

TALLER SOBRE MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

JUSTIFICACIÓN

Durante la pandemia nos hemos tenido que adaptar a una forma de aprender diferente. Los y las estudiantes hemos descubierto que no podemos depender tanto del seguimiento estrecho por parte del profesorado. Se ha demostrado la importancia de la **autonomía** y de la capacidad de **organizar el propio tiempo**. Pero, a diferencia de lo que se suele pensar, no todo es una cuestión de dedicar más horas al trabajo académico. Es fundamental tener una mentalidad determinada, que llamaremos **mentalidad de crecimiento**, que nos permite **reflexionar** sobre cómo aprendemos, aceptar el **error** como algo natural en los procesos de desarrollo, poner el foco en las **capacidades y logros** propios, aumentar las **expectativas** de éxito, transformar las dificultades en **desafíos** y abrirse a explorar **estrategias más eficaces de aprendizaje**.

*"No es que no puedas hacerlo,
es simplemente que AÚN NO SABES HACERLO"*

CONSIDERACIONES ORGANIZATIVAS

Los monitores y monitoras deben pensar previamente sobre sus experiencias personales como estudiantes que han vivido una crisis. Así será más fácil que luego promuevan la reflexión y el diálogo utilizando las actividades que se describen más abajo. Para **evitar que el taller se convierta en una charla**, desde el principio hay que pedir opiniones, sentimientos, experiencias personales, casos que conozcan...

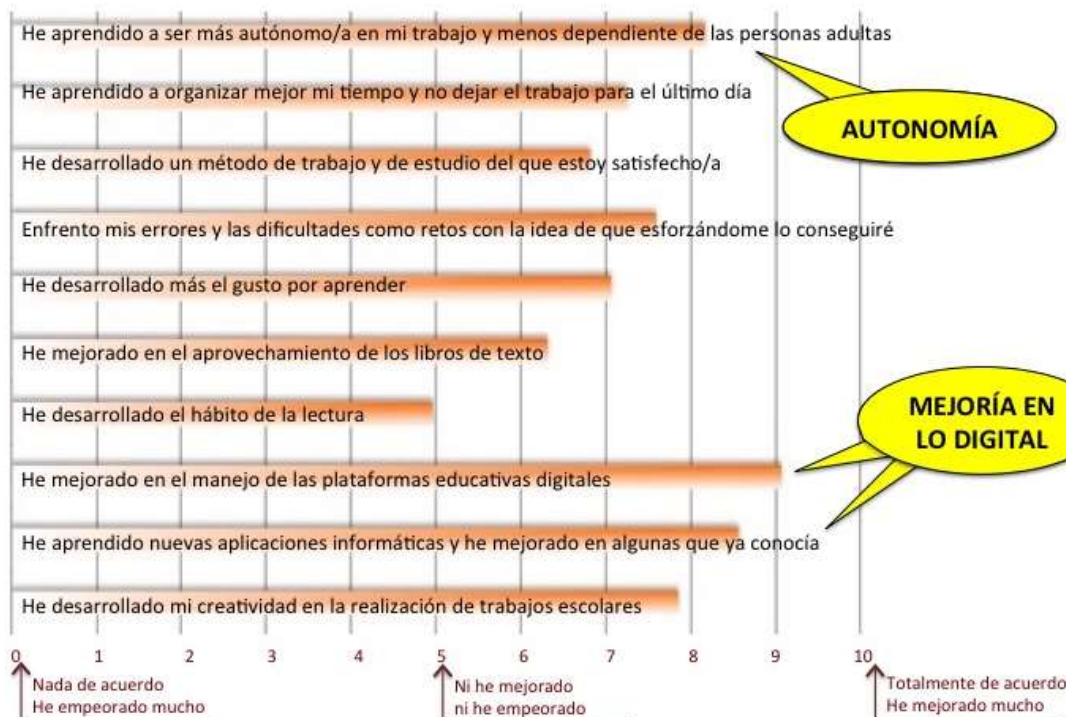
En caso de que no dé tiempo a desarrollar todas las actividades conviene concentrarse en **la número 4**. El toque de humor es importante y está recogido, sobre todo, en las actividades 2 y 5.

