

### HÁBITOS DE MENTE

Queridas familias, en este recurso queremos darles unas breves pistas e indicaciones de cómo usar los Hábitos de Mente con sus hijos e hijas.

Para Edu1st, un hábito de mente es un patrón mental de conducta aprendida mediante la cual nuestro cerebro genera una reacción automática e inconsciente y produce un comportamiento o acción. Lo importante es saber que estos hábitos mentales, nos ayudan a ser mejores pensadores y personas, se forman desde la infancia temprana y deben estar incluidos en el conjunto de objetivos propuestos como parte del aprendizaje.

VESS propone 8 dimensiones de crecimiento donde para llegar a consolidar los Hábitos de Mente:

#### Signifi- cado

- Lo primero es conocer el significado del hábito, las definiciones se encuentran en la siguiente página.

#### Capaci- dad

- Para constuir este paso debemos presentar a nuestro hijo o hija las capacidades y acciones que nos permite desarrollar el hábito de mente en situaciones cotidianas.

#### Estar al tanto

- En el día a día: a través de juegos, rutinas de pensamiento y otras estrategias debemos hacer notar el Hábito de Mente para que los asocien una acción o forma de pensar.

#### Esponta- neidad

- En este momento es nuestro hijo e hija el/la que debe descubrir si el Habito de Mente ha sido usado o no. A través del ensayo y error en las diferentes situaciones que se den. Indaguen: ¿qué te hace decir eso?

#### Benefi- cios

- Hay que tomar conciencia del beneficio que tuvo haber considerado dicho hábito en el proceso. Así como valorarlo en diferentes situaciones, para luego aplicarlos de manera natural a en nuestras vidas.

#### Reflexión

- La reflexión sobre el hábito de mente en diferentes situaciones genera nuevas conexiones en nuestro cerebro, por medio de la repetición el cerebro genera un patrón de comportamiento y lo consolida.

#### Intencio- nalidad

- Previamente a una actividad se debe preguntar a nuestros hijos e hijas qué hábitos de mente van a usar para llevar a cabo dicha actividad y con qué proposito. Este enfoque les permitirá ser más eficaces.

#### Acción

- Y finalmente con el paso del tiempo y el trabajo rutinario el Hábito de Mente ya ha quedado automatizado en el cerebro y rige nuestras acciones de forma inconsciente.

Los Hábitos de Mente que considera el modelo VESS son:

- **CONCLUIR:** Extraer conclusiones, resolver algo tras el estudio y análisis de lo que se ha tratado o examinado. Llegar a una decisión, un juicio o una solución después de haber reflexionado sobre el asunto.
- **CONECTAR:** Unir o poner en contacto o relación una cosa con otra. Buscar la relación directa o indirecta entre dos conceptos o más. Ligar, asociar, unir.
- **CONSIDERAR PERSPECTIVAS:** Tener en cuenta, reflexionar con atención y cuidado diferentes puntos de vista, opiniones, ángulos, miradas de una idea, concepto, situación o cosa. Puede ser una acción solamente mental o física al trasladarse de un punto a otro para percibir la información de una manera diferente y generar una mejor opinión del concepto.
- **DESCRIBIR:** Explicar por medio del lenguaje, las características y detalles de un concepto, persona o cosa.
- **DESCUBRIR COMPLEJIDAD:** Encontrar el problema, laberinto o lado oscuro de un concepto, situación, evento. Proceso de comprensión profunda que permite ver todas las partes y aclarar cuáles son los factores que lo hacen complicado y los niveles de complicación.
- **EQUILIBRIO:** Proporción, balance y armonía entre diferentes fuerzas que impactan una situación, cuerpo o concepto. Actitud de darle a cada situación su justa importancia teniendo en cuenta todos los elementos y evidencias y actuando proporcionalmente acorde a la situación.
- **ESCANEAR:** Pasar un concepto a través de una consideración profunda donde se tienen en cuenta todos los detalles y como cada uno aporta al concepto.
- **EXPLICAR/ORDENAR:** Expresar un concepto, un sentimiento, un fenómeno, un suceso, etc., de forma clara y detallada para que sea comprensible. Poner cada idea en el lugar que le corresponde para facilitar la comprensión del concepto.
- **EXPRESAR:** Decir con palabras o manifestar con gestos o de otro modo lo que se siente, se piensa o se quiere.
- **INDAGAR:** Preguntar, cuestionarse para procurar enterarse de datos, informaciones o resolver una duda o problema.
- **INNOVAR:** Cambiar algo introduciendo alguna novedad y añadiendo valor. Querer saber algo más.
- **MANEJAR LA IMPULSIVIDAD:** Controlar el impulso a actuar sin pensar, a controlar la velocidad incrementada en la respuesta y la paciencia.
- **PREDECIR:** Anunciar un hecho, evento, situación que va a ocurrir en el futuro.
- **RAZONAR CON EVIDENCIA:** Usar la capacidad de pensar críticamente y de manera lógica fundamentado en razones y apoyo demostrable.
- **REFLEXIONAR PARA APRENDER:** Acción mental de consideración de una idea o concepto con detenimiento y cuidado buscando obtener más información y añadir valor al conocimiento previo.
- **SINTETIZAR:** Hacer un resumen de las principales ideas del concepto. Lograr expresar con la menor cantidad de palabras los aspectos generales de un concepto, evento o idea.
- **TOMAR RIESGO:** Tener una visión analítica de los peligros sin bloquearse para actuar y experimentar nuevas situaciones y desafíos que se presenten.

