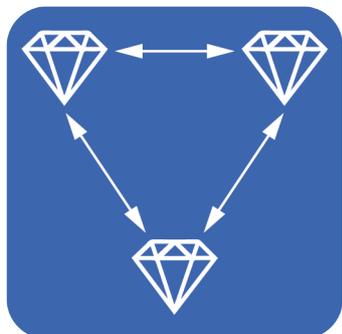




## Ficha Técnica para Mentores(as)



### 4. DIAMANTE DE APRENDIZAGEM

Nome da Atividade	Diamante de Aprendizagem
Dimensões de Aprender a Aprender	<p><b>Autoconsciência</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- O que é que sou capaz de fazer?</li><li>- Em que é que eu preciso melhorar?</li></ul> <p><b>Iniciativa &amp; Responsabilidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Compreender as minhas limitações e possibilidades de aprendizagem</li><li>- Assumir a responsabilidade pela minha aprendizagem</li><li>- Encontrar questões importantes e analogias</li></ul> <p><b>Envolvimento &amp; Gestão</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Compreender as minhas estratégias de aprendizagem e como estas afetam a minha aprendizagem</li><li>- Selecionar e procurar recursos disponíveis para mim</li></ul> <p><b>Monitoria &amp; Adaptação</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Como é que a minha abordagem afetou as minhas ações?</li><li>- Adaptar-me para a aprendizagem futura</li></ul>
Resumo da atividade	Compreender a ligação entre pensamentos e comportamentos é essencial para que a aprendente





	<p>compreenda quando os seus pensamentos a afastam da aprendizagem. Esta atividade ajuda-a a identificar e a ilustrar a interação entre os seus pensamentos e ações, bem como a analisar os sentimentos e emoções que afetam o seu comportamento.</p>
--	---

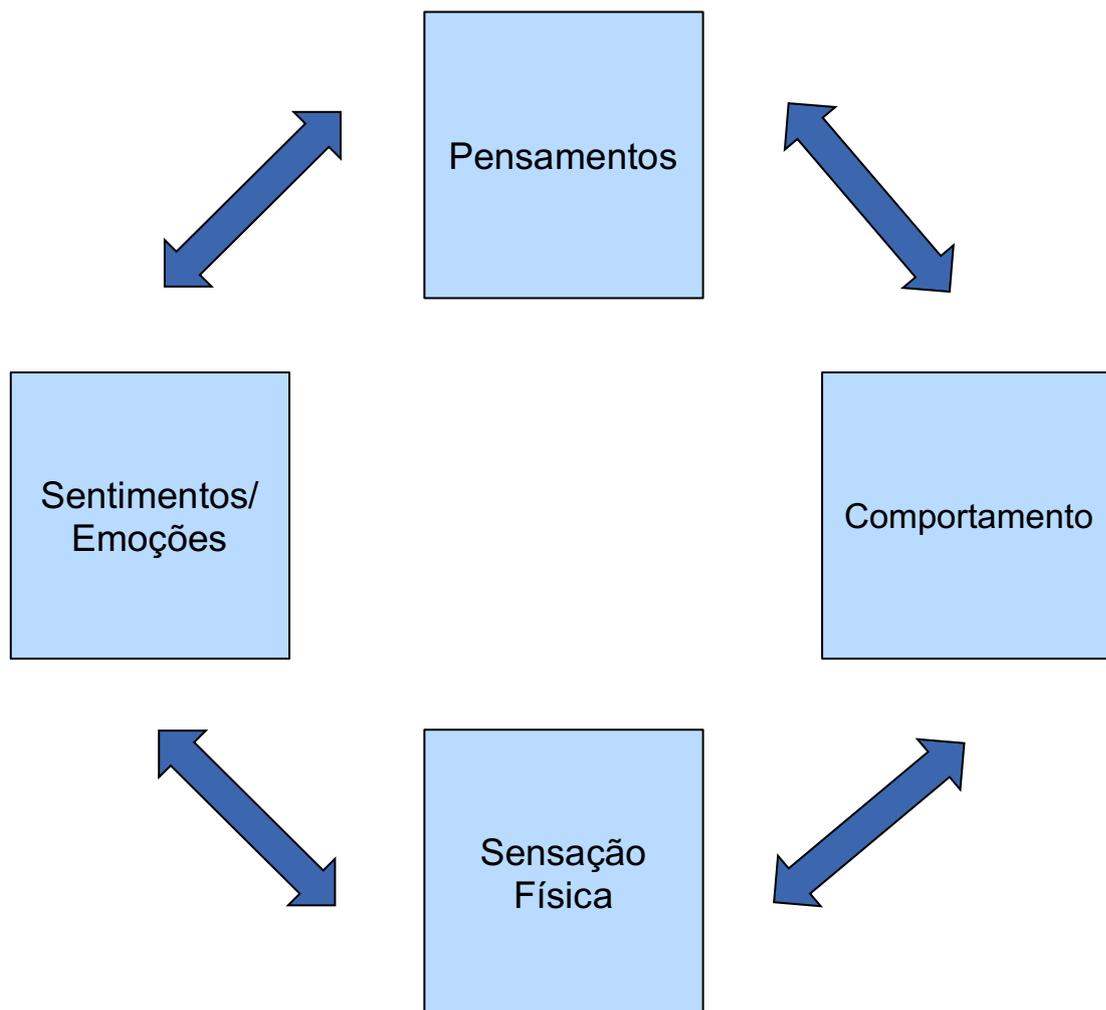
## Atividade

Aprenda a transformar experiências negativas em positivas, e a crescer a partir das positivas! Compreenda a ligação entre pensamentos e comportamentos, a fim de compreender quando os seus pensamentos a afastam da aprendizagem. Esta atividade ajuda-a a identificar e a ilustrar a interação entre os seus pensamentos e as suas ações, assim como a analisar os sentimentos e emoções que afetam os seus padrões de aprendizagem. Pode imprimir a folha de atividade ou desenhar um diagrama semelhante num pedaço de papel/portátil.