Aunque disponemos de una ficha para completar a lo largo del taller no es recomendable para los talleres del Día de la Ecoescuela que tienen una duración de menos de una hora. Si se dispone de más tiempo la ficha sí puede ser útil porque ayuda a mantener la atención y a fijar una serie de conclusiones que se podrán llevar a casa y releer más adelante.

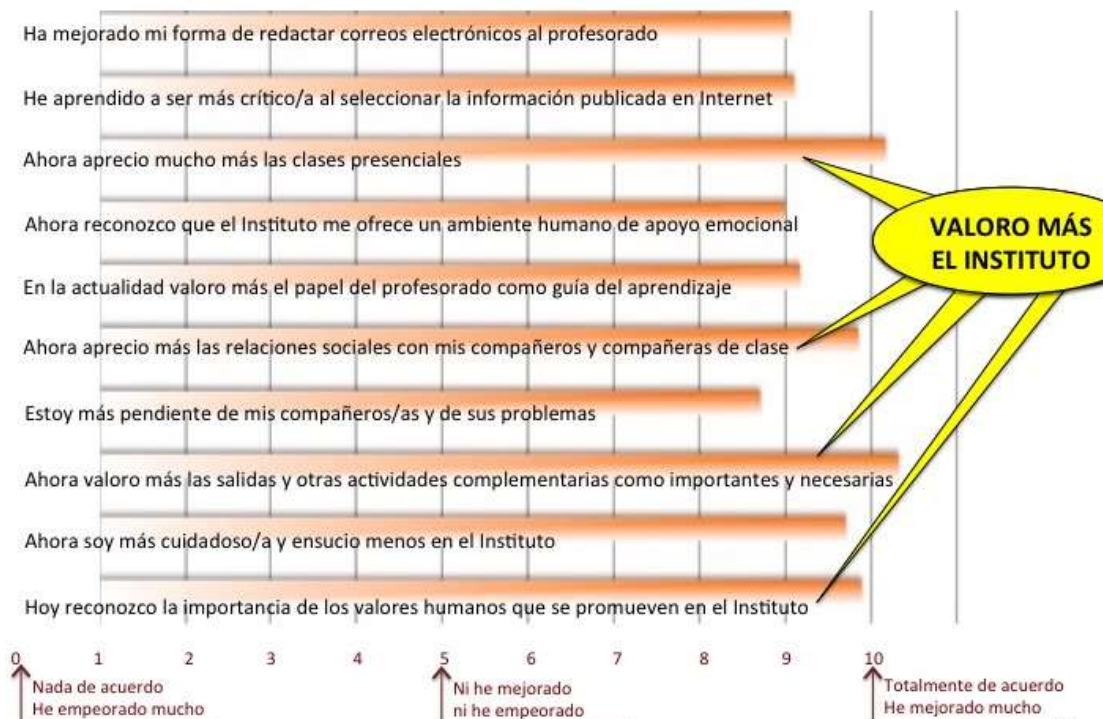
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

1. En el primer trimestre parte del alumnado de 4º ESO realizó una **investigación sobre cómo ha afectado a la pandemia al trabajo de estudiante** en 4º ESO y 1º Bachillerato. Queremos que se conozca su trabajo que queda resumido gráficamente en las dos imágenes siguientes. Hay coincidencia en que se han desarrollado la autonomía y las habilidades digitales y esto debería seguir siendo así más allá de la pandemia. Por otra parte, hay un reconocimiento del valor de las clases presenciales y del aprendizaje en contacto con otras personas, profesorado y alumnado; esto debería llevarnos a aprovechar más nuestra estancia en el Instituto.

ESTUDIANTES RESILIENTES TRAS LA PANDEMIA-1, por 4º ESO B



ESTUDIANTES RESILIENTES TRAS LA PANDEMIA-2, por 4º ESO B



2. Ver vídeo sobre el **experimento de las golosinas** (4 minutos):

<https://www.youtube.com/watch?v=c78aPVuSOgY>

A continuación se puede dialogar sobre si merece la pena esperar para conseguir una segunda golosina y si es fácil hacerlo. Se trata de caer en la cuenta de la importancia del autocontrol para postergar una satisfacción inmediata a fin de conseguir un beneficio mayor. Esta habilidad es muy útil en la vida y no es algo innato, sino que se aprende. ¿Qué estrategias utilizan para no comerse el caramelo? ¿Qué estrategias utilizas como estudiante para ponerte a trabajar cuando tienes la tentación de ver tu serie favorita?

