



# Cómo sobrevivir a la incertidumbre en el ambiente educativo" (Estudiantes graduados/as)

Marta Rodríguez Colón Ed.D., CPL

Fecha 13 septiembre de 2021



LA IUPI  
UPRRP



# Objetivos

- Identificar los aspectos positivos de la incertidumbre.
- Reflexionar/mencionar fortalezas individuales.
- Ofrecer estrategias para manejar la incertidumbre utilizando la mentalidad de crecimiento de la Dra. Carol Dweck.





Cuando pienso en la incertidumbre en la Universidad me siento: (dos emociones)





# Incertidumbre

- *situación de desconocimiento que se tiene acerca de lo que sucederá en el futuro. La incertidumbre es algo que siempre va a estar presente en la vida de las personas, es una sensación de inseguridad, de temor, de titubeo, que muchas veces hace que el individuo paralice momentáneamente alguna actividad, hasta tanto la situación sea más clara y confiable* (tomado de <https://conceptodefinicion.de/incertidumbre/>).
- Dícese de la sensación de despelote e improvisación casi absolutos que se percibe del proceso de enseñanza y aprendizaje universitario en la era del COVID.



# Realidad incierta para todos



## COVID-19

Prevenir Contagio; Cuido Familiares; Delta; Aislamiento

## Responsabilidades personales

Familia; Casa; Compromisos Financieros; Salud; Cuidados y Satisfacciones personales

## Universidad

Burocracia; Asuntos de Presupuesto; Inestabilidad Empleo; Satisfacción Laboral; Planta Física

## La clase

Virtual; Presencial; Híbrida; La Tecnología; Prevención de Contagio; Actitudes de los Estudiantes; Aprendizaje



# Comparte del proceso enseñanza aprendizaje:

- Un error del cual hayas aprendido una lección valiosa.
- Una estrategia exitosa para manejar la incertidumbre.
- Una situación jocosa que hayas confrontado y su aprendizaje.





# Psicología Positiva

- La psicología positiva es el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos positivos de las personas, de las instituciones que facilitan el desarrollo y de los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos (Seligman, 1999).
- Se dedica a estudiar lo que está bien en las vidas de las personas.



Dr. Mihaly Csikszentmihalyi



Dr. Martin Seligman





# Mindset Quizz ([Microsoft Word - MINDSET LESSON PLAN.docx \(unc.edu\)](#))

## MINDSET QUIZ

1. Circle the number for each question which best describes you
2. Total and record your score when you have completed each of the 10 questions
3. Using the SCORE chart, record your mindset

		Strongly Agree	Agree	Disagree	Strongly Disagree
1	Your intelligence is something very basic about you that you can't change very much	0	1	2	3
2	No matter how much intelligence you have, you can always change it quite a bit	3	2	1	0
3	Only a few people will be truly good at sports, you have to be born with the ability	0	1	2	3
4	The harder you work at something, the better you will be	3	2	1	0
5	I often get angry when I get feedback about my performance	0	1	2	3
6	I appreciate when people, parents, coaches or teachers give me feedback about my performance	3	2	1	0
7	Truly smart people do not need to try hard	0	1	2	3
8	You can always change how intelligent you are	3	2	1	0
9	You are a certain kind of person and there is not much that can be done to really change that	0	1	2	3
10	An important reason why I do my school work is that I enjoy learning new things	3	2	1	0



# Resultados-Mindset Quizz

([Microsoft Word - MINDSET LESSON PLAN.docx \(unc.edu\)](#))

## SCORE CHART

**22-30** = Strong Growth Mindset

**17-21** = Growth with some Fixed ideas

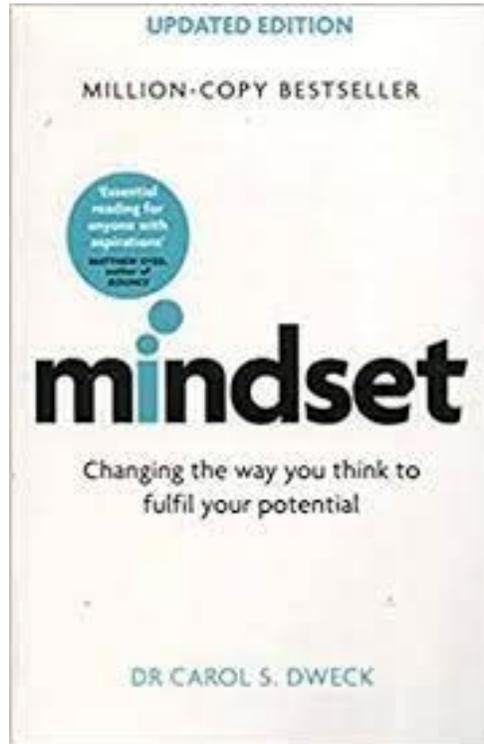
**11-16** = Fixed with some growth ideas

**0-10** = Strong fixed mindset

Adapted from:

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House Inc.





