

# Recursos complementarios

## SESIÓN 4

# Minitest: ¿Quieres saber qué disposición mental tienes?



Realiza este minitest para saber qué tipo de disposición mental tienes.

La Dra. Carol Dweck, profesora de psicología en la Universidad de Stanford, ha estudiado y descrito dos tipos de disposiciones mentales y su efecto en nuestra manera de pensar y actuar.

# Minitest: ¿Quieres saber qué disposición mental tienes?



¿Quieres saber qué disposición mental tienes?

Lee los siguientes enunciados y decide si estás de acuerdo o en desacuerdo.

Tu inteligencia es algo muy básico en ti y no puedes cambiarla mucho.

Puedes aprender cosas nuevas, pero no puedes realmente cambiar tu inteligencia.

Sin importar tu grado de inteligencia, siempre puedes cambiarla un poco.

Siempre puedes cambiar de manera sustancial lo inteligente que eres.

Los enunciados 1 y 2 hacen referencia a una mentalidad fija, mientras que los enunciados 2 y 3 reflejan una mentalidad de crecimiento.

# Minitest: ¿Quieres saber qué disposición mental tienes?



Ahora lee estos enunciados sobre la personalidad y el carácter. Decide si estás de acuerdo o en desacuerdo con cada uno.

1. Eres un tipo de persona, y no hay mucho que se pueda hacer para cambiarlo.
2. Sin importar que tipo de persona eres, siempre puedes cambiar de manera sustancial.
3. Puedes hacer cosas diferentes, pero los aspectos importantes de quien eres no pueden cambiarse.
4. Siempre puedes cambiar aspectos básicos del tipo de persona que eres.

Los enunciados 1 y 3 se refieren a una mentalidad fija, y los enunciados 2 y 4 se refieren a una mentalidad de crecimiento. ¿Con cuáles enunciados estuviste más de acuerdo? Tus respuestas pueden ser variadas, pero observa si hubo alguna tendencia a cierto tipo de creencias.

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. Nueva York, NY. Random House

# Video: Repensando la forma en que pensamos



Trevor Maber explica cómo los procesos de interpretación detonan reacciones y cómo tomar conciencia de ellos impacta en nuestra conducta. Con subtítulos en español.

<https://www.youtube.com/watch?v=KJLqOclPqis>

# Video: La pasajera



Cortometraje del director mexicano Jorge Villalobos en el que se evidencia el impacto de una mente confusa que proyecta sus miedos, prejuicios, “serpientes”, en las relaciones con otros.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZAn-wAAWOq8>

# Mapa conceptual: Conocer y regular las emociones



Este mapa mental te ayudará a ver de una manera muy práctica y sencilla los temas que abordamos a lo largo de las cuatro sesiones del módulo 2.

# Mapa conceptual: Conocer y regular las emociones

