

## Secundaria Aprende con bienestar

Trayecto cuatrimestral de bienestar socioemocional

### Encuentro 3

#### Empatía y Mentalidad de Crecimiento en el Acompañamiento de Trayectorias: una perspectiva vincular y narrativa

#### Marco Introdutorio

El acompañamiento de las trayectorias escolares en la educación secundaria supone hoy un desafío que excede ampliamente lo académico. Los estudiantes no solo atraviesan contenidos, materias o evaluaciones, sino también experiencias que impactan en cómo se perciben a sí mismos, cómo se vinculan con otros y cómo proyectan su futuro. En este contexto, las habilidades socioemocionales no constituyen un agregado, sino una dimensión central del aprendizaje y del sostenimiento de las trayectorias.

Entre estas habilidades, la empatía y la mentalidad de crecimiento ocupan un lugar relevante.

La empatía permite a los estudiantes comprender que una misma situación puede ser vivida de maneras diferentes por distintas personas, habilitando formas más complejas de interpretar los vínculos y reduciendo lecturas rígidas o conflictivas. No se trata simplemente de “ponerse en el lugar del otro”, sino de reconocer que la propia perspectiva es solo una entre otras posibles, y que comprender al otro requiere un esfuerzo activo de interpretación.

Esta habilidad posibilita comprender los estados emocionales de los demás y se fundamenta en la conciencia de uno mismo: cuanto mayor es la apertura hacia las propias emociones, mayor es también la capacidad para comprender los sentimientos ajenos. La empatía implica escuchar los sentimientos reales que subyacen al mensaje verbal y constituye una habilidad esencial en múltiples dimensiones del juicio y la acción ética.

Las personas empáticas logran sintonizar con señales sociales sutiles que revelan las necesidades o deseos de los demás. En este sentido, la empatía requiere calma y receptividad para captar esas señales emocionales y reflejarlas a través del propio cerebro emocional (Goleman, 1996). Asimismo, la empatía nos permite comprender a los demás, compartir emociones, experiencias, necesidades y metas, lo que finalmente incide en la manera en que desarrollamos las interacciones sociales (García et al., 2011).

Por su parte, la mentalidad de crecimiento introduce una forma de pensar el aprendizaje que resulta clave en el recorrido escolar (Dweck, 2006; Yeager et al., 2019). Cuando un estudiante comprende que sus capacidades no están dadas de una vez y para siempre, sino que pueden desarrollarse a lo largo del tiempo, se vuelve posible sostener el esfuerzo, revisar errores y atravesar dificultades sin quedar atrapado en definiciones cerradas sobre sí mismo. En este sentido, la mentalidad de crecimiento no constituye solo una idea, sino también una manera de posicionarse frente a la propia experiencia y a los desafíos del aprendizaje.

La mentalidad de crecimiento puede definirse como un conjunto de creencias e ideas que las personas construyen acerca de la naturaleza y el origen de sus capacidades. Se sitúa en un continuo que va desde la mentalidad fija —entendida como la creencia de que la inteligencia y las habilidades son innatas e inmodificables— hasta la mentalidad de crecimiento propiamente dicha, que sostiene que esas capacidades pueden desarrollarse mediante la perseverancia, la práctica y el aprendizaje. En este marco, las personas no suelen presentar una mentalidad “pura”, sino combinaciones de ambas perspectivas, que pueden variar según el contexto y el tipo de habilidad involucrada (Dweck, 2006).

Ambas habilidades no se enseñan únicamente a través de explicaciones, sino que se construyen en la experiencia, en los vínculos y en las oportunidades que la escuela ofrece para comprenderse a sí mismo y a los demás de manera más compleja.

### Marco conceptual

Este taller propone marcos conceptuales que permiten abordar el acompañamiento de trayectorias desde una perspectiva centrada en los vínculos. En particular, se seleccionan los aportes de la mentalización, el apego y la perspectiva narrativa por su capacidad de comprender lo que ocurre en las dinámicas vinculares, especialmente en espacios de encuentro uno a uno, como los que habitualmente sostienen los PATs.

Cabe destacar que este recorte no busca ser exhaustivo, sino ofrecer un marco que permita potenciar la comprensión de la experiencia de los estudiantes, favorecer vínculos más saludables en la comunidad escolar y orientar intervenciones concretas en el acompañamiento de sus trayectorias.

## Mentalización

Para comprender cómo se desarrollan estas habilidades, resulta útil introducir la noción de mentalización. La mentalización se refiere a la capacidad de entender los comportamientos —propios y ajenos— en términos de estados mentales, como emociones, pensamientos, intenciones o deseos (Fonagy y Luyten, 2009). En lugar de tomar la conducta como algo evidente o directo, la mentalización supone reconocer que entre lo que una persona hace y lo que esa conducta significa existe un proceso de interpretación, y que ese proceso se va desarrollando a lo largo de la vida, particularmente en niñez y adolescencia, siendo posible de ser trabajado en distintos contextos, entre ellos la escuela (Chelouche-Dwek y Fonagy, 2025).

En el ámbito escolar, esto implica un apoyo posible al acercamiento con estudiantes. Muchas veces, ciertas conductas tienden a ser interpretadas de manera lineal: un estudiante que no participa “no quiere”, uno que responde de manera desafiante “provoca” o “se opone” o “es resistente”. Sin embargo, cuando se introduce una mirada mentalizadora, estas lecturas se complejizan. La conducta comienza a ser pensada como la expresión de algo más: frustración, vergüenza, sensación de exposición o dificultad para comprender lo que se le propone. Esto también puede ser leído en clave de cómo los estudiantes pueden también mentalizar a otros en la escuela.

Mentalizar no implica acertar con lo que le pasa al otro, sino sostener una actitud de curiosidad frente a su experiencia. Esto supone poder formular hipótesis, reconocer que son provisorias y estar dispuesto a revisarlas. En este sentido, la mentalización constituye una base fundamental para el desarrollo de la empatía, ya que permite abrir la posibilidad de comprender al otro más allá de lo inmediato.

Las lecturas acerca de lo que ocurre detrás de una conducta visible ayuda a construir un vínculo con los estudiantes donde se sienten comprendidos, lo cual es condición necesaria para acompañar y aconsejar durante su recorrido en la escuela secundaria.

## Apego, regulación y sistemas motivacionales

Podríamos decir que casi todo lo que nos ocurre en nuestras vidas no se da en el vacío, sino en contextos vinculares, que a su vez habilitan o dificultan vínculos saludables. Las teorías del apego han mostrado que la capacidad de comprender y conocer las propias emociones y hacer algo con ellas se desarrolla en relaciones que ofrecen cierto grado de seguridad. En la escuela, si bien los vínculos no son equivalentes a los que se establecen en otros ámbitos, los adultos pueden constituirse como figuras que, en determinados momentos, brindan sostén, reconocimiento y previsibilidad.

En los encuentros de acompañamiento a las trayectorias, esta función se pone en

juego para constituir espacios donde los estudiantes pueden sentirse alojados en un vínculo que ofrece escucha genuina y previsibilidad, en un momento vital especialmente sensible.

Para entender mejor esto, resulta útil pensar en dos sistemas que organizan la experiencia. Por un lado, el sistema de amenaza y protección que predomina cuando el estudiante percibe riesgo, exposición o posibilidad de fracaso. En estas situaciones, es frecuente que aparezcan respuestas como el rechazo, la evitación, la agresión o la distancia. Cuando este sistema predomina, la posibilidad de pensar con claridad, comprender al otro o reflexionar sobre lo que ocurre se ve disminuida.

Por otro lado, el sistema de cuidado y filiación predomina cuando el entorno ofrece condiciones que permiten al estudiante sentirse reconocido y relativamente seguro. En este estado, resulta más posible sostener la atención, vincularse con otros y participar en el aprendizaje. No se trata de eliminar completamente la activación del sistema de amenaza —lo cual sería imposible—, sino de generar condiciones que permitan que el sistema de cuidado tenga lugar, incluso en situaciones de dificultad.

Desde esta perspectiva, el vínculo no es simplemente un medio para transmitir contenidos, sino una condición que habilita o limita el aprendizaje y el desarrollo de habilidades socioemocionales.

### Los tres sistemas de regulación emocional (Paul Gilbert)

En este [link](#) podrás repasar los sistemas a los que se hace referencia. El sistema de logros y metas cuyo propósito es motivar hacia la búsqueda de recursos. El sistema de cuidado y filiación cuyo propósito es promover la conexión y la seguridad. Y por último, el sistema de amenaza y protección que busca detectar amenazas y protegernos.



### Narrativa y construcción de sentido

Otro aspecto central para comprender las trayectorias escolares es la dimensión narrativa. Los estudiantes no solo viven experiencias en la escuela, sino que construyen historias sobre sí mismos en relación con esas experiencias. Estas historias no son necesariamente explícitas, pero influyen de manera significativa en la forma en que se posicionan frente al aprendizaje y a los vínculos.

Algunos estudiantes construyen relatos más cerrados en los que ciertas dificultades se transforman en definiciones sobre sí mismos: “no soy bueno para esto”, “no puedo”, “esto no es para mí”. Otros, en cambio, logran sostener relatos más abiertos, donde la dificultad no define completamente su identidad y deja lugar a la posibilidad de cambio.

El trabajo con la narrativa no implica reemplazar una historia por otra, sino generar condiciones para que el estudiante pueda revisar, complejizar y ampliar la forma en que se cuenta su propia historia, apoyando para que sea más adecuado, comprensivo y compasivo de sí mismo. Esto resulta especialmente relevante en relación con la mentalidad de crecimiento, ya que una narrativa más abierta permite sostener la idea de que el aprendizaje es un proceso.