2017



**Professor Carol Dweck**  
 Lewis and Virginia Eaton Professor of Psychology, Stanford University

Carol is a world-leading expert and researcher in the field of motivation. She has dedicated years to researching how and why people succeed.

### Aplicables para:

Educación

Atletas

Liderazgo

Relaciones interpersonales

Trabajo

"mindset" {noun}

*a set of beliefs or a way of thinking that determines one's behavior, outlook and mental attitude.*

## The Mindsets

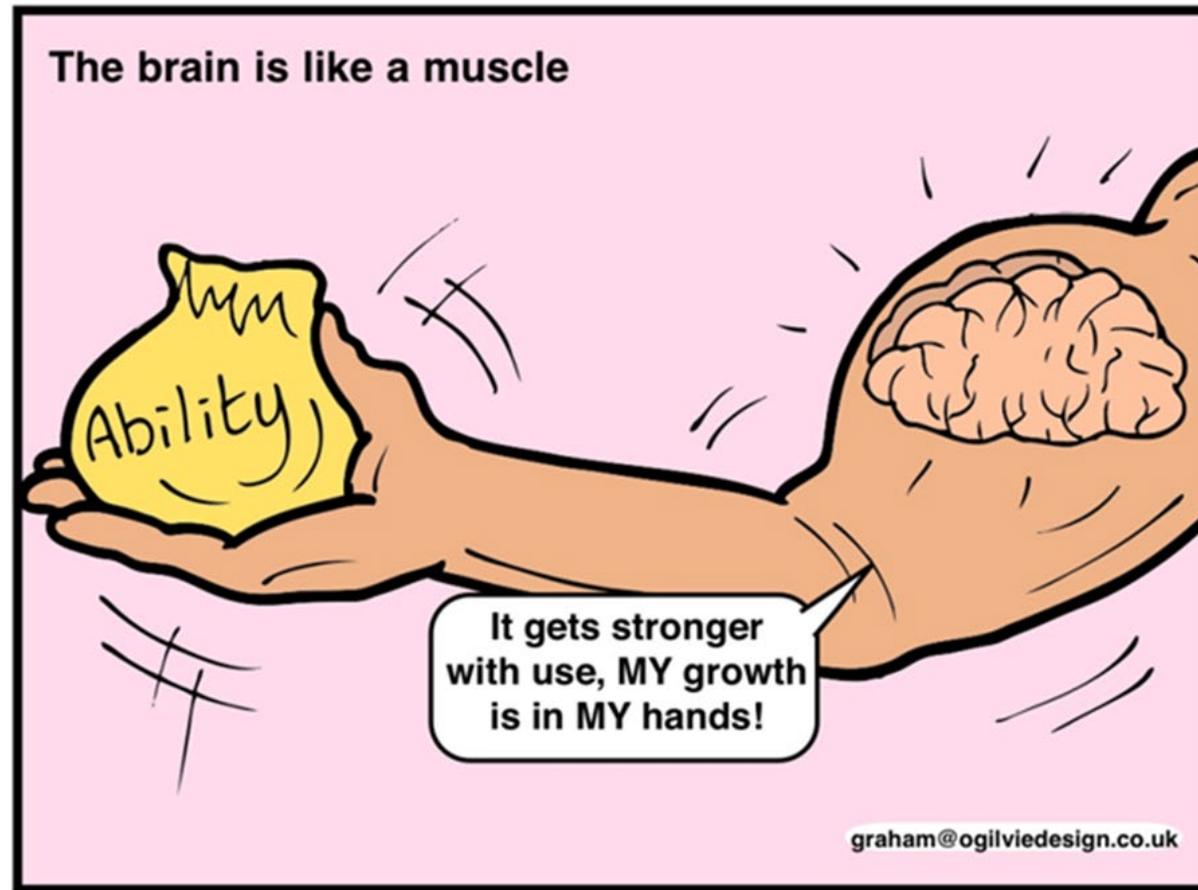


Imagen tomada de <https://mindsetrules.wordpress.com/>

and mental attitude.



