

“¡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 pasarelexamen. ¡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.

Lucía

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.



- b. Divídanse 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/ENR4FAG2YIRF17BOOCI1.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.

