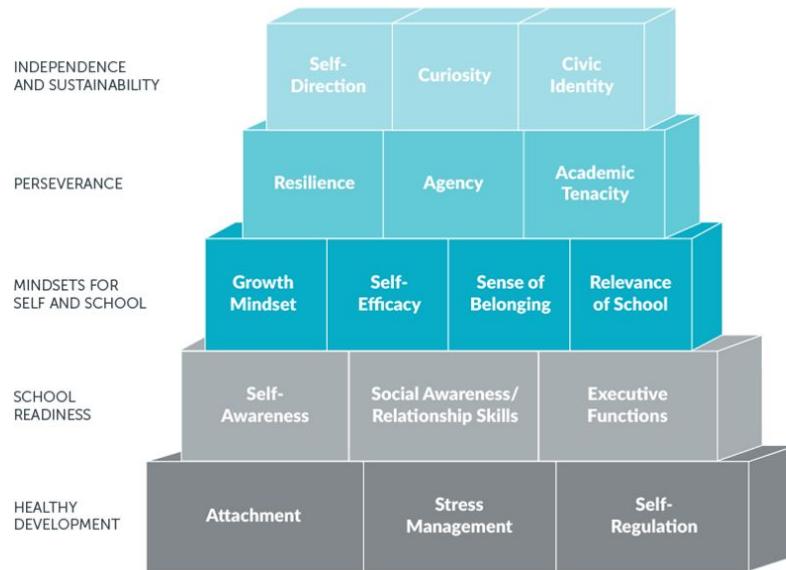


Hábitos de Éxito de Summit



Hábito	Definición	Ejemplos ilustrativos de cómo se ve esto en Summit
Apego	Un vínculo emocional profundo y duradero que conecta a una persona con otra a través del tiempo y el espacio.	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes consideran que su mentor es uno de sus aliados más fuertes en su vida y están abiertos con su mentor sobre sus metas, temores, esperanzas, dificultades y éxitos Los estudiantes afirman sentirse seguros y cuidados en la escuela, tanto en términos de seguridad física como en términos de seguridad para tomar riesgos y fallar Los estudiantes perciben que están siendo tratados de manera justa en la escuela
Manejo del estrés	Cambiar constantemente los esfuerzos cognitivos y conductuales para controlar demandas específicas y/o externas que se consideran como agotadoras o excede los recursos de la persona.	<p>Esfuerzos cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes se involucran en disputar conversaciones negativas. Los estudiantes se involucran en la meditación reflexiva, haciendo que tomen conciencia y sigan sus pensamientos. Los estudiantes se involucran en la reflexión sobre sus provocadores de estrés y respuestas de estrés. <p>Esfuerzos conductuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes se involucran en comportamientos de autoaprendizaje y estrategias relacionadas (es decir, administración del tiempo, trabajo por partes, establecimiento de metas). Los estudiantes se involucran en actividades de completa atención (movimiento consciente, respiración consciente) y/u otras estrategias de manejo del estrés cuando son necesarias (ejercicio, escribir, etc.). El estudiante aboga por sus necesidades (es decir, pidiendo descansos cuando lo necesitan). Los estudiantes son capaces de trabajar fuera de su zona de confort sin dejar que el estrés limite su esfuerzo o rendimiento
Autorregulación	Regulación de atención, emoción y funciones ejecutivas para los propósitos de acciones dirigidas a objetivos.	<p>Atención:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes pueden mantener su concentración en completar lo que propusieron (por ejemplo, tomar notas en una lista de reproducción para prepararse para la asignación de contenido) sin distraerse frecuentemente o estar cambiando pestañas Los estudiantes son capaces de aplicar técnicas de concentración para dirigir su atención cuando sea necesario <p>Emoción:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes pueden mantener el trabajo en una tarea que decidieron completar a pesar de cualquier emoción que pueda surgir siendo consciente de las emociones y respondiendo (no reaccionando) a ellas (por ejemplo, cambiar de estado emocional cuando lo deseé) <p>Funciones Ejecutivas:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Vea 'funciones ejecutivas' a continuación
Autoconciencia	<p>La habilidad para reconocer con precisión las emociones y pensamientos de uno y su influencia en el comportamiento. Esto incluye evaluar con precisión las fortalezas y limitaciones de uno y poseer un buen sentido de seguridad y optimismo.</p>	<p>Autoconciencia emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes son capaces de identificar/nombrar las emociones que experimentan – "Me siento enfadado porque..." <p>Pensamiento de la autoconciencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes son capaces de identificar/nombrar los pensamientos que experimentan – "Estoy haciendo esto porque..." <p>Conexión con los comportamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes con capacidades de conectar sus pensamientos y emociones a sus comportamientos – "Creo que estaba hablando fuera de turno en clase porque me sentí...." • Los estudiantes son capaces de articular sus fortalezas y debilidades (académicas y no académicas) • Los estudiantes pueden escoger estrategias de aprendizaje que mejor les funcionen – "Trabajo mejor cuando creo un ambiente tranquilo para mí." • Consciencia del impacto de sus acciones a otros
