

Cuando el aprendizaje se hace difícil, puedo...

1. Centrar mi esfuerzo 



2. Volver a intentarlo

3. Calmarme

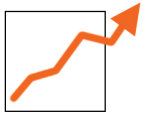


4. Puedo decir: "Aún no he aprendido _____"

5. Ejercitar mi cerebro



6. Aprender de mis errores



7. Recordar cosas difíciles que he hecho

8. Dar y aceptar elogios



9. Aceptar comentarios

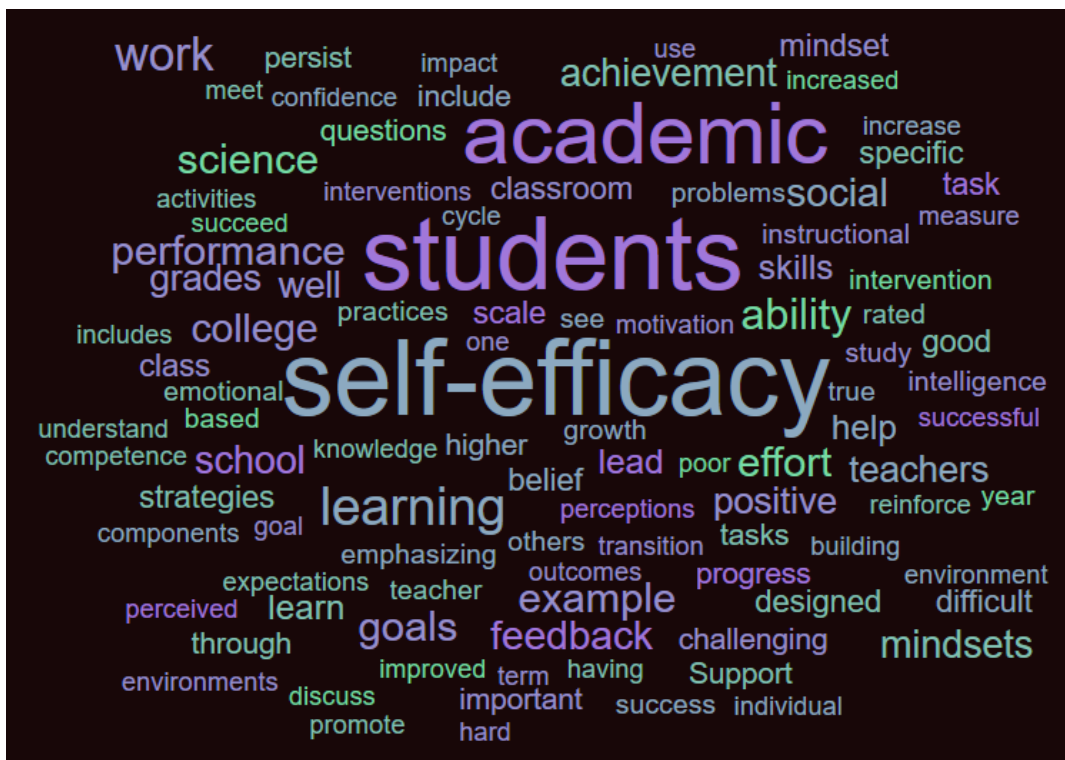


10. Observar y aprender de los demás



Mi cuaderno de ejercicios de autoeficacia [Primaria]

Este cuaderno de ejercicios complementario para los estudiantes corresponde directamente a las *Lecciones de autoeficacia [Secundaria]* (www.cccframework.org). Estas actividades están diseñadas para completarse a lo largo del tiempo.



Índice

Evaluación de mi autoeficacia (prueba previa).....	2
Unidad 1: Presentación de la autoeficacia.....	3
Unidad 2: Comprender tu nivel actual de autoeficacia	6
Unidad 3: Afrontar los retos con mentalidad de crecimiento	8
Unidad 4: Ver los errores y contratiempos como oportunidades para aprender	10
Unidad 5: Reflexionar sobre los logros pasados para aumentar la confianza en uno/a mismo/a.....	12
Unidad 6: Dar y aceptar comentarios y elogios	13
Unidad 7: Comprender cómo influyen tus emociones en tu autoeficacia	15
Unidad 8: Construir tu autoeficacia observando el éxito de los demás	17
Unidad 9: Autoeficacia: juntando todas las piezas	19
Evaluación de mi autoeficacia (prueba posterior).....	22

Modificado en agosto de 2023

Mención recomendada: Heger, E., Noonan, P. M., & Gaumer Erickson, A. S. (2023). *Lecciones de autoeficacia [Primaria]* (2ª ed.). [Lecciones para profesores y cuaderno de ejercicios para estudiantes]. Marco de competencias universitarias y profesionales. <https://www.cccframework.org/competency-lessons-and-student-workbooks/>

























Evaluación de mi autoeficacia (prueba previa)

Para cada afirmación, marca o colorea el emoji de *Yo igual*, *No estoy seguro/a* o *Yo no*.

