

Mi personalidad

La lista que se presenta a continuación menciona pares de frases que describen diferentes formas de ser. En cada par, elige la frase que mejor te describa, aquella que se presenta la mayor parte del tiempo, subráyala y da un ejemplo breve de cómo esa frase te describe mejor. Si ninguna de las dos frases presentadas te describe, puedes dejarlas sin señalar.

1. Me gustan las experiencias nuevas / Me gustan las rutinas.

2. Pongo atención a los detalles y el orden. / Soy relajado y no me preocupo por las cosas pequeñas.

3. Soy extrovertido y social. / Soy introvertido y prefiero estar solo o en grupos pequeños.

4. Me gusta expresar mis emociones. / Prefiero guardarme mis emociones.

5. Me gusta estar alrededor de gente como yo. / Me gusta estar alrededor de gente distinta a mí.

6. Yo propongo ideas y planes nuevos y los demás me siguen. / Yo sigo ideas y planes que otros proponen.

7. Soy amable y cálido. / Soy reservado y no afectuoso.

¿Qué me gustaría cambiar de mi personalidad?

En las líneas que encontrarás a continuación, escribe dos aspectos de tu personalidad que te gustaría mejorar. Pueden ser aspectos que hayas marcado en las preguntas anteriores u otros rasgos que se te ocurran. Por ahora, no escribas nada en los recuadros de la derecha; los vas a necesitar para la próxima actividad.

1. _____

_____ _____ _____ _____

2. _____

_____ _____ _____ _____

Mi cerebro maleable

Recientemente, los científicos han demostrado que nuestro cerebro es maleable. "Maleable" significa que se puede modificar o moldear. Si pudiéramos ver nuestro cerebro muy de cerca, veríamos algo similar a una red de muchos cables que se conectan entre sí. Estos cables son las neuronas, las células que se encargan de transmitir información en nuestro cerebro. Cuando aprendemos cosas nuevas, estas conexiones neuronales cambian. Algunos cables se separan entre sí y se unen con otros nuevos. Como siempre estamos aprendiendo de nuestra experiencia y de las situaciones que vivimos, nuestros cerebros están cambiando constantemente.¹



Por medio del estudio de caracoles marinos, Eric Kandel demostró que cuando la gente aprende cosas nuevas, las conexiones y estructuras físicas de su cerebro cambian. Kandel recibió un Premio Nobel en el año 2000 por sus aportes a la ciencia.²

1. Imagen tomada de [gettyimages.com](https://www.gettyimages.com)
2. Imagen tomada de www.nobelprize.org

Trabalenguas³

Instrucciones:

1. Selecciona el trabalenguas que más te guste.
2. Tienes cinco minutos para aprendértelo.

Me han dicho que has dicho un dicho que yo he dicho. Y ese dicho que te han dicho que yo he dicho no lo he dicho más si yo lo hubiera dicho estaría muy bien dicho por lo tanto no lo he dicho.

Un trabalengüista muy trabalenguoso creó un trabalenguas muy trabalenguado que ni el mejor trabalengüista lo pudo destrabalenguar.

