

ACTIVIDAD 1: ¿CUÁL ES MI ACTITUD?

Tiempo: 30 -45 minutos

Materiales: Copias impresas del folleto sobre la Actitud



INTRODUCCIÓN

Tu actitud o mentalidad determinará si eliges o no aprender activamente. El importante estudio de Carol Dweck sobre el aprendizaje cognitivo muestra que lo que pensamos sobre nuestras habilidades puede tener un enorme efecto en nuestro aprendizaje, desempeño y motivación. Su investigación analiza dos tipos diferentes de "actitud" o forma de pensar sobre nuestras capacidades – actitudes "**fijas**" y actitudes "**de crecimiento**" o desarrolladas. Cuando una persona tiene una actitud fija tiende a creer que la inteligencia y las capacidades no cambian. Se concentran en el desempeño. Una persona con una actitud "en crecimiento" cree que puede desarrollar sus capacidades y se concentra más en el aprendizaje.

1. Explica brevemente a los y las participantes la diferencia entre actitud fija y actitud de crecimiento.

UNA ACTITUD FIJA

Cuando una persona tiene una actitud fija o inamovible tiende a creer que la inteligencia y las capacidades no cambian. Se concentran en el desempeño.

UNA ACTITUD DE CRECIMIENTO

Una persona con una actitud "de crecimiento" cree que puede desarrollar sus capacidades y, por lo tanto, se concentra más en el aprendizaje.

TRABAJO INDIVIDUAL

Para empezar, toma el cuestionario (al dorso) para ver qué tipo de actitud tienes y después intenta completar la tabla, describiendo cómo es una actitud de crecimiento.

		Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1	Me gusta aprender cosas nuevas o emprender nuevos trabajos, aunque cometa muchos errores.				
2	Es importante que la gente piense que soy bueno en lo que hago.				
3	Me siento bien si soy la única persona que puede hacer algo.				
4	Lo que me motiva para estudiar o trabajar es que disfruto con ello.				
5	La razón por la que sigo adelante en mi trabajo es que otras personas no piensan que soy un incompetente.				
6	Me gustan las cosas que suponen verdaderos desafíos o que me hacen pensar.				
7	Para mí es importante no parecer estúpido o incómodo frente a otros estudiantes o compañeros de trabajo.				
8	Estoy motivado para aprender y así mejorar mi desempeño personal.				
9	La razón por la que aprendo cosas nuevas es mejorar en lo que hago.				
10	Me gusta ser mejor que otras personas en lo que hago y quedar por encima de ellas.				

----->**DOBLA AQUÍ**

Si estás básicamente de acuerdo con las afirmaciones 1, 4, 6, 8 y 9, que resaltan las motivaciones **internas**, entonces tiendes a estar **orientado al aprendizaje**. Tu desarrollo y crecimiento personal son las motivaciones fundamentales de tu aprendizaje y trabajo. Ves los errores como oportunidades para obtener feedback, el cual utilizas para mejorar.

Si estás básicamente de acuerdo con las afirmaciones 2, 3, 5, 7 y 10, que resaltan las motivaciones **externas**, entonces tiendes a estar **orientado al desempeño**. Para ti es importante cómo te ven, valoran y evalúan las otras personas de tu trabajo. Esto puede tener efectos negativos en lo relativo al aprendizaje, puesto que cualquier error puede minar tu confianza y empeorar tu desempeño. Esto te puede conducir a evitar desafíos y oportunidades en el futuro, algo que te ayudaría a crecer. ¿Cuántas veces has oído a alguien decir que no es bueno en matemáticas? ¿Tendrán una actitud fija? Un reciente estudio de la Campaña por el Aprendizaje y el Progreso (Reino Unido) muestra que la gente que valora sus destrezas matemáticas por debajo de la media o las considera pobres tiene más probabilidad de pensar que las destrezas matemáticas dependen de la habilidad natural, mientras que la gente que tiene destrezas matemáticas por encima de la media no piensa así.

¿Cómo es una Actitud en Crecimiento?

Rellena la segunda columna...

ACTITUD FIJA	ACTITUD EN CRECIMIENTO
Creo que mis capacidades son fijas y que cualquier éxito depende de esas capacidades que puedo o no tener ya adquiridas.	
Me preocupa la necesidad de demostrar y probar mis capacidades.	
Me preocupa tener un buen desempeño, tal como éste es definido por otras personas.	
Evito nuevos desafíos o me rindo si aparece un obstáculo que me hace fracasar, puesto que ello podría cuestionar mis capacidades.	
Si hay una tarea difícil es posible que me rinda porque pienso que no tengo la capacidad de hacerla (impotencia).	
Encuentro difícil aceptar feedback sobre mi trabajo, porque lo tomo como una crítica.	
Si no he tenido un buen desempeño en algo creo que es porque no tengo la capacidad requerida , y ello puede afectar negativamente a mi trabajo.	
Me gusta hacer las cosas mejor que el resto.	

FUENTE: <http://www.campaign-for-learning.org.uk/cfl/assets/documents/OtherDocuments/Becoming%20a%20better%20learner.pdf>

Para más información sobre las cinco características ("5 Rs" en inglés - Disponibilidad, Recursos, Reflexión, Responsabilidad y Resiliencia) necesarias para el aprendizaje exitoso, visita el sitio web: www.employ-project.com

(Copia para el facilitador – posibles respuestas)

ACTITUD FIJA	ACTITUD EN CRECIMIENTO
Creo que mis capacidades son fijas y que cualquier éxito depende de esas capacidades que puedo o no tener ya adquiridas.	Creo que puedo hacer crecer mis capacidades a través del esfuerzo y que ello me llevará al éxito.
Me preocupa la necesidad de demostrar y probar mis capacidades.	Me preocupa desarrollar y mejorar mis capacidades.
Me preocupa tener un buen desempeño, tal como éste es definido por otras personas.	Obtengo satisfacción del logro de mis propios objetivos.
Evito nuevos desafíos o me rindo si aparece un obstáculo que me hace fracasar, puesto que ello podría cuestionar mis capacidades	Disfruto con los nuevos desafíos, puesto que me ofrecen la oportunidad de crecer y aprender cosas nuevas.
Si hay una tarea difícil es posible que me rinda porque pienso que no tengo la capacidad de hacerla (impotencia).	Cuando hay una tarea difícil, pienso en cómo puede hacer las cosas de otra manera o en buscar alguien que me ayude para poder aprender a hacerlo.
Encuentro difícil aceptar feedback sobre mi trabajo, porque lo tomo como una crítica.	Me gusta recibir feedback sobre mi trabajo, porque ello me ofrece la oportunidad de ver la forma de mejorar.
Si no he tenido un buen desempeño en algo creo que es porque no tengo la capacidad requerida , y ello puede afectar negativamente a mi trabajo.	Si no he tenido un buen desempeño en algo creo que es porque tengo que mejorar mis capacidades y eso me ayuda a enfocar mi trabajo.
Me gusta hacer las cosas mejor que el resto.	Me gusta hacer las cosas bien porque es bueno para mí.

Anima a los y las participantes a anotar ideas y reflexiones en la lista de consejos y trucos...