Consciencia Social/Habilidades Relacionales	<p>La habilidad para tomar la perspectiva de, y enfatizar con, otras personas con antecedentes y culturas diferentes, para entender las normas sociales y éticas para el comportamiento, y para reconocer recursos y apoyo familiar, escolar y comunitario.</p> <p>La habilidad de establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes con personas y grupos diferentes. Esto incluye comunicarse claramente, escuchar activamente, cooperar, resistir presión social inapropiada, negociar conflictos constructivamente y buscar y ofrecer ayuda cuando sea necesario.</p>	<p>Consciencia social:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empatía: Los estudiantes son capaces de tomar las perspectivas de sus compañeros estudiantes, profesores, figuras históricas, protagonistas literarios, etc. Cuando se les solicita en el momento de un proyecto o conversaciones restauradoras/reflectivas. • Entender las normas: Los estudiantes son capaces de comprender normas sociales y éticas cuando se les solicite (por ejemplo, en una conversación restauradora) y puede hablar sobre las razones por las cuales existen y por qué el/ella decidiría seguir o no seguir una norma en una situación dada dependiendo de sus valores. • Reconocer recursos y apoyos: Los estudiantes son capaces de identificar los recursos y apoyos escolares y comunitarios cuando se les solicita (por ejemplo, en una conversación de tutoría 1 a 1 o en un registro PLT) y pueden hablar sobre si elegirían tomar ventaja de varios recursos y apoyos y por qué. <p>Habilidades relacionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes pueden trabajar de manera productiva y respetuosa con muchos tipos de compañeros diferentes en proyectos grupales. • En grupos de mentores, proyectos de grupo y conversaciones restauradoras, los estudiantes pueden negociar conflictos para que no eviten conversaciones difíciles y actúen respetuosamente y con compasión en esas conversaciones. • Los estudiantes tienen relaciones personales cercanas con compañeros y maestros en la escuela. • Los estudiantes demuestran ciertas habilidades cognitivas interpersonales/comunicativas en proyectos cuando se evalúan (por ejemplo, la escucha activa, Esto puede sacarse de las Habilidades de Éxito en Summit Learning ya que se encuentra en la rúbrica de habilidades cognitivas).
Funciones Ejecutivas	<p>Las funciones de control cognitivo necesarias cuando uno tiene que concentrarse y pensar, cuando actuar por el impulso inicial de uno no sería recomendado. Las funciones ejecutivas básicas incluyen flexibilidad cognitiva, control inhibitorio (autocontrol, autorregulación) y memoria. Las funciones ejecutivas más complejas incluyen la resolución de problemas, el razonamiento y la planificación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Un estudiante define una meta durante un bloque de PLT de 90 minutos y se centra en el plan durante todo el tiempo, tomando unas pausas estratégicas para mantener la resistencia. • Un estudiante se siente frustrado por un compañero que constantemente lo distrae en un ambiente de trabajo grupal. En vez de atacarlo verbalmente, el estudiante controla su reacción y considera un plan para tratar el problema. • Cuando se resuelve un problema matemático complejo como parte de una unidad de concepto, el estudiante considera múltiples enfoques diferentes. Escoge uno, y cuando no funciona, regresa a su lista inicial y escoge otro.
