



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica: "Ejercitando nuestra Mentalidad de Beneficio"

Propósito

Revertir las creencias limitantes identificadas por los participantes.

 Modalidad	Presencial
 Destinatarios	Adultos
 Tipo	Colectiva
 Duración	20 minutos
 Recursos necesarios	Fragmentos de texto e imágenes seleccionados

Desarrollo

Primer momento

El facilitador plantea las siguientes preguntas para la reflexión de los participantes:

¿Qué tipo de mentalidades tenemos? ¿De qué modo estas mentalidades condicionan nuestra manera de ser y actuar?

A continuación, el facilitador invita a leer el siguiente párrafo sobre los tipos de mentalidades. Para su mejor abordaje, se recomienda entregar el fragmento en papel a grupos de trabajo de no más de 4 integrantes.

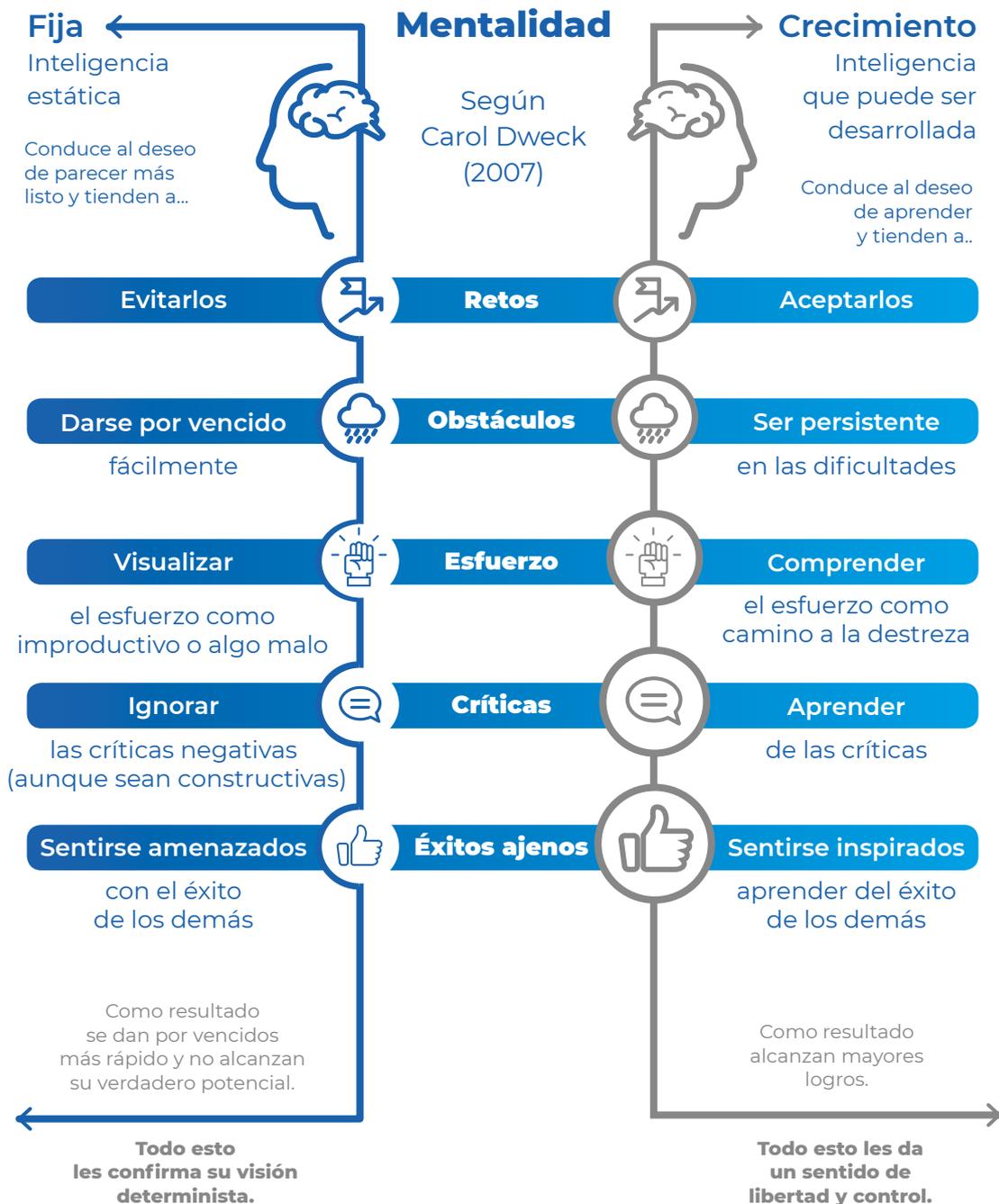


A partir de la propiedad de la plasticidad neuronal y la inteligencia como una capacidad maleable, la psicóloga Carol Dweck (2007), desarrolla el concepto de mentalidad fija y el concepto de mentalidad de crecimiento.

De acuerdo con la autora la creencia de una mentalidad fija es aquella que supone que nuestro carácter, inteligencia y habilidad creativa son estáticos y que no tenemos la posibilidad de cambiarla de una forma significativa. En cambio, las personas que tienen la creencia de una mentalidad de crecimiento consideran que la mentalidad es algo que se puede transformar, que es modificable a partir del aprendizaje y fundamentalmente la apertura para hacerlos.

En palabras de Carol Dweck:

Todo el mundo es una fusión de mentalidad fija y mentalidad de crecimiento. Tú puedes tener de forma predominante la mentalidad de crecimiento en un área, pero puede igualmente haber cosas que te lleven hacia un rasgo de mentalidad fija. Algo realmente desafiante y externo a tu zona de confort puede desencadenarla, o, si tu encuentras a alguien que es mucho mejor que tu en algo que te hace sentir orgulloso de ti mismo, puedes pensar 'Oh, esa persona tiene la habilidad y yo no'. Entonces, pienso que todos, adultos y estudiantes, tenemos que buscar los desencadenantes de nuestra mentalidad fija y entender cuándo estamos cayendo en ésta (Dweck. C., 2007: sin página).



Fuente: <https://educaprimaria.com/mentalidad-de-crecimiento/>