# Nuestro cerebro crece!





# The Power of Yet

<https://www.youtube.com/watch?v=J-swZaKN2Ic>

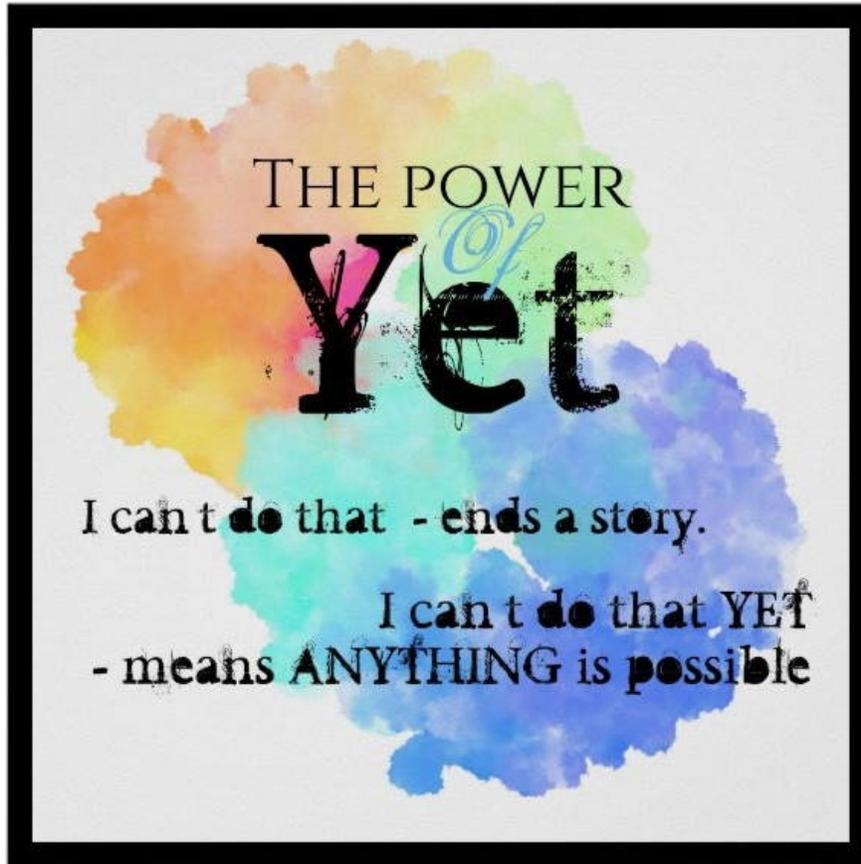


Imagen tomada de [The Power of YET \(bteusinkart.com\)](http://bteusinkart.com)



“

*“Change can be tough, but I’ve never heard anybody say it wasn’t worth it.”*

*- Carol Dweck,  
Mindset*





# MINDSETS

## FIXED MINDSET

The belief that skills, intellect, and talents are set and unchangeable.



## GROWTH MINDSET

The belief that skills, intellect, and talents can be developed through practice and perseverance.



I'll stick to what I know. Either I'm good at it or not.

### DESIRES

I want to learn new things. I am eager to take risks.

It's fine the way it is. There is nothing to change.

### SKILLS

Is this really my best work? What else can I improve?

This is a waste of time; there's a lot to figure out.

### EFFORT

I know this will help me even though it is difficult.

It's easier to give up. I'm really not smart.

### SETBACKS

I'll use another strategy; my mistakes help me learn.

This work is boring. No one likes to do it.

### FEEDBACK

I recognize my weakness, and I know what to fix.

It's easy for him or her. They were born smart.

### TALENTED PEERS

I wonder how they did it. Let me try to figure it out.





# 5 pasos para lograr la mentalidad de crecimiento



Imagen tomada de [Teaching with a Growth Mindset - Aurora Institute \(aurora-institute.org\)](http://aurora-institute.org)





# Mentalidad de crecimiento

(Brock and Hundley, 2016)

- La enseñanza es una práctica no una perfección.
- Todos pueden aprender.
- Soy una persona valorada en esta comunidad de aprendizaje.
- Amamos los retos.
- La retroalimentación es un regalo, acéptala.
- Una meta sin un plan es solo un deseo.
- Los errores son oportunidades para aprender.
- El valor de *todavía* (*yet*)
- Saca tiempo para autocuidado
- Cada día es una oportunidad.





# Self talk- Diálogo interior (Brock and Hundley, 2018)

Voz Crítica (sin reflexión)	Voz Crítica (con reflexión)
Nunca seré tan exitoso/a como _____.	Cada día voy mejorando.
No estoy hecha/o para estudios graduados.	Estoy logrando progresos hacia mi meta.
No soy suficiente	No he llegado al a meta todavía pero lo voy a lograr.
Esto es muy difícil	Si fuera fácil, no estaría matriculado/a estudiando.



