

Conéctate al **SIENTOXCIENTO**

Desarrollo socioemocional

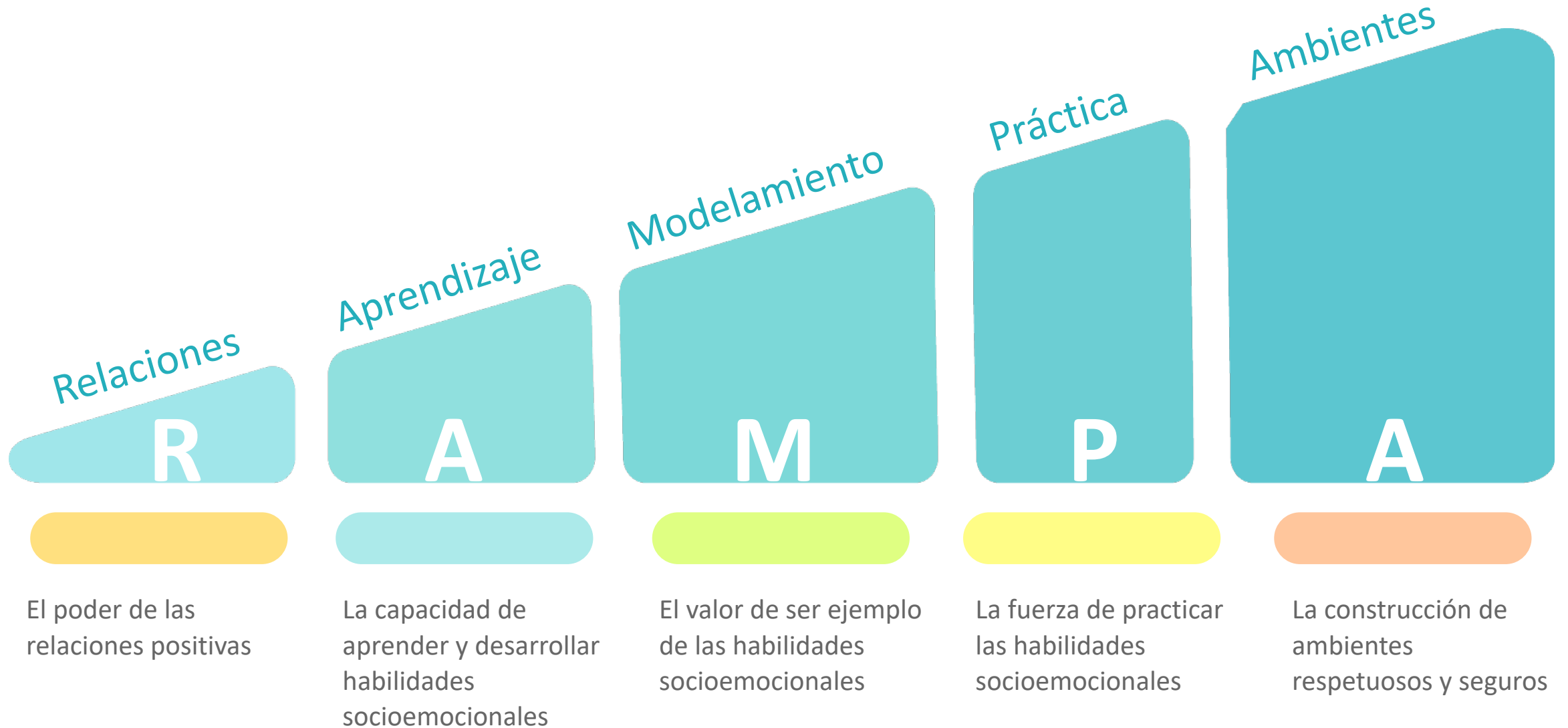
Habilidades para la vida



Explorar



Reflexiona cómo aplicar motivación intrínseca, mentalidad de crecimiento y pensamiento crítico a través de los ejes de nuestra RAMPA...



Habilidades para la vida

Explora este mapa y escoge la estrategia que te gustaría practicar...