En este sentido, el rol del PAT puede orientarse a habilitar preguntas que permitan al estudiante revisar su experiencia, por ejemplo: “¿siempre te pasó esto o hubo distintas formas en que fue pasando?”, “¿qué creés que influyó para que en otras situaciones te fuera diferente?”, “si pensáramos que, para que ese resultado ocurra, hubo que poner muchas cosas en una caja... ¿qué te parece que fue teniendo esa caja?”, “si hiciéramos como una línea de tiempo con esto que estamos hablando, ¿en qué momento dirías que estás?”, o “¿qué necesitarías para poder avanzar un poco más?”. Este tipo de intervenciones no busca dar respuestas, sino acompañar al estudiante a construir una comprensión más amplia de sí mismo y de su recorrido, e integrarlo en un proceso que posibilita una mentalidad orientada al aprendizaje.

### **Detenerse – Mirar – Responder (Abrir – Acompasar)**

Para traducir estos conceptos a la práctica, puede pensarse una secuencia de intervención que oriente el trabajo de PAT en situaciones concretas. Esta secuencia propone, en primer lugar, la posibilidad de detenerse. Detenerse implica suspender la reacción inmediata frente a una situación y reconocer que lo que está ocurriendo no necesariamente se comprende de manera directa, o incluso detenerse para esperar esas narrativas donde los estudiantes se implican.

A partir de ese momento, se abre la posibilidad de mirar. Mirar supone, por un lado, intentar comprender qué puede estar ocurriendo en el estudiante, qué podría estar sintiendo o pensando, y por otro, registrar qué le sucede al propio adulto frente a esa situación. Esta doble mirada permite complejizar la escena escolar y evitar respuestas automáticas.

Luego, aparece la posibilidad de responder pero desde un lugar específico que podría describirse como de apertura y acompasamiento.

Abrir, justamente allí donde empieza a aparecer algo de las narrativas propias del estudiante, lejos de los modos más paradigmáticos (lo que está bien, lo que se debe decir, lo que se debe callar o lo que es deseable socialmente). Abrir implica no cerrar rápidamente el sentido de lo que está ocurriendo, sino formular hipótesis y habilitar que el estudiante pueda poner en palabras algo de su experiencia. Esto puede expresarse en intervenciones que no afirman, sino que invitan a pensar juntos: “me da la impresión de que algo de esto te molestó... ¿me ayudás a entender qué fue lo que pasó?”.

Finalmente, acompasar supone intervenir en sintonía con el estado emocional del estudiante. No se trata de avanzar más rápido de lo que la situación permite, sino de ajustar la intervención al momento, sosteniendo el vínculo y favoreciendo la comprensión progresiva de lo que ocurre.

Esta secuencia no constituye una técnica rígida, sino una orientación que permite sostener la mentalización en situaciones donde tiende a perderse.

### **Lectura posible desde el rol del PAT**

Desde esta perspectiva, el rol del PAT adquiere una particular relevancia. Las entrevistas individuales con estudiantes constituyen un espacio privilegiado para favorecer procesos que no siempre encuentran lugar en otros momentos de la vida escolar. En ese espacio, el PAT puede ayudar a que el estudiante comprenda mejor lo que le ocurre, tanto en relación con sus emociones como con sus formas de interpretar las situaciones.

Al mismo tiempo, el vínculo que se establece en estos encuentros puede ofrecer condiciones que faciliten la regulación emocional, especialmente en momentos de dificultad o conflicto. Esto no implica resolver las situaciones planteadas por el estudiante, sino acompañarlo a pensarlas de un modo que le permita ampliar su perspectiva. Esto puede ser útil en situaciones relacionadas a la dificultad para planear y organizar el tiempo de estudio, conflictos con pares, necesidad de encontrar recursos dentro de la escuela, entre otros.

Finalmente, el PAT puede intervenir sobre la narrativa del estudiante, no imponiendo nuevas formas de entenderse, sino habilitando preguntas que permitan revisar las propias definiciones. En este proceso, se vuelve posible también promover una mentalidad de crecimiento, en la medida en que el estudiante comienza a pensar su experiencia como parte de un recorrido que puede transformarse.

## Conclusiones

Tal como se ha desarrollado, estos conceptos no operan de manera aislada, sino que se articulan entre sí. La capacidad de mentalizar, es decir, de comprender la conducta como expresión de estados emocionales y no únicamente a partir de lo observable, se construye en el marco de vínculos que brindan seguridad. Tal como plantean las teorías del apego, cuando predomina el sistema de cuidado, el estudiante puede tomar perspectiva de sus propias reacciones y reflexionar sobre lo que le sucede.

La empatía ayuda en este camino a la interpretación que reconoce la propia perspectiva como una entre muchas otras posibles. A su vez, cuando un estudiante se siente entendido y logra empatizar, se facilita también que pueda revisar creencias que construye sobre sí mismo y poner en juego a la mentalidad de crecimiento. Esto resulta de gran ayuda para que las dificultades dejen de funcionar como verdades absolutas y pasen a integrarse como parte de un proceso de aprendizaje.

Acompañar trayectorias implica ofrecer un tipo de vínculo que haga posible esta secuencia: un encuentro en el que el estudiante se sienta comprendido más allá de lo inmediato y pueda comenzar a construir nuevas formas de pensarse a sí mismo.

## Bibliografía

- Adler, J. M., Lodi-Smith, J., Philippe, F. L., y Houle, I. (2016). The incremental validity of narrative identity in predicting well-being: A review of the field and recommendations for the future. *Personality and Social Psychology Review*, 20(2), 142-175.
- Adler, J. M. (2012). Living into the story: agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. *Journal of personality and social psychology*, 102(2), 367.
- Bowlby, J., y Holmes, J. (2012). *A secure base*. Routledge.
- Chelouche-Dwek, G., y Fonagy, P. (2025). Mentalization-based interventions in schools for enhancing socio-emotional competencies and positive behaviour: a systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34(4), 1295-1315.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., y Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random house.

- Fonagy, P., y Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and psychopathology*, 21(4), 1355-1381.
- Ganimian, A. J. (2020). Growth-mindset interventions at scale: Experimental evidence from Argentina. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 42(3), 417-438.
- Lecce, S., Bianco, F., Devine, R. T., y Hughes, C. (2017). Relations between theory of mind and executive function in middle childhood: A short-term longitudinal study. *Journal of experimental child psychology*, 163, 69-86.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of general psychology*, 5(2), 100-122.
- Midgley, N., Ensink, K., Lindqvist, K., Malberg, N., y Muller, N. (2017). Mentalization-based treatment for children: A time-limited approach. American Psychological Association.
- Sibel Halfon (2024) Assessment of Mentalization-Based Interventions with School-Age Children, *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*
- Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M., Murray, J. S., Crosnoe, R., Muller, C., ... y Dweck, C. S. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573(7774), 364-369.
- Vernberg, E. M., Nelson, T. D., Fonagy, P., y Twemlow, S. W. (2011). Victimization, aggression, and visits to the school nurse for somatic complaints, illnesses, and physical injuries. *Pediatrics*, 127(5), 842-848.



## Recursero de actividades

A continuación, les ofrecemos propuestas que buscan orientar la práctica, brindando definiciones, indicadores y estrategias como marco de referencia para el trabajo en los espacios PATs.

Confiamos en que cada docente podrá apropiarse de aquellos elementos que considere relevantes e integrarlos a su propuesta, promoviendo de manera intencional el desarrollo de habilidades socioemocionales ajustadas a las posibilidades de su escuela y estudiantes.

### Actividad: “Explorar lo que me pasa”

#### ¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Empatía

**Objetivo:** favorecer la diferenciación de estados mentales. Base de mentalización y mejora autoconocimiento.

**Desarrollo:** a partir de una situación concreta que ponga en evidencia alguna dificultad o experiencia significativa para los estudiantes, indagar en algunas preguntas como: ¿Qué sentiste? ¿Qué pensaste? ¿Qué te dieron ganas de hacer? Ayuda a los estudiantes a diferenciar emociones, pensamientos y conductas.

El PAT ayuda a diferenciar emoción, pensamiento y conducta, evitando respuestas generales. Se pueden utilizar personajes, fotos, imágenes, etc. para dar cuenta de cómo se siente ese día, particularmente si lo notamos algo movilizado.

**Cierre:** es importante que el estudiante pueda diferenciar cada aspecto y ver cómo algunas situaciones nos invitan a la retrospectión y validación de lo que nos pasa simplemente, otras nos promueven a la acción y modificación de alguna conducta a partir de la reflexión.

## Actividad: “¿Qué puede estar pasando en el otro?”

### ¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Empatía

**Objetivo:** desarrollar la toma de perspectiva. Reducir conflictos y ampliar la comprensión.

**Desarrollo:** se trabaja sobre situaciones reales, en lo posible recientes. También se pueden traer situaciones que sean de público conocimiento (conflictos entre famosos, ejemplos de personas sobresalientes en cuanto a su solidaridad, referentes comunes para los estudiantes o incluso compañeros, familiares y docentes). El propósito es poder ponerse en los “zapatos del otro” a partir de preguntas tales como: ¿Qué creés que el otro pensó?, ¿Qué pudo haber sentido?, ¿Podría haber otra explicación?

**Cierre:** es muy importante invitar a que los estudiantes puedan poner en palabras estas ideas. Explicitar la situación y pensar consecuentemente en qué hacer luego de validar y ampliar la comprensión de la situación de otros.

## Actividad: “Pensar otras posibilidades”

### ¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Mentalidad de crecimiento

**Objetivo:** evitar interpretaciones rígidas. Obtener mayor apertura que resulta útil tanto como base para la mentalización como para la mentalidad de crecimiento.

**Desarrollo:** el propósito es ampliar posibilidades y para que esto tenga sentido, frente a las situaciones que traen los estudiantes, invitarlos a preguntarse: ¿Qué explicación te das frente a tus decisiones y acciones? ¿Qué otras posibilidades podrían existir? ¿qué se podría hacer distinto?

