**Contenido de la ficha de formación**

[Curso formativo 1](#_heading=h.gjdgxs)

[Tarea 1 3](#_heading=h.30j0zll)

[Tarea 2 6](#_heading=h.1fob9te)

[Tarea 3 8](#_heading=h.3znysh7)

[Consejos para el formador 11](#_heading=h.2et92p0)

Curso formativo

|  |  |
| --- | --- |
| Título | Mentalidad de crecimiento |
| Área |

|  |  |
| --- | --- |
| Dibujo técnico y 3D |  |
| Gestión empresarial y emprendimiento |  |
| Gestión de redes sociales |  |
| Autoconciencia y autoeficacia, pensamiento crítico y mentalidad de crecimiento | X |

 |
| Palabras clave (meta tag) | mentalidad emprendedora, psicología positiva, cosmovisión; globalización; estrategia; aprendizaje permanente, mentalidad fija |
| Proporcionado por | Elderberry |
| Idioma | Español |
| Descripción | La definición de mentalidad de crecimiento es mucho más simple de lo que parece. En pocas palabras, es la creencia de que las habilidades y la inteligencia se pueden mejorar con esfuerzo y persistencia. Las personas con una mentalidad de crecimiento aceptan desafíos, se mantienen resistentes ante las dificultades, aprenden de las críticas constructivas y buscan inspiración en el éxito de los demás. |
| Contenidos dispuestos en 3 niveles |
| Módulo: Mentalidad de crecimientoUnidad 1: ¿Qué es la mentalidad de crecimiento?Sección 1.1: ¿Qué es una mentalidad de crecimiento?Una mentalidad es la serie de creencias que las personas tienen sobre sí mismas, su autopercepción. Una mentalidad de crecimiento es la creencia de que puedes desarrollar tus habilidades y talentos a través del trabajo duro, las estrategias correctas y la orientación de los demás**.** El término mentalidad de crecimiento fue acuñado por la psicóloga estadounidense, la profesora Carol Dweck, en su libro de 2006 *Mindset: La Nueva Psicología del Éxito*. Su trabajo exploró cómo la creencia subyacente de un individuo sobre su inteligencia y capacidad de aprender podría afectar su rendimiento. Sus estudios muestran que aquellos que creen que pueden desarrollar sus talentos tienden a lograr más que aquellos que sienten que sus habilidades son innatas y fijas. Aquellos con una mentalidad de crecimiento ven oportunidades en lugar de obstáculos, eligiendo desafiarse a sí mismos para aprender más en lugar de quedarse en su zona de confort. Como lo explica la profesora Dweck: «*Esta mentalidad de crecimiento se basa en la creencia de que tus cualidades básicas son cosas que puedes cultivar a través de tus esfuerzos. Aunque las personas pueden diferir en todos los sentidos -en sus talentos y aptitudes iniciales, intereses o temperamentos- todos pueden cambiar y crecer a través de la aplicación y la experiencia».*Sección 1.2: Mentalidad de crecimiento vs mentalidad fija: ¿cuál es la diferencia?Lo contrario de una mentalidad de crecimiento es una mentalidad fija. Mientras que el primero se centra en la superación personal y el desarrollo a lo largo del tiempo, una mentalidad fija es esencialmente la creencia de que las habilidades son innatas y fijas desde el nacimiento**.** Aquellos con una mentalidad fija creen que cada persona hereda cualidades como la inteligencia, los talentos y las características de la personalidad. Aquellos que sienten que sus cualidades son únicas de su composición genética generalmente también sienten que estas características se mantienen estables durante toda su vida.Según la investigación original de la Dra. Dweck, aquellos con una mentalidad fija son más propensos a buscar oportunidades para demostrar fortalezas en lugar de aquellas que podrían exponer debilidades. Ella continúa diciendo que tal enfoque de la vida puede ser contraproducente. Aunque asumen menos riesgos, las personas con una mentalidad fija pueden perder oportunidades de aprender y crecer. Unidad 2: Maneras de nutrir una mentalidad de crecimientoSección 2.1: Una cultura de prácticaUn concepto importante de tener una mentalidad de crecimiento es darse cuenta de que **el aprendizaje es un proceso** y