

ENSEÑAR A SUS HIJOS LA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

I WAS BORN
TO MAKE ~~THE~~ ✓
MISTAKES,
NOT TO FAKE
PERFECTION.

DRAKE, SINGER-SONGWRITER

BIG LIFE JOURNAL - BIGLIFEJOURNAL.COM

¿QUÉ ES LA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO?

Todos tenemos creencias sobre nuestras propias habilidades y potencial. Estas creencias son parte de nuestra mentalidad que es tan poderosa que puede alimentar nuestro comportamiento y predecir nuestro éxito. La mentalidad da forma a nuestra vida cotidiana, ayudándonos a interpretar nuestras experiencias y posibilidades futuras.

En su investigación en la Universidad de Stanford, la doctora Carol Dweck identificó dos tipos diferentes de mentalidades. La **mentalidad de crecimiento** ocurre cuando creemos que nuestra inteligencia y habilidades pueden mejorarse con esfuerzo y las estrategias adecuadas.

La voluntad de enfrentar desafíos, la pasión por aprender y ver el fracaso como un trampolín para el crecimiento son características asociadas con **una mentalidad de crecimiento**. No es de extrañar que este tipo de mentalidad esté fuertemente vinculado a una mayor felicidad y logros en la vida.

Por el contrario, aquellos con **una mentalidad fija** creen que su inteligencia y habilidades no se pueden alterar de manera significativa. Como resultado, los errores a menudo se consideran fracasos en lugar de oportunidades para crecer y aprender. Cuando estamos atrapados en **una mentalidad fija**, podemos temer nuevas experiencias, evitar riesgos y sentir la necesidad de demostrar nuestra valía repetidamente a los demás.

Preguntas de discusión para tener con sus hijos:

1. ¿Qué significa crecer?
2. ¿Qué crees que significa una mentalidad?
3. ¿Qué significa tener una mentalidad fija?

ENSEÑAR LA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Semana 1: Enséñele a su hijo los dos tipos de mentalidad, de crecimiento y fija, y en qué se diferencian. Este es un buen momento para enseñar cómo el cerebro crece y se fortalece en respuesta a los desafíos. Utilice un lenguaje como, "Podemos elegir mirar el mundo de una manera que nos haga sentir fuertes y felices, o de una manera que nos haga sentir frustrados y débiles". Asegúrese de compartir una historia personal de cuando estuvo atascado para ayudar a modelar la superación de desafíos.

Semana 2: Ayude a su hijo a identificar el crecimiento y la mentalidad fija en sí mismo y en los demás. Ayúdelos a practicar el cambio de un minset fijo ("No soy bueno en esto", "No puedo hacer nada bien") a una mentalidad de crecimiento ("Todavía no soy bueno en esto").

Semana 3: Su capacidad para modelar una mentalidad de crecimiento marcará la diferencia entre que su hijo comprenda el concepto y lo viva. Esto puede provenir de compartir su experiencia, discutir los sentimientos positivos y negativos, establecer metas y usar el poder de **TODAVÍA** (no puedo hacer esto ... todavía ").

Semana 4: ¡La mentalidad de crecimiento se basa en el esfuerzo y la práctica! Elogie a su hijo por su perseverancia en la resolución de problemas en lugar de ser inteligente o talentoso. Conecte los resultados positivos con el esfuerzo en lugar de la habilidad innata, y los niños estarán más dispuestos a correr riesgos y valorarán el trabajo duro. Cuando notes un trabajo duro o un diálogo interno positivo, ¡asegúrate de decírselo! En el ambiente seguro de su hogar o clase, dé a los niños tiempo para pensar en sus desafíos, pensar en soluciones y buscar ayuda si es necesario. Enfrentar un problema aumenta la resiliencia, así que déles a los niños tiempo para reflexionar antes de saltar para ayudarlos o "salvarlos". ¡Emocíonense cuando surjan oportunidades de crecimiento! En un momento desafiante, diga cosas como: "¡Parece una oportunidad para hacer crecer nuestro cerebro!" Cree un entorno en el que se esperen e incluso se celebren los contratiempos.

Recursos:

- BigLifeJournal.com
- "Mindset: The New Psychology of Success by Carol Dweck
- A [TED Talk](#) by Carol Dweck "The power of believing that you can improve"

8

CONSEJOS ÚTILES PARA ENSEÑAR A LOS ADOLESCENTES

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

1 COMPARTA HECHOS SOBRE EL CEREBRO

- Anímelos a aprender sobre las partes del cerebro, cómo se expresan los sentimientos y cómo se procesa la nueva información.
- Déjelos explorar palabras como "neuroplasticidad".
- Refuerce que su cerebro tiene la capacidad de aprender nuevas habilidades y mejorar las antiguas durante toda su vida.



2 ESTA ES UNA CONVERSACIÓN EN CURSO

- Anime a los adolescentes a buscar ejemplos de mentalidad de crecimiento en las experiencias cotidianas (alguien en la televisión, en las noticias o en la escuela).
- Comparta las formas en que está creciendo y aprendiendo incluso de adulto.
- Comparta el kit de fallas famosas con ellos (disponible en biglifejournal.com). Lean las historias juntos como familia y compartan lo que saben sobre estas personas.



3 LOS GOLES SON BUENOS, LA PRESIÓN NO

- Concéntrate en el proceso de establecimiento de metas en lugar de las metas en sí mismas.
- Haga opciones creativas como listas de deseos o tableros de visión, ya sea en familia o individualmente.
- En *Big Life Journal* - Edición para adolescentes, hay muchos ejercicios divertidos para establecer metas que su adolescente puede hacer por su cuenta.



4 HAZ ESPACIO PARA EL FRACASO

- En lugar de tratar de facilitar el camino para sus adolescentes o mantenerlos eternamente felices, concéntrate en su papel de apoyo o de estar cerca.
- Carol Dweck recomienda "abordar el revés de frente y hablar con sus hijos sobre los próximos pasos para aprender



5 CUANDO LAS COSAS NO SALEN SEGÚN LO PLANEADO, INTERCAMBIEN IDEAS JUNTOS

- En lugar de decirle a su hijo que "pida crédito adicional al maestro", cuando le vaya mal en una prueba, analice lo que sucedió y explore las opciones de resolución de problemas para su hijo adolescente.
- Vea con qué se sienten cómodos en lugar de dictar su próximo movimiento.



6 ABORDAR LA FALTA DE HABILIDADES

- La resolución de problemas juntos puede resaltar áreas en las que su adolescente necesita ayuda adicional.
- Algunos adolescentes se ven afectados por problemas de salud mental, como ansiedad o depresión. Busque apoyo externo para su adolescente según sea necesario.



7 ESCUCHA MÁS DE LO QUE HABLAS

- Pídale a su adolescente sugerencias, soluciones, consejos y pensamientos.
- Empatice con su perspectiva, en lugar de lanzarse a una solución, criticar o juzgar.
- Reitere que está dispuesto y disponible cuando necesitan un oído atento.



8 MIRA TUS REACCIONES

- Alentar a sus hijos a adoptar una mentalidad de crecimiento flexible puede requerir que usted también trabaje en su propia mentalidad.
- Si reacciona de forma exagerada a pequeñas infracciones o errores, su hijo puede ser cauteloso al perseguir metas o puede evitar compartir desafíos con usted.
- Está bien luchar con la mentalidad de crecimiento. ¡Hágale saber a su adolescente que trabajarán juntos en ello!