**Cierre:** es muy importante invitar a que los estudiantes puedan poner en palabras estas ideas. Explicitar la situación y pensar consecuentemente en qué hacer luego de validar y ampliar la comprensión de la situación de otros.

## Actividad: “Revisar la historia”

### ¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Mentalidad de crecimiento

**Objetivo:** trabajar narrativas. Tender puentes en narrativas muy entrecortadas y habilitar cambios.

**Desarrollo:** se recupera la actividad trabajada en proyecto de vida “Línea de trayectorias”, donde los estudiantes identifican momentos significativos de sus trayectos escolares. A partir de las evidencias obtenidas ahí, reconocer trayectorias que se vieron interrumpidas y cómo se vinculan con la noción de las narrativas personales. Se puede ampliar a través de las preguntas: ¿Siempre fue así? ¿Hubo momentos distintos? ¿Qué cambió?

**Cierre:** esta actividad como las anteriores tiene la intención de poder en clave de DMR, detenerse, mirar y responder frente a lo que está ocurriendo.

## Actividad: “Poniendo el foco en lo que podemos cambiar”

### ¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Conciencia digital
- Mentalidad de crecimiento
- Toma de decisiones

**Objetivo:** diferenciar entre factores que están bajo control y los que no lo están, para enfocar la energía en soluciones.

### Descripción:

1. Presentar una situación común (por ejemplo, no obtener una buena nota en un examen).
2. Pedir al estudiante que identifique:
  - ¿Qué puedo controlar? (estudiar más, pedir ayuda al docente).
  - ¿Qué no puedo controlar? (la dificultad del examen).
3. Reflexionar sobre cómo centrar la energía en lo que sí se puede cambiar y en que, a veces, tenemos más recursos/soportes a mano de los que pensábamos.

**Sugerencia de implementación en clase:** puede implementarse también de manera grupal y hacer una puesta en común para aprender de reflexiones de compañeros.

## Actividad: “Autoevaluación de Mentalidad de Crecimiento”

### ¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Empatía

**Objetivo:** desarrollar la toma de perspectiva. Reducir conflictos y ampliar la comprensión.

**Desarrollo:** se trabaja sobre situaciones reales, en lo posible recientes. También se pueden traer situaciones que sean de público conocimiento (conflictos entre famosos, ejemplos de personas sobresalientes en cuanto a su solidaridad, referentes comunes para los estudiantes o incluso compañeros, familiares y docentes). El propósito es poder ponerse en los “zapatos del otro” a partir de preguntas tales como: ¿Qué creés que el otro pensó?, ¿Qué pudo haber sentido?, ¿Podría haber otra explicación?

**Cierre:** es muy importante invitar a que los estudiantes puedan poner en palabras estas ideas. Explicitar la situación y pensar consecuentemente en qué hacer luego de validar y ampliar la comprensión de la situación de otros.

## Actividad: “Pensar otras posibilidades”

### ¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Mentalidad de crecimiento
- Mentalidad de Crecimiento
- Autoconocimiento
- Pensamiento reflexivo crítico

**Objetivo:** a partir de una actividad de registro sencilla comenzar a trabajar con los estudiantes el concepto de mentalidad fija y de crecimiento.

### ¿Con qué tipo de mentalidad te identificás?

	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo
1. Soy una persona optimista y tengo el potencial de alcanzar mis objetivos.			
2. Nací con determinado nivel de inteligencia y eso no se puede modificar.			

	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo
3. Me encanta aprender y eso mejora mi nivel de inteligencia.			
4. Creo que la gente que se destaca por un talento natural ya nació con cierto nivel de habilidad para ello.			
5. Si me focalizo y trabajo duro puedo volverme muy bueno en una habilidad, independientemente de si cuento o no con habilidad natural.			
6. Aprender es una búsqueda a largo plazo y siempre hay algo para aprender.			
7. No me limito a ninguna oportunidad que sea para mí crecimiento personal o académico.			
8. Me encanta asumir desafíos y dar lo mejor de mí siempre.			
9. Aprendo de mis errores más que sentir culpa por ellos.			
10. Cada uno nace con talentos y habilidades naturales, y es difícil contrarrestar eso.			
11. Practico y ayudo a otros a practicar, lo que, a su vez, me da la oportunidad de mejorar en algo.			
12. Me preparo para el mejor y peor escenario ante cada evento.			
13. Soy muy consciente de mis fortalezas y áreas para mejorar.			
14. No me da miedo asumir la responsabilidad cuando cometo un error y trabajo en corregirlo.			
15. Si fracaso un par de veces en algo, usualmente renuncio a ello y me dedico a otra cosa.			

Después de completar la autoevaluación, podemos compartir (si aún no lo hicimos) qué es la mentalidad de crecimiento, adaptando las definiciones y ejemplos a los estudiantes con lo que estemos trabajando.

Podemos introducir preguntas en clave de los tres sistemas como:

**● Sistema de amenaza:**

- ¿Alguna vez por miedo, por vergüenza. por no ser tan “bueno”, dejaste una actividad que disfrutabas?
- Cuando no entendés algo, ¿preguntás o preferís pasar desapercibido? ¿Alguna vez te dio vergüenza preguntar una duda en clase? ¿A qué creés que se debió?
- ¿Solés paralizarte o evitar los desafíos que considerás muy difíciles para tus capacidades?

**● Sistema de logros:**

- ¿Te sentís más motivado cuando hay un premio, ranking o reconocimiento en juego? ¿Qué cambia en vos cuando eso está presente?
- ¿Hay algo en la escuela que no te motive para nada? ¿Por qué creés que es eso? ¿Tiene alguna relación con tus capacidades?

**● Sistema de seguridad / filiación:**

- ¿En qué materias/actividades te sentís seguro para aprender, para preguntar y para trabajar con otros? Puede no ser en la que te vaya mejor o te destagues. ¿A qué creés que se debe?
- ¿Cómo te sentís cuando estás aprendiendo algo nuevo o algo en lo que podés mejorar y sabés que equivocarte es parte del proceso?

**Opcional:** Para llevar al plano concreto lo trabajado, podemos anotar en la siguiente tabla ejemplos del estudiante o de su entorno en los que se evidencie la mentalidad fija y la mentalidad de crecimiento

Ejemplos de mentalidad fija	Ejemplos de mentalidad de crecimiento

**Cierre:** Como cierre podemos sintetizar lo trabajado en una rutina de pensamiento como:

- Algo que aprendí/registré/ví de otra manera sobre mí.
- Una situación/materia/actividad concreta donde podría fortalecer la mentalidad de crecimiento.
- Un aliado (docente/compañero/miembro de la escuela/miembro de mi familia) que puede ayudarme.

## Actividad: “Casos famosos: la importancia de los primeros pasos”

### ¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Mentalidad de crecimiento
- Pensamiento reflexivo crítico
- Proyecto de vida

**Objetivo:** reflexionar sobre los primeros pasos en el dominio de un conocimiento o disciplina.

### Descripción:

1. Pensar en personajes destacados en diferentes disciplinas e imaginar qué hubieran dicho si, en su primer, segundo o tercer fracaso, abandonaban su afición.

2. Ahora veamos los siguientes ejemplos:

- WOS: “Esto de las rimas es re difícil y me sale pésimo... Nunca voy a poder rapear. Es imposible”.
- Lionel Messi: “No gané el Mundial de 2006, ni el de 2010, ni el de 2014, ni el de 2018: tendría que haberme dedicado al tenis”.
- Ricardo Darín: “Ya actué en una obra de teatro y me vino a ver mi familia nada más. Mejor busco otro trabajo”.

¿Se imaginan a algunas de estas personas diciendo esas frases?

3. Ahora, para cada uno de ellos, imaginen los pasos iniciales que tuvieron que haber dado para conseguir sus metas.

Ejemplo con WOS: dedicar cierto tiempo por día a intentar hacer rimas, ver videos de batallas de gallos, no faltar a los torneos y competencias de plaza.

¿Se les ocurre algo más?

4. Luego, realicen una puesta en común en donde expongan los diferentes ejemplos y encuentren vínculos entre ellos.

**Sugerencia de implementación en clase:** la actividad puede continuar con la pregunta de indagación. Los estudiantes deben buscar un ejemplo de autolimitación, falta de constancia o de mentalidad fija con algo que verdaderamente les interesa. Si no encuentran algo que les interese, tienen un motivo para comenzar a buscarlo.

## Actividad: “Creando mi línea de crecimiento”

### ¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Mentalidad de crecimiento
- Autoconocimiento
- Perseverancia
- Resolución de problemas

**Objetivo:** visualizar los avances y entender que el aprendizaje es un proceso continuo.

### Descripción:

- Pedile a los estudiantes que dibujen una línea del tiempo personal relacionada con una habilidad que hayan desarrollado (como tocar un instrumento, jugar un deporte, etcétera).
- Luego, tendrán que marcar los momentos clave: ¿Cuándo fue difícil? ¿Qué hicieron para superar el desafío? ¿Qué logros alcanzaron?

Podemos introducir preguntas en clave de los tres sistemas como:

#### ● Sistema de amenaza:

- ¿Hubo algún momento en el que sentiste miedo? ¿Algún momento en el que sentiste vergüenza frente a una dificultad o alguna pregunta que surgió?
- ¿Se te pasó la idea (por miedo, vergüenza, por algo que dijeron de vos, por no ser tan “bueno”) de abandonar esta actividad?

#### ● Sistema de logros:

- ¿Quién te motivó para comenzar y sostener esa actividad?
- ¿Quiénes se alegraron cuando lograste superar el desafío?
- ¿En qué momentos te sentiste más entusiasmado? ¿Por qué?
- ¿Hubo algún momento en el que sentiste poca o ninguna motivación para seguir haciéndolo? ¿Por qué creés que pasó?

