciones. Nuestra capacidad argumentativa, por lo general, es mejor. Deberíamos salir airoso de su oposición.

6. “SIEMPRE POSITIVO, NUNCA NEGATIVO” (Lo contrario de lo que Louis Van Gaal apostilló a los periodistas en aquella célebre rueda de prensa): El tono, de inicio, debe ser amable, siempre y cuando no ocurra nada anómalo en la clase que pudiera justificar endurecerlo. Valora las intervenciones, agrádecelas y, aunque las rebatas, encuentra siempre en cada una de ellas un aspecto positivo que resaltar.
7. ARRIBA EL ÁNIMO, QUE NO DECAIGA: Durante la explicación o el desarrollo de la clase, plantea retos al alumnado para que los superen, antes de continuar, desafíalos, ponlos frente a sus contradicciones. Deja tiempo para que resuelvan, de forma individual o en grupo, la tarea, a fin de que la clase sea dinámica y ellos se sientan activos ante las ideas que se les proponen y no meros receptores o almacenadores de contenidos.
8. CONCLUSIÓN ¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY? Se pide a algún alumno que resuma la clase del día en unas cuantas palabras.
9. TIEMPO DE RELAX: De forma programada o espontánea, un alumno o el profesor contarán una situación en la que el ánimo les sirvió para salir adelante con una tarea que ellos juzgaban imposible de superar. Deben responder a la pregunta ¿De dónde te vino ese ánimo?

**10.** UN MOMENTO POR FAVOR, ¿DÓNDE VAS TAN RÁPIDO? Dedicamos unos minutos a hablar con ese alumno al que hemos visto apático, ausente, en su mundo. Mientras los demás salen de clase, nos dirigimos a él para preguntar si está bien, si le pasa algo, porque le hemos notado en baja forma.

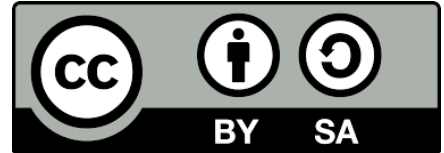


# Decálogo para las familias ÁNIMO

1. Favorezco un clima distendido en casa.
2. Apoyo a mi hijo/a ante cualquier dificultad que se le presente.
3. Me comunico con mi hijo/a de forma fluida.
4. Cuido el lenguaje con el que me dirijo a mi hijo/a.
5. Hago que mi hijo/a entienda la importancia de pensar en positivo.
6. Me ocupo en lugar de preocuparme por las cosas.
7. Transmito bienestar a la familia.
8. Celebro cada logro de mi hijo/a.
9. Corrijo los errores de mi hijo/a sin herir su autoestima.
10. Ayudo a mi hijo/a para que consiga expresarse con total libertad.

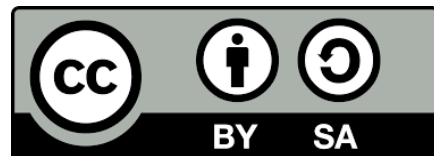






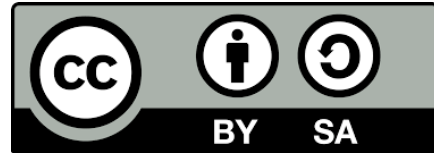
## **DECÁLOGO DE ACTUACIÓN DEL DOCENTE A LA HORA DE TRABAJAR EL ESFUERZO**

- 1. Las tareas deben organizarse en orden creciente de esfuerzo y tiempo de dedicación a ellas.**
- 2. El aprendizaje debe ser significativo mediante el esfuerzo y dedicación del alumnado.**
- 3. El ánimo y la empatía conectan directamente con la fibra del esfuerzo.**
- 4. Los esfuerzos, por mínimos que sean, deben tener su recompensa. Porque van conformando el valor de superación de cada alumno.**
- 5. Potenciar los pequeños esfuerzos refuerza la autoestima para futuros retos.**
- 6. Relativizar los fracasos con diálogo y complicidad ayudan a reforzar el valor del esfuerzo.**
- 7. La comparación con sus iguales desmotiva y frustra a los alumnos.**
- 8. Buscar siempre los razonamientos positivos invitan al alumno a valorar el esfuerzo.**
- 9. Buscar otras estrategias pedagógicas que ayuden a asumir el esfuerzo.**
- 10. Indagar en la motivación del alumno que le provoque la sensación que los retos son superables.**



## **DECÁLOGO A PADRES SOBRE CÓMO EDUCAR EN EL ESFUERZO**

- 1. No le hagas todo a tus hijos. Enséñales a esforzarse para vencer las dificultades de la vida.**
- 2. Enséñale con el ejemplo.**
- 3. Ayúdale a marcarse metas sencillas y realistas.**
- 4. El sufrimiento y la frustración son necesarios para conseguir adultos maduros emocionalmente.**
- 5. Ayúdale a vencer la impaciencia.**
- 6. Dialoga con tus hijos y explícales los porqués.**
- 7. Aprender del error implica que se ha realizado un esfuerzo por aprender**
- 8. Equivocarse no es el error, lo positivo es haberse esforzado**
- 9. Esfuerzo, Dedicación, Aceptación, Diálogo: cuatro enclaves de la EDAD adolescente.**
- 10. Aprende a decir NO alguna vez y razónalo con ellos para que lo entiendan.**



## **DECÁLOGO SOBRE EL FUTURO PARA PROFESORES**

- ESFUÉRZATE POR DIFERENCIAR OBJETIVOS A CORTO Y MEDIO PLAZO
- DISEÑA ESTRATEGIAS CONTRA LA INCERTIDUMBRE
- TEN UN PLAN B
- TENER UN PLAN DE CLASE, SEMANA, MES Y CURSO
- ASUMIR QUE NO SE PUEDE TENER TODO CONTROLADO
- ASUMIR RIESGOS ME HACE AVANZAR
- UTILIZAR UN LENGUAJE MOTIVADOR
- ES BUENO ASUMIR CIERTOS DESVÍOS DEL PLAN, LO IMPORTANTE ES EL OBJETIVO
- RESISITIR ES GANAR
- LO QUE ME DIGO A MI MISMO CONDICIONA LO QUE HAGO
- CAMBIANDO MI LENGUAJE CAMBIO MIS ACTOS
- SER FLEXIBLE ME FACILITA LOGROS
- SENTIRSE PARTE DE UN GRUPO HACE QUE AUMENTE MIS POSIBILIDADES DE ÉXITO
- RESPETA Y SERÁS RESPETADO. COMO ACTÚAS HOY SE TE DEVUELVE MÁS ADELANTE
- RECOGERÁS LOS QUE SIEMBRES