3. Quien tenga el problema de posponer el trabajo escolar o de no rendir después de muchas horas delante de los libros puede iniciar un entrenamiento en autocontrol con la **técnica pomodoro** que es muy sencilla y se puede explicar oralmente o mediante este vídeo (3 minutos):

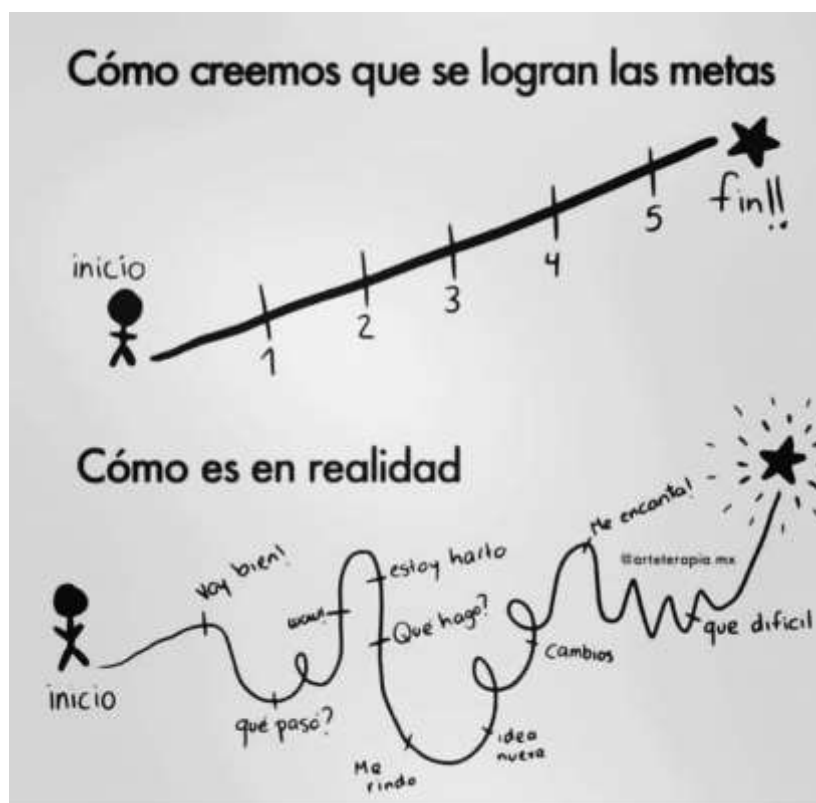
https://www.youtube.com/watch?v=70H3_FZ5EN4&feature=emb_logo

4. Ver vídeo sobre **mentalidad de crecimiento y mentalidad fija** (3 minutos):

https://www.youtube.com/watch?time_continue=213&v=rfRYBxnUtx0&feature=emb_logo

Después del vídeo se pide que hagan un resumen oral y se les pregunta si realmente es tan importante el asunto de la mentalidad. ¿Tanto influye la mentalidad? ¿No es estudiar mucho lo que verdaderamente importa? Para comprobar que han comprendido el vídeo se lanzan una serie de frases que tienen que clasificar en mentalidad fija o mentalidad de crecimiento:

- No puedo hacer esto. (Fija)
- Puedo aprender de este error. (Crecimiento)
- Me rindo. (Fija)
- Es muy difícil. (Fija)
- ¿Qué puedo aprender de mi amigo? (Crecimiento)
- Lo intenté y no funcionó. (Fija)
- Necesito ayuda para entenderlo. (Crecimiento)
- No soy bueno para esto. (Fija)
- De todas maneras no va a funcionar. (Fija)
- Nunca voy a mejorar. (Fija)
- Lo voy a intentar de otra manera. (Crecimiento)
- No voy a poder lograrlo. (Fija)
- Nunca voy a ser tan inteligente como mi amigo. (Fija)
- Me tomará tiempo entender eso. (Crecimiento)