cada momento es una oportunidad para practicar y mejorar. El crecimiento ocurre con el tiempo, y aquí es donde es difícil tener una mentalidad de crecimiento. Queremos la perfección, una primera clase, el 100%. Caemos en la trampa de decir: “No soy creativo. No puedo dibujar. No soy bueno en ciencias.” ¡Cuando eso NO es cierto! Simplemente no has practicado lo suficiente.Inherentes a esta cultura de la práctica son momentos de fracaso seguidos de una decisión de perseverar o darse por vencido. Cuando se trabaja con los ninis *aquí* es donde se produce el desarrollo del carácter. Los jóvenes (¡y los adultos también!) que aprenden a ver el fracaso como un paso más en el proceso de aprendizaje, han logrado una mentalidad de crecimiento. ¡Una vez que comprendes que no hay límite para lo que puedes lograr!Sección 2.2: Cambio en el vocabularioCultivar una mentalidad de crecimiento requiere un cambio en el vocabulario para enfocarse en el proceso de crecimiento y mejora. Incluso las respuestas a los momentos de éxito pueden cambiarse.Considera un momento en el que veas a un niño pequeño construyendo algo con bloques de Lego.Cuando el niño completa la tarea, podrías decir: “¡Gran trabajo, lo has conseguido! ¡Lo has hecho bien! Sin embargo, para nutrir una mentalidad de crecimiento, dirías: «¡Guau! Has intentado construir esta casa cuatro veces. Me he dado cuenta de que no te das por vencido. ¡Has seguido trabajando hasta conseguirlo! ¡Bien hecho!»Otro ejemplo: Un joven se enfrenta a un problema de matemáticas (inserte cualquier tarea o habilidad específica para la persona) que completa con éxito. En lugar de únicamente elogiar su logro, llama la atención sobre el proceso. «¡Gran trabajo! ¡Veo que la práctica que pones en realidad está dando sus frutos! Me pregunto qué pasará si sigues practicando».Sección 2.3: Diez maneras de desarrollar una mentalidad de crecimiento.Si sientes que una mentalidad de crecimiento es algo a lo que quieres apuntar, hay formas en que puedes desarrollarla. Sin embargo, es importante reconocer que, según la investigación de la Dra. Dweck, nadie tiene una mentalidad completamente fija o completamente de crecimiento; la mayoría están en algún punto intermedio. A. Identifica tu propia mentalidadAl considerar cómo abordas actualmente los desafíos, ya sea en el trabajo o en el centro educativo, puedes determinar tu mentalidad actual. Por ejemplo, puedes preguntarte si dices cosas como «*Soy una persona natural»* o *«He aprendido a trabajar bien con la gente»*. ¿O dirías, ‘*ella es una líder natural’*, o ‘*ella se abrió camino hasta el papel de líder*?’Hacer estas preguntas sobre tu enfoque al mundo puede ayudarte a identificar si tienes una mentalidad más fija o de crecimiento. Tal conciencia es el primer paso para hacer cambios, lo que podría ayudarte a [reimaginar tu carrera](https://www.futurelearn.com/courses/digital-skills-reimagine-your-career). B. Mira tus propias mejoras ¿Piensas en algo en lo que eres mejor ahora de lo que eras en el pasado? ¿Qué te resultaba difícil? ¿Por qué se siente más fácil ahora? ¿Y cómo lograste tal cambio? Estos pensamientos pueden llevarte a pensar en el tiempo y el esfuerzo que has dedicado a mejorar las áreas, las características de una mentalidad de crecimiento. C. Examina el éxito de los demásTrata de pensar en algo que has visto a otra persona hacer en contra de las probabilidades. Piense en cómo lograron su éxito y lo que esto dice sobre su habilidad para desarrollar sus capacidades. D. Busca retroalimentaciónYa sea que hayas tenido éxito en un proyecto o no, buscar comentarios o retroalimentación de otros es una buena manera de desarrollar una mentalidad de crecimiento. Pueden darte una idea de dónde te has desarrollado o qué necesitas mejorar. A su vez, esto puede ayudarte a establecer metas de mejora. E. Aprovecha el poder del ‘todavía’ Esencialmente, esta parte de una mentalidad fija se trata de darse cuenta de que habrá habilidades o temas en los