La mentalidad de crecimiento requiere:





# ¿Cuáles son los beneficios de la mentalidad de crecimiento en la educación?

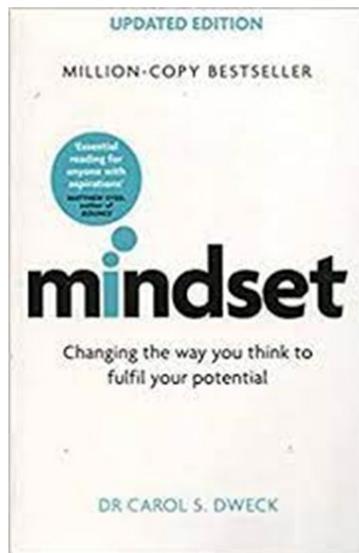
- Se aprende en un ambiente más relajado.
- Se provee un clima emocional seguro y compasivo para aprender de los errores.
- Conocer sobre la plasticidad del cerebro significa que podemos generar nuevas neuronas por lo tanto, la inteligencia se sigue desarrollando.
- El esfuerzo es el medio para alcanzar buenos resultados.
- Aprender a utilizar la **metacognición**: analizar tu desempeño y buscar nuevas estrategias para mejorarlo (Piña-Reyes & Alfonso-Villegas, 2019).



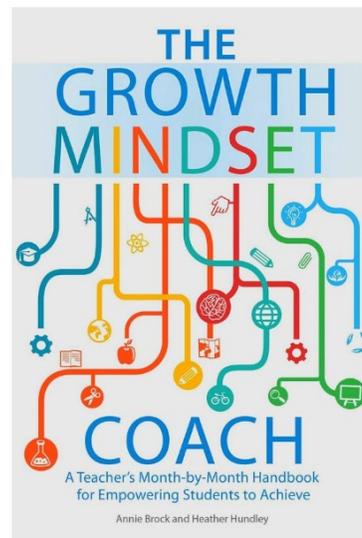


# Growth mindset strategies

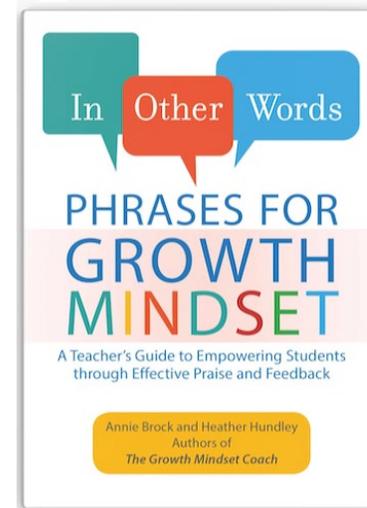
[11 Growth Mindset Strategies: Overcome Your Fix Mindset to Grow as a Person - YouTube](#)



Dweck (2017)



Brock and Hundley (2016)



Brock and Hundley (2018)





In a growth mindset, challenges are exciting rather than threatening. So rather than thinking, oh, I'm going to reveal my weaknesses, you say, wow, here's a chance to grow.

— Carol S. Dweck —

AZ QUOTES





# Referencias

- Bernard, S. (2010). *Neuroplasticity: Learning Physically Changes the Brain*. Recuperado de: <http://www.edutopia.org/neuroscience-brain-based-learning-neuroplasticity>.
- Brock, A. Hundley, H. (2018). *In other words phrases for growth mindset: A teachers guide to empowering students through effective praise and feedback*. California: Ulysses Press.
- Brock, A. Hundley, H. (2016). *The Growth Mindset Coach: A teachers month by month handbook for empowering students to achieve*. California: Ulysses Press.
- Dweck, C. (2008). *Mindsets and math/science achievement*. Recuperado de: [http://www.growthmindsetmaths.com/uploads/2/3/7/7/23776169/mindset\\_and\\_math\\_science\\_achievement\\_-\\_nov\\_2013.pdf](http://www.growthmindsetmaths.com/uploads/2/3/7/7/23776169/mindset_and_math_science_achievement_-_nov_2013.pdf)
- Dweck, C. (2017). *Mindset: Changing the way you think to fulfill your potential*. London: Robinson.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballantine.
- Morin, A. (s.f.). *Mentalidad de Crecimiento: lo que necesita saber*. Recuperado de: <https://www.understood.org/es-mx/friends-feelings/empowering-your-child/building-on-strengths/growth-mindset>
- Moser, J.S., Schroder, H.S. Heeter, C. Moran, T.P. & Lee, Y.H. (2011). Mind Your Errors : Evidence for a Neural Mechanism Linking Growth Mind-Set to Adaptive Posterror Adjustments. *Psychological Science* 2011 (22)1484-1489.
- Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
- Piña-Reyes, R.J. & Alfonso-Villegas, N.Y. (2019). La metacognición en la educación universitaria. Un caso de estudio. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22 (2), 2255-2276. Recuperada de <file:///F:/DCODE%202020/Mentoria/Metacognisci%C3%B3n%202019.pdf>.