5. **Dinámica “Me confundo, ¿y qué?”.** La disposición ideal el grupo para esta dinámica es de pie, en forma de U. Se pide a los participantes que se numeren con rapidez siguiendo el orden en el que están situados. A continuación se repite la numeración pero empezando desde otra persona y con una novedad: quien tenga que decir un múltiplo del número 3 no lo pronunciará, sino que dará una palmada; tampoco se dirán los números que incluyan la cifra 3 (13, 23, 31, 32...). Cuando esto se hace con rapidez se cometen múltiples fallos que aprovecharemos como motivo de diversión. Cada vez que una persona titubee lo más mínimo o se confunda tiene que hacer un paseíllo recorriendo todo el interior de la U hasta volver a su posición inicial. Lo importante es que tiene que caminar o saltar “festejando el error”, viviendo la emoción del éxito tanto en su expresión corporal (gestos de victoria) como verbal, diciendo: ¡Me equivoqué! ¿Y qué? ¡No pasa nada! Tiene que creérselo de verdad. Quien dirige la actividad puede actuar de acompañante durante el paseíllo, sobre todo al principio. Mientras tanto todo el grupo ovaciona a la persona durante su recorrido. Acabado el paseíllo la actividad se reanuda en la persona siguiente a la que se equivocó. En la puesta en común final las protagonistas expresan cómo se han sentido durante el paseíllo. Reírnos de nosotros mismos (o mejor, de lo que nos sucede) significa que nos aceptamos a pesar de las imperfecciones, fallos, torpezas o equivocaciones. Reducir la vergüenza y el sentido del ridículo nos ayudan a afrontar nuevas experiencias en las que posiblemente comentamos errores.

6. Hay estudiantes que utilizan un sistema de aprendizaje que no es eficaz y deben abrirse a **nuevas estrategias**. Realizaremos un ejercicio sencillo que muestra parte del funcionamiento de nuestra memoria. Se ofrecen una serie de palabras que luego tienen que recordar. Algunas palabras solo se oyen; otras se oyen y se ven

escritas en la pizarra; otras se oyen y son escritas por el alumnado en su cuaderno; otras se oyen, se escriben y, además, se hace una tarea con ellas. Es importante que haya silencio y que no haya interrupciones; no se puede preguntar ni pedir que se repita una palabra.

1. *CASA: escribe CASA y detrás una palabra que empiece por la misma sílaba que casa.*
2. *Escribe AVIÓN y una palabra que rime con avión.*
3. *No escribas, solo retén esta palabra: LEÓN*
4. *Escribe JUEGO y un sinónimo de juego.*
5. *Escribe CEPILLO y haz el gesto de cepillarte los dientes durante diez segundos.*
6. *Escribe una frase que contenga la palabra MÚSCULO.*
7. *No escribas, solo retén esta palabra: DISCOTECA (además debe aparecer escrita en la pizarra en la pizarra unos segundos, luego se borra)*
8. *Escribe PLANTA y un sinónimo de planta.*
9. *Escribe ALMEJA y una palabra que rime con almeja.*
10. *No escribas, solo retén esta palabra: SEVEN-UP*
11. *Escribe una frase que incluya la palabra BIBLIOTECA.*
12. *Escribe SILLA y una palabra que rime con silla.*
13. *No escribas, solo retén esta palabra: PROFESOR*
14. *Escribe una frase que incluya la palabra ALBÓNDIGA.*
15. *Escribe MESA y una palabra que rime con mesa.*
16. *Escribe CALZADO y un sinónimo de calzado.*
17. *No escribas, solo retén esta palabra: EDIFICIO (además debe aparecer escrita en la pizarra en la pizarra unos segundos, luego se borra)*
18. *No escribas, solo retén la palabra ARMARIO.*
19. *Escribe PRIMAVERA y un sinónimo de primavera.*
20. *No escribas, solo retén esta palabra: GATO*

A continuación cada estudiante da la vuelta a su papel y trata de recordar cuantas más palabras mejor. Varias personas leen en voz alta lo que recuerdan y se comentan los resultados. Suele ocurrir lo siguiente:

- Recordamos mejor lo primero y lo último.
- Recordamos mejor lo raro, por ejemplo, una palabra en inglés.
- Recordamos mejor lo que nos llega por varios canales (auditivo, visual, cinestésico como en el caso del cepillo de dientes).
- Recordamos mejor lo que hemos elaborado conectándolo con otros conocimientos que ya tenemos o lo que hemos utilizado de alguna manera. Hay procesos de elaboración simple (idear una palabra que empiece por la misma sílaba que otra) y otros procesos más complejos (escribir una frase) que favorecen la retención.