#### ● Sistema de seguridad / filiación:

- ¿En qué momentos te sentiste en calma?
- ¿A quiénes recurriste cuando tuviste una dificultad? ¿Qué personas te brindaron confianza/seguridad?

- Por último, propones compartir la línea de crecimiento, realizando preguntas y comentarios que aporten a la reflexión sobre cómo esos desafíos y avances ilustran una mentalidad de crecimiento. También está puesta en común puede brindar ideas o estrategias que ya haya usado para abordar otros desafíos que están atravesando en la escuela en este momento.

**Sugerencia de implementación en clase:** pueden recomendar a sus colegas que lo utilicen como pausa activa cuando un desafío planteado en clase parece imposible de resolver.

### Actividad: “La revancha, ¿qué harías diferente la próxima vez?”

#### ¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Mentalidad de crecimiento
- Trabajo con otros

**Objetivo:** desarrollar habilidades para reflexionar sobre errores y planificar mejoras.

**Descripción:** después de una actividad o proyecto, pedir a los estudiantes que respondan las siguientes preguntas:

#### ● Sistema de amenaza:

- ¿Qué amenazas aparecieron en el trabajo en equipo (antes de comenzar y durante la actividad)? ¿Hubo algún momento en el que pensaron que no podrían completar la tarea con éxito? ¿Cómo reaccionaron individualmente? ¿Y como equipo? ¿Se te pasó la idea (por miedo, vergüenza, por algo que dijeron de vos, por no ser tan “bueno”) de abandonar esta actividad?
- ¿Algún momento en el que sentiste vergüenza frente a una dificultad o alguna pregunta que te surgió? ¿Recurriste a alguien?
- ¿Hubo discusiones/peleas al interior del grupo? ¿Cómo se resolvieron?

#### ● Sistema de logro:

- ¿Qué objetivos persiguieron en el equipo? ¿Tenían todos el mismo objetivo?
- ¿Qué cosas los mantuvieron motivados? ¿Cuáles los desmotivaron?
- ¿En qué momentos te sentiste más entusiasmado trabajando con tus compañeros? ¿Por qué?

### ● Sistema de seguridad / filiación:

- ¿En qué situaciones trabajar con tus compañeros te dio seguridad? ¿Confiaban en el trabajo del otro? ¿Se trataron con amabilidad y respeto?
- ¿Creés que se ayudaron mutuamente, que pudieron cooperar y que todos aportaron al trabajo?
- ¿Recurriste a tus compañeros de equipo frente a las dificultades que surgieron?

### Con esto en mente identifiquen:

- ¿Qué salió de acuerdo a lo esperado?
- ¿Qué fue un desafío?
- ¿Qué harías diferente la próxima vez?

Si es posible, pueden compartir en grupos pequeños para encontrar estrategias comunes de mejora.

**Sugerencia de implementación en clase:** es ideal para realizar después de una actividad importante o como cierre de una unidad temática. Los estudiantes pueden trabajar de forma individual en sus reflexiones y luego compartirlas con el PAT o en grupos pequeños. Esto promueve un espacio colaborativo para identificar aprendizajes clave y estrategias compartidas. Opcionalmente, los docentes pueden recopilar ideas destacadas de cada grupo para crear un "banco de mejoras" que sirva de referencia en actividades futuras.

## Actividad: “Mi desafío de la semana”

### ¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Mentalidad de crecimiento.
- Perseverancia
- Pensamiento reflexivo crítico

**Objetivo:** establecer metas alcanzables y reflexionar sobre el progreso.

### Descripción:

- Pedir a los estudiantes que identifiquen un desafío personal o académico que quieran enfrentar.
- Reflexionar en el siguiente encuentro:
  - ¿Lograron avanzar?
  - ¿Qué aprendieron en el proceso?
  - ¿Qué harían diferente la próxima vez?

**Sugerencia de implementación en clase:** puede establecerse como una rutina de cada encuentro y, en el caso de trabajar con pequeñas agrupaciones, fomentar el intercambio de estrategias entre estudiantes. Esto permite que se inspiren mutuamente y reflexionen sobre cómo abordar futuros desafíos.

## Actividad: “Recomendaciones para la retroalimentación”

### ¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Mentalidad de crecimiento.
- Autoconocimiento
- Pensamiento reflexivo crítico

**Objetivo:** dar a los estudiantes un feedback, o retroalimentación, que sea relevante y orientativo sobre cómo mejorar, fortaleciendo su creencia en sus habilidades para hacerlo.

### Descripción:

A continuación encontrarán sugerencias de retroalimentación que pueden utilizarse en el espacio de acompañamiento a trayectorias o socializar con colegas de la institución para que potencien el desarrollo de la mentalidad de crecimiento en los estudiantes. Cada vez que se le hace una devolución a un estudiante...

- Empezar con un comentario específico, que esté orientado a la acción, por ejemplo: “Si bien tu trabajo siguió la consigna, abajo te dejo algunos comentarios para que puedas mejorarlo”.
- Establecer altas expectativas, por ejemplo: “Si tenés en cuenta este punto, en la próxima entrega lo harás significativamente mejor”.
- Expresar su confianza sobre la capacidad del estudiante para cumplir con lo solicitado y mostrar evidencia de ello, por ejemplo: “El cuatrimestre pasado lograste una mejora impresionante en tu ensayo sobre San Martín”.  
“Tu trabajo en clase me demuestra que tenés la motivación y habilidades para llevar esta producción a un nivel superior”.

Es importante destacar que varios investigadores han demostrado que sobrevalorar trabajos que no han sido buenos o no dar ningún tipo de devolución pueden reforzar la creencia de los estudiantes de ser vistos como estereotipos, lo que impacta negativamente en la confianza en el docente y en el sistema mismo.

**Sugerencia de implementación en clase:** recomendamos seguir estos consejos cada vez que se brinde una retroalimentación en clase, para favorecer la mentalidad de crecimiento en los estudiantes.

## Actividad: “Reflexión sobre casos famosos”

### ¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Mentalidad de crecimiento
- Pensamiento reflexivo crítico

**Objetivo:** reconocer que los “fracasos” y errores son parte del aprendizaje.

### Descripción:

1. Presentá un caso de alguna persona famosa que fracasó antes de alcanzar su meta. Puede relacionarse con algún contenido que estén trabajando en clase, por ejemplo:

- **Juana Azurduy.** Como líder militar en las guerras de Independencia, enfrentó grandes obstáculos, por ejemplo, la falta de recursos, la pérdida de su esposo en combate y la subestimación por ser mujer. Sin embargo, continuó liderando tropas y desempeñó un papel crucial en varias victorias contra los realistas, y así se convirtió en un símbolo de la lucha por la independencia.
- **Manuel Belgrano.** Como líder militar, enfrentó varias derrotas (las batallas de Vilcapugio y Ayohuma) durante la lucha por la independencia. Fue duramente criticado por su falta de experiencia militar. A pesar de las derrotas, reorganizó sus tropas y jugó un rol clave en la independencia de nuestro país, además de ser el creador de la bandera nacional.
- **Jorge Luis Borges.** Durante su juventud, sus obras iniciales no recibieron mucha atención y enfrentó críticas de algunos círculos literarios. A pesar de los rechazos, siguió escribiendo y así se convirtió en una de las figuras literarias más influyentes del siglo XX.
- **César Milstein.** Cuando era joven, realizó experimentos en su laboratorio que no funcionaron, por lo que enfrentó múltiples críticas sobre la viabilidad de su enfoque. Perseveró y logró obtener el Premio Nobel de Medicina en 1984 por su trabajo sobre anticuerpos monoclonales, lo que revolucionó el campo de la inmunología.

2. Invitá a los estudiantes a pensar en una situación en la que, luego de varios intentos, hayan conseguido lo que querían.

3. Por último, con preguntas, acompañarlos para que puedan identificar rasgos de mentalidad de crecimiento y creencias habilitantes que permiten comprender el error como parte del aprendizaje.

## Recursero de actividades

### Secuencia: “¿Lo que creemos afecta lo que podemos?”

#### ¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Mentalidad de crecimiento
- Toma de decisiones
- Comunicación asertiva
- Autoconocimiento

**Duración:** 40 minutos

**Recursos:** lápiz y papel

#### Objetivos:

- Comprender que todos tenemos mentalidad de crecimiento y mentalidad fija en diferentes aspectos de la vida.
- Identificar las creencias que nos limitan y arraigan la mentalidad fija.

---

#### Reflexión previa para el educador

¿Sabés lo que piensan tus estudiantes cuando algo no les sale como lo esperaban? ¿Y cuando sí les sale?

¿Notás que, a veces, “la cabeza les juega en contra”? ¿Qué hacés en esas situaciones?

#### Secuencia

##### Iniciación/motivación (10 minutos)

Leemos el siguiente cuento:

Cuando yo era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba eran los animales. Me llamaba especialmente la atención el elefante que, como más tarde supe, era también el animal preferido por otros niños.

Durante la función, la enorme bestia hacía gala de un peso, un tamaño y una fuerza descomunales... Pero después de su actuación y hasta poco antes de volver al

escenario, el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba una de sus patas.

Sin embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en el suelo. Y, aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza podría liberarse con facilidad de la estaca y huir.

El misterio sigue pareciéndome evidente. ¿Qué lo sujeta entonces? ¿Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté entonces a un maestro, un padre o un tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: “Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?”.

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo, olvidé el misterio del elefante y la estaca, y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la pregunta alguna vez.

Hace algunos años, descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido suficientemente sabio como para encontrar la respuesta: el elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño.

