

Lectura: Claridad Mental y disposiciones mentales: la importancia de entender cómo pensamos



Lectura sobre la importancia del desarrollo de la claridad mental como herramienta para lograr una mentalidad de crecimiento y sentido de eficacia.

Puedes encontrarla a continuación en este documento.

Lectura: Claridad Mental y disposiciones mentales: la importancia de entender cómo pensamos (1/5)



La claridad mental es una de las habilidades transversales del programa Construye T, la cual se trabaja durante los seis semestres de la educación media superior. Ejercitarla por parte de los docentes y los estudiantes, favorece el desarrollo de dos disposiciones mentales esenciales para el desarrollo personal: el sentido de eficacia y la mentalidad de crecimiento. La primera cree en la propia capacidad para alcanzar el éxito, y la segunda confía en los resultados del esfuerzo y aprende de las equivocaciones.

Las habilidades socioemocionales son habilidades complejas que requieren de otros instrumentos y capacidades más básicas. La claridad mental es uno de estos instrumentos que facilita ejercitarlas al tiempo que nos permite desarrollar una mentalidad que investiga o cuestiona:

- ¿Esto que pienso es real o podría ser una proyección?
- ¿Este pensamiento está sucediendo o estoy exagerando?
- ¿Esta creencia es sólo mi interpretación, podría ser sólo mi punto de vista?

El cultivo de la claridad permite analizar sistemáticamente nuestro mundo interno así como investigar las preconcepciones e interpretaciones, es decir, las serpientes de la historia que vimos durante la sesión.

Lectura: Claridad Mental y disposiciones mentales: la importancia de entender cómo pensamos (2/5)



Cada persona lidia con un sinnúmero de preconcepciones aunque hay algunas particularmente costosas para el desarrollo personal, propio y de los estudiantes. Una de ellas es la idea de que las cualidades son fijas; otra es pensarse incapaz de lograr ciertas metas, aun con esfuerzo y perseverancia, es decir, desconfiar de las propias capacidades. Estos prejuicios son falsos. Los seres humanos pueden desarrollar cualidades con esfuerzo y confianza personal.

La claridad desenmascara estas preconcepciones incorrectas y contribuye a generar una disposición mental de crecimiento. Jenny Nagaoka investigadora por más de 20 años sobre los factores que inciden en la preparación de los jóvenes para el éxito universitario, define disposición mental como un conjunto de creencias sobre uno mismo, el mundo y la interacción entre ambos.

Tanto para lograr una meta como para desarrollar una identidad integral, se requiere de esfuerzo sostenido. Hay que esforzarse para llevar a cabo las acciones que una tarea exige, para sobreponerse a las dificultades y persistir en el intento. El esfuerzo depende de dos disposiciones mentales esenciales en el individuo, opuestas a las preconcepciones comunes de que no valemos lo suficiente o que somos y seremos siempre iguales. Éstas son el sentido de eficacia y la mentalidad de cambio.

Lectura: Claridad Mental y disposiciones mentales: la importancia de entender cómo pensamos (3/5)

Según la Dra. Carol Dweck, psicóloga de la Universidad de Stanford, una persona con mentalidad de crecimiento:

Cree que sus cualidades son cultivables a través del aprendizaje y el esfuerzo.

Cuando se equivoca no se enjuicia: “No soy incompetente, sino que tengo algo que aprender”.

Tiene más posibilidades de aprender y alcanzar éxito en lo que se propone.

Una persona con mentalidad de crecimiento no cree en refranes como: “Árbol que nace torcido, jamás su tronco endereza” o “Chango viejo, no aprende maroma nueva”. En cambio quien mantiene una mentalidad fija, está convencido que su inteligencia, personalidad y carácter no cambian. Cuando se equivoca, se enjuicia: “Soy incompetente, siempre voy a ser igual” y reduce las probabilidades de lograr metas, pues al creer que no puede, ni siquiera lo intenta.

En tu caso, ¿a cuál club perteneces?, ¿eres de los que piensa que nunca vas a cambiar o de los que ven sus errores como momentos para esforzarse y aprender más?

Al pensar en algún estudiante al que cuesta trabajo tratar, vale la pena analizar con sinceridad: ¿a qué club crees que pertenece este alumno?, cuando te diriges hacia él o ella ¿tus palabras y acciones reflejan tu creencia de que nunca va a cambiar o realmente tus acciones y lenguaje manifiestan la convicción de que es alguien que ha cometido errores pero que puede aprender de ellos?

Lectura: Claridad Mental y disposiciones mentales: la importancia de entender cómo pensamos (4/5)



Vale la pena investigar las creencias que tenemos acerca de los adolescentes porque los pensamientos se transforman en predicciones. Las creencias acerca de los discípulos se traducen en el comportamiento mostrado hacia ellos, y esto repercute en lo que piensan de sí mismos, en la conducta que exhiben y en lo que pueden lograr.

El comportamiento y retroalimentación del docente, da forma a lo que el alumno cree que puede lograr. A esta convicción el psicólogo Albert Bandura le llama sentido de autoeficacia, y lo define como la creencia en la propia capacidad de ejecutar las acciones necesarias para lograr éxito en una situación particular. La autoeficacia se refina y ajusta con base en la retroalimentación que los alumnos reciben de sus profesores.

Robert Rosenthal y Lenore Jacobson realizaron un experimento en el que seleccionaron a un grupo de estudiantes al azar y le comunicaron falsamente a sus profesores que eran superdotados. La realidad es que eran alumnos iguales al resto. Al terminar el ciclo escolar, los alumnos que sus profesores creían eran los más inteligentes, obtuvieron los mejores grados en una prueba de inteligencia.

Al revisar el comportamiento de los docentes hacia este grupo de jóvenes, los investigadores se dieron cuenta que la creencia de estos maestros acerca de tener el grupo más inteligente, afectó la forma en que se comportaron con ellos.

Lectura: Claridad Mental y disposiciones mentales: la importancia de entender cómo pensamos (5/5)



A través de analizar los videos de las clases, los investigadores se dieron cuenta de que los docentes que creían tener a los estudiantes más inteligentes:

Mantenían más tiempo el contacto ocular con ellos.

Cuando los alumnos se equivocaban, no lo atribuían a su incapacidad sino a la falta de entendimiento del mensaje y en consecuencia repetían varias veces las instrucciones.

Los animaban más que a sus compañeros.

Les daban más oportunidades.

Sucede lo mismo a la inversa: la mentalidad fija convencida de que el estudiante no va a cambiar, frena los esfuerzos del docente hacia el alumno y el resultado es la “crónica de un fracaso anunciado”.

La claridad entonces es una de las herramientas básicas para el desarrollo de las seis habilidades socioemocionales propuestas en el programa de la Educación Media Superior. Es indispensable para el autoconocimiento del mundo interno, es decir, de los pensamientos y formas de interpretar. Y no sólo para conocerlo sino para cuestionarlo y lograr creencias más objetivas. Este cuestionamiento a su vez, posibilita la autorregulación dentro de la relación entre cognición, emoción y conducta.

La claridad es también fundamental para la tercera de las habilidades socioemocionales, la conciencia social la cual implica la consideración de distintas perspectivas para entender al otro. Abre la posibilidad de colaboración con los demás y permite la toma de decisiones basadas en pensamientos más objetivos. Al favorecer la mentalidad de crecimiento, la claridad influye directamente en el sentido de autoeficacia, el cual propicia la perseverancia.