

Sonia Grant, directora de la consultora Mindset UK, habló en Chile sobre el tema:

Ante la ansiedad y el estrés, formar jóvenes que confíen en sus capacidades es un factor clave

■ La especialista propone empoderar a los estudiantes a través de actos sencillos, como reflexionar sobre el rol de sus neuronas o salir a dar un paseo.

M. C.

Más que educar alumnos que saquen las mejores notas y destaquen en todos sus exámenes, lo que Sonia Grant busca es formar a estudiantes que crean en sí mismos. Eso —plantea— es un primer paso para conseguir lo anterior.

Antes de dejar las salas de clases para crear su propia empresa, la profesora británica enseñó en colegios por 30 años. Fue esa experiencia lo que la llevó a notar que muchos niños se sentían extremadamente abrumados ante la presión de rendir bien, lo que influyó en su motivación y capacidad de enfrentar fracasos. “Aunque las evaluaciones pueden ser importantes, también pueden causar mucho estrés y ansiedad. Por lo mismo, es importante mostrar a los jóvenes que existen diferentes rutas para lograr el éxito, que se pueden encontrar distintas maneras para lograr las cosas”, explica Grant, hoy la cabeza detrás de Mindset UK, una consultora que ayuda a los colegios a aumentar la motivación y confianza de sus alumnos.

“Lo que buscamos es entregarles herramientas que les ayuden a no quedarse estancados, a progresar y mejorar. A

que sean la mejor versión de sí mismos, sabiendo que no se tienen que estar comparando con otros”, indica la especialista, quien visitó Chile para exponer en la Conferencia Educacional de la Asociación de Colegios Británicos de Chile, ABSCh.

Aquí, Sonia Grant centró su charla en el concepto de Mentalidad de Crecimiento (Growth Mindset).

Según explica, la idea alude a que las personas sean conscientes del potencial que tienen, siendo capaces de entender que un fracaso no es una señal de debilidad, sino una forma de aprender y mejorar. Para fomentar esta mentalidad en el aula, los profesores pueden seguir algunos consejos, plantea.

En el caso de niños desde prebásica hasta los 11 años, una buena idea es contar con “mascotas de clase” en forma de peluches: Colin, la cuncuna que se concentra; Rita, el ratón que nunca se rinde, o Pat, el perro que practica.

“Si a un niño le está costando concentrarse, poner a Colin en su escritorio puede ser una forma de motivarlo. Se le plantea que él está ahí para ayudarlo”.

En el caso de los estudiantes de más edad, Sonia Grant recomienda aplicar, en orden, lo que ella llama las cinco B: *brain*, *board*, *bounce*, *buddy* y *boss*. En es-



En Chile, Sonia Grant realizó talleres con profesores, alumnos y apoderados de colegios ligados a la ABSCh.



La mentalidad de crecimiento se puede fomentar desde los primeros años de vida, plantea Sonia Grant, quien se dedica a asesorar establecimientos en el Reino Unido.

pañol, las palabras significan cerebro, pizarra, rebotar, amigo y jefe. “Cuando un alumno se siente estancado, una forma de ayudarlo para que no se quede sentado haciendo nada, o para que no recurra inmediatamente a la profesora, es pedirle que reflexione sobre cómo las neuronas en su cerebro están siempre haciendo conexiones. Incluso cuando eso parece imposible”, explica.

Board supone pedir a los escolares que exploren lo que hay a su alrededor cuando sienten no tener respuestas en su cabeza: quizás en la pizarra haya información que los ayude a salir de una duda, o quizás esta se encuentra en un

libro o en internet. Si el agobio al estar estudiando o haciendo una tarea es mucho, se recomienda seguir con la opción *bounce*, que refiere a tomar pausas; ir de un lado a otro para despejarse un rato.

“El siguiente paso es *buddy*. Y tiene que ver con que si alguien está complicado con algo, siempre puede buscar a un compañero que le ayude a solucionarlo. Eso antes de llegar a *boss*, que implica recurrir a un profesor o adulto”.

Proponer cuatro pasos antes de llegar a este quinta opción del profesor “empodera a los escolares para hacer cosas por ellos mismos. Y así van asumiendo la responsabilidad de aprender”, indica la especialista.