Cerré los ojos e imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento, el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él. Imaginé que se dormía agotado y que al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día, y al otro... Hasta que, un día, terrible, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque, pobre, cree que no puede. Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo, ni intentó volver a poner a prueba su fuerza.

Todos somos un poco como el elefante del circo: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos pensando que “no podemos” hacer montones de cosas, simplemente porque alguna vez, hace mucho tiempo, quizás cuando éramos pequeños, lo intentamos y no lo conseguimos. Hicimos entonces lo mismo que el elefante, y grabamos en nuestra memoria el mensaje: “No puedo, y nunca podré”. Pero ¿hoy no contamos con mucha más fuerza?

Les pedimos a los estudiantes que respondan: ¿identifican alguna situación en sus historias personales similar a la del elefante? ¿Hubo algo que no pudieron hacer? ¿Volvieron a intentarlo? ¿Cuáles son esas cadenas que de alguna manera les quitan confianza y les hacen perder oportunidades? ¿Cómo podrían cuestionar esas creencias ("no puedo") que los limitan?

### **Desarrollo** (20 minutos)

Según los especialistas, la autolimitación puede tener múltiples raíces, algunas de las cuales se detallan a continuación.

- Falta de confianza. Por ejemplo: “Siempre sentí que no era buena para la gimnasia”.
- Miedo al fracaso. Por ejemplo: “¿Qué va a ser de mí si me va mal?”.
- Miedo al éxito. Por ejemplo: “Si me aceptan en ese trabajo que quiero, va a ser demasiado para mí”.
- Perfeccionismo. Por ejemplo: “ Me tiene que salir bien cien veces ese giro antes de ir a una pista de verdad”.
- Sensación de estancamiento. Por ejemplo: “¿Para qué intentar si igual no puedo avanzar con nada en mi vida?”.
- Miedo a las críticas. Por ejemplo: “¿Qué va a decir mi familia si me dedico al ajedrez?”.
- Inercia. Por ejemplo: “Tampoco está tan mal seguir como hasta ahora”.

A continuación, preguntamos: “¿Qué creencias pensás que te limitan a vos?”, “¿Cómo lo podés ver?”. Intentá redactarlas como están hechos los ejemplos en el listado que acabamos de leer, es decir, cómo te lo dirías a vos mismo.

Las creencias se forman sobre la base de nuestras experiencias y nuestra historia social, se vinculan con nuestros valores. Se trata de generalizaciones acerca de cómo percibimos la realidad, que provocan cierta sensación de certeza y diferentes emociones.

Hay creencias limitantes y creencias habilitantes. Es importante potenciar las habilitantes y cuestionar las limitantes, como algunas creencias limitantes (por ejemplo: “soy un vago”).

Elijan ahora al menos una de las creencias que registraron y respondan estas preguntas:

- ¿Quién lo dice?
- ¿Siempre? ¿Nunca? ¿Todos? ¿Nadie?
- ¿Cómo lo sabes? ¿Qué evidencia tenés?
- ¿Qué hechos concretos lo avalan?
- ¿Para qué te lo decís?

### **Cierre** (10 minutos)

Se les propone a los jóvenes compartir las creencias y las preguntas que pudieron hacerse. Por último, los invitamos a pensar lo siguiente: ¿Qué otra cosa se podrían decir que sea habilitante en lugar de limitante? ¿Qué creen que podría pasar si comenzaran a decírselo cada vez que se enfrentan a una situación que los desafía?

---

### **Indagación:**

Preguntas guía para profundizar con los estudiantes:

- ¿Cómo pueden transformar sus creencias limitantes en creencias habilitantes para no terminar como el elefante del cuento?
  - ¿Cómo pueden ayudar a otros a que potencien sus creencias habilitantes? ¿Cómo pueden dejar que los ayuden?
- 

### **Reflexión posterior para el PAT**

- ¿Aprendiste algo de tus estudiantes que puedas seguir profundizando para favorecer en ellos la mentalidad de crecimiento? ¿Cómo lo harías?
- ¿Qué próximos pasos darías para que sigan reforzando sus creencias habilitantes? ¿Qué prácticas incorporarías en tu espacio para que esto suceda? ¿Cómo te podés dar cuenta si esto está sucediendo?

## **Secuencia: “El cerebro, las neuronas y el aprendizaje, ¿cómo se relacionan?”**

### **¿Qué habilidades vas a trabajar?**

- Mentalidad de crecimiento
- Autoconocimiento
- Autorregulación

**Duración:** 40 minutos

**Recursos:** lápiz y papel

**Objetivos:**

- Identificar mitos y creencias respecto a lo que podemos aprender en diferentes momentos de la vida.
- Explorar el concepto de neuroplasticidad y cómo nuestro cerebro puede crecer para aprender cosas nuevas.

---

### **Reflexión previa para el educador**

¿Conocías el concepto de neuroplasticidad? ¿Lo tenés presente en tus prácticas pedagógicas? ¿Podrías mencionar un ejemplo en el cual lo pusiste en práctica?

Con esta actividad, en la que explicitamos el sentido de la neuroplasticidad, ayudaremos a desacreditar la creencia de que algunos estudiantes simplemente son más inteligentes, mejores en matemáticas o más artísticos.

Los estudiantes asisten a la escuela con el objetivo de aprender, pero probablemente sea raro que se les enseñe cómo ocurre, en realidad, el aprendizaje en el cuerpo: la fisiología detrás del aprendizaje. Esta actividad se centra en la neuroplasticidad, que consiste en el hecho de que podemos hacer crecer y dar forma a nuestro cerebro a lo largo de toda nuestra vida. Al igual que el plástico, nuestro cerebro es maleable y podemos seguir aprendiendo cosas nuevas, haciendo nuevas conexiones y mejorando nuestras habilidades durante toda nuestra vida.

A partir de una dinámica muy sencilla, vamos a introducir el concepto de neuroplasticidad y cómo funciona nuestro cerebro frente a nuevos desafíos. Veremos cómo nuestro cerebro tiene una capacidad casi infinita para seguir remodelándose a partir de nuestras experiencias y aprendizajes.

Esta actividad funcionará como un “puntapié” para que el concepto sea retomado con los estudiantes cuando se introduce un tema nuevo, se les presente un desafío, un cambio significativo, una dificultad, etcétera.

---

### **Secuencia**

**Iniciación/motivación** (5 minutos)

¡Las neuronas controlan todo lo que hacemos! Nos ayudan a movernos, hablar, escribir y pensar, entre otras funciones. Las neuronas trabajan juntas para realizar cada una de las tareas que hacemos. Por ejemplo, cuando estás sumando, un grupo de neuronas trabajan juntas para realizar el trabajo. Pero estas neuronas no se conocían entre sí hasta que empezaste a aprender a sumar. Mientras aprendías a sumar, las neuronas se enviaban mensajes entre sí y los mensajes creaban un camino. Cuanto más practicabas la suma, más rápido y más fácil viajaban los mensajes por el camino. Además, así como el ejercicio fortalece el cuerpo, ejercitar el cerebro mediante el aprendizaje y el esfuerzo hace que el cerebro se fortalezca porque construye más vías neuronales y las hace más rápidas.

Pero...

¿Tiene un límite esta capacidad de conexión de nuestro cerebro? ¿Hasta qué edad podemos seguir fortaleciéndolo y aprendiendo cosas nuevas? ¿Funciona igual en todas las áreas del conocimiento?

**Desarrollo** (25 minutos)

**Consigna (actividad individual)**

Tomá una hoja y dibujá una línea que la divida verticalmente en dos. Cada uno de los lados será asignado a una de tus manos. Del lado de tu mano hábil, escribí con esa mano tu nombre. Luego, escribilo del otro lado, pero con la mano no hábil.

¿Qué diferencias notaste? ¿Qué sensaciones te generó? ¿Qué emociones? ¿Por qué creés que se da esto?

Es difícil usar la mano no dominante porque no tenemos una vía neuronal construida que nos permita ser hábiles o escribir con facilidad. Ahora, intentemos construir los inicios de una vía neuronal.

**Consigna 2 (actividad individual)**

Escribí tu nombre diez veces con tu mano no hábil. ¿Qué pasa a medida que aumentás las repeticiones? Las respuestas podrían ser “me duele la mano”, “tengo que escribir despacio”, “mejora cuanto más lo hago”.

Probablemente, hayan escrito muy rápido con la mano dominante sin pensar demasiado en lo que estaban haciendo, pero, al usar la mano no dominante, el proceso es lento y tenemos que pensar en cada trazo. Cuando hacemos algo rápido sin pensar demasiado en ello, probablemente hayamos creado una vía neuronal fuerte. Si escribiéramos con la mano no dominante todo el tiempo, eventualmente, con el

tiempo, nos volveríamos muy buenos escribiendo con esa mano porque desarrollaríamos una vía neuronal fuerte.


Como dijimos, escribir con la mano no dominante se siente difícil, desafiante, etcétera. ¡Cuando estamos involucrados en algo difícil y desafiante y sentimos esa sensación de frustración, es cuando estamos construyendo vías neuronales y hacemos crecer nuestro cerebro!

Algunas ideas para profundizar:

1. El cerebro es neuroplástico. Es como una grabadora: graba todo aquello a lo que le prestas la suficiente atención. Podríamos definir la neuroplasticidad como la capacidad del cerebro para cambiar funcional y estructuralmente en respuesta a la experiencia. El cerebro cambia a lo largo de toda la vida, de acuerdo con las experiencias que vamos teniendo. Si bien hay períodos del desarrollo en los que la neuroplasticidad es mayor, como en el nacimiento, entre los 4 y 7 años y durante la adolescencia (Davidson, 2012), el cambio es constante y ocurre independientemente de nuestros deseos. No podemos ponerle pausa a este proceso, sería como pedirle al corazón que pare de latir.