Conviene insistir en que la manera de comprobar que hemos aprendido algo es mediante la evocación, el intentar reproducir algo, mejor aún si se transmite a otra persona. La simple repetición de una lectura o el mero reconocimiento de lo que tenemos en un libro de texto no garantizan que hemos aprendido. No es lo mismo recordar que reconocer.

7. **La mariposa de Austin.** Este es el caso de un niño que dibuja una mariposa una y otra vez perfeccionándola progresivamente. Austin ejemplifica la resiliencia, pero también la perseverancia y la importancia del *feedback* por parte de otras personas. Lo ideal sería ver el siguiente vídeo, pero si no da tiempo (dura 6 minutos) se puede comentar el caso de Austin a partir de las imágenes que aparecen más abajo.
https://www.youtube.com/watch?v=hqh1MRWZjms&feature=emb_logo
8. **Conclusiones. Una ronda de intervenciones en la que cada** persona dice algo que haya aprendido del taller: algo importante, algo curioso, algo que quiere aplicar en su vida de estudiante, etc. Si se ve oportuno, se pide un aplauso para todo el grupo.

RESUMEN DE LAS DOS MENTALIDADES

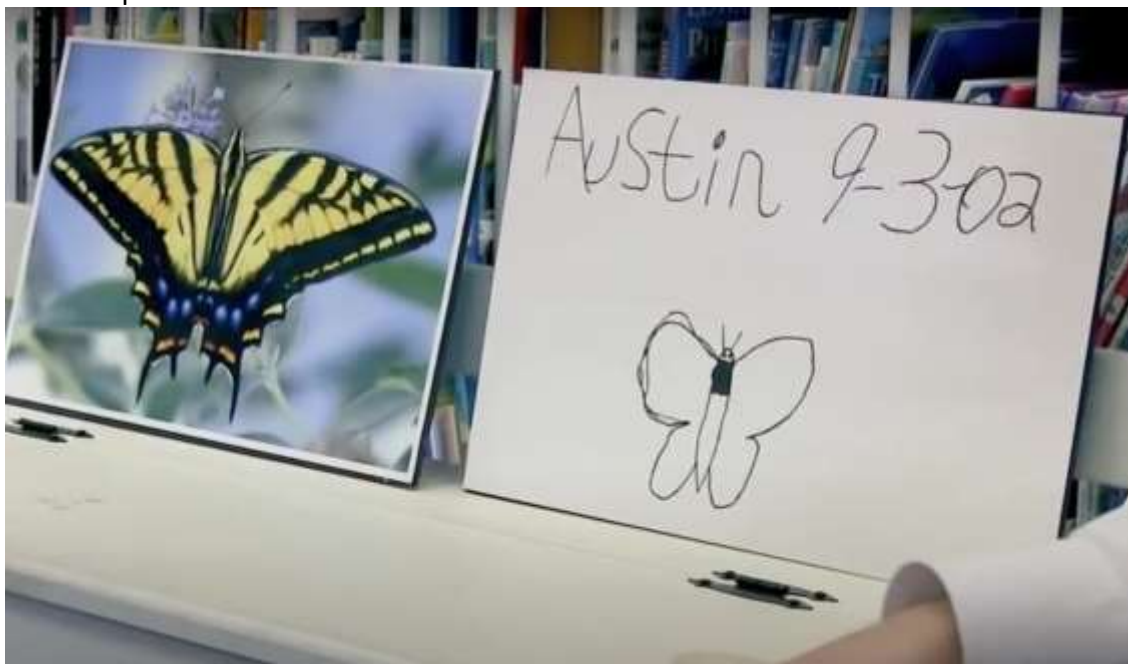


Para que el profesorado profundice más en la importancia de la perseverancia y la determinación (grit) se recomienda la siguiente charla de Angela Duckworth:

