



¿Qué podrían hacer los niños si creen que todo es posible?

¿Qué obtendré de esto?	¿Cuánto tiempo necesito?
Formas de cultivar la mentalidad de crecimiento en nosotros mismos y en los niños.	10-15 minutos



Es posible que ya haya oído hablar de Growth Mindset o Mentalidad de crecimiento. Este término popular proviene de la influyente investigación de la psicóloga Carol Dweck que muestra cómo la mentalidad de los niños influye en los logros, específicamente que **los logros de los niños pueden mejorarse cuando poseen la creencia de que la inteligencia y la capacidad pueden desarrollarse**. Tener una mentalidad de crecimiento ayuda a los niños a cambiar la forma en que piensan sobre sí mismos, cómo se comportan y **lo que creen que es posible**.

Pero, ¿cómo es una mentalidad de crecimiento realmente y qué pueden hacer los padres y entrenadores para fomentar una mentalidad de crecimiento en los niños?

Paso 1: comprender qué es una mentalidad de crecimiento - y qué no lo es.

La Mentalidad de crecimiento es un hábito - uno de los 16 Hábitos del éxito que puede desarrollar, practicar y mejorar. Tener una mentalidad de crecimiento significa creer que las habilidades y el conocimiento crecen y evolucionan con esfuerzo y apoyo a lo largo del tiempo. Significa saber que cuando no podemos hacer algo, simplemente no podemos hacerlo todavía. Cuando demostramos una mentalidad de crecimiento, elegimos ser pacientes con nosotros mismos, probamos múltiples estrategias para superar los obstáculos y continuamos con nuestros esfuerzos frente a la adversidad, incluso cuando queremos rendirnos.

Según [Dweck](#), la **Mentalidad de crecimiento es más que solo esfuerzo.**

También se trata de cambiar de estrategia cuando nuestros esfuerzos fracasan, sabiendo que al cambiar nuestro enfoque podríamos tener más éxito. El esfuerzo sin progreso no da resultados. Por lo tanto, elogie los esfuerzos de los niños como un medio para un fin (¡aprender!), no como el fin en sí.

Es importante comprender que **todos y cada uno de nosotros posee una combinación de mentalidades fijas y de crecimiento, dentro y en todas las áreas de nuestras vidas.** Por ejemplo, un niño puede pasar horas en una jaula de bateo, practicando para mejorar su swing, pero en otra situación, el mismo niño podría pensar, no soy un buen escritor o no soy bueno en matemáticas. Adquirir una mentalidad de crecimiento muchas veces significa transferir el hábito de una situación a otra.

Piense en usted. ¿Cómo reacciona cuando se enfrenta a desafíos, errores o deficiencias? ¿Difiere según la situación? Reconozca los pensamientos y acciones en los que aparece su mentalidad fija (por ejemplo, "¡Este pan es terrible! Soy mal panadero") y trate de mejorar sus comportamientos, para que los niños puedan ver un modelo de cómo los contratiempos pueden ser útiles en lugar de perjudicial (p. ej., "El pan no resultó, pero aprendí algo que puedo usar la próxima vez. Voy a intentarlo de nuevo").

Paso 2: comprender la mentalidad del niño en diferentes situaciones.

Antes de que pueda ayudar a un niño a cambiar hacia una mentalidad de crecimiento en todas las áreas, debe comprender su mentalidad en diferentes situaciones. Aquí hay una actividad que puede hacer para evaluar la mentalidad del niño:

- 1 Piense en los comportamientos del niño dentro de un contexto o entorno específico, como una sola materia en la escuela, como matemáticas o lectura; una actividad específica, como un deporte o un pasatiempo; o un hábito particular, como la autorregulación o la gestión del tiempo.
- 2 Piense en sus comportamientos en una segunda situación, tal vez en una en la que sean notablemente más o menos exitosos o felices. Ahora, con eso en mente, use el cuadro a continuación para evaluar sus mentalidades:



	Mentalidad fija	Combinación	Mentalidad de crecimiento
Dicen cosas que indican la creencia de que la necesidad de esforzarse en algo es una señal de menos talento o inteligencia, o que "no puedo hacer esto" es un estado permanente — vs. "No puedo hacer esto todavía".	Often	Sometimes	Rarely
Los comentarios críticos los desaniman fácilmente y los ven como una señal de fracaso. Responden a la retroalimentación crítica deteniendo o evitando el trabajo, en lugar de tomar medidas para mejorar.	Often	Sometimes	Rarely
Prefieren trabajar en cosas más fáciles que en cosas más difíciles porque les hace sentir más inteligentes.	Often	Sometimes	Rarely
Tienen un progreso desigual en diferentes materias, por ejemplo, están muy atrasados o adelantados en una materia, lo que sugiere que trabajan principalmente en materias que se sienten más fáciles.	Mostly true	Somewhat true	Not true

- 3** Compare los resultados. Es importante comprender qué tipo de mentalidad demuestran en cada situación. ¿Cómo se comparan las diferentes situaciones? ¿En qué medida el medio ambiente apoya una mentalidad de crecimiento?

Ahora, probablemente se esté preguntando: "¿Cómo fomento una mentalidad de crecimiento donde falta?" ¿No sería fantástico si pudiéramos decir: "¡Este año vas a tener una mentalidad de crecimiento!" y que sea así?

¡Si tan solo fuera así de fácil!

[Dweck](#) reconoció la tentación, pero dijo, **"El camino hacia una mentalidad de crecimiento es un viaje, no una proclamación"**.

Paso 3: iniciar el viaje hacia la mentalidad de crecimiento.