Mentalidad de Crecimiento	<p>La creencia de que la inteligencia no es fija y se puede desarrollar tomando riesgos, persistencia y trabajo</p>	<p>Esfuerzos cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes enfrentan desafíos • Los estudiantes ven el esfuerzo, la persistencia y no renuncian al camino hacia el éxito académico, personal y social

	duro.	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes se ven a sí mismos como seres en constante evolución y aprendizaje Los estudiantes ven el fracaso como una oportunidad para estirar las habilidades existentes <p>Esfuerzos conductuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes encuentran inspiración y lecciones en los éxitos de otros Los estudiantes aprenden y cambian después de recibir respuestas y críticas Los estudiantes persisten ante retos y desafíos menores y mayores Los estudiantes hacen preguntas Los estudiantes se esfuerzan por desarrollarse diariamente
Autoeficacia	La percepción de que uno puede hacer algo exitosamente.	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes buscan problemas desafiantes porque creen que están a la altura de la tarea. Los estudiantes responden a las dificultades sin desanimarse mucho - mantienen la creencia de que pueden cumplir lo que se les pide. Los estudiantes establecen auténticamente metas ambiciosas para su preparación para la universidad, y creen que pueden lograrlas Los estudiantes se sienten inspirados por - en lugar de desalentados por - los logros de sus compañeros de clase Los estudiantes raramente/nunca dicen 'no puedo hacer esto' o 'esto es demasiado difícil para mí' o 'no soy lo suficientemente inteligente'
Sentido de Pertenencia	La sensación de que uno tiene un lugar legítimo en un entorno académico determinado y puede reclamar la membresía completa en la comunidad del aula.	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes se sienten cómodos siendo ellos mismos. Saben que serán aceptados por quienes son. Los estudiantes entran a la escuela sintiendo que es como una segunda casa segura para ellos. No hay nadie solo en un rincón, ni nadie está ansioso sobre no encajar. Los estudiantes ven a su grupo de mentores como una fuente de apoyo y pueden compartir - sin juicio - lo que está pasando en sus vidas, lo bueno y lo malo, y saben que tienen a otros para apoyarlos. Los maestros saludan a los estudiantes todos los días para hacerles saber que son vistos. Los estudiantes se saludan el uno al otro. Los grupos son mixtos en raza y económicamente, porque los estudiantes pueden dejar lo exterior fuera de la escuela y saber que pertenecen allí porque son estudiantes de Summit.
Relevancia de la Escuela	El sentido de un estudiante de que el tema que él o ella está estudiando es interesante y tiene valor.	<ul style="list-style-type: none"> Un estudiante de 9no grado cuyo hermano pequeño tiene necesidades especiales da un apasionado discurso a los nuevos ingresos sobre estudiantes con necesidades especiales y cómo debemos de tratar de ser más inclusivos hacia ellos. Los estudiantes de APUSH que estudian el movimiento por los derechos civiles en los años sesenta pueden elegir un grupo de interés para aprender más sobre: afroamericanos, chicanos/latinos, asiáticos americanos, nativos americanos, mujeres o personas LGBT. Los estudiantes pueden elegir un grupo con el que se identifiquen o acerca del cual deseen aprender más. Un estudiante de último año que está haciendo pasantías en un hospital local para Expediciones es capaz de escribir una declaración personal sobre sus aplicaciones de la universidad acerca de esta experiencia y la forma en que ha inspirado a seguir su carrera en la medicina. Los estudiantes de Matemáticas III aplican su conocimiento de las funciones periódicas a los fenómenos de la vida real, como las fases de la luna o el rebote de una pelota de baloncesto, para comprender mejor el mundo que los rodea. Cuando se le pregunta a un estudiante: "¿Por qué está haciendo lo que está haciendo ahora?" O "¿Cómo hace que lo que está haciendo se conecte con sus metas y aspiraciones a largo plazo?", el estudiante tiene una respuesta auténtica y positiva.
Resistencia	Adaptación positiva durante o después de la exposición a adversidades que puedan perjudicar el desarrollo: (a) desarrollándose bien en el contexto de alto riesgo	<ul style="list-style-type: none"> Un estudiante mantiene una actitud positiva después del fracaso académico a corto plazo y está dispuesto a intentar de nuevo y seguir trabajando para cumplir con su objetivo. Un estudiante se enfrenta a una situación familiar difícil, pero es capaz de seguir centrándose en sus objetivos en la escuela.

	acumulativo de problemas de desarrollo (superando las probabilidades, mejor que el desarrollo previsto); (b) funcionando bien bajo condiciones adversas actuales (resistencia al estrés, afrontamiento) y (c) recuperación al funcionamiento normal después de una adversidad catastrófica (rebote, auto-enderezamiento) o privación severa (normalización).	<ul style="list-style-type: none"> • Un estudiante ha enfrentado mucho estrés en casa o en la escuela en su vida, pero él/ella aún han tenido progresos significativos en sus hábitos de desarrollo de bloques para el éxito. • Un estudiante pasa por una situación social desafiante y es capaz de usar estrategias adecuadas de afrontamiento para trabajar a través de la situación y seguir teniendo éxito en la escuela. • • Un estudiante experimenta un evento traumático y es capaz de volver a centrarse en y progresar hacia sus metas, buscando y aprovechando el apoyo de otros cuando sea necesario.
Acción	La toma de decisiones individuales de un estudiante y acciones autónomas.	<ul style="list-style-type: none"> • Un estudiante que estaba ausente y se perdió la clase envía un correo electrónico al maestro para averiguar lo que se perdió y asiste a las horas de oficina del maestro para obtener ayuda adicional. • Un estudiante que está motivado a hacer un año de pasantías llega a varias empresas locales para ver si alguna de ellas tiene oportunidades de pasantías. • Un estudiante entra en PLT, mira el PLP, determina sus prioridades, establece metas para el período, y comienza a trabajar con poca o ninguna incitación por parte del profesor. • • Un estudiante investiga, se comunica, crea un plan, y aplica a una universidad de su elección, obtiene ayuda según sea necesario y es dueño del proceso de extremo a extremo.