Es hora de llevarlo a la acción

Motivación intrínseca

Promovamos
la práctica de
lo que nos
apasiona

Cultivamos
habilidades
para la toma
de decisiones

No usamos
estímulos
externos como
premios ni
castigos

Mentalidad de crecimiento

El poder de
la palabra
todavía

Exaltamos el
proceso no
el resultado

No
etiquetamos
a nadie

Pensamiento crítico

Practicamos
procesos de
pensamiento
crítico

Evaluamos
la
información

No
enseñamos a
obedecer
ciegamente

*Inspirado en múltiples fuentes.
Ver bibliografía del curso.*

Mentalidad de crecimiento

- El poder de la palabra “todavía” -

Todos podemos tener una mentalidad fija o una de crecimiento en diferentes aspectos de nuestra vida. Esto puede verse en la forma como nos aproximamos a un problema: *¿no eres suficientemente inteligente para resolverlo...o simplemente no lo logras resolver TODAVÍA?*

Una palabra tan sencilla como “**todavía**” nos da a todos, y especialmente a los niños y jóvenes, esperanza y nos ofrece un **camino de crecimiento** hacia el futuro.



Seguir

Mentalidad de crecimiento

- El poder de la palabra "todavía" -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Introduce el "todavía":

Agrega la palabra "todavía" cuando se expresan limitaciones para inculcar la idea de **mentalidad de crecimiento**. Por ejemplo, cuando nuestros estudiantes nos dicen: *"es que yo no entiendo esto"*. Nosotros les decimos: *"todavía: es que yo no entiendo esto todavía"*

Replanteamiento de metas inalcanzables:

Ante metas poco realistas, indaga sobre el propósito y sugiere **estrategias alternativas más factibles**. Por ejemplo: si nos dicen: *"es que quiero graduarme un año antes"* Decimos: *¿Para qué quieres graduarte antes?" "Tal vez es más factible que busques una estrategia diferente para lograr lo que buscas..."*



Seguir

Mentalidad de crecimiento

- El poder de la palabra “todavía” -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Divide la meta en pasos:

Guía a los estudiantes a desglosar las metas en pasos, para hacer el **progreso más manejable**. Periódicamente, evalúen los logros y aprendizajes, **ajustando según sea necesario**. Por ejemplo, si tienen que leer un libro de 400 páginas en 4 semanas, pregúntales cuántas páginas realísticamente estarían en capacidad de leer cada día o cada semana, e invítales a que se comprometa consigo mismos a leer ese número de páginas. Pregúntales si quieren que lleven un control juntos sobre su progreso o si siente que lo puede hacer por su cuenta.

Refuerza con el "todavía":

Ante desafíos, recuerda que aún no se ha alcanzado la meta y que, al agregar la palabra “todavía” **cambiamos la mentalidad con la que la enfrentamos**.



Mapa

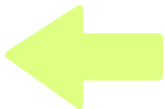
Seguir

Mentalidad de crecimiento

- Exaltamos el proceso y no el resultado -

La mentalidad de crecimiento reconoce que las habilidades crecen a través del esfuerzo, la práctica y la perseverancia.

Para fomentar la mentalidad de crecimiento, debemos **exaltar el proceso y no el resultado**. Por ejemplo, usualmente nos concentramos exclusivamente en las notas, y esto genera que nuestros estudiantes estén buscando obtener buenas evaluaciones y no necesariamente aprender.



Seguir

Mentalidad de crecimiento

- Exaltamos el proceso y no el resultado -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

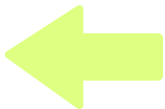
Comentarios centrados en el proceso:

Realiza comentarios positivos enfocados en el esfuerzo y el proceso, evitando centrarte en el resultado. Por ejemplo: *"¡Hiciste un esfuerzo muy grande, estudiaste mucho para ese examen y lograste lo que te propusiste!"* o *"Vi que hiciste un esfuerzo grande estudiando y debes estar frustrado pues no lograste lo que esperabas. Lo importante es analizar bien y encontrar cuál fue el error y poder cambiar para mejorar la próxima vez."*

Tampoco se trata de elogiar el proceso sin fundamentos. **Elogia aquello que lo llevó a avanzar y aprender**, y apoya a que reflexionen en qué fallaron, y qué cambios requieren para llegar al objetivo. De lo contrario, el elogio se vuelve un elogio vacío.

Compromiso con el progreso personal:

Anima a tus estudiantes a examinar su desempeño, identificar áreas de mejora y comprometerse con estrategias de desarrollo.



Seguir

Mentalidad de crecimiento

- Exaltamos el proceso y no el resultado -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Valorar el error, los retos y fracasos:

Fortalece la idea de que **los errores, los retos y los fracasos son oportunidades para aprender y mejorar**. *"Entiendo que estés frustrado, y es lógico. Pensemos cuáles son las razones por las que no lograste lo que te proponías; conociéndolas y entendiéndolas, puedes planear una estrategia diferente para volver a intentarlo".*

Valorar el esfuerzo:

Invita a tus estudiantes a esforzarse a pesar de la dificultad, a **probar diferentes formas de aprender o practicar**, a reconocer sus errores o limitaciones temporales y a pedir ayuda. Muchas veces sirve poner ejemplos de nuestra vida o de la vida de algún famoso que encontró la solución o inventó algo gracias a un error.