Cuestionario de autoeficacia K-2

ID de estudiante _____

Fecha _____

1. Creo que puedo aprender a hacer cualquier cosa si me esfuerzo.			
	Yo igual	No estoy seguro/a	Yo no
2. Cuando aprender algo se hace muy difícil, sé cómo obligarme a seguir intentándolo.			
	Yo igual	No estoy seguro/a	Yo no
3. Cuando necesito aprender algo nuevo, pienso en cómo he aprendido cosas difíciles antes.			
	Yo igual	No estoy seguro/a	Yo no
4. Puedo aprender de mis errores.			
	Yo igual	No estoy seguro/a	Yo no
5. Cuando practico las cosas, las hago mejor y mi cerebro crece.			
	Yo igual	No estoy seguro/a	Yo no
6. Cuando la gente me dice lo que he hecho mal, escucho y utilizo lo que me dicen para mejorar.			
	Yo igual	No estoy seguro/a	Yo no
7. Cuando empiezo a enfadarme, sé cómo calmarme.			
	Yo igual	No estoy seguro/a	Yo no
8. Aprendo observando a los demás.			
	Yo igual	No estoy seguro/a	Yo no

Cuenta tus respuestas en cada columna:

- ¿Cuántas marcas tuviste en la categoría *Yo igual*? _____
- ¿Cuántas marcas tuviste en la categoría *No estoy seguro/a*? _____
- ¿Cuántas marcas tuviste en la categoría *Yo no*? _____

Unidad 1: Presentación de la autoeficacia

1. Puedo definir la autoeficacia

Dibújate a ti mismo/a teniendo confianza y haciendo cosas difíciles.

2. Puedo *centrarme en mi esfuerzo* para ayudar a mejorar mi confianza en mí mismo/a

Dibújate a ti mismo/a haciendo un gran esfuerzo para hacer algo difícil.

3. Puedo *volver a intentarlo* para aumentar mi confianza e identificar formas de *calmarme*

Haz un dibujo de algo que hayas aprendido intentándolo muchas veces.

4. Puedo practicar las estrategias de *centrarme en mi esfuerzo, volver a intentarlo y calmarme* para superar un reto

Escribe o dibuja cómo utilizas las estrategias de autoeficacia para superar un reto.

Cuando el reto se ponga difícil, yo ...

5. Puedo explicar por qué la autoeficacia es importante para mí

Escribe o dibuja por qué es importante para ti mejorar tu autoeficacia.

Mejorar mi autoeficacia es importante para mí porque ...

Crear que puedo hacer cosas difíciles me ayudará a aprender ...

Unidad 2: Comprender tu nivel actual de autoeficacia

6. Puedo *decir: "Aún no lo he aprendido"* para aumentar mi autoeficacia

Escribe o dibuja algo que te gustaría aprender pero que aún no has aprendido.

No he aprendido a _____ aún.

Escribe o dibuja algo que estés practicando actualmente para aprender o mejorar.

Voy a *ejercitar mi cerebro* cuando esté practicando ...

8. Puedo nombrar cosas que sé hacer y cosas que todavía estoy aprendiendo

En la parte izquierda de la página, dibuja dos cosas que ya sabes hacer y en las que eres bueno/a. En la parte derecha de la página, dibuja dos cosas que te resulten difíciles y que todavía estés aprendiendo.

Cosas que sé hacer bien	Cosas que todavía estoy aprendiendo
1.	1.
2.	2.

Unidad 3: Afrontar los retos con mentalidad de crecimiento

10. Puedo explicar la diferencia entre mentalidad fija y mentalidad de crecimiento

Haz un dibujo de lo que un/a estudiante con cada mentalidad podría hacer o decirse a sí mismo/a cuando se enfrenta a una tarea difícil.

Mentalidad de crecimiento Piensa esto ...	Mentalidad fija No esto ...