2. Atención y neuroplasticidad. En este mundo complejo y digital, repleto de estímulos, nuestra atención se ve a menudo secuestrada, lo que genera numerosas distracciones. La buena noticia es que hay evidencia de que podemos entrenar nuestra atención y, gracias a la neuroplasticidad, ser los “escultores conscientes” de nuestro cerebro. Recordemos que la neuroplasticidad es la capacidad de nuestro cerebro para cambiar en función de las experiencias, es decir, según donde decidamos orientar nuestra atención.

**Cierre** (10 minutos)

Podemos cerrar con este video: [Cómo practicar eficazmente... para casi todo - Annie Bosler y Don Greene](#) 

Luego, les proponemos que les pregunten a sus estudiantes:

A partir de lo que comparten estos especialistas:

- ¿En qué actividad querrías mejorar? Pueden referirse a una materia de la escuela, algún deporte, un instrumento musical o una disciplina, entre otras.
- ¿Cuál de todos los consejos que brindan podrías poner en práctica?
- ¿Te animás a hacerlo e ir registrando los avances que notás?

*Si en el espacio de acompañamiento a trayectorias no contamos con los recursos para ver el video, podemos hacer un resumen y compartir con los estudiantes algunas de estas sugerencias.*

---

### **Indagación:**

Preguntas guía para profundizar con los estudiantes:

- ¿En qué otros momentos sintieron esa incomodidad?
  - ¿Qué hacen, generalmente, cuando aparece esa incomodidad? ¿Continúan trabajando o abandonan la tarea?
- 

### **Reflexión posterior para el educador:**

- ¿Creés que conocer el funcionamiento del cerebro y el concepto de neuroplasticidad aportará al desarrollo de la mentalidad de crecimiento en tus estudiantes?
- ¿Qué propuestas podrías incluir en tus prácticas pedagógicas para retomar y seguir profundizando sobre este concepto? ¿En qué momentos del día, semana o año podrías retomarlo?

## **Secuencia: “Escáner de las áreas de la vida”**

### **¿Qué habilidades vas a trabajar?**

- Mentalidad de crecimiento
- Toma de decisiones
- Autoconocimiento

**Duración:** 40 minutos

**Recursos:** lápiz y papel

**Objetivos:** comprender que todos tenemos mentalidad de crecimiento y mentalidad fija en diferentes aspectos de la vida.

## Reflexión previa para el educador

¿Alguna vez te detuviste a pensar cómo evaluás las distintas áreas de tu vida y qué mentalidad predomina en ellas? ¿Cómo influye tu percepción de éxito o mejora en tu práctica docente y en tu vida cotidiana?

Al abordar este tema con los estudiantes, es importante reflexionar primero sobre cómo vos mismo enfrentás los desafíos. ¿Qué áreas de tu vida considerás satisfactorias y en cuáles sentís que aún podés crecer? ¿De qué manera podrías modelar una mentalidad de crecimiento en tus interacciones diarias?

## Secuencia

### Iniciación/motivación (10 minutos)

Para iniciar, invitá a los estudiantes a reflexionar con una breve actividad de visualización guiada:

- Pediles que cierren los ojos por un momento (si se sienten cómodos) y piensen en su vida como un gran paisaje.
- Solicitá que imaginen que tienen un escáner que puede iluminar las áreas en las que se sienten más satisfechos y las que creen que pueden mejorar.
- Luego, compartí esta pregunta: “¿Qué áreas de tu vida se iluminan más y cuáles se ven más apagadas?”.

Después de esta breve introspección, dividí a los estudiantes en parejas para que compartan entre ellos una o dos áreas de su vida en las que sienten mayor satisfacción y por qué. Terminá esta etapa con una puesta en común en grupo preguntando:

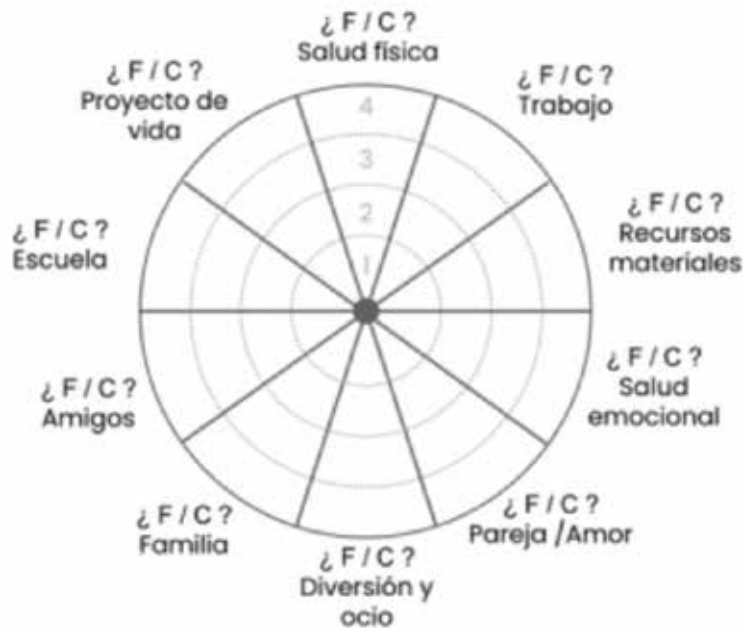
- ¿Qué tienen en común las áreas que generan más satisfacción?
- ¿Cómo creen que su mentalidad (de crecimiento o fija) influye en esas áreas?

Esto preparará el terreno para explorar con mayor profundidad el concepto de mentalidad de crecimiento en el desarrollo de la actividad.

### Desarrollo (20 minutos)

Les pedimos a los estudiantes que dibujen este gráfico en el medio de la hoja (podemos llevarlo impreso o dibujarlo con ellos):





1- Deberán colorear cada área de su vida (familia, escuela, etc.) en función de su grado de satisfacción, considerando que 4 es el grado mayor satisfacción.

2- En cada área, marcarán la “F” o la “C” en función de la mentalidad que detecte cada uno en esas áreas.

La mentalidad de crecimiento (término acuñado por la investigadora de Stanford, Carol Dweck [2017]) es la creencia de que el esfuerzo, la educación y la práctica tienen efectos en los logros de las personas. Por el contrario, una mentalidad fija supone que uno nace con un “set” de inteligencia y talentos dados que no pueden ser modificados.

Las personas con mentalidad fija tienden a elegir desafíos que pueden resolver con facilidad, mientras que aquellas con mentalidad de crecimiento se proponen metas que las desafían, lo que aumenta el nivel de dificultad progresivamente. Además, estas últimas suelen realizar un diagnóstico más objetivo sobre las causas que les impiden alcanzar determinadas metas. Por el contrario, la mentalidad fija se hace evidente cuando las personas les “echan la culpa” de sus fracasos a cuestiones subjetivas inmodificables (consideran que no tienen determinada habilidad) o a cuestiones externas, y así culpan a otros. Las personas con mentalidad fija tenderán a abandonar rápidamente tareas desafiantes y a evitar a toda costa cualquier tipo de retroalimentación. Ahora bien, quienes tienen mentalidad de crecimiento están más dispuestos a tomar riesgos, enfrentar los desafíos, reconocer fortalezas y debilidades y ajustar sus estrategias para alcanzar lo que se proponen, incluso pedir ayuda y retroalimentación a personas con mayor nivel de expertise en la tarea.

### **Cierre** (10 minutos)

Podemos compartir con las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿De qué se dieron cuenta?
- ¿Cuál es la forma que emerge del gráfico? (en el caso de las formas más circulares, se observa más equilibrio entre las áreas; mientras que en las formas más pequeñas, es menor la satisfacción personal).
- ¿Cómo sería el “dibujo” que más nos gustaría?
- ¿Qué tipo de mentalidad es la que aparece con más frecuencia?
- ¿Podríamos encontrar un área con 4 puntos de satisfacción, pero igualmente considerarla como de mentalidad fija?

A veces, una persona aplica mentalidad de crecimiento para algún aspecto de su vida, pero en otros puede tener una mentalidad fija. Por ejemplo, uno puede tener la creencia de que mejorará siempre en el fútbol (mentalidad de crecimiento), pero estar convencido de que no nació para cocinar (mentalidad fija). Dado que ambas mentalidades pueden convivir en nosotros, podemos cultivar recursos internos que nos ayuden a desarrollar una mentalidad de crecimiento en aquellas áreas en las que aún creemos que nuestras habilidades o talentos no son modificables.

El cambio sustantivo que propone el enfoque de mentalidad de crecimiento es el énfasis en el aprendizaje por sobre el énfasis en el resultado (es decir, priorizar “mejorar” por sobre “lucirse”); se da lugar a los desafíos, se está abierto a la retroalimentación y se da lo mejor de uno, a pesar de los obstáculos (Elliot y Dweck, 1988).

---

### **Indagación:**

Preguntas guía para favorecer la metacognición:

¿Qué aprendieron sobre sí mismos? ¿Qué decisiones pudieron tomar a partir de esta actividad?

---

### **Reflexión posterior para el educador:**

- ¿En qué áreas predomina la mentalidad fija entre tus estudiantes? ¿En cuáles la mentalidad de crecimiento? ¿A qué creés que se debe la diferencia?
- ¿Qué otras intervenciones podrías realizar para favorecer la mentalidad de crecimiento en tus estudiantes?

## Secuencia: “Murmullo interno: ¿qué nos decimos a nosotros mismos?”

### ¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Mentalidad de crecimiento
- Toma de decisiones
- Autoconocimiento

**Duración:** 80 minutos

**Recursos:** seis biromes, lápices, marcadores o palitos por equipo (sólo un juego si lo hacemos individualmente). Papel y birome. Proyectar o copiar en el pizarrón o en un afiche las afirmaciones del “Murmullo interno”.