Mapa

Seguir

Mentalidad de crecimiento

- No etiquetemos a nadie -

Eliminemos las etiquetas de nuestro vocabulario, ya que estas fomentan una mentalidad fija que nos impide probar cosas nuevas. Evitemos referirnos a nosotros mismos o a nuestros estudiantes con términos como *inteligente, brillante, bruto o incapaz*, ya que nuestro cerebro tiende a **internalizar** estas etiquetas, ya sean positivas o negativas, **limitando** nuestro crecimiento.

Identificarse fuertemente con ser "inteligentes" puede hacer que evitemos los retos y todo lo que ponga en riesgo nuestra "etiqueta". Cuando la etiqueta es negativa, como "eres torpe", el cerebro también se lo cree, y no hacemos ningún esfuerzo por desarrollar nuestras habilidades porque "¿para qué me esfuerzo si yo soy torpe?"



Seguir

Mentalidad de crecimiento

- No etiquetemos a nadie -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Las etiquetas son limitantes:

No te refieras a tus estudiantes ni a ti mismo usando **etiquetas o calificativos ni afirmaciones** como “eres muy bueno en...” o “no eres bueno para...”. Al ser etiquetados, asociamos esa característica con quienes somos y, por ende, creemos que es difícil cambiar.

Práctica y esfuerzo:

Anima a tus estudiantes a la dedicación y la práctica. Por ejemplo, cuando tienen dificultades en hacer algo, ya sea un deporte, una destreza manual, o un proyecto académico, anímalos diciéndoles que, *si ahora no pueden hacer canastas en el basketball, armar la maqueta para el colegio, o escribir ese ensayo, pueden practicar, pedir ayuda, ver ejemplos, en fin, buscar estrategias que mejoren esas habilidades propias y puedan lograr lo que se proponen. Con práctica mejorarán sus habilidades.*

Modela y enseña:

Habla con tus estudiantes de las consecuencias de usar etiquetas con otros y con ellos mismos. Pon en práctica y modela la mentalidad de crecimiento demostrando que tenemos la capacidad de aprender y mejorar.



Mapa

Seguir

Motivación intrínseca

- Promovamos la práctica de lo que les apasiona -

Cultivar la motivación intrínseca en la infancia es esencial, ya que, una vez satisfechas las necesidades básicas, los estudiantes se motivan intrínsecamente **a través de la exploración y el éxito en actividades**. Esta forma de motivación, ligada al aprendizaje y desarrollo, conduce a una dedicación intensa y genera orgullo y satisfacción.

En la adolescencia, como educadores, podemos fomentarla al apoyar las actividades que generan dedicación, **promover la práctica de lo que los apasiona**, fomentar la autorregulación y cultivar habilidades de toma de decisiones. *Estas acciones fortalecen su autonomía, confianza y motivación intrínseca.*



Seguir

Motivación intrínseca

- Promovamos la práctica de lo que les apasiona -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Seguir las iniciativas:

Incentiva las actividades que les apasionan a tus estudiantes, respetando sus intereses. Haz esto así a ti no te gusten (todo siempre y cuando esas pasiones no sean peligrosas para ellos o para otros y que estén dentro de la ley). Es más importante **que desarrollen la motivación intrínseca** a que hagan algo que a nosotros como educadores nos parece más productivo. **Acepta que sus intereses** son diferentes a los tuyos y apoya sus proyectos y sus procesos de exploración y vivencia de nuevas experiencias.

Promover la dedicación sin premios o amenazas:

Evita usar premios y amenazas para motivar a tus estudiantes a hacer algo. La dedicación y esfuerzo en cualquier tarea debe provenir de la motivación intrínseca o el **deseo interno de hacerlo**, por lo que no favorece amenazar o premiar para motivar las acciones de nuestros estudiantes. En el contexto académico, esto se puede traducir a elogiar el proceso y el progreso, dejándoles ver sus capacidades, y a darles opciones en cuanto a forma o tema de las tareas siempre y cuando estén dentro de lo que se pretende estudiar.



