



Garra para estudiar

¿Cómo mantener el interés de los estudiantes en los momentos difíciles, en especial durante periodos en que se ven enfrentado a frustraciones, fracasos o han retrocedido en sus estudios? ¿Todo el significado de estudiar y logros se encuentra al otro lado de esas emociones negativas que los inunda, como podrán ellos mantendrán el esfuerzo que se requiere durante la clase? Esta pregunta las profesoras (es) se hacen frecuentemente cuando ven a sus estudiantes enfrentados a frustraciones o les falta la “motivación” (energía). La fortaleza necesaria para abordar estos momentos difíciles se le conoce como **Grit** y la Dr. Angela Duckworth (<https://www.characterlab.org/grit>) es quien la investiga y nos da luces al respecto.

Las alumnas (os) que demuestran tener la fortaleza para sobreponerse a sus emociones negativas y focalizar su atención a las clases son las que tienen Grit. Es cuando son capaces de mantener su rendimiento académico constante a lo largo del tiempo, a pesar de los contratiempos propios de la vida. Para estos alumnos (as) con Grit, su interés por el estudio es independiente de los obstáculos de la vida. Grit se logra cuando se reconoce que solo se debe perseverar en un número limitado de actividades, las que le dan sentido a la vida y no estar disperso en muchos intereses y lugares. Es lograr lo que se han propuesto.

El auto control, la inteligencia emocional y Grit son los mejores predictores del éxito escolar, más que su nivel intelectual. Grit además es el mejor predictor de quien completara su enseñanza media, los estudios superiores y tendrán éxito en un empleo.

Una creencia común de los alumnos (as), es que carecen de la “garra” (Grit) necesaria para lograr tener éxito en sus estudios. Ellos (as) no sabe cuánto es el esfuerzo que se requiere para obtener lo que desean y que tan consistente se debe ser. Saben que se necesitan practicar, pero no la cantidad, por ejemplo, saben que les gustaría se deportistas de elite, pero no tiene claro cuánto entrenamiento se requiere. Tampoco tiene claro que no todo ese esfuerzo es gratificante, que puede ir acompañado de fracasos continuos, de días buenos y días malos, de confusión y que las ganancias no siempre son inmediatas.

A los alumnos (as) hay que enseñarles con anticipación que no siempre van a tener éxito, sino que aprendan a anticipar que habrá momentos difíciles que los (as) distraerá y se interpondrán en su rendimiento. Hay que enseñarles a reconocer estas emociones negativas y saber el esfuerzo adicional que se requiere bajo estas circunstancias. Finalmente, que reconozcan el esfuerzo que hicieron para lograr su objetivo, que pudo no ser gratificante en el momento, pero que valió la pena perseverar y encontrarle un sentido a lo que hacen y ser Feliz.

El lema es ***“nunca dejes de perseverar en un mal día”***.

Psi. C. Castellón Suarez

<https://educacionvaldivia.cl/wp-content/uploads/2018/01/9-Activities-To-Build-Grit-and-Resilience-in-Children.pdf>