



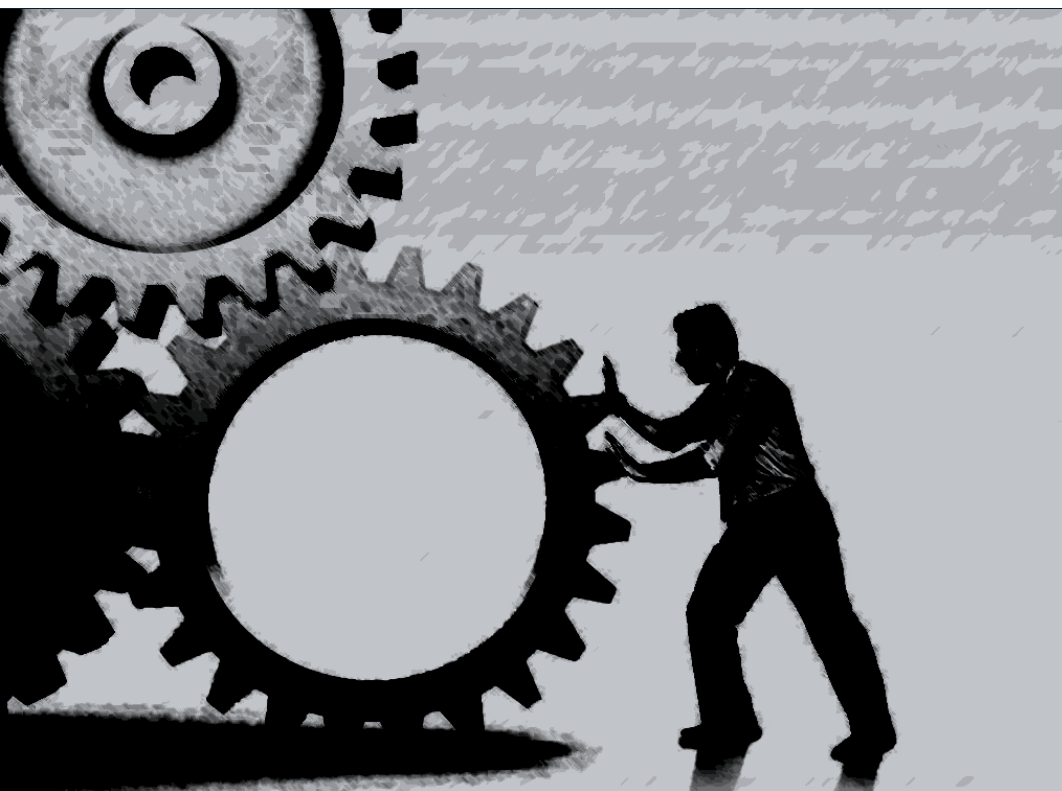
Claridad mental y disposiciones mentales: la importancia de entender cómo pensamos



La claridad mental es una de las habilidades transversales del programa Construye T.

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.





Sentido de eficacia es la creencia de que uno puede lograr la tarea o propósito que ha establecido^[1] y predice el grado de esfuerzo que se invierte en dicha tarea, la capacidad de sobreponerse a los retos que presente y la persistencia para lograrla^[2].

^[1] Bandura, 1986. ^[2] Pajares, 1996.

Mentalidad de crecimiento es la creencia de que la inteligencia, personalidad, carácter y habilidades pueden desarrollarse continuamente en respuesta al esfuerzo. Se ha observado que tener una mentalidad de crecimiento, influye positivamente en el desempeño académico y vital en diferentes contextos.

Dweck & Leggett, 1988; Milson y Meligh, 2002.





Conoce T



Relaciona T



Elige T



Las habilidades socioemocionales son habilidades complejas que requieren de otros conocimientos y capacidades más básicas. La claridad mental es una de éstas, nos permite desarrollar las habilidades socioemocionales.



Esta habilidad, la claridad, nos permite el desarrollo de una mentalidad que investiga o cuestiona:

¿Esto que pienso es real o podría ser una proyección?