Seguir

Motivación intrínseca

- Promovamos la práctica de lo que les apasiona -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Priorizar las interacciones:

Dale **prioridad a la interacción social, a la conexión con tus estudiantes, durante el aprendizaje.** Recuerda que es más fácil que nos interese algo que no nos llama la atención, si alguien con quien conectamos nos lo presenta. Por el contrario, un tema que nos encanta puede perder nuestro interés, si nos lo presenta alguien que no nos cae bien. Es decir, motiva más a hacer algo la relación con la persona que nos lo pide, que el tema o la actividad que se presenta.

Establece una conexión positiva con tus estudiantes. Esto los motivará a abrir su mente a lo que les enseñas y a cumplir con sus quehaceres.



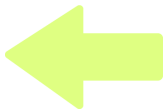
Mapa

Seguir

Motivación intrínseca

- Cultivamos habilidades para la toma de decisiones -

La motivación intrínseca es esencial para el aprendizaje y desarrollo, *impulsándonos a avanzar en la vida, aprender, mejorar y cumplir objetivos*. **Cultivar habilidades de toma de decisiones** en nuestros estudiantes fomenta su motivación intrínseca al activar su agencia y autonomía. Al guiarlos en la toma de decisiones, respetando sus elecciones y proporcionando reflexiones informadas, fortalecemos su energía interna y **promovemos una vida más satisfactoria y autónoma**.



Seguir

Motivación intrínseca

- Cultivamos habilidades para la toma de decisiones -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Fomentemos la reflexión y la responsabilidad personal:

Formula preguntas curiosas (*qué, por qué, qué pasaría sí*) para acompañar a tus estudiantes a reflexionar acerca de sus decisiones.

Enfoca las preguntas a lo que ellos esperan lograr con sus decisiones y las consecuencias directas e indirectas que puedan traer.

Acompaña a tomar decisiones informadas:

Reflexiona con ellos sobre los pros y los contras de estas decisiones, haciéndoles preguntas, dándoles diferentes opciones y **aceptando sus decisiones**, siempre y cuando estén dentro de un marco de protección y respeto.

Guiar sin solucionar:

Guía a tus estudiantes cuando tengan problemas, pero no se los soluciones.

Dales la autonomía para que piensen y **decidan con responsabilidad** cómo pueden solucionar el problema.



Mapa

Seguir

Motivación intrínseca

- No usemos estímulos externos como castigos o premios-

El uso de estímulos externos, como premios y castigos, **socava** la motivación intrínseca. Depender de estos en la disciplina y educación lleva a un cambio hacia la motivación extrínseca, lo que lleva a los jóvenes a buscar **aprobación externa y evitar castigos**. Aunque la motivación extrínseca puede funcionar a corto plazo, carece de efectos duraderos.

Además, el uso de premios y castigos disminuye el poder de decisión autónomo en los jóvenes, **no fomenta la reflexión ni la asunción de responsabilidad**, y no promueven el desarrollo de habilidades socioemocionales ni la toma de decisiones.



Seguir

Motivación intrínseca

- No usemos estímulos externos como castigos o premios-

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Refuerzo en lugar de castigo:

En lugar de castigar, **enfócate en reforzar los comportamientos deseados**. Por ejemplo, expresar aprecio cuando realizan acciones positivas en lugar de castigar por las negativas.

Conexión para la comunicación:

Fortalece tu conexión emocional con tus estudiantes para **facilitar una comunicación fluida y respetuosa**.

Reglas y límites:

Involucra a tus estudiantes en la creación de reglas y límites. Puedes usar por ejemplo lluvia de ideas. Esto **contribuye a que reconozcan el valor de los límites**, comprendan su importancia y se comprometan más fácilmente a cumplirlos.

Empoderamiento y confianza:

Contribuye al empoderamiento de tus estudiantes **expresando confianza en sus capacidades**.

Transmíteles mensajes positivos, como tu seguridad en que superarán desafíos y crecerán en habilidades con el tiempo.



Mapa

Seguir

Pensamiento crítico

- Practicamos procesos de pensamiento crítico -

El pensamiento crítico es un conjunto de habilidades cognitivas muy valioso que nos permite utilizar **disciplina y lógica para resolver problemas**. Va más allá de simplemente pensar; **implica evaluar y mejorar nuestro propio pensamiento mediante pautas**.

Aunque todos pensamos, gran parte de nuestro pensamiento puede ser sesgado o prejuicioso. La calidad de nuestra vida y de lo que hacemos depende de la calidad de nuestros pensamientos. Cultivar la excelencia en el pensamiento *implica separar hechos de opiniones, cuestionar la validez de la información y estar preparados para enfrentar problemas y cambios*.

El pensamiento crítico **mejora la calidad del pensamiento** al abordar las estructuras subyacentes y aplicar estándares intelectuales.



