

AUTOCONTROL

¿QUÉ ES WOOP?

WOOP es una actividad práctica, accesible y basada en evidencias que ayuda a los estudiantes a descubrir y cumplir sus sueños. En términos del desarrollo del carácter, WOOP desarrolla el autocontrol.

WOOP debe su nombre a cada paso en el proceso: identificar su Sueño (Wish), imaginar el Resultado (Outcome), anticipar el Obstáculo (Obstacle) y desarrollar una Plan (Plan) específico.

Más de 20 años de investigación muestran que WOOP mejora el esfuerzo, asistencia, realización de tareas y el promedio de los estudiantes (Grade Point Average, GPA).

¿CUÁNDO PUEDO UTILIZAR WOOP?

Puede implementar WOOP en cualquier momento del año. Funciona mejor cuando se convierte en un hábito, no como una actividad aislada, así que recomendamos aplicarla desde inicios del semestre. Mientras más temprano y con más frecuencia usted ayude a sus estudiantes a aplicar WOOP, estos desarrollarán más el hábito de aplicarla. Haga que el revisar WOOP anteriores y desarrollar nuevos se convierta en una práctica regular.

WOOP puede ayudar con cualquier tipo de sueño, ya sea algo grande (“quiero comenzar un periódico escolar”) o relativamente pequeño (“quiero obtener una A en Ciencias este trimestre”). WOOP funciona bien tanto para sueños académicos, deportivos como personales. Puede usarse a nivel individual, en un grupo pequeño o con una clase entera.

¿QUIÉN DEBERÍA UTILIZAR WOOP?

Todos pueden utilizar WOOP, incluidos los maestros. De hecho, es más efectivo cuando los maestros tienen experiencia directa con el proceso. Pruebe WOOP usted mismo antes de enseñarla a sus estudiantes.

WOOP resulta especialmente útil para cualquier persona que posterga las cosas, que se sienta temerosa de dar el primer paso, y el siguiente, hacia su sueño.

¿CUÁL ES LA CIENCIA?

Desarrollada por Gabriele Oettingen y Peter M. Gollwitzer, profesores en la Universidad de Nueva York, WOOP se ha probado en salones de clases, gimnasios y entornos de atención médica.

En las escuelas, WOOP mejora de manera significativa el esfuerzo, la asistencia, la realización de tareas y el GPA. Fuera de las escuelas, se ha demostrado que WOOP reduce el estrés, aumenta el compromiso, mejora la gestión del tiempo y promueve la salud física.

¿QUÉ LA HACE EFECTIVA?

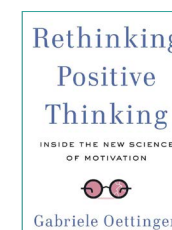
A menudo, las personas se obsesionan con lo bien que se sentiría cumplir su sueño, pero pasan por alto los obstáculos para cumplirlo. WOOP funciona porque guía a los estudiantes a través de esos pasos intermedios que a menudo se olvidan.

En lugar de perseguir metas que se sientan impuestas por otros, WOOP aprovecha los intereses intrínsecos de un estudiante.

¿QUÉ MÁS?

Como con cualquier habilidad, WOOP requiere práctica y paciencia para dominarla. Es normal tener dificultades al principio. Cuando practique WOOP, esté dispuesto a experimentar con enfoques diferentes. Al enseñar WOOP, vaya lentamente para que los estudiantes puedan trabajar con WOOP cuidadosamente, sin interrupciones. Vale la pena: enseñar a los estudiantes a cómo cumplir sueños importantes constituye la diferencia entre una vida entera de “yo quería” y una de “yo logré”.

RECURSOS WOOP:



RETHINKING POSITIVE THINKING
(REPLANTEARSE EL PENSAMIENTO POSITIVO)
DE GABRIELE OETTINGEN

CRITERIOS PARA EL ÉXITO

WISH (SUEÑO)

- Específico
- Puede cumplirse dentro de un plazo
- Difícil, pero posible

OUTCOME (RESULTADO)

- Gratificante y motivador
- Claramente visualizado
- Reducido a los aspectos más cruciales

OBSTACLE (OBSTÁCULO)

- Obstáculo interno, no es una barrera exterior
- Claramente visualizado
- Reduced to most crucial aspects

PLAN (PLAN)

- Señalado como “cuando ... entonces...”
- Acción constatable en vez de decisión interna
- El participante posee todos los recursos o habilidades necesarios para implementar el plan

Para comenzar: reparta la ACTIVIDAD DE PREPARACIÓN.

- En la pregunta 2, es probable que los estudiantes piensen que el estudiante A tendrá éxito.
- En la pregunta 3, reproduzca el video WOOP, el podcast [Hidden Brain](#) o explique los pasos de WOOP.
- En la pregunta 4, oriente a los estudiantes para que descubran que el pensamiento positivo (estudiante A) no es el mejor enfoque
- El estudiante B es el más cercano al uso de WOOP porque considera un obstáculo y un plan.

GUION MODELO

Cuando estés listo para utilizar WOOP, pruebe decirle a la clase algo como esto:

“WOOP es una estrategia que les ayudará a entender mejor su vida diaria y a cumplir sus sueños. Relájense mientras los guío a través de WOOP. Los siguientes minutos son solo para ustedes”.

“SUEÑO: escriban un sueño que sea importante para ustedes. El sueño debería ser difícil, pero alcanzable. Hagan un enunciado breve”.

“RESULTADO: ¿Cómo se sentirán cuando logren esto? Cierren sus ojos e imagínenlo con fuerza”.

“OBSTÁCULO: ¿Qué es un obstáculo interno? Esto debe ser algo sobre lo que ustedes tengan control. Cierren sus ojos e imaginen su obstáculo”.

