

# 5.4

## Disposiciones mentales

“Mira hacia dentro.  
El secreto está en tu  
interior”.

Hui Neng.

La salud emocional se manifiesta cuando sabemos manejar nuestras emociones en los distintos espacios en que nos desarrollamos. Por otro lado, también existen las **disposiciones mentales** que son el conjunto de hábitos y habilidades que, desde la niñez, desarrollamos para alcanzar nuestros objetivos individuales o comunes. Ambos aspectos van de la mano. Por ejemplo, la autorregulación y el control de la impulsividad relacionan las disposiciones mentales y las emociones.

Trabajar con las emociones y las disposiciones mentales requiere de un profundo autoconocimiento que posibilita el desarrollo de procesos de autorregulación y hábitos que nos beneficien individual y colectivamente.

**El reto es** identificar emociones y disposiciones mentales que facilitan u obstaculizan el trabajo colaborativo.

### Actividad 1.

Lee el *Concepto clave* y piensa en una disposición mental y una emoción que te ha facilitado contribuir en un trabajo colaborativo. Anótalas aquí:

---

---

---

- Piensa en situaciones de tu vida cotidiana y escribe cómo favorece el trabajo colaborativo estas disposiciones mentales y emociones en los distintos espacios donde convives. Completa la siguiente tabla.

Situación	¿Cómo favorece el trabajo colaborativo?
En mi casa.	
En la escuela.	
Entre un grupo de amigos.	
En mi colonia.	

**Actividad 2.**

Reúnanse en equipos y compartan los resultados de la actividad anterior. Piensen en una situación concreta del grupo en la que deban favorecer el trabajo colaborativo. Detecten qué emociones y disposiciones mentales de cada uno pueden favorecerlo. Anoten en su cuaderno cuáles de las que escribieron en el ejercicio anterior, pueden adoptar, intercambiar y fortalecer.

**Reafirmo y ordeno**

Existen personas que creen que no pueden cambiar. Todas tenemos una forma peculiar de percibir y de aproximarnos a los problemas. Si alguien desea realizar exitosamente una *encomienda*, ya sea de índole personal o de tipo social, es necesario que reconozca las disposiciones mentales que posee. Está comprobado que estas disposiciones se modifican con prácticas nuevas y terminan por convertirse en hábitos.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección

**¿Quieres saber más?**

Para tener más claro cómo las disposiciones mentales pueden modificarse y encausarse al trabajo colaborativo y logro de metas comunes, te recomendamos ver la película *Adiós, Bafana* (2007) del director Bille August. En el siguiente sitio podrás encontrar una sinopsis:

<https://www.elseptimoarte.net/peliculas/adios-bafana-45.html>

**CONCEPTO CLAVE****Disposiciones mentales:**

Son los hábitos que poseemos y que nos permiten percibir o aproximarnos a los problemas cotidianos de diversas maneras. Por ejemplo, cuando relacionas una circunstancia con una forma de proceder o sentir, estás ante una disposición: sentir nervios antes de un examen, frustración por algo que no ha salido muy bien, etcétera. Pero, recuerda: éstas pueden modificarse.

**GLOSARIO****Encomienda:**

Es el encargo o petición que hace alguien para realizar cierta tarea.