Seguir

Pensamiento crítico

- Practicamos procesos de pensamiento crítico -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

El pensamiento crítico se compone de varios procesos como:

- Definir preguntas y problemas, formulándolos con claridad y precisión
- Reunir y evaluar información relevante
- Analizar ideas y razones, sometiéndolas activamente al escrutinio crítico y probarlas contra criterios y estándares relevantes
- Hacer asociaciones y conexiones creativas
- Buscar sistemáticamente las causas
- Pensar con mente abierta, reconociendo y evaluando supuestos, implicaciones y consecuencias prácticas
- Identificar suposiciones y prejuicios propios y ajenos
- Llegar a soluciones y conclusiones posibles y bien razonadas
- Evaluar si las soluciones son adecuadas y precisas



Seguir

Pensamiento crítico

- Practicamos procesos de pensamiento crítico -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Modela pensamiento crítico:

Es importante hacer estos pasos explícitos delante de nuestros estudiantes cuando tomamos decisiones. Así, estaremos modelando cómo hacerlo.

Guíalos en este proceso cuando ellos estén tomando decisiones, aprendiendo nuevos conocimientos o solucionando problemas.

Cuando expresen sus opiniones, hazles preguntas acerca de cómo llegaron a esa opinión o conclusión. Qué proceso hicieron, qué evidencia tienen, en qué fuentes se basan. La idea no es que se sientan cuestionados ni mucho menos atacados. Por el contrario, es enseñarles a practicar el pensamiento crítico.

Ten en cuenta:

No siempre tenemos que llevar a cabo todos estos pasos, pero entre más pasos hagamos llegaremos a decisiones y conocimientos más informados y elaborados.



Mapa

Seguir

Pensamiento crítico

- Evaluar la información -

En la actualidad, estamos expuestos a una **abrumadora y cambiante avalancha de información** proveniente de innumerables fuentes, lo cual puede resultar confuso y generar fatiga. Esta situación se ve agravada por la proliferación de noticias falsas, que demanda nuestra atención para discernir lo que vemos, leemos y escuchamos. Ante este escenario, es vital la importancia de **desarrollar habilidades de pensamiento crítico**.



Seguir

Pensamiento crítico

- Evaluar la información -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Cuestiona la información:

Debido a los avances tecnológicos, y en un contexto de polarización como en el que vivimos, tenemos que **permanecer vigilantes ante la constante información que recibimos**. Tampoco se trata de que no creamos en nada, y que nos volvamos completamente escépticos.

Indagar por la fuente:

Pregunta y válida siempre cuál es la fuente, *si es primaria (directa) o secundaria (una interpretación)*, si tiene afiliaciones *políticas, ideológicas o religiosos*. Esta información **permite ser conscientes de los sesgos de la información**. Hay que considerar puntos de vista diversos, reúne y evalúa información relevante de fuentes diferentes y ojalá con opiniones opuestas.

Examina evidencia:

Analiza el contenido y la evidencia en la que se basa.



Mapa

Seguir

Pensamiento crítico

- No enseñamos a obedecer ciegamente -

El pensamiento crítico no solo desarrolla habilidades para resolver problemas, sino que también capacita a los jóvenes para **pensar de manera independiente**, *resistir la presión de los compañeros, formar sus propias opiniones y confiar en su criterio*. Tener un pensamiento independiente y con bases sólidas evita que caigamos en teorías conspiratorias y noticias falsas. También evita que seamos seguidores de ideas que no son beneficiosas y que obedezcamos ciegamente a líderes inescrupulosos.

Este aspecto del pensamiento crítico puede resultar intimidante, ya que implica que nuestros estudiantes nos cuestionen y estemos abiertos a recibir críticas de ellos. Aunque esto pueda ser difícil de aceptar, **es una práctica beneficiosa** que evita problemas y nos obliga a ser más rigurosos con nuestras opiniones y afirmaciones.



Seguir


Pensamiento crítico

- No enseñamos a obedecer ciegamente -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Enseña a no obedecer ciegamente practicando los pasos del pensamiento crítico:

- 
- Haciendo preguntas curiosas
 - Preguntando por las razones y las causas
 - Pensando en las consecuencias de primera y segunda mano
 - Buscando diferentes opciones
 - Modelando estos pasos cuando alguien, incluidos nuestros estudiantes, nos cuestionan algo
 - También enseñamos esto al explicar las razones detrás de las normas que seguimos
 - En caso de estar en desacuerdo, dejamos claro de forma respetuosa nuestras razones y la forma como buscamos entender el punto de vista del otro



Mapa