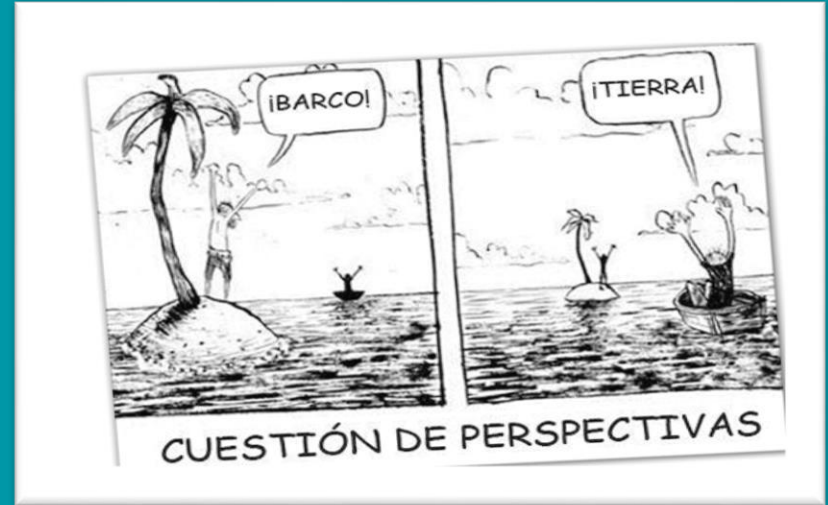
Investiga o cuestiona:

***¿Este pensamiento está
sucediendo o estoy
exagerando?***



Investiga o cuestiona:

¿Esta creencia es sólo mi interpretación, podría ser sólo mi punto de vista?



¿Estos cuestionamientos no te recuerdan una historia que hemos visto anteriormente en esta sesión?

Cultivar la claridad nos permite sistemáticamente llevar el análisis a nuestro mundo interno, a investigar nuestras preconcepciones, nuestras interpretaciones. Nuestras serpientes.



Tenemos muchas preconcepciones pero hay algunas particularmente costosas para el desarrollo personal, propio y de los estudiantes:

**La idea de que las
cualidades que
tenemos son fijas.**

**Pensar que uno no puede
lograr ciertas metas, ni con
esfuerzo ni con
perseverancia. Esta es la
falta de confianza en las
capacidades propias.**

¡Estas preconcepciones son falsas!

**Todos podemos
desarrollar nuestras
cualidades con esfuerzo
y confianza personal.**



La claridad es una habilidad que nos permite desenmascarar estas preconcepciones incorrectas y trabajar para generar una disposición mental de crecimiento y el sentido de eficacia.



Jenny Nagaoka investigadora por más de 20 años sobre qué es lo que prepara a los jóvenes para el éxito universitario, ha encontrado que 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 la tarea requiere, para sobreponerse a las dificultades y persistir en el intento. El esfuerzo invertido en una tarea depende de que el individuo desarrolle las dos disposiciones mentales esenciales que hemos revisado: el sentido de eficacia y la mentalidad de cambio.





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

Chango viejo, no aprende maroma nueva



Lo contrario a una mentalidad de crecimiento es una mentalidad fija, un individuo con este tipo de mentalidad SÍ cree en estos refranes:

Árbol que nace torcido, jamás su tronco endereza.
Chango viejo, no aprende maroma nueva.

Está convencido de que su inteligencia, personalidad y carácter son fijos, no cambian. Cuando se equivoca, se enjuicia; “Soy incompetente, siempre voy a ser igual”. Este tipo de persona tiene menos probabilidades de lograr metas, pues al creer que no puede, ni siquiera lo intenta.

¿Tú de qué club eres?

**¿De los que piensa
que nunca van a
cambiar?**

**¿De los que ven sus errores
como momentos para
esforzarse y aprender?**

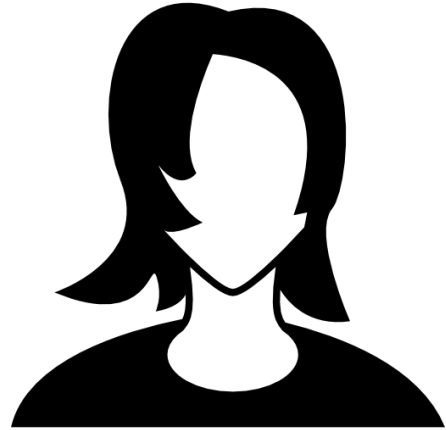


Ahora...
...piensa en uno de tus estudiantes o colegas que te sea difícil tratar.

Atrévete...

... por favor tómate un momento par traer la imagen de esta persona a tu mente.

¿Puedes ver su
rostro?





Conoce T



Relaciona T



Elige T

Con mucha sinceridad pregúntate, ¿a qué club crees que pertenece este individuo?

**¿Cuándo te diriges
hacia él o ella tus
palabras y acciones
reflejan tu creencia
de que nunca va a
cambiar?**



**¿Realmente tus acciones
y lenguaje manifiestan
tu convicción de que es
alguien que ha cometido
errores pero que puede
aprender de ellos?**



No te vayas por la respuesta políticamente correcta. Investiga sinceramente tu creencia acerca de esta persona.

