

4.5

Fortalezco mi mentalidad de crecimiento

Introducción

Fortalecer la mentalidad de crecimiento favorece la adaptación a los cambios y obstáculos que se pueden presentar en el logro de las metas y aspiraciones deseadas. Dicha mentalidad contribuye a generar nuevas opciones y posibilidades en el ejercicio de los retos que se presentan a las personas, a partir de la capacidad cerebral de generar nuevas vías de conexión neuronal.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que el estudiante evalúe la posibilidad de lograr metas a largo plazo, como resultado de desarrollar una mentalidad de crecimiento, del esfuerzo sostenido y de un sentido de eficacia.

¿Por qué es importante?

Porque permite valorar los beneficios de fortalecer la mentalidad de crecimiento para afrontar retos y lograr metas.

Concepto clave

Neuroplasticidad.

4.5

Fortalezco mi mentalidad de crecimiento

"Se mide la inteligencia de un individuo por la cantidad de incertidumbres que es capaz de soportar".
Immanuel Kant

Una de las principales tareas que puedes llevar a cabo para fortalecer tu mentalidad de crecimiento es realizar actividades que favorezcan tu bienestar, distintas a las que habitualmente desempeñas y que impliquen un reto para cambiar tu forma de pensar, hacer y sentir, de este modo, tu cerebro creará nuevas vías de conexión neuronal. A esta capacidad cerebral de restablecer y reprogramar nuevas conexiones y debilitar las antiguas, se le llama neuroplasticidad. El reto es evaluar la posibilidad de lograr metas a largo plazo, como resultado de desarrollar una mentalidad de crecimiento, del esfuerzo y de un sentido de eficacia.

Actividad 1.

- a. En equipo, resuelvan los tableros de "Sudoku" en un tiempo máximo de 10 minutos. Completen las casillas vacías con un solo número del 1 al 9, considerando que en una misma fila no puede haber números repetidos, y tampoco en una misma columna, ni en una misma región. Observen el ejemplo:

8	3	2	7	5	1	4	9	6
7	4	5	6	9	3	2	1	8
1	9	6	4	8	2	7	5	3
9	8	4	2	7	6	5	3	1
2	5	7	1	3	8	6	4	9
6	1	3	9	4	5	8	2	7
3	7	8	5	1	4	9	6	2
4	2	9	3	6	7	1	8	5
5	6	1	8	2	9	3	7	4

		2	4	8	9		3	5
8			5				4	
	9	3					2	8
		1		5	4			
4	1			3		6	9	
7	6	3			5		1	
3	9	6	5	4	7			
	4				3	5		
5	2					9		



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 1

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

- Solicite a los estudiantes que lean la introducción, la cita y "El reto es".
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo cuál es la relación entre la neuroplasticidad y la mentalidad de crecimiento. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

12 min. Equipo

Actividad 1

Resolución de tableros de "Sudoku".

- Pida que a los estudiantes que se reúnan en equipo.
- Lea las instrucciones para resolver los tableros de "Sudoku" y pida que los resuelvan. Indique que tienen un tiempo máximo de 10 minutos.
- Verifique la dinámica de cada equipo y tome el tiempo para avisar al grupo cuando queden dos minutos. Para bajar la tensión, puede sugerir que si no han concluido los tableros, los terminen en casa.

4 min. Grupal

Actividad 2

Deliberación sobre la importancia de fortalecer la mentalidad de crecimiento.

- Solicite la participación de dos o tres estudiantes para que expresen su relación entre la resolución de los tableros de "Sudoku" y el fortalecimiento de una mentalidad de crecimiento.
- Guíe los comentarios, poniendo especial énfasis en que los estudiantes comenten cuáles fueron los pensamientos y emociones al tratar de resolver los tableros de "Sudoku".

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un alumno que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede comentar una conclusión breve.

1 min. Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En *¿Quieres saber más?* sugiera ver el video y escribir sus impresiones sobre él.

1 min. Individual

Escribe en un minuto lo que te llevas de la lección

- Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación.

Lección 4. La posibilidad de lograr metas Fortalezco mi mentalidad de crecimiento

b. En caso de no concluir, trata de resolver los tableros de "Sudoku" en casa como se recomienda en la sección *Para tu vida diaria*.

Actividad 2.

a. Comparte con el grupo cómo se relaciona la mentalidad de crecimiento con su experiencia resolviendo el "Sudoku".

b. Mencionen cómo tuvieron que ir modificando sus opciones para lograr completarlo.

c. Comenten cuáles fueron sus emociones y pensamientos al momento de enfrentar los tableros de "Sudoku".

Reafirmo y ordeno

Cuando estamos dispuestos a romper con nuestras ideas fijas, entonces damos cabida a una mentalidad de crecimiento, que permite la maleabilidad de pensamientos, expresiones de la inteligencia y habilidades que nos pueden ayudar a lograr nuestras metas. Realizar juegos y actividades mentales, como el "Sudoku", nos permite generar nuevas conexiones neuronales y tener mayores posibilidades de resolver situaciones que implican retos.

Escribe en un minuto lo que te llevas de la lección

Para tu vida diaria

Juega retos de destreza mental como "Sudoku" o la "Torre de Hanoi" con tus familiares y amigos. Completa los tableros que les faltaron o busquen algunos otros que puedan resolver. Comenten la importancia de la neuroplasticidad en la construcción de una mentalidad de crecimiento.

¿Quieres saber más?

Ve el video *Crear cuadros mágicos: Más allá de los Sudokus*, en el que Eduardo Sáenz explica los fundamentos matemáticos y los antecedentes del "Sudoku". Lo puedes encontrar en <https://youtu.be/eNQaZKbecas>.

Concepto clave

Neuroplasticidad. Capacidad cerebral de formar nuevas conexiones neuronales a lo largo de la vida.

2 | Perseveranciawww.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Impulse a los estudiantes a realizar ejercicios de destreza mental como "Sudoku" para que fortalezcan su mentalidad de crecimiento. Puede organizar al final del ciclo escolar un torneo para ver quién es más rápido resolviendo los tableros del juego.

En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e Inclusión (Modelo educativo*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos un 50% de los estudiantes valoraron los beneficios de fortalecer su mentalidad de crecimiento para lograr sus metas.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					