

Lección 4 Mentalidad de crecimiento



El reto es que 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.

“¡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.

Actividad 1

a. En equipos, 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 pensaba como tú, se puso las pilas y sacó 9.

b. Dividan al grupo en dos: la mitad de los equipos construirá un argumento para defender la postura de Lucía y la otra mitad defenderá la postura de Pedro. Escriban sus argumentos en su cuaderno.

c. Compartan sus argumentos con el resto del grupo y reflexionen sobre qué tipos de mentalidad ven reflejadas en lo que dice Lucía y en lo que dice Pedro. Pueden leer las definiciones del concepto clave para apoyarse.

Para tu vida diaria

Dialoga 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.

¿Quieres saber más?

Revisa los siguientes infográficos y el video titulado *Mentalidad fija vs. mentalidad de crecimiento* donde se describen las diferencias entre ambos, búscalos en las direcciones:

1) Puedes desarrollar tu inteligencia
<https://bit.ly/2DWKEZA>

2) Rúbrica del esfuerzo efectivo.
<https://bit.ly/2DTmP4X>

3) Mentalidad de crecimiento vs. mentalidad fija.
<https://bit.ly/2POlseg>

Concepto clave

Mentalidad de crecimiento.

Creencia de que la inteligencia, personalidad, carácter y otras habilidades pueden desarrollarse continuamente como resultado del esfuerzo y del aprendizaje.

Actividad 2

a. Individualmente, piensa en algo que has creído que no puedes lograr porque “no eres bueno para eso”, pero que en realidad quieres o necesitas hacer.

- Escribe aquí o en tu cuaderno las razones que tienes para pensar así:

- Ahora, escribe dos razones para pensar que sí puedes hacerlo.

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

b. Compartan voluntariamente algunas de sus respuestas con el resto del grupo. Reflexionen entre todos sobre cómo podrían mantener una mentalidad de crecimiento que les ayude a alcanzar sus metas.

 **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?

 **Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**
