

## PREDISPOSICIÓ AL CREIXEMENT

### Activitat 2 - Quina és la teva predisposició?

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults  
Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Quina és la teva predisposició?
<b>Habilitat LifeComp tractada</b>	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input checked="" type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
<b>Duració<sup>1</sup></b>	1 hora
<b>Tipus d'activitat</b>	Definició de concepte
<b>Descripció curta</b>	<p>Aquesta activitat ajuda els alumnes adults a analitzar millor el concepte de predisposició al creixement i la diferència entre una predisposició al creixement i una de fixa, i també millora l'habilitat de transformar una predisposició fixa en una predisposició al creixement.</p> <p>Aquesta activitat s'hauria de realitzar preferiblement de manera individual amb una duració màxima d'1 hora.</p> <p>Els exercicis comprenen sobretot la identificació de conceptes i la seva implementació pràctica, guiada per les preguntes del facilitador.</p>
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Analitzar el concepte de predisposició al creixement;</li> <li>➤ Distingir entre predisposició fixa i predisposició al creixement;</li> <li>➤ Desenvolupar una predisposició al creixement en els alumnes adults;</li> </ul>
<b>Muntatge <sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 facilitador</li> <li>➤ 1 sala petita</li> </ul> <p>Per a la implementació cara-a-cara</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fitxes amb les frases</li> <li>➤ 2 capsos: 1 per a la predisposició al creixement i 1 per a la predisposició fixa</li> <li>➤ Paper en blanc i bolígrafs</li> </ul> <p>Per a la implementació en línia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tauler amb afirmacions que se separaran en 2 grups</li> <li>➤ Pissarra blanca on escriuran els alumnes</li> </ul>
<b>Consells per als facilitadors <sup>3</sup></b>	El facilitador pot ajudar els alumnes adults amb les primeres frases.

<sup>1</sup> It can be continuously.

<sup>2</sup> Materials and resources needed to implement it, including financial, human resources and spaces. In case is needed a worksheet, please use the following document to prepare it.

<sup>3</sup> What a person needs to know to implement the activity.