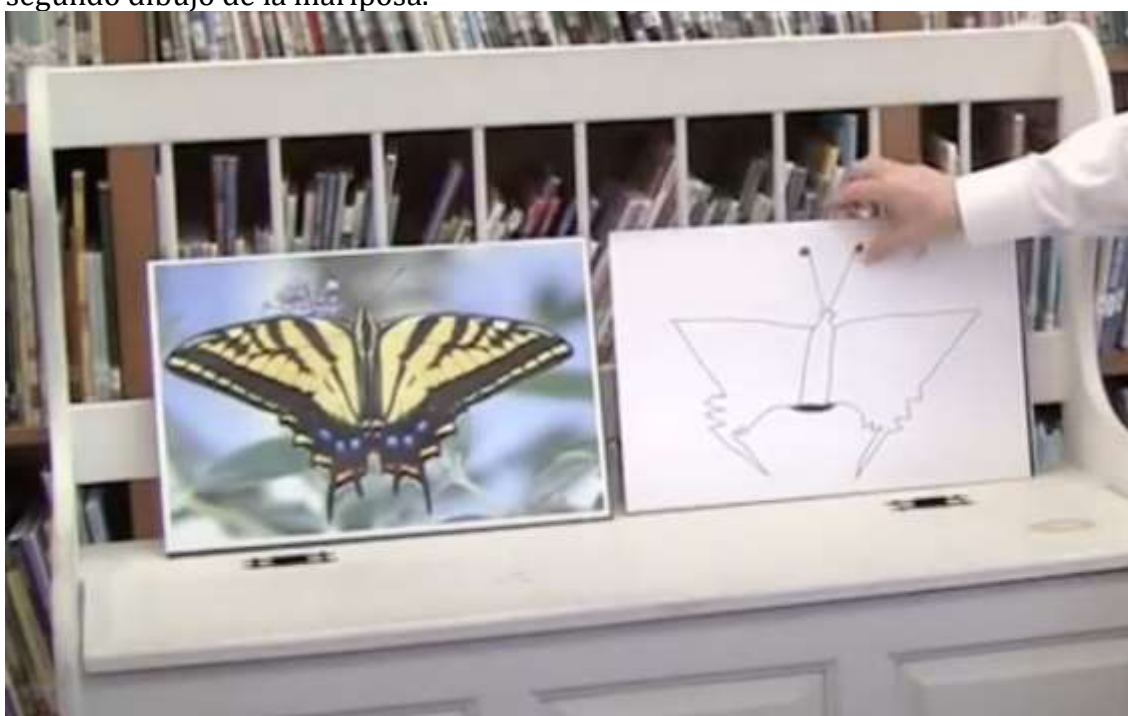
https://www.youtube.com/watch?v=uwsZZ2rprqc&feature=emb_logo

AUSTIN'S BUTTERFLY

Austin está en primer curso de Primaria y le han pedido que haga un dibujo preciso de una mariposa. A la derecha está el resultado.



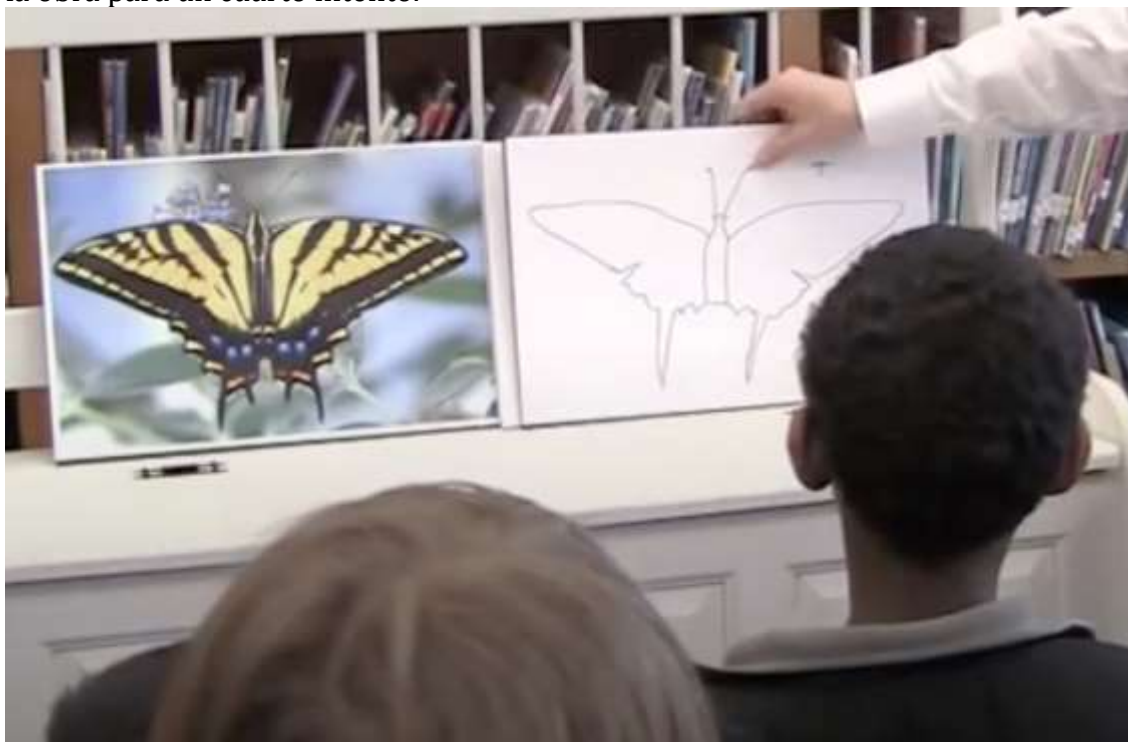
En clase presenta su dibujo y sus compañeros y compañeras le felicitan, pero también le dicen cómo puede mejorar, especialmente haciendo alas más puntiagudas, triangulares. Teniendo en cuenta sus sugerencias Austin hace un segundo dibujo de la mariposa.



