

Escuela de Educación Secundaria N° 75 “Julio Cortázar”

Materia: Psicología

Profesor: Rolón Germán

1º Actividad Diagnóstica para alumnos 5º del ciclo lectivo 2021

Semana del 03/05 al 07/05

Título: El Elefante Encadenado - Sé la mejor versión de ti mismo

Hola alumnos de 5º año a este presente ciclo lectivo 2021. En el membrete esta los datos de la materia y del mío como profesor, ya vamos a tener el tiempo para ir conociéndonos.

En esta primera propuesta, vamos a reflexionar sobre una temática que tiene que ver con la materia Psicología y es: ***el sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.***

Recuerden que este material como las respuestas al cuestionario guía tiene que estar escrito en su carpeta.

¿Conoces las creencias limitantes?


Las creencias limitantes son una percepción de la realidad que nos impide crecer, desarrollarnos como personas o alcanzar todas esas cosas que nos hacen ilusión. Es algo que realmente no es cierto pero que como si lo es para nuestra mente y eso es lo que vale para nosotros, lo damos por bueno.

Puede ser algo con lo que hayamos convivido desde pequeños o que se haya incorporado en nuestra vida a través de alguna experiencia u opinión.

Si nosotros creemos que no podemos el cerebro ya nos predispone para eso. En el fondo también hay una gran parte de miedo por lo que puede pasar, aunque nosotros ya visualizamos el futuro, naturalmente desde la parte catastrófica y pensando en todo lo que nos va a ir mal en vez de todo lo que puede ir bien.

El cuento del elefante.

Siempre que hablo de esto me viene a la cabeza el cuento de un psicólogo que se llama Jorge Bucay y su cuento tiene como título “**El elefante encadenado**”, que creo que ilustra muy bien lo que son las creencias limitantes.

Les voy a pasar un video con el audio del cuento, pero también en el siguiente enlace lo van a poder escuchar al cuento 

https://www.youtube.com/watch?v=h2LuAE0Pxts&ab_channel=focusingsvlogs

Actividad:

En su carpeta van a colocar como título:

1º Actividad Diagnóstica para alumnos 5º del ciclo lectivo 2021

Semana del 03/05 al 07/05

El Elefante Encadenado - Sé la mejor versión de ti mismo

Y a continuación van a copiar el apartado teórico “¿Conoces las creencias limitantes?”

Luego responderán las preguntas del siguiente cuestionario guía.

Cuestionario Guía:

Una vez escuchado el cuento vamos a tomarnos esta etapa del trabajo para poder responder las siguientes preguntas:

¿Cómo era el elefante del circo?

¿Qué es una estaca?

¿Cómo era la cadena a la estaba atado el elefante?

¿Cuánto tiempo permanecía atado?

¿Por qué no se escapa el elefante del circo?

¿Qué significa “estar amaestrado”?

¿Te parece lógico o normal que a un animal tan fuerte lo encadenaran a una pequeña estaca? Explica la respuesta con tus palabras.

¿Qué entiendes por las siguientes frases del cuento: “un día terrible para su historia” y “se resignó a su destino”?

¿Crees que cuando el niño imagina lo que le paso al elefante recién nacido debió de suceder así?

¿Consideras que la constancia y el esfuerzo son valores positivos? Explica con tus palabras lo que entiendes por cada uno de ellos.

A lo largo de tus años de colegio, ha habido cosas que tú no has sabido hacer.

¿Piensas que nunca podrás hacerlas consideras que si sigues esforzándote lo conseguirás?

¿Recuerdas alguna cosa que hayas conseguido porque te propusieras con ilusión y esfuerzo? Explícalas con tus palabras.

¿Qué cosas crees imposibles de alcanzar ahora mismo en tu vida? ¿Por qué crees que no están a tu alcance? ¿Estás seguro/a de que eso es cierto? ¿Por qué?

¿Te ha gustado el mensaje de la historia que escuchaste? ¿Por qué?