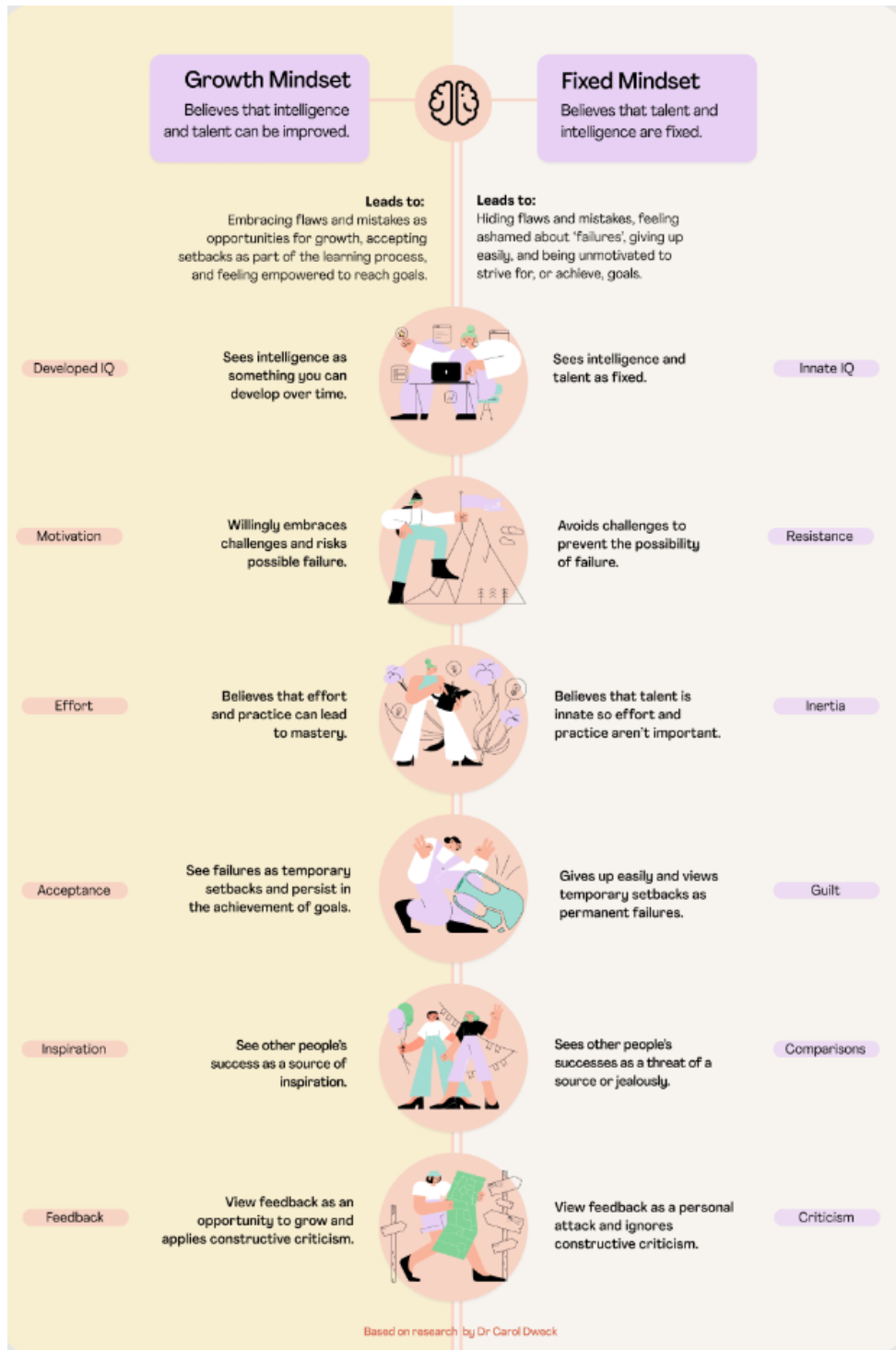
<b>Pas a pas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El facilitador demana als participants que facin una llista del que associen amb la paraula “predisposició”.</li> <li>2. El facilitador presenta la definició de la predisposició al creixement i la predisposició fixa, explicant els beneficis d’adoptar una predisposició al creixement (15 minuts).</li> <li>3. El facilitador presenta fitxes/un tauler en línia amb frases i demana als participants que classifiqui cada frase com a predisposició al creixement o fixa, tot col·locant les frases a la capsa correcta (per a exemples de frases, veure si us plau el Material per al Facilitador).</li> <li>4. Llavors, el facilitador demana als participants que escriguin més frases que reflecteixin cada mena de predisposició.</li> <li>5. Llavors es convida el participant a reescriure les frases que pertanyen a una predisposició fixa, tot ajustant-les a una predisposició al creixement (els exemples de com ajustar les frases es troben al Material per al Facilitador).</li> <li>6. Al final de l’activitat, el facilitador presenta una visió en conjunt de l’exercici, tot presentant el concepte de predisposició al creixement i com ajustar les nostres creences a una predisposició al creixement.</li> </ol>
<b>Sessió informativa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Pots descriure situacions en les quals has utilitzat una predisposició al creixement?</li> <li>➤ Pots descriure situacions en les quals has utilitzat una predisposició fixa?</li> <li>➤ Com et pot ajudar en el futur, adoptar una predisposició al creixement?</li> <li>➤ ¿Què pots fer, a partir d’ara, per ajustar la teva parla i les teves creences a una predisposició al creixement?</li> </ul>
<b>Referències</b>	<p>Dweck, C. S. (2006). <i>Mindset: The new psychology of success</i>. Random house.</p> <p><a href="https://fs.blog/carol-dweck-mindset/">https://fs.blog/carol-dweck-mindset/</a></p> <p><a href="https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset">https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset</a></p>



# Quina és la teva predisposició? - Material per al facilitador

## Full de treball - Predisposició al creixement

- Predisposició fixa versus predisposició al creixement



Consultat a <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

[ PREDISPOSICIÓ AL CREIXEMENT

Creu que la intel·ligència i el talent es poden millorar

Porta cap a:

Acceptar mancances i errors com a oportunitats de creixement, acceptar entrebancs com a part del procés d'aprenentatge, i sentir-se empoderat per assolir objectius.

QI Desenvolupat

Veus la intel·ligència com a una cosa que es pot desenvolupar amb el temps.

Motivació

Accepta volgudament desafiaments i s'arrisca al fracàs.

Esforç

Creu que l'esforç i la pràctica poden conduir a l'expertesa.

Acceptació

Veus els fracassos com a obstacles temporals i persisteix en l'assoliment d'objectius.

Inspiració

Veus els èxits dels altres com a font d'inspiració.

Comentaris

Veus els comentaris rebuts com a una oportunitat per créixer i aplica la crítica constructiva.