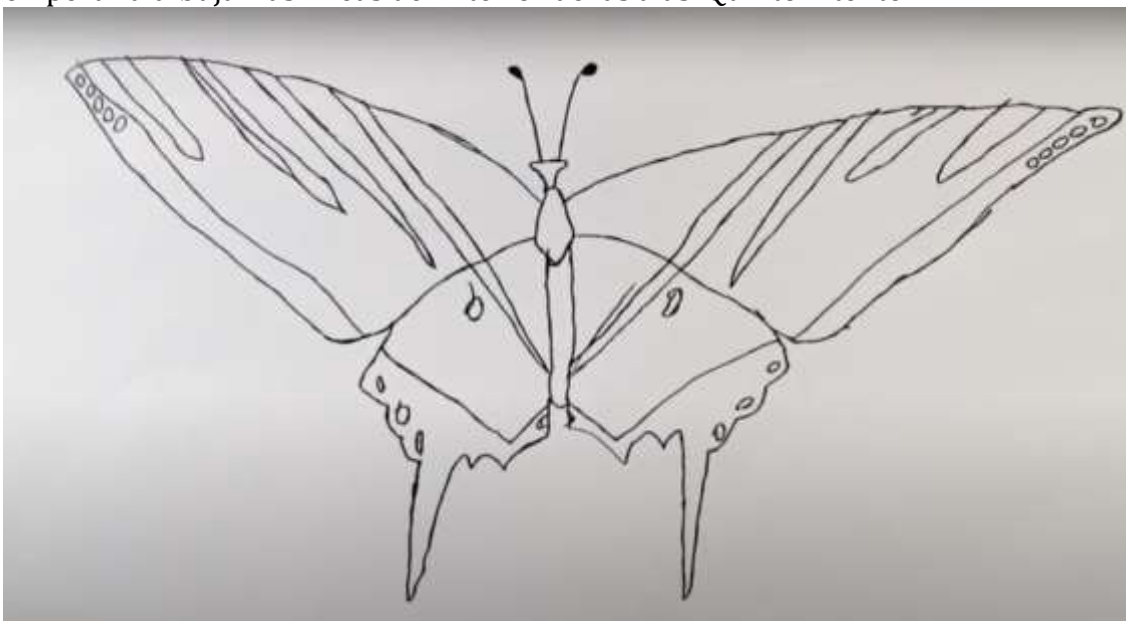
De nuevo le felicitan y le indican que puede mejorar las prolongaciones de la parte inferior de la mariposa. Austin hace un tercer intento que se muestra a continuación.



Sin duda ha mejorado en algunos detalles, pero ha perdido la simetría y las alas de la izquierda aparecen más pequeñas que la de la derecha. Austin se pone manos a la obra para un cuarto intento.



Su clase da por bueno el dibujo de la forma de la mariposa y le dicen que ya puede empezar a dibujar las líneas del interior de las alas. Quinto intento.



Finalmente Austin colorea su mariposa. Sexto intento.



¿Cómo ha conseguido Austin hacer un dibujo tan bueno para su edad?

RESILIENT STUDENT



FIXED MINDSET	GROWING MINDSET