11. Puedo *centrarme en mi esfuerzo* cambiando las frases de mentalidad fija por frases de mentalidad de crecimiento

Escribe o dibuja cómo cambiarás tus frases de mentalidad fija por frases de mentalidad de crecimiento.

Ejemplo de mentalidad fija: Cuando empecé a aprender a _____ , dije ...

Ejemplo de mentalidad de crecimiento: Ahora me *centraré en mi esfuerzo* diciendo ...

12. Puedo ejercitar mi cerebro

Haz un dibujo de tu cerebro ejercitándose.

Unidad 4: Ver los errores y contratiempos como oportunidades para aprender

13. Puedo explicar cómo los errores me ayudan a aprender

Piensa en un error que hayas cometido recientemente. Escríbelo o dibújalo.

Cometí un error cuando ...

Aprendí _____ de mi error.

14. Entiendo que *aprender de mis errores* es tener una mentalidad de crecimiento

Haz un dibujo para cada una de las frases siguientes:

- Los errores nos ayudan a aprender.

- Los errores *ejercitan nuestros cerebros*.

- Cuando *aprendemos de nuestros errores*, tenemos una mentalidad de crecimiento.

16. Puedo describir ejemplos de cómo utilizar los errores como oportunidades para aprender

Después de leer el libro que te han asignado, redacta un breve informe respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Quién era el protagonista del libro?
- ¿Qué error cometió el personaje principal?
- ¿Qué aprendió el personaje del error?
- ¿Qué error he cometido yo recientemente?
- ¿Qué *aprendí de mi error*?

Unidad 5: Reflexionar sobre los logros pasados para aumentar la confianza en uno/a mismo/a

17. Puedo recordar cosas difíciles que he hecho

Escribe o dibuja algo que hayas aprendido a hacer y la estrategia de autoeficacia que hayas utilizado para aprenderlo.

Registro de dominio

Qué he aprendido	Cómo lo he aprendido

Unidad 6: Dar y aceptar comentarios y elogios

20. Puedo *aceptar comentarios* para mejorar mis habilidades

Practica dibujando un león del suroeste de África. Después de cada intento, escucha los comentarios de tu compañero/a y luego **vuelve a intentarlo**.

Intento 1

Intento 2

Intento 3

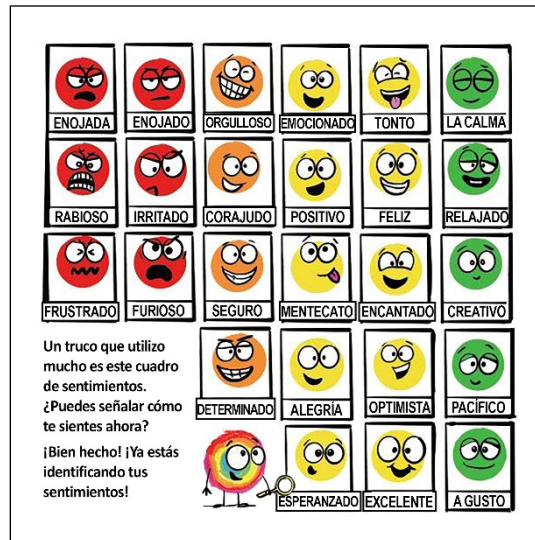
21. Puedo *elogiar* a los demás para reforzar su autoeficacia

Escribe o dibuja un elogio para tu compañero/a sobre su dibujo de un león del suroeste de África.

Escribe o dibuja un elogio de algo en lo que esté trabajando tu compañero/a y de lo que haya hecho para mejorar.

Unidad 7: Comprender cómo influyen tus emociones en tu autoeficacia

22. Puedo identificar sentimientos que he tenido cuando estoy aprendiendo algo difícil



De *A Little Spot of Feelings: Emotion Detective*, de D. Alber, 2020, Diane Alber
 Art (www.dianealber.com/products/a-little-spot-of-feelings-emotion-detective)

Identifica dos sentimientos que podrías tener al aprender estos conceptos.

Concepto	Sentimientos
1. Aprender palabras reconocibles a primera vista	
2. Aprender a contar hasta 100	
3.	
4.	
5.	

23. Puedo *calmarme* y controlar mis emociones

Dibújate a ti mismo/a en el futuro utilizando la estrategia *calmate* cuando te sientas ansioso/a.

24. Puedo determinar cómo voy a *calmarme* cuando estoy aprendiendo

Escribe o haz un dibujo de ti mismo/a utilizando una técnica para *calmarte*.