PREDISPOSICIÓ FIXA

Creu que el talent i la intel·ligència són fixes

Porta cap a:

Amagar mancances i errors, sentir-se avergonyit pels „fracassos“, donar-se per vençut amb facilitat, i no estar motivat per lluitar o per assolir objectius.

QI Innat

Veus la intel·ligència i el talent com a qualitats fixades

Resistència

Evita desafiaments per prevenir la possibilitat del fracàs.

Inèrcia

Creu que el talent és innat i per tant l'esforç i la pràctica no són importants.

Culpabilitat

Es dona per vençut fàcilment i veus els obstacles temporals com a fracassos permanents.



Comparacions

Veure els èxits dels altres com a una amenaça o una font de gelosia.

Crítica

Veure els comentaris rebuts com a un atac personal i ignorar la crítica constructiva.

Basat en recerca de la Dra. Carol Dweck ]



## Predisposició al creixement

Creure en el potencial propi i dels altres per aprendre i progressar continuadament (Estructura LifeComp).

- **Segons aquest concepte:**

1. És possible aprendre, millorar i assolir competències amb treball i dedicació.
2. Aprendre és un procés que dura tota la vida i exigeix obertura de mires, curiositat i determinació.
3. És important reflexionar sobre els comentaris dels altres i també en experiències d'èxit o de fracàs per continuar desenvolupant el potencial d'un mateix.
4. Cal reflexionar sobre els aspectes positius de cada experiència i que fins i tot les experiències negatives/fracassos poden ensenyar-nos alguna cosa i ajudar-nos a créixer i a desenvolupar les nostres competències.
5. Centrar-se en les passes que porten cap a un resultat, més que no pas en el resultat en si, forma part del procés d'aprenentatge.
6. És important demanar el suport dels altres i diferents perspectives quan busquem solucions diferents a un problema.
7. Els entrebancs són una part necessària del procés d'aprenentatge i ajuden a la gent a créixer.

Els que adopten una predisposició al creixement és més probable que :

- Aconsegueixin aprendre durant tota la vida
- Creguin que la intel·ligència es pot millorar
- S'esforcin més en aprendre
- Creguin que l'esforç porta cap a l'expertesa
- Creguin que els fracassos només són entrebancs temporals
- Consideren els comentaris i reaccions dels altres com a fons d'informació
- Accepten voluntàriament els desafiaments
- Consideren els èxits dels altres com a font d'inspiració
- Consideren els comentaris i reaccions dels altres com a una oportunitat per a aprendre

Font: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Exemples de frases amb predisposició al creixement:

- Els nous desafiaments m'ajudaran a créixer.
- Si m'hi esforço, puc ser molt bo en això.
- El fracàs és una oportunitat per créixer.
- Puc treballar els meus coneixements.
- Sempre puc aprendre alguna cosa dels meus errors.
- Puc canviar algunes característiques i comportaments que no m'agraden sobre mi mateix.



## Predisposició fixa

- Segons aquest concepte:
- 1. Els atributs de les persones són fixes i no poden canviar
- 2. Els desafiaments són evitables
- 3. La intel·ligència no es pot desenvolupar
- 4. L'èxit dels altres és amenaçador

Els que adopten una predisposició fixa és més probable que :

- Creguin que la intel·ligència i el talent són estàtics
- Evitin els desafiaments per evitar el fracàs
- Ignorin les reaccions i comentaris dels altres
- Se sentin amenaçats per l'èxit dels altres
- Amaguin les seves mancances perquè els altres no els jutgin
- Creguin que esforçar-se no val la pena
- Considerin les reaccions i comentaris dels altres com a crítica personal
- Es donin fàcilment per vençuts

Font: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Exemples de frases amb predisposició fixa:

- No soc capaç de fer això, perquè no tinc talent.
- Només faig coses que se'm donin bé.
- No val la pena de provar-ho.
- Mai no en sabré, de fer això.
- He comès un error, per tant no en sé, de fer això.

Exemples sobre com ajustar les frases:

Predisposició Fixa	Predisposició al Creixement
No soc capaç de fer això, perquè no tinc talent.	Estudiaré i desenvoluparé aquesta competència per poder fer això.



No val la pena de provar-ho.	Utilitzaré algunes estratègies que he après i ho faré el millor que sàpiga.
He comès un error, per tant no en sé, de fer això.	Aquest error m'ajudarà a millorar la pròxima vegada.
Mai no en sabré, de fer això.	Practicaré per millorar la pròxima vegada.
Ella en sap molt, d'utilitzar les eines digitals. Mai no seré tan bo com ella.	Provaré d'entendre com és que ella és tan bona, en aquestes habilitats.

