

4.1

Mentalidad de crecimiento

Introducción

Uno de los factores más importantes asociados a la perseverancia es la mentalidad de crecimiento. Esta disposición mental es opuesta a la mentalidad fija, que es la creencia de que la inteligencia es una cualidad del individuo innata e inamovible. Los estudiantes con “mentalidad fija” acerca de la inteligencia tienden a ver los fracasos como evidencias de su falta de competencia. Cuando su capacidad se ve amenazada o socavada, a menudo dejan de esforzarse. Por otro lado, una mentalidad de crecimiento influye positivamente en el desempeño académico y en el esfuerzo que se invierte para lograr metas a lo largo de la vida.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes evalúen la posibilidad de lograr metas a largo plazo, como resultado de desarrollar una mentalidad de crecimiento, del esfuerzo sostenido y de un sentido de eficacia.

¿Por qué es importante?

Porque identificarán que desarrollar la mentalidad de crecimiento favorece el cumplimiento de metas.

Concepto clave

Mentalidad de crecimiento.

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

Opcional / Individual

Un momento de atención y reflexión:

Poner atención a nuestra respiración por un minuto.

- Recuerde a los estudiantes los siguientes pasos.
 - Iniciar ajustando la postura: espalda erguida y cuerpo relajado.
 - Por un momento dirigimos toda nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
 - Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan) las identificamos como una distracción y las soltaremos muy suavemente.
 - Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a que lea la introducción, la cita y “El reto es”.
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión.

Genérica

4.1

Mentalidad de crecimiento

“En todas las actividades es saludable, de vez en cuando, poner un signo de interrogación sobre aquellas cosas que por mucho tiempo se han dado como seguras”.
Bertrand Russell

“¡No sirvo para la música!” “¡Nunca fui bueno en Historia!” “¡Jamás podré resolver una ecuación!” ¿Has escuchado frases como estas? ¿Las has dicho en alguna ocasión?

En esta lección exploramos qué tan ciertas son las expresiones de este tipo que, como podrás inferir, obstaculizan el logro de tus metas. El reto es evaluar la posibilidad de lograr metas a largo plazo, como resultado de desarrollar una mentalidad de crecimiento, del esfuerzo sostenido y de un sentido de eficacia.

Actividad 1

Para la actividad, organicen equipos de cuatro personas y lean el siguiente diálogo:

a. Lean el siguiente diálogo:

Lucía: ¡Soy un fracaso!

Pedro: ¿Por qué?

Lucía: No se me dan las matemáticas. Jamás podré pasar el examen. ¡Nunca entraré a la universidad!

Pedro: ¿Por qué dices eso?

Lucía: En un test de orientación vocacional que me hicieron salí que no era buena para los números. Y eso no se puede cambiar.

Pedro: Es cierto que hay personas que tienen más facilidad para ciertas áreas. Pero yo creo que la inteligencia no es fija. A medida que aprendemos nuevas cosas nos hacemos más inteligentes. Yo tengo un amigo que era peor que tú en matemáticas, pero se puso las pilas y pasó con 9.

CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 1

12 min. Equipos

Actividad 1:

Los estudiantes reflexionan sobre el diálogo entre dos jóvenes relacionado con la mentalidad de crecimiento.

- Durante el ejercicio puede aportar algunos argumentos a favor de Pedro, por ejemplo: aprendimos un idioma, a leer, a resolver problemas complicados de álgebra, etc. Esto muestra la capacidad del cerebro de aprender y cambiar todo el tiempo, sólo es cuestión de ejercitarlo en lo que queremos lograr. Pueden pensar también cómo enfrentaban una situación conflictiva o problemática hace algunos años y cómo lo hacen hoy.
- La finalidad de este ejercicio es que se explicita la mentalidad de crecimiento como habilidad que se puede desarrollar y mejorar.

4 min. Grupal

Actividad 2:

Como conclusión, la mentalidad de crecimiento es indispensable para perseverar. Se indaga con más detalle sobre ésta y sobre el sentido de eficacia, en el resto de las variaciones de esta lección.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Si le es posible, comente una conclusión breve o solicite a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de esta lección

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación.

1 min. Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto Clave

Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

- b. Dividirse en dos grupos. Uno buscará un argumento para defender la postura de Lucía y el otro la de Pedro.
- c. Cada grupo presentará su argumento en un minuto al resto del grupo.

Actividad 2

Reflexionen:
¿Consideras que tu mentalidad o creencia sobre tus capacidades para lograr una meta afecta tu habilidad para perseverar?, ¿por qué?



Reafirmo y ordeno

La ciencia afirma que el cerebro es como un músculo: cambia y se hace más fuerte cuando lo usas y aprendes nuevas cosas. Las personas que piensan así se dice que tienen una **mentalidad de crecimiento**. La mayoría desconocen esto y su mentalidad es fija. Pero ahora tú ya lo sabes. Cuando algo no te sale o te cuesta trabajo, sigue intentándolo. Tu cerebro tiene la habilidad de aprender a hacerlo. Esto te ayudará a superar los obstáculos que se te presenten en el logro de tus metas. Pregúntate: ¿Qué posibilidades tienes de lograrlas?

Para tu vida diaria

Comparte con tu familia, amigos o vecinos algo que lograste en tu vida y que en algún momento sentiste que no podrías hacerlo. Comparte tu experiencia al respecto. No dejes de revisar los recursos propuestos en la sección *¿Quieres saber más?*

¿Quieres saber más?

Te invitamos a revisar los siguientes infográficos y ver el video titulado "mentalidad fija vs. mentalidad de crecimiento" donde se describen qué son y cuáles son las diferencias entre ambos, búscalos en tu navegador o entra a cada una de las direcciones:

- 1) Puedes desarrollar tu inteligencia <https://s3-us-west-1.amazonaws.com/mindset-net-site/FileCenter/ENR4FAG2YIRF17B00CI1.pdf>
- 2) Rúbrica del esfuerzo efectivo. <https://s3-us-west-1.amazonaws.com/mindset-net-site/FileCenter/69DMLU0ETRBAOH0YSVPD.pdf>
- 3) Mentalidad de crecimiento vs. mentalidad fija. <https://www.youtube.com/watch?v=ohQ0U4OkTiA>

Conceptos clave

Mentalidad de crecimiento: Creencia por parte del individuo de que la inteligencia, personalidad, carácter y otras habilidades pueden desarrollarse continuamente como resultado del esfuerzo y del aprendizaje.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Le recomendamos que indague usted mismo sobre las ideas que tiene sobre sus alumnos o personas de su entorno. Por ejemplo, ¿piensa usted que cierto estudiante jamás podrá mejorar en su materia, independiente de lo que haga?, ¿qué problemas les puede causar pensar así?, ¿en qué se basa esta afirmación?

En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e inclusión (Modelo educativo)*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

Evaluación

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos el 50% de los estudiantes dieron algún argumento a favor de la mentalidad de crecimiento.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					