### Objetivos:

- Identificar emociones y pensamientos que aparecen al momento de enfrentarnos a un desafío que, a simple vista, parece imposible.
- Contribuir a transformar las afirmaciones que los estudiantes se dicen a sí mismos frente a situaciones que perciben como fracasos.

---

### Reflexión previa para el educador

¿Recordás haber realizado algo que creías imposible? ¿Qué lecciones de aquella experiencia podés aprovechar para mejorar esta práctica y conectar con tus estudiantes?

### Secuencia

#### Iniciación/motivación (15 minutos)

*Esta actividad está redactada para ser realizada en equipo pero puede llevarse adelante en espacios individuales. Dejamos a continuación las indicaciones para realizarla en grupo ya que es la versión más compleja que se simplificará de proponérselo a un solo estudiante.*

Nos dividiremos en grupos de tres o cuatro estudiantes. Cada grupo deberá tener seis útiles con el mismo largo. Pueden ser seis biromes, seis lápices o seis marcadores. Lo importante es que los seis útiles tengan el mismo largo.

Una vez que los grupos estén conformados y tengan los seis útiles, compartimos la siguiente consigna:

Les pedimos que a lo largo del proceso registren los pensamientos y emociones que vayan apareciendo. Van a tener cinco minutos para formar cuatro triángulos equiláteros con esos seis útiles. Tengan en cuenta que no pueden usar celulares para buscar la respuesta. ¡Comiencen ya mismo!

Les recordamos que los triángulos equiláteros tienen tres lados iguales. Lo que probablemente suceda en estos cinco minutos es que van a aparecer varios pensamientos y emociones: motivación, entusiasmo, desafío, frustración, enojo o incompetencia. Algunos van a pensar que es imposible, que solo los ponen a prueba para ver cómo se relacionan con el fracaso, que no tiene solución, entre otros posibles pensamientos. Nosotros, como facilitadores, debemos velar para que no busquen la respuesta en el celular, que no dejen de intentar y que registren los pensamientos y emociones a lo largo del proceso.

Es posible que algunos grupos consigan solucionarlo antes de los cinco minutos, y de ser así, esperamos a que los demás lo descubran. Probablemente, observen la mesa del grupo que lo logró y busquen imitarlo, y eso está bien, ya que todas las acciones nos servirán para reflexionar en el momento de la puesta en común.

Si pasados los cinco minutos ningún grupo logró cumplir la consigna, tenemos dos opciones: dar una pista o decir la solución. La pista puede ser “hay que pensar de otra manera, salir de las dos dimensiones”.

La resolución es la siguiente: se arma con tres útiles un triángulo equilátero y en cada vértice del triángulo colocamos parados cada uno de los tres útiles restantes. Luego, unimos en el centro la punta superior de los tres útiles parados. De esta manera, nos queda una especie de pirámide, la cual contiene cuatro triángulos equiláteros. Escribimos la resolución y no colocamos una imagen, ya que, si algún estudiante diera con la imagen, rápidamente resolvería el desafío. En la puesta en común, invitamos a los grupos a compartir sus experiencias y relatarlas emociones y pensamientos por los que pasaron a lo largo de la actividad.

Es necesario que los escuchemos atentamente. Si las reflexiones importantes surgen de ellos, es mucho mejor. Algunas de las ideas fuerza de la actividad son las siguientes:

- Si pensamos que es imposible o si pensamos que es posible, en ambos casos estamos en lo cierto. Cuando la mente se convence de que algo es imposible, deja de

funcionar, o sea, “apaga el motor”. Si cree que es posible, pero todavía no dio con el resultado, sigue funcionando, “el motor está encendido”.

- Siempre creemos que es un problema de recursos, que no alcanza con los que tenemos, pero muchas veces el problema está en la manera de verlos y gestionarlos. ¿Cuántas veces nos juzgamos sin tiempo para hacer nuevas actividades, pero la realidad es que las gestionamos mal?
- El hecho de que algunos lograron el objetivo observando a otros grupos nos demuestra que a veces necesitamos de personas que nos inspiren y nos marquen el camino para ver que lo que creíamos imposible al final de cuentas no lo era.
- Nuestros modelos mentales nos limitan. Nos cuesta mucho ver más allá de ellos. Ser conscientes de ese límite es el primer paso para expandirlo.

**Desarrollo** (50 minutos)

Primer momento (20 minutos)

Se leerán una serie de afirmaciones en voz alta y cada cual contestará ante su pareja con el pulgar hacia arriba si está de acuerdo o con el pulgar para abajo si está en desacuerdo. Después de cada afirmación, tendrán 20 segundos para fundamentar su respuesta y quizá convencer a su pareja.

Las afirmaciones son las siguientes (Dweck, 2017):

- Tu inteligencia es algo intrínseco a vos y no podés hacer mucho por modificarla.
- Podés aprender cosas nuevas, pero realmente no sos capaz de cambiar lo inteligente que sos.
- Tengas la inteligencia que tengas, siempre podés desarrollarla más, hasta cierto punto.
- Tu inteligencia puede ser sustancialmente modificada.
- Vos sos cierta clase de persona y, en realidad, no hay mucho que pueda hacerse para cambiar eso.
- Seas la persona que seas, siempre podés cambiar considerablemente.
- Podés hacer las cosas de manera diferente, pero, en realidad, lo que sos esencialmente no se puede transformar.
- Siempre podés cambiar elementos básicos de tu personalidad.

	M. Fija	M. de Crecimiento
N.º de resp.	1, 2, 5 y 7	3, 4, 6 y 8

Las anteriores afirmaciones sintetizan los aportes que Carol Dweck (2017) ha realizado con respecto a los tipos de mentalidades (mindsets). El cuadro aclara qué afirmación pertenece a qué tipo de mindset. En el caso de contar con un proyector, se pueden mostrar las afirmaciones nuevamente con su clasificación o si no se las puede volver a leer de manera dialogada con los alumnos.

¿Qué es un mindset? Se trata de un conjunto de creencias que tenemos acerca de cómo son las cosas y, en este caso puntual, acerca de cómo creemos que son nuestras habilidades y nuestra personalidad. Queremos profundizar un poco más acerca de cómo están aplicados esos modelos mentales a nosotros mismos, ya que, en función de nuestro mindset, afrontaremos la vida de una o de otra manera y, más específicamente, las dificultades y fracasos. Es sobre todo en esos momentos en los que podemos diferenciar qué tipo de mindset tenemos acerca de nosotros mismos. ¿Es el fracaso o la dificultad una evidencia más de que no podemos ahora ni podremos después? ¿O es más bien una situación de la cual aprenderemos y sacaremos provecho para seguir mejorando nuestra inteligencia y nuestras habilidades?

Dweck (2017) demuestra con sus investigaciones que los límites de una persona en el desarrollo de habilidades y capacidades son desconocidos. El momento actual es tan solo un punto de partida y jamás sabremos cuál sería el techo de cada persona. Con el debido esfuerzo, motivación y las estrategias adecuadas, siempre iremos mejorando el punto de partida de las habilidades personales. Esta manera de pensar es propia de la mentalidad de crecimiento y está basada en cómo funciona el cerebro. Las neurociencias han demostrado que el cerebro se hace más inteligente y más fuerte con el aprendizaje. Es importante que los estudiantes lo sepan: las neuronas crecen con el aprendizaje. Si ellos se hacen cargo, pueden hacer crecer su mente.

Esta mentalidad se contrapone a la mentalidad fija, por la cual creemos erróneamente que nuestras cualidades y habilidades están predeterminadas, las habilidades son innatas y el éxito se reduce a resultados y rendimiento.

Esta investigación, al igual que otras de Dweck (2017), presenta importantes datos acerca de la necesidad de focalizarse en el proceso y el esfuerzo antes que en la inteligencia y los resultados finales. En ese sentido, un tipo de mentalidad lleva al crecimiento, mientras que la otra, al estancamiento. Por ello, son fundamentales las creencias de los adultos, ya que son determinantes y condicionan la forma en que los estudiantes afrontan los desafíos.

Una mentalidad de crecimiento posee las siguientes características:

- La emoción por los desafíos como un medio de desarrollo de habilidades que se expresa como un “deseo de aprender”.
- Las críticas son vistas como una vía de mejora personal y fortalecimiento y sirven de estímulo e inspiración.
- El esfuerzo y la perseverancia generan capacidades crecientes de adaptación a diversas situaciones.
- Hay mayor actividad cerebral relacionada con la atención y mayor concentración a los errores, lo que permite darse cuenta de los errores más rápidamente a medida que se desarrolla la actividad; de esta manera, se puede procesar el error, aprender y corregir.

### **¿Cómo se puede pasar de una mentalidad fija a una de crecimiento?**

En primer lugar, hay que entender cómo es una y cómo, la otra. En segundo lugar, descubrir qué nos decimos cuando nos frustramos y cometemos errores (por eso, la actividad siguiente tendrá que ver con esto). En tercer lugar, confrontar con evidencia ese discurso interno. Y por último, transformar nuestras creencias básicas hacia una mentalidad de crecimiento que nos empuje a enfocarnos en el aprendizaje para volvernos más inteligentes día a día.

Mi discurso interno (25 minutos)

Los mindsets se activan fundamentalmente a la hora de enfrentar el fracaso y las cosas difíciles de la vida. Este será un momento de trabajo individual y, para eso, les presentaremos la siguiente tabla (pueden traerla impresa, compartirlas a los estudiantes un archivo que puedan editar desde el celular o que la copien del pizarrón).

Les propondremos la siguiente consigna:

1) Leé las siguientes situaciones e intentá descubrir qué te dirías a vos mismo en cada una de ellas. Puede ser que sea difícil registrar esas frases, más aún si nunca te pasaron. De todas formas, te invitamos a que te tomes un tiempo para poder descubrir aquello que podría ser muy probable que te dijeras en cada escena. Es probable que expresiones como “nunca”, “siempre”, “soy un/a...” te resuenen como cosas que te dirías en esos momentos, pero también puede ser que se te ocurran otras cosas.