Ahora comprende lo que es una mentalidad de crecimiento y tiene una idea general del tipo de mentalidad que tiene el niño en diferentes contextos. Los pasos a continuación le ayudarán a apoyarlo a desarrollar el hábito donde no está presente actualmente.

Primero, enseñe a los niños sobre la ciencia cerebral detrás de la mentalidad de crecimiento.

No solo diga a los niños que tengan una mentalidad de crecimiento, o pida que digan que tienen una. Comparta el hecho de que [brain science](#) (la ciencia del cerebro) ha demostrado que el aprendizaje causa cambios físicos en nuestro cerebro y esos cambios pueden conducir a un mayor crecimiento. Luego, deje que los niños tomen sus propias decisiones. No les ha dicho qué creer, les ha mostrado la ciencia.

Pruebe esto: converse con los niños sobre el talento y la capacidad. ¿Creen que la gente los tiene o no? ¿Qué atributos creen que son importantes para el éxito? Entonces, pídeles que lean esto “[Introduction to Brainology](#)” (Introducción a la ciencia del cerebro) de www.mindsetkit.org. Cuando hayan terminado, regrese a la conversación anterior. Pídeles que apliquen lo que aprendieron a sus ideas sobre talento y capacidad. ¿Ha cambiado algo?

El término [neuroplasticity](#) (la neuroplasticidad) se refiere a la capacidad del cerebro para cambiar su estructura en respuesta a la experiencia a lo largo de la vida de un individuo. **La neuroplasticidad se considera la base científica del desarrollo de la mentalidad.**



Ahora, revise la forma en que ofrece comentarios y ánimo.

Enfatice el proceso de aprendizaje, de modo que cuando los niños lleguen al momento de la lucha, puedan confiar en lo que saben que es efectivo, el proceso de aprendizaje, para ayudarlos a superar los desafíos.

Elogie el éxito

- ★ **Diga:** ¡Buen trabajo!
¡Trabajaste tan duro en esto!
- ★ **Diga:** Puedo ver cómo has mejorado en tu trabajo desde _____ .
- **No diga:** ¡Eres tan bueno en esto!
- **No diga:** ¡Te dije que eras inteligente!

Ofrezca ánimo

- ★ **Diga:** El hecho de que esto sea difícil no significa que no puedas hacerlo; solo significa que estás aprendiendo. Sigue trabajando y las conexiones en tu cerebro se fortalecerán.
- **No diga:** No todo el mundo es bueno en esto. Solo intenta hacerlo a tiempo.
- **No diga:** No te preocupes, eres bueno en otras cosas.

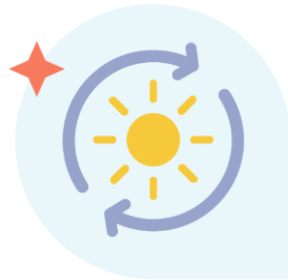
Ofrezca comentarios críticos

- ★ **Diga:** Creo que puedes alcanzar ese objetivo, pero aún no lo has logrado. Pensemos en estrategias que te ayudarán a conseguirlo.
- **No diga:** Supongo que no eres tan bueno en esto. ¡Pero eres bueno en esto otro!



Por último, fomente la transferencia de una situación a otra.

Recuerde a los niños de otras situaciones en las que demostraron una **mentalidad de crecimiento** para superar los desafíos. Pídales que piensen en cómo usaron esa creencia en sí mismos de una manera diferente. Por ejemplo, podría decir: "Sí, estás luchando con este nuevo tipo de problema matemático, pero piensa en cuándo estabas tratando de aprender ese nuevo movimiento de baile. Lo mantuviste y usaste diferentes estrategias. ¿Cómo puedes hacer algo similar aquí? "



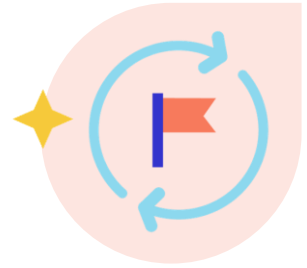
Recuerde a los niños sobre los **cinco comportamientos del poder** que describimos en un [Grow](#) anterior. Estos comportamientos pueden ayudarlos a seguir progresando en situaciones desafiantes. ¡Tener múltiples estrategias también fomenta una mentalidad de crecimiento!



UN HÁBITO DEL ÉXITO:

Mentalidad de crecimiento

Creer que las habilidades y los conocimientos crecen y evolucionan con esfuerzo y apoyo a lo largo del tiempo.



★ Como se ve:

- Pruebe más de un enfoque y / o intente la misma tarea, lo que a veces implica una sensación de lucha.
- Utilizar mis recursos existentes y recién descubiertos para volver a participar en una tarea.
- Cambie los pensamientos de "no puedo" a "puedo". Por ejemplo, "Podré hacerlo cuando...". Tenga una mentalidad de "yo puedo" o "podré cuando...".
- Muestre paciencia frente a una tarea desafiante.
- Concéntrese en dominar el nuevo aprendizaje y asumir desafíos en lugar de tener un buen desempeño, o temer verse mal o preocuparse por riesgos o contratiempos.

★ Por ejemplo, un niño...

- ... Busca el apoyo de un maestro cuando tiene dificultades con un problema de matemáticas para superar la falta de comprensión.
- ... Se acerca a su entrenador de fútbol para trabajar en el juego de pies de la defensa que ha sido un desafío.
- ... Intenta usar una nueva aplicación para tomar notas en su computadora portátil para ver si esto le ayuda a capturar más información durante una clase de ciencias.