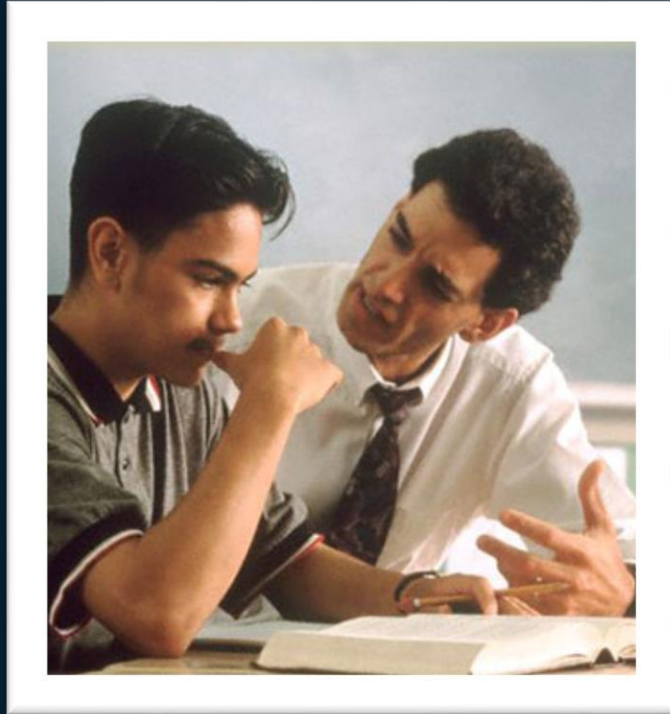
¡Esto es muy importante!



¿Sabías que las creencias que tienen los docentes de sus estudiantes se traducen en el comportamiento que muestran hacia ellos?, ¿y que esto se traduce en lo que ellos piensan de sí mismos, en la conducta que exhiben y en lo que pueden lograr?



¡Tus pensamientos se transforman en predicciones!



Tu comportamiento y retroalimentación le da forma a lo que el alumno cree que puede lograr, a esta convicción el psicólogo Albert Bandura le llama sentido de autoeficacia.

¿Y qué crees? Este concepto de autoeficacia se refina y se ajusta con base en la retroalimentación que los alumnos reciben de...

iTI!

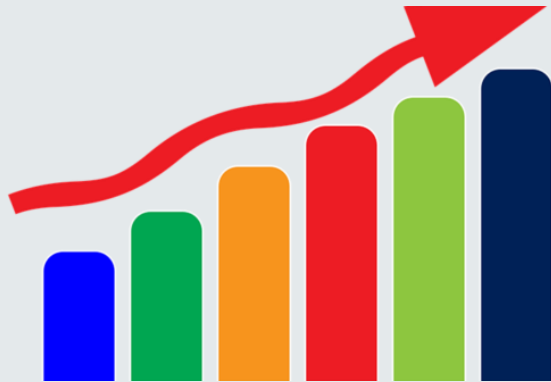
Robert Rosenthal y Lenore Jacobson realizaron un experimento en el que seleccionaron al azar un grupo de estudiantes de una escuela y falsamente comunicaron a sus profesores que estos estudiantes eran superdotados.
La realidad es que eran iguales al resto.



¿Y cuál fue el resultado de este experimento?

Al terminar el ciclo escolar, los alumnos cuyos profesores creían que eran los más inteligentes, se convirtieron en los más inteligentes. Obtuvieron los mejores grados en una prueba de inteligencia.

Al revisar el comportamiento de los docentes hacia los jóvenes, los investigadores se dieron cuenta que la creencia de estos maestros de tener el grupo más inteligente, afectó su comportamiento hacia ellos.



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 que no tenían capacidades sino a que no entendieron bien el mensaje y por lo tanto repetían varias veces las instrucciones.
- Los animaban más que a sus compañeros.
- Les daban más oportunidades.

Rosenthal, R., SL Jacobson, L. (1966).



Conoce T



Relaciona T



Elige T

¿Qué pasa con los alumnos que sus profesores, tutores o directores creen que no son inteligentes, que no van a cambiar o no van a lograr nada?

Esta creencia guía su comportamiento, pero ahora en detrimento de los estudiantes.

Esta mentalidad fija convencida de que el otro no va a cambiar, frena los esfuerzos hacia el otro y se traduce en el resultado esperado:

el fracaso

La claridad es una de las habilidades básicas para el desarrollo de las seis habilidades socioemocionales propuestas en el programa de la EMS.

- Es indispensable para el autoconocimiento.*
- Posibilita la autorregulación dentro de la relación entre cognición, emoción y conducta.*
- Es fundamental para la conciencia social al considerar 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, directamente influye en el sentido de autoeficacia, propiciando como ya vimos, la perseverancia.*



¿Qué piensas?

**¿Crees que es
importante traer
claridad a tus
disposiciones mentales?**