Situación	¿Qué me digo a mí mismo/a?
No aprobé un examen	
Discutí fuerte con alguien de mi familia	
Me llevé varias materias a diciembre	
Me peleé nuevamente con un/a amigo/a	
Perdí un objeto valioso	
Es el segundo fin de semana seguido que nadie me invita a hacer algo	
No me eligieron para el equipo titular del deporte que practico	
Tengo que realizar un cambio de hábito para mejorar mi salud física	
Nuevamente, me rechazó alguien en quien estaba interesado	
Mis compañeros se burlan de mí	
Mi pareja terminó la relación conmigo	
Respondí de manera hiriente en un grupo de WhatsApp	
Me quedé con un objeto que no era mío, sin saber que pertenecía a un amigo.	
Otra vez hice eso que no quería hacer	
Me miro al espejo y no me gusta lo que veo de mí	
Siempre que organizamos una salida con amigos/as hacemos lo mismo	

2) A la luz de lo que hemos trabajado de mentalidad fija y mentalidad de crecimiento, ¿cuáles de las frases asociás a cada una de ellas? Registrá con diferentes colores las que reflejan una mentalidad de crecimiento y cuáles, una mentalidad fija.

¿Recordás haber tenido una mentalidad de crecimiento en alguno de los temas que proponen las frases? ¿Qué te dijiste, qué hiciste y qué pasó?

### **Cierre** (15 minutos)

En duplas, los invitamos a compartir (en la medida que lo deseen) lo que fueron identificando a lo largo de la actividad. A partir de este intercambio, intenten modificar en conjunto con el otro/a al menos una de las afirmaciones de cada uno/a para transformarlas en una que pueda asociarse con la mentalidad de crecimiento.

---

### **Indagación:**

Preguntas guía para profundizar con los estudiantes:

- ¿Qué predominó en sus respuestas?, ¿la mentalidad fija o la de crecimiento? ¿A qué creen que se debe esto?
  - ¿Se les ocurre cómo podrían transformar una frase que resuene con la mentalidad fija en una que invite a la mentalidad de crecimiento?
- 

### **Reflexión posterior para el educador:**

- ¿Qué fue lo más valioso de la actividad? ¿Creés que esta propuesta colaboró en el fortalecimiento de la mentalidad de crecimiento? ¿Por qué?
  - ¿Qué harías diferente en una próxima implementación? ¿Por qué?
  - ¿Qué acciones concretas podés tomar, desde tu forma de comunicarte con tus estudiantes, para fortalecer en ellos la mentalidad de crecimiento?
- 

## **Secuencia: “Sensando. ¿Qué es la mentalidad de crecimiento y por qué es importante desarrollarla?”**

### **¿Qué habilidades vas a trabajar?**

- Mentalidad de crecimiento
- Autoconocimiento
- Trabajo con otros

**Duración:** 40 minutos

**Recursos:** proyector para imágenes de personajes exitosos (en el caso de no contar con un proyector, pueden nombrar los personajes que aparecen o pensar otros “personajes exitosos” que sean conocidos por los estudiantes para usar de ejemplo).

### Reflexión previa para el educador

- ¿Alguna vez te preguntaste si tenés una mentalidad de crecimiento en tu vida cotidiana o en tu práctica docente? ¿En qué situaciones, ya sea en tu vida personal o profesional, sentís que aprendés y mejorás con facilidad? ¿Hay algo en tu vida o en tu trabajo que creas que nunca vas a poder aprender o dominar?
- ¿Cómo reaccionás cuando las cosas no salen como esperabas en tus clases? ¿Buscás formas de mejorar o te desanimás fácilmente?
- ¿Qué actitud tomás frente a los errores de tus estudiantes? ¿Los usás como oportunidades para fomentar el esfuerzo y el aprendizaje?

### Secuencia

#### Iniciación/motivación (10 minutos)

Para comenzar la actividad, preguntamos si alguien conoce el concepto de mentalidad de crecimiento. Luego, compartimos la siguiente pregunta:

¿Cuáles de las siguientes afirmaciones considerás que reflejan cómo pensás o sentís sobre vos?

- Después de un error, siempre busco la manera de aprender de él.
- Me encantan los desafíos porque me vuelven más inteligente.
- Realmente, creo que las personas podemos cambiar.
- Siempre puedo modificar cuán inteligente soy.

Luego, les pedimos a los estudiantes que formen parejas y compartan en diez minutos las respuestas que eligieron y por qué. Finalizados ese tiempo, realizarán una puesta en común todos juntos, en la cual expondrán lo conversado, aquellas cosas que los sorprendieron del testimonio de sus compañeros y los puntos en común.

En ese momento, podemos introducir a partir de la siguiente frase de Carol Dweck (2014) sobre qué es la mentalidad de crecimiento y por qué es importante desarrollarla: “El punto de vista que uno adopta de sí mismo afecta profundamente la forma en que lleva su vida”.

#### Desarrollo (20 minutos)

Compartimos las siguientes imágenes y preguntamos: “¿Quiénes son estos personajes y qué tienen en común?”.



El objetivo de esta actividad es alejarnos de la idea de que estas personas son “genios”, con poderes sobrenaturales, y, en su lugar, hacer foco en los desafíos que debieron superar y su determinación. Entender que, además de ciertas predisposiciones y situaciones vitales que los llevaron adonde están, son personas que trabajaron duro, abordaron las “partes difíciles” y confiaron en sí mismos y en la posibilidad de mejora. Nos ocuparemos de revisar la mentalidad fija.

**Lionel Messi:** a los ocho años le diagnosticaron una deficiencia en la hormona del crecimiento que le impedía tener un desarrollo físico normal. El tratamiento era muy caro y sus padres no podían costearlo.

Participó de cuatro mundiales con la Selección argentina antes de consagrarse campeón en el del 2022. Llegó a “renunciar” a la Selección por la presión que recibía.

**The Beatles:** antes de alcanzar la fama, consiguieron un contrato con una productora que grabó 15 de sus canciones. Sin embargo, los productores no quedaron complacidos y les dijeron: “No nos gusta como suenan, no tienen futuro en la música”.

**J. K. Rowling:** criaba a su hija sola, no tenía empleo y vivía de los beneficios que le otorgaba el Estado, pero aun así completó su primera novela, la cual fue rechazada por doce editoriales.

**Marie Curie:** obtuvo dos premios Nobel: uno de Física en 1903, junto con su marido Pierre, lo que la convirtió en la primera mujer en obtener este galardón, y otro de Química, en solitario, en 1911. Al terminar la educación básica, por el solo hecho de ser mujer, no le habían permitido acceder a los estudios superiores. Viajó a París para ingresar a la Universidad de la Sorbona y consiguió una vacante para estudiar física y matemática, como su padre. Mientras tanto, trabajaba como institutriz para mantenerse.

**Walt Disney:** lo echaron de su trabajo como periodista porque le faltaba imaginación.

Ahora bien, vale la pena preguntarnos si podemos pensar en ejemplos más cercanos. Luego de conversar sobre esas figuras super exitosas, podemos compartir alguna experiencia más chiquita, personal, con la que se ponga en evidencia la mentalidad de crecimiento para acercarlo a una meta, haciendo foco en el proceso, en los aprendizajes y en el valor del “todavía”. Sacamos el foco del resultado y nos fijamos en la mejora personal, paso a paso.

Existen ciertos mitos respecto a cómo alcanzan los expertos su superioridad:

Se guían por la intuición.

Tienen los mejores equipamientos a su disposición.

Se les brindaron “atajos” para lograr sus objetivos, entre otros.

Según Ericsson y otros (2007), “ninguno de estos ha demostrado ser un determinante de excelencia, por el contrario, pueden ser detractores en el proceso... No existe correlación entre el coeficiente intelectual y el desempeño sobresaliente en campos tales como el ajedrez, la música, los deportes y la medicina”.

La diferencia principal entre alguien muy destacado en un rubro y alguien que no lo es consiste en el prolongado tiempo que la primera persona le dedica a practicar.

Por último, podemos compartir este video de **Paula Pareto**, médica y judoca argentina que, en una charla con estudiantes universitarios, comparte varios de estos conceptos de formas menos “teórica”:

[Orden y Disciplina. Paula Pareto \(Médica y Judoca Argentina\)](#) 

### **Cierre (10 minutos)**

A partir de lo trabajado en esta clase, invitamos a cada estudiante a registrar:

Tres áreas de su vida en las que identifique que tiene una mentalidad de crecimiento.

Dos áreas de su vida en las que identifica que posee una mentalidad fija.

Una Idea para desarrollar una mentalidad de crecimiento en una actividad en la que los guía una mentalidad fija.

Desafío extra: teniendo en cuenta cómo se genera un hábito, te invitamos a desarrollar y monitorear un plan de acción para que tus estudiantes transformen esta acción en un hábito e incidan de forma más concreta sobre su mentalidad.

### Indagación:

Preguntas guía para profundizar con los estudiantes:

- ¿En qué áreas de su vida identifican una mentalidad de crecimiento? ¿Y una más fija?
  - ¿Tienen alguna historia como la que contó el docente para compartir? ¿Conocen a alguien con las características que contamos? ¿Qué hábitos o actitudes tiene que lo hace alcanzar lo que se propone?
- 

### Reflexión posterior para el educador:

- ¿Creés que tus estudiantes comprendieron la diferencia entre una mentalidad de crecimiento y una fija? ¿De qué manera podrían retomar esto para seguir fortaleciendo la primera?
- ¿Cuál sería la siguiente actividad que harías para desarrollar la mentalidad de crecimiento?