que **todavía** no eres bueno. Sin embargo, con trabajo y perseverancia, se puede mejorar en estas áreas. Desarrollar una mentalidad de crecimiento se trata de darse cuenta de que tus debilidades son fortalezas que aún no has desarrollado necesariamente. F. Aprende algo nuevoPrueba una actividad completamente nueva y desafíate a ti mismo para aprender algo en lo que aún no eres bueno. Podrías comenzar [aprendiendo un nuevo idioma](https://www.futurelearn.com/experttracks/contemporary-chinese-i), [tocando un instrumento](https://www.futurelearn.com/experttracks/learn-to-play-jazz-piano) o comprendiendo los [conceptos básicos de la economía](https://www.futurelearn.com/courses/fundamentals-of-economics).Al acostumbrarte a salir de tu zona de confort, puedes desarrollar una mentalidad de crecimiento y estar más abierto a aprender nuevas habilidades. G. Comete errores No vas a hacer todo bien la primera vez que lo intentas. Permítete cometer errores y luego aprende de esos errores. En lugar de pensar que los errores equivalen a ineptitud, piensa en ellos como parte del proceso de aprendizaje. Los errores te dan la oportunidad de identificar dónde puedes tener una debilidad o falta de comprensión: áreas en las que puedes trabajar duro para mejorar. H. Sé amable contigo mismoEn lugar de regañarte por tus errores, trata de identificar cómo tratarías a otra persona en tu situación. Si alguien fallara en una tarea que conoces de adentro hacia afuera, ¿le dirías que son inútiles o los alentarías a aprender? [Ser consciente](https://www.futurelearn.com/courses/mindfulness-life) puede ayudarte a mejorar tu comunicación, relaciones y ayuda emocional. También puede ayudarte a identificar pensamientos que están vinculados a una mentalidad fija y alejarte de ellos. I. Mira los ejemplos Si te esfuerzas por desarrollar una mentalidad de crecimiento, puede ayudar a mirar a aquellos que ya encarnan una. Ya sea que se trate de ejemplos de expertos como la Dra. Dweck o mirando a personas que ya conoces, hay oportunidades para aprender de los demás. Examina lo que hacen y cómo abordan los desafíos y piensa en cómo puedes aplicar tácticas similares. J. Establece objetivos realistasComo ya hemos explorado, hay muchos determinantes del éxito. La personalidad, la inteligencia, las circunstancias y otros factores pueden contribuir. Sin embargo, al [establecer objetivos claros](https://www.futurelearn.com/info/courses/career-success/0/steps/21287) que proporcionan un desafío motivador, puedes trabajar hacia el éxito. Unidad 3: Por qué los jóvenes necesitan una mentalidad de crecimientoSección 3.1: Justificación y beneficios de tener mentalidades de crecimientoEstas son algunas otras ventajas para cuando empieces a cambiar tu mentalidad fija por una mentalidad de crecimiento.Con una mentalidad de crecimiento, eres más realista al enfocarte en hacer el trabajo duro. Esto significa que las posibilidades de que hagas el trabajo duro son mucho más altas que cuando tienes una mentalidad fija. Eso significa que tendrás más éxito si tienes una mentalidad de crecimiento.Con una mentalidad de crecimiento, eres mucho más flexible y serás mucho más adaptable a situaciones cambiantes. Si bien el cambio es inevitable en la vida, la persona con más capacidad de adaptación será la más exitosa. Tener una mentalidad de crecimiento te hará más ágil y adaptable.Tener una mentalidad de crecimiento te hará consciente de oportunidades o posibilidades que nunca habrías notado de otra manera. Si tienes una mentalidad de crecimiento, las oportunidades se vuelven interesantes porque puedes hacer algo con ellos y aplicarlas para lograr tus objetivos. Entonces, ahora tu subconsciente te presentará elegantemente todo tipo de oportunidades que de otro modo te habrías perdido.Una mentalidad de crecimiento te hace más creativo en la resolución de problemas, eres capaz de romper el molde.Con una mentalidad de crecimiento, la posibilidad de que renuncies a tus esfuerzos