Me siento estresado/a cuando trabajo en ...

La próxima vez que me sienta estresado/a, _____ para *calmarme*.

Unidad 8: Construir tu autoeficacia observando el éxito de los demás

25. Puedo analizar cómo los personajes superaron los retos

Escribe o dibuja cómo superó Sophie sus dificultades para aprender a hacer puzzles matemáticos.

Cuando Sophie tuvo dificultades, _____ para superar sus retos.

26. Puedo *observar y aprender de los demás* para aumentar mi propia autoeficacia

Haz un dibujo de alguien que conozcas triunfando.

27. Puedo *observar y aprender de los demás* para ayudarme a superar un reto

Escribe o haz dibujos sobre la persona entrevistada y cómo superó un reto.

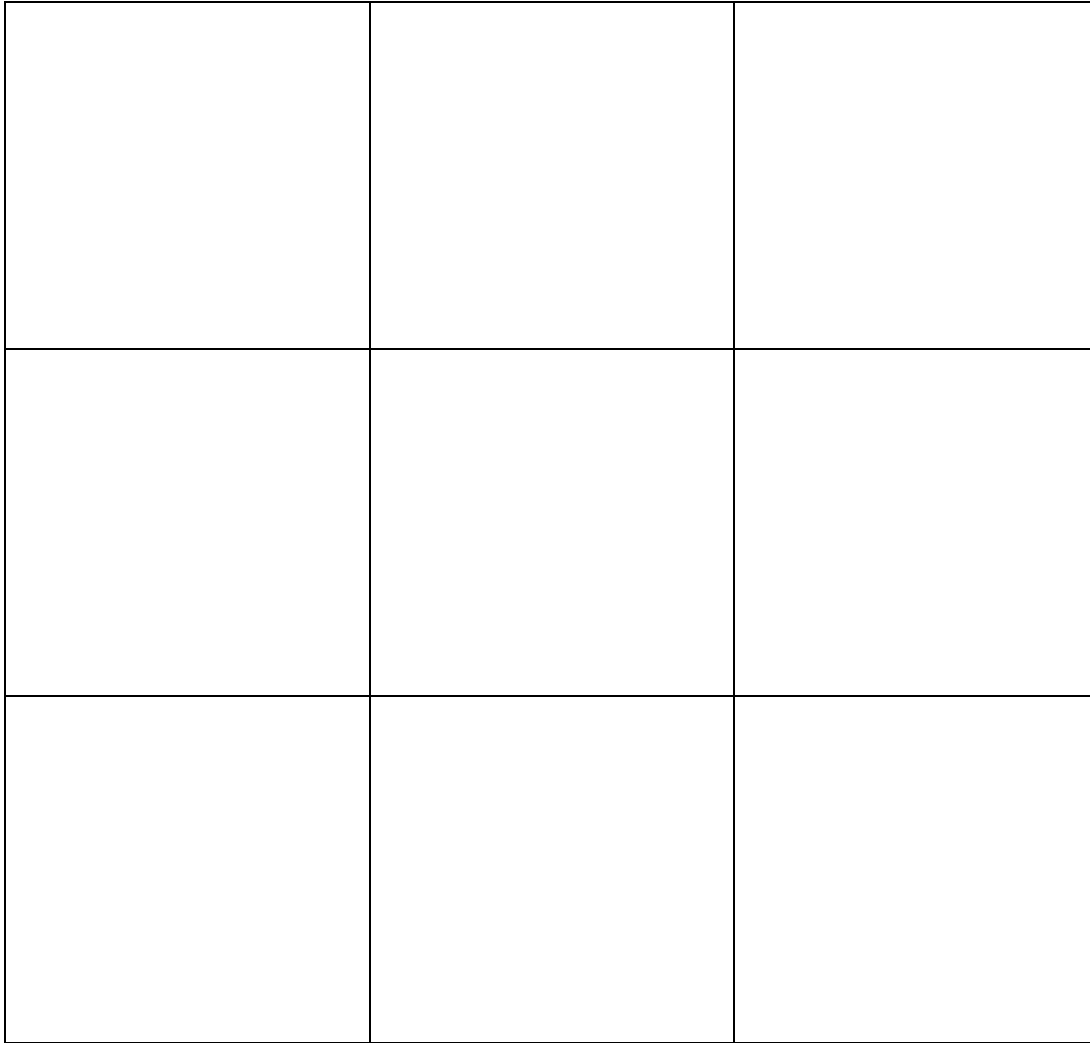
Cuando experimento un reto, puedo ser como _____ y
_____ para superar el reto.