**Situação de aprendizagem:** (positiva ou negativa)

---





**Positiva:**

Pense numa situação em que tenha tido uma experiência de aprendizagem bem-sucedida. Escreva a situação de aprendizagem vivenciada, na sua folha, como título desta atividade.

Agora siga os seguintes passos:

1. Preencha o Diamante de Aprendizagem (situações positivas/negativas)
  - Qual foi a situação de aprendizagem? (por exemplo, aula de verbos irregulares)
  - O que lhe passou pela cabeça? (*pensamentos*)
  - Como a fez sentir? (*sentimentos/emoções*)
  - Qual foi a sua resposta física? (*sensação*)
  - Como é que agiu nessa situação? (*comportamento*)

Repita esta atividade o máximo de vezes que puder. Tente ter pelo menos 3 ou 4 exemplos. Assim que o tiver feito, estude os diagramas, e encontre palavras para descrever todos os pensamentos positivos sobre si e a sua aprendizagem. Escreva-as numa folha de papel.





## Atividade Estratégica de Mentorvenção UPSIM

*Por exemplo: Gostei muito de aprender quando falo com outras pessoas. Gosto de fazer perguntas e de ser curiosa. Adoro ouvir as outras pessoas quando falam, e repeti-las ou copió-las e obter feedback direto sobre a minha pronúncia.*

Agora use estes pensamentos positivos para descrever as suas crenças fundamentais. Como se vê a si própria como aprendente?

*Por exemplo: Tenho boa pronúncia. Sou boa a interagir com novas pessoas. Sou capaz de alcançar qualquer coisa se planeio com antecedência e me proponho a isso. Posso pedir ajuda às pessoas quando preciso dela. Não há problema em não se fazer tudo bem desde o início, o processo de aprendizagem é divertido e desafiante.*

### **Negativa:**

Agora preencha o diamante usando exemplos de uma situação de aprendizagem negativa. Pense numa situação em que teve a experiência de insucesso ou não conseguiu o que queria.

- Qual foi a situação de aprendizagem? (por exemplo, uma apresentação em frente da turma e fui corrigida pelo/a professor/a)
- O que lhe passou pela cabeça? (*pensamentos*)
- Como a fez sentir? (*sentimentos/emoções*)
- Qual foi a sua resposta física? (*sensação*)
- Como é que agiu nessa situação? (*comportamento*)

Quando tiver preenchido o Diamante com algumas situações de aprendizagem negativas, escreva todos os pensamentos negativos sobre si e a sua aprendizagem:

*Por exemplo: Odeio mesmo memorizar regras gramaticais. Não gosto de me sentir estúpida. A gramática é aborrecida. É impossível concentrar-me quando também tenho de arranjar tempo para cuidar dos meus filhos/levar e buscar as crianças da creche, escola, etc. Estou muito cansada depois do trabalho, e a última coisa que quero é estudar.*

Agora use estes pensamentos negativos para descrever as suas crenças fundamentais sobre si mesma.

*Por exemplo: Sou péssima em memorizar a gramática. Não sei organizar palavras e ver estruturas. Se não consigo livrar-me do meu sotaque, não consigo ser fluente. Sou demasiado velha para aprender uma nova língua.*

A forma como percebemos uma dada situação determina a forma como nos sentimos. Se mudarmos a forma como pensamos, os sentimentos também mudarão. A forma como pensamos determina o nosso comportamento. Se mudarmos a forma como pensamos, então podemos mudar o nosso comportamento. Por vezes exageramos a importância de uma situação que cria consequências negativas e nos impede de agir sobre elas.

### 1. Desafiar os meus pensamentos negativos





## Atividade Estratégica de Mentorvenção UPSIM

- Há situações que contrariam o meu pensamento? Dê exemplos.
  - Se eu perguntar a um amigo ou a outros que me conhecem, eles concordariam com os meus pensamentos e crenças?
  - Que conselho daria a outras aprendentes na mesma situação?
  - Será que isto vai ser relevante daqui a um ano?
  - O que pensa agora depois de ter respondido a uma ou mais destas perguntas?
  - Qual é a sensação de pensar de maneira diferente e como é que isso a anima?
2. Com base no Diamante de Situações Positivas de Aprendizagem, veja as consequências com base no cenário que se apresentou no diamante.

Preencha o quadro abaixo com base num dos acontecimentos positivos que descreveu, quais foram as consequências para si ou para o seu ambiente, e quais foram os pensamentos que poderiam ter derivado disto?

Situação positiva de aprendizagem	
Consequências; o que aconteceu como resultado, quer a si ou ao seu ambiente?	
A crença fundamental; o que digo a mim própria para manter uma mentalidade positiva, e para me motivar, quando estou a lutar e a ter dificuldades?	