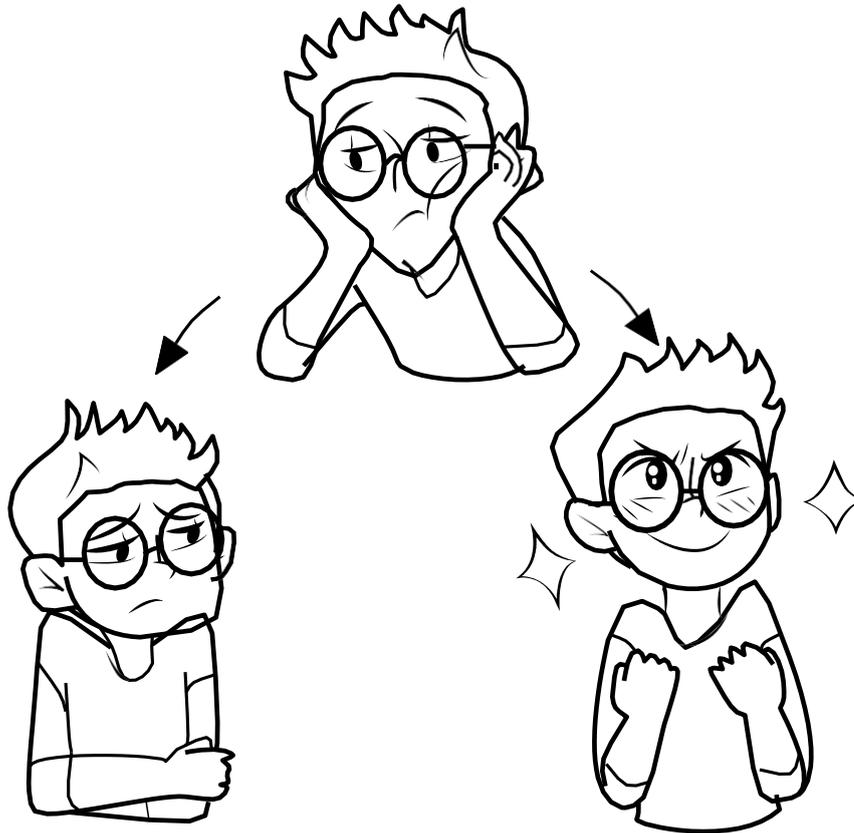
El constantinopolizador se quiere desconstantinopolizarel desconstantinopolizador que lo desconstantinopolize, un buen desconstantinopolizador será.

3. Reúnete con otros dos compañeros y, en grupo, cada uno dirá su trabalenguas.
4. Escribe en qué te equivocaste en tu primer intento de decir el trabalenguas.

5. Identifica y señala las palabras o partes que te cuestan más trabajo repetir. Piensa en alguna estrategia para superar tus errores.
6. ¡Intenta aprendértelo nuevamente!

3. Trabalenguas recuperado en septiembre de 2015 de <http://www.cerotec.net/aplicaciones/pizarra/es/trabalenguas-dificiles/f-65>

¿Fallaste?... ¡ Esfuérate más !

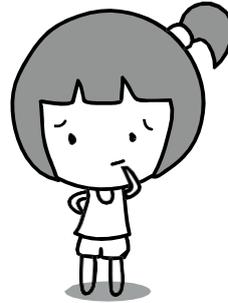


Quizás hayas oído hablar o leído algo de la psicóloga estadounidense Carol Dweck. Ella se ha dedicado a estudiar por qué algunas personas tienen éxito en aprender y desarrollar su inteligencia y otras no. Una de las cosas que ella encontró durante décadas de investigación es que cuando las personas creen que fallan, se equivocan o cometen errores porque no son inteligentes o talentosas, paran de intentar aprender y continúan fallando; pero cuando las personas creen que fallan porque no trabajaron suficientemente duro, se esfuerzan más y aprenden.

Aprender de los errores

Tatiana en su escuela tenía serios problemas en la redacción de textos! Cometía muchos errores de ortografía. Esto le había pasado en primaria y ahora que estaba en secundaria le seguía sucediendo.

Antes Tatiana pensaba que era tonta
y que era “un
desastre” para la
ortografía.



Pero cuando supo que todos podemos aprender lo que sea con

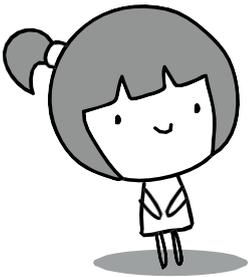
esfuerzo,

Tatiana pensó: “Puedo aprender a tener buena ortografía”.

Entonces identificó cuáles eran sus errores.

“¡Ah! No sé cuándo poner tildes a palabras como “como,
cuando, porque, para que...”;

esto hace que lo que escribo sea confuso y a veces sin sentido.



Tatiana decidió hacer varias cosas:

1. Leer más.
2. Al leer, se fijaba y señalaba cómo se utilizaban esas palabras.
3. Buscar si hay alguna regla de ortografía para saber cuándo esas palabras llevaban tilde y cuándo no.



Ahora Tatiana sabe que cuando está haciendo una pregunta “Por qué” es separado y lleva tilde, al igual que “Para qué, cómo, cuándo, qué”.

¡Ha mejorado mucho su ortografía!

Ya nunca se volvió a sentir tonta.

Ahora sabe que solo tiene que esforzarse más y aprender de sus errores.