Unidad 9: Autoeficacia: juntando todas las piezas

28. Puedo identificar Estrategias de autoeficacia

Recorta cada icono y elige nueve para colocarlos o pegarlos en los espacios del cartón de bingo. Escucha mientras tu maestro/a lee las pistas que describen cada estrategia.

Cartón de bingo de estrategias de autoeficacia



CENTRAR MI ESFUERZO



VOLVER A INTENTARLO



CALMARME



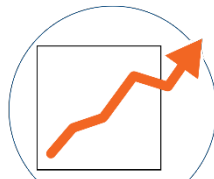
PUEDO DECIR: "AÚN NO HE APRENDIDO _____"



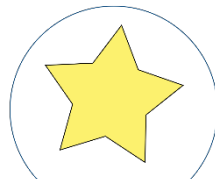
EJERCITAR MI CEREBRO



APRENDER DE MIS ERRORES



RECORDAR COSAS DIFÍCILES QUE HE HECHO



DAR Y ACEPTAR ELOGIOS



ACEPTAR COMENTARIOS



OBSERVAR Y APRENDER DE LOS DEMÁS

Esta página está intencionadamente en blanco para la actividad de la página anterior.

29. Puedo compartir estrategias que me ayudan a creer que puedo hacer cosas difíciles

Vas a realizar un proyecto sobre autoeficacia. Selecciona una de las opciones a continuación:

1. Crea un video para compartirlo con los estudiantes más jóvenes. En tu video, describe los retos que los estudiantes más jóvenes probablemente encontrarán cuando tengan tu edad. Explica las estrategias específicas que puedan utilizar para aumentar su autoeficacia.
2. Crea un póster personal de autoeficacia. Dibuja o imprime imágenes tuyas y de otras personas utilizando diferentes estrategias de autoeficacia para superar retos.
3. Escribe y representa una obra de teatro en la que un personaje tenga que superar un reto y utilice estrategias de autoeficacia para superarlo.

Verifica que tu proyecto incluya cada uno de los puntos siguientes.

¿Mi proyecto incluye los siguiente?

- **Una definición de autoeficacia en mis propias palabras**
- **Una explicación de por qué es importante la autoeficacia**
- **Estrategias que cualquiera puede utilizar para aumentar la autoeficacia**

- **Estrategia 1:**

- **Estrategia 2:**

- **Estrategia 3:**

























Evaluación de mi autoeficacia (prueba posterior)

Para cada afirmación, marca o colorea el emoji de *Yo igual*, *No estoy seguro/a* o *Yo no*.

Cuestionario de autoeficacia K-2

ID de estudiante _____

Fecha _____

1. Creo que puedo aprender a hacer cualquier cosa si me esfuerzo.	 Yo igual	 No estoy seguro/a	 Yo no
2. Cuando aprender algo se hace muy difícil, sé cómo obligarme a seguir intentándolo.	 Yo igual	 No estoy seguro/a	 Yo no
3. Cuando necesito aprender algo nuevo, pienso en cómo he aprendido cosas difíciles antes.	 Yo igual	 No estoy seguro/a	 Yo no
4. Puedo aprender de mis errores.	 Yo igual	 No estoy seguro/a	 Yo no
5. Cuando practico las cosas, las hago mejor y mi cerebro crece.	 Yo igual	 No estoy seguro/a	 Yo no
6. Cuando la gente me dice lo que he hecho mal, escucho y utilizo lo que me dicen para mejorar.	 Yo igual	 No estoy seguro/a	 Yo no
7. Cuando empiezo a enfadarme, sé cómo calmarme.	 Yo igual	 No estoy seguro/a	 Yo no
8. Aprendo observando a los demás.	 Yo igual	 No estoy seguro/a	 Yo no

Cuenta tus respuestas en cada columna:

- ¿Cuántas marcas tuviste en la categoría *Yo igual*? _____
- ¿Cuántas marcas tuviste en la categoría *No estoy seguro/a*? _____
- ¿Cuántas marcas tuviste en la categoría *Yo no*? _____

Completa el siguiente cuadro dibujando o escribiendo sobre las estrategias que constituyen tus puntos fuertes y tus áreas de crecimiento.

Puntos fuertes en autoeficacia	Áreas de crecimiento en autoeficacia