Además de las dos mentalidades mencionadas, hay un tercer tipo de mentalidad, es la mentalidad de beneficio. Es la creencia que nos solo podemos desarrollar nuestro potencial como individuos, sino que también podemos contribuir al bienestar de otros de la sociedad como un todo (Buchanan y Kern, 2017).



Mentalidad fija	Mentalidad de crecimiento	Mentalidad de beneficio
<ul style="list-style-type: none">○ Conocedores cotidianos que buscan la perfección y evitan el fracaso.○ Foco en reproducir lo que saben hacer.○ Permanece dentro de la comodidad de estructuras conocidas.○ Se siente amenazado por el éxito de los demás.	<ul style="list-style-type: none">○ Aprendices cotidianos que se esfuerzan por crecer y desarrollarse.○ Foco en mejorar como hacen lo que hacen.○ Acepta desafíos para alcanzar niveles más altos de logro.○ Se siente inspirado por el éxito de los demás.	<ul style="list-style-type: none">○ Líderes cotidianos que están al servicio para el bienestar de todos.○ Foco en quienes están siendo y en porque hacen lo que hacen.○ Contribuye como ciudadano global auténticamente comprometido.○ Participa activamente en el florecimiento de los demás.

Fuente: <https://tinyurl.com/ycckljok>

Segundo momento

El facilitador plantea a los participantes algunos ejemplos de creencias limitantes para que identifiquen sus propias creencias limitantes y las puedan reescribir hacia una mentalidad de beneficio.

Creencia limitante / Mentalidad fija	Ensayo de hipótesis / Mentalidad de beneficio
No soy buena para el inglés	Todavía no he encontrado el método más apropiado para que pueda aprenderlo.
No tengo memoria para retener autores	No me he propuesto seriamente retener esos nombres; posiblemente no me resulte tan importante esa información.

Esta consigna de trabajo puede ser realizada en grupo o de manera individual, queda a criterio del facilitador.

Tercer momento

En este momento, el facilitador retoma las preguntas formuladas anteriormente: ¿Qué tipo de mentalidades tenemos? ¿De qué modo estas mentalidades condicionan nuestra manera de ser y actuar? Para ello, invita a los participantes a compartir con el resto, un ejemplo de su propia experiencia. Por último, se realiza en plenario una síntesis común de lo trabajado.