Tenacidad Académica	Las creencias y habilidades que permiten a los estudiantes mirar más allá de las preocupaciones a corto plazo a objetivos a más largo plazo o de más alto orden, y soportar desafíos y contratiempos para perseverar hacia estas metas.	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes responden a fallar en una evaluación de contenido volviendo al contenido que perdieron, tomando notas más detalladas, pidiendo ayuda si es necesario y luego tomando y pasando la evaluación del contenido • Los estudiantes revisan sus proyectos después de obtener la retroalimentación de su maestro, asegurándose de que han presentado su mejor trabajo en el momento en que se debe • Los estudiantes eligen un proyecto o curso de Expediciones porque está alineado con sus metas a largo plazo, no porque sea "divertido" o "fácil" • Los estudiantes que luchan con una habilidad cognitiva valorada o área de contenido o hábito o situación social mantienen el esfuerzo y el optimismo hasta que superan la lucha, no importa lo largo o doloroso del esfuerzo requerido • • Los estudiantes persisten en fijarse a sí mismos un camino viable a su meta a largo plazo en el momento de su graduación, resistiendo cualquier contratiempo en forma de puntajes bajos de pruebas, rechazo de la universidad, etc
Dirección Propia	Un proceso en el cual los estudiantes toman la iniciativa de planificar, implementar y evaluar sus propias necesidades y resultados de aprendizaje, con o sin la ayuda de otros.	<p>Habilidades (ciclo de SDL - establecer meta, planear, aprender/mostrar, reflejar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes son capaces de establecer metas INTELIGENTES; planificar, priorizar y administrar su tiempo para alcanzar esas metas; y reflexionar sobre los éxitos y fracasos para mejorar su capacidad para alcanzar sus metas con el tiempo. Lo hacen en PLT, en Tiempo de Proyecto, al aplicar a la universidad (o establecer cualquier camino que quieran tomar después de la escuela), y en cualquier otro ambiente donde quieran algún resultado. Ellos son capaces de hacer esto por su propia iniciativa, buscar apoyo cuando sea necesario, pero dirigiendo y siendo dueños del proceso.

		<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes se acercan proactivamente al profesor en PLT para solicitar una evaluación de contenido, mostrando al profesor las notas que tomaron y citando evidencia que apoya su creencia de que están listos para demostrar competencia. Los estudiantes se acercan proactivamente al maestro para ayudar en el tiempo del proyecto, pidiendo a un compañero orientación, ya que aprendieron a través de ensayo y error que este compañero de clase en particular ha superado una lucha similar y puede ayudarles a encontrar soluciones. <p>Resultados</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes consistentemente completan las tareas que se comprometen a completar, y logran un alto porcentaje (es decir, 50-75%) de las metas INTELIGENTES que establecen para sí mismos.
Curiosidad	El deseo de involucrarse y comprender el mundo, el interés en una amplia variedad de cosas y la preferencia por una comprensión completa de un tema o problema complejo.	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes investigan temas en los que están interesados. Los estudiantes conocen a otros estudiantes con diferentes orígenes que los suyos. Los estudiantes toman áreas de enfoque adicionales y desafiantes, basadas en sus intereses. Los estudiantes toman proyectos y cursos de Expediciones más desafiantes, porque todos ellos llevan a una comprensión más completa de un tema complejo. Los estudiantes responden a sus propios contratiempos o a acciones inesperadas de otros con un sentido de interés y compasión, deseosos de aprender más acerca de sí mismos, de los demás y del mundo que los rodea. Los estudiantes buscan abiertamente las opiniones de los demás en una discusión, deseando genuinamente escuchar una diversidad de perspectivas al explorar un tema.
Identidad Cívica	Una noción multifacética y dinámica del yo como perteneciente y responsable de una comunidad o comunidades.	<p>Esfuerzos cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes son conscientes y pueden expresar cómo sus identidades/valores/diferencias individuales contribuyen a un todo entre un grupo de individuos diversos Los estudiantes sienten un sentido de propiedad/responsabilidad por sus comunidades y son impulsados a ser agentes de cambio <p>Esfuerzos conductuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes son capaces de identificar áreas de necesidad entre su escuela, hogar y comunidades más amplias Los estudiantes buscan cómo su propósito, pasiones y talentos que contribuyen al desarrollo de un área de necesidad dentro de sus comunidades en la escuela, el hogar y, más ampliamente Los estudiantes completan los proyectos de aprendizaje de servicio que se alinean con su propósito, pasiones y talentos