“PLAN: ¿Cuál es su plan específico? ¿Qué es lo que harán exactamente? Este plan debe ser fácil de recordar”.

“Hemos completado WOOP. Haremos una revisión nuevamente el (fecha, hora). WOOP es más útil cuando se convierte en un hábito, así que practicaremos WOOP más y verán que se hace cada vez más fácil”.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE LLEVAR WOOP A MI SALÓN DE CLASES? ¿QUÉ GARANTIZA QUE LO HARÉ BIEN?

El mejor enfoque es que usted mismo utilice WOOP primero. Luego, trabaje con grupos pequeños de estudiantes para practicar la facilitación. Cuando esté listo para utilizar WOOP con toda la clase, puede presentar WOOP en una pequeña lección antes de orientar a la clase a través del proceso de WOOP.

COMO FACILITADOR, ¿QUÉ TANTAS DIRECTRICES DEBERÍA DAR?

Para que WOOP tenga éxito, el participante necesita pensar bien e identificar su propio sueño, resultado, obstáculo y plan. Usted podría ver el sueño y obstáculo como obvios para esta persona, pero deje que la persona piense y los descubra por sí misma. Tenga paciencia.

¿PUEDO HACER CAMBIOS AL PROCESO DE WOOP?

No: la ciencia detrás del éxito de WOOP tiene que ver con la fórmula exacta. La secuencia, lenguaje, imágenes y estado mental creado son todos fundamentales para el éxito del método.

¿QUÉ HACE A WOOP DIFERENTE DE OTRAS ESTRATEGIAS DE ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS?

WOOP se centra en el contraste mental, el cual exige a los participantes que contrasten sus sueños con sus posibles obstáculos. El proceso de visualización ayuda a los participantes a experimentar vívidamente sus futuros deseados en contraste con los obstáculos. Luego, cuando surja un obstáculo, una señal no consciente desencadena la acción efectiva de un participante.

WOOP

Actividad de preparación

1. A tres estudiantes de segundo año de la escuela preparatoria les gustaría alcanzar el cuadro de honor este trimestre, pero sus notas de inglés son demasiado bajas. Lea lo que cada estudiante está pensando y examine: ¿Quién tiene más posibilidades de alcanzar el cuadro de honor?

He querido alcanzar el cuadro de honor desde primer año y lograrlo finalmente va a ser grandioso. Algunos de mis amigos creen que no puedo hacerlo, pero yo sé que puedo subir mi nota y alcanzar mi meta si simplemente sigo recordando lo mucho que quiero esto.

ESTUDIANTE A

Realmente me gustaría alcanzar el cuadro de honor y sé que eso significa subir mi nota de inglés. De verdad quiero enviar buenas calificaciones a los institutos universitarios en unos pocos años, pero a veces desperdicio tiempo usando mi teléfono. Quizá debería guardar mi teléfono para estudiar un poco cada noche.

ESTUDIANTE B

Sé que tengo una nota baja en inglés porque no leo todas las noches. Siempre termino usando mi teléfono después de clase. No sé si pueda subir mi nota. Alcanzar el cuadro de honor sería grandioso, pero quizá no sea posible este trimestre.

ESTUDIANTE C

2. ¿Cuál estudiante tiene más posibilidades de cumplir su sueño y por qué?
3. Aprender sobre una estrategia poderosa llamada WOOP podría cambiar su respuesta. Mientras escucha o lee sobre WOOP, anote lo que implica cada paso del proceso.
4. Con base en lo que acaba de aprender, ¿cuál estudiante parece tener más probabilidad de cumplir su sueño?

Ahora estamos listos para utilizar WOOP juntos y pensar en cómo cumplir los sueños que tiene.

WOOP

Actividad para el estudiante

WOOP ayuda a las personas a hacer las cosas que realmente quieren hacer.

W

DE WISH (SUEÑO)

¿Cuál es un sueño importante que quiere cumplir? Su sueño debería ser difícil, pero posible.

Mi sueño:

O

DE OUTCOME (RESULTADO)

¿Cuál será el mejor resultado de haber cumplido su sueño? ¿Cómo se sentirá? Haga una pausa e imagine con fuerza el resultado.

Mejor resultado:

O

DE OBSTACLE (OBSTÁCULO)

¿Cuál es el principal obstáculo dentro de usted que podría evitar que cumpla su sueño? Haga una pausa e imagine con fuerza el obstáculo.

Mi obstáculo:

P

DE PLAN (PLAN)

¿Cuál es una acción efectiva para enfrentar el obstáculo? Haga un plan de “cuando-entonces”.

Cuando:

Entonces, yo (mi acción):

WOOP Ejemplo para el estudiante

WOOP ayuda a las personas a hacer las cosas que realmente quieren hacer.

W

DE WISH (SUEÑO)

¿Cuál es un sueño importante que quiere cumplir? Su sueño debería ser difícil, pero posible.

Mi sueño:

obtener una A en mi examen de biología

O

DE OUTCOME (RESULTADO)

¿Cuál será el mejor resultado de haber cumplido su sueño? ¿Cómo se sentirá? Haga una pausa e imagine con fuerza el resultado.

Mejor resultado:

me sentiré orgulloso

O

DE OBSTACLE (OBSTÁCULO)

¿Cuál es el principal obstáculo dentro de usted que podría evitar que cumpla su sueño? Haga una pausa e imagine con fuerza el obstáculo.

Mi obstáculo:

yo postergo las cosas

P

DE PLAN (PLAN)

¿Cuál es una acción efectiva para enfrentar el obstáculo? Haga un plan de “cuando-entonces”.

Cuando:

cuando termino la cena

Entonces, yo
(mi acción):

haré 5 tarjetas para estudiar