para perseguir tus objetivos es mucho menor que si tienes una mentalidad fija. Si te rindes, nunca tendrás éxito. En cambio, con una mentalidad de crecimiento, tendrás mucho más éxito porque persigues tus objetivos hasta tener éxito.Estarás mucho más abierto a ti mismo y a otras personas si tienes una mentalidad de crecimiento. Estás dispuesto a admitir los fracasos y a celebrar tus éxitos a ti mismo y a los demás porque sabes que esta es la mejor manera de aprender y mejorar. Debido a eso, aprenderás más rápido de tus experiencias al tener una mentalidad de crecimiento. Si puedes adquirir nuevas habilidades muy rápido, entonces tendrás mucho más éxito en el logro de tus metas y sueños.Con una mentalidad de crecimiento, eres realista acerca de todos los obstáculos que encontrarás en tu camino hacia tu objetivo. Por lo tanto, no te sentirás frustrado, deprimido y letárgico en el primer obstáculo. En cambio, será optimista sobre el logro de tus objetivos. Esto te hará resistente, exitoso y más feliz.Si tienes una mentalidad de crecimiento, serás mucho más responsable de tu vida. En lugar de ser pesimista sobre lo que falla en tu vida o en tu trabajo, tendrás el control de lo que está sucediendo porque sabes que puedes desarrollarte continuamente.Sección 3.2: Un mundo cambiante — Necesidad de un nuevo pensamientoCon la tecnología y los modelos de negocio cambiando rápidamente, adoptar una mentalidad de crecimiento es vital para el éxito profesional. Los trabajadores tendrán que aprender continuamente nuevas habilidades para seguir siendo competitivos a medida que las tecnologías de automatización, incluida la inteligencia artificial, se vuelvan más frecuentes. Según un [informe de McKinsey](https://www.mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/jobs-lost-jobs-gained-what-the-future-of-work-will-mean-for-jobs-skills-and-wages), hasta 375 millones de trabajadores en todo el mundo tendrán que cambiar de rol o aprender nuevas habilidades para 2030. La investigación muestra que su mentalidad predice el logro. Lo que importa no es lo bueno que eres, sino lo bueno que quieres ser.Sección 3.3: Competencias empresarialesLas competencias empresariales son los conocimientos, habilidades y actitudes que ayudan a una persona a iniciar una empresa. Estas competencias encapsulan la mentalidad y el saber hacer para identificar oportunidades, resolver problemas creativos, tomar la iniciativa, comunicar, reflexionar, adaptarse y actitudes como la curiosidad, la apertura mental, la proactividad, la flexibilidad, la determinación y la resiliencia. Si bien algunos creen que los empresarios nacen, hay pruebas sólidas de que se pueden enseñar tales competencias empresariales y «la mentalidad emprendedora». No todo el mundo quiere ser un emprendedor, pero las competencias empresariales no solo ayudan a las personas a iniciar sus propios negocios, sino que también ayudan a aumentar la empleabilidad. Las competencias empresariales son habilidades transferibles que ayudan a las personas a tener éxito en diversas carreras. Equipan a las personas para ser proactivas y para navegar con éxito la incertidumbre y superar las limitaciones de recursos, todos los elementos característicos de las empresas y organizaciones en el entorno actual. |
| 5 entradas del glosario |
| **Mentalidad de crecimiento** = «Una mentalidad de crecimiento es la creencia de que las características personales, como las habilidades intelectuales, se pueden desarrollar, y una mentalidad fija es la creencia de que estas características son fijas e inmutables.» (Yeager & Dweck, 2020, p. 1):Una mentalidad de crecimiento es la creencia de que tus habilidades y capacidades no están talladas en piedra. Al igual que los robles poderosos crecen a partir de pequeñas bellotas, nuestros talentos pueden comenzar pequeños, pero tienen el potencial de crecer enormes.**Mentalidad fija =** Las personas con una mentalidad fija son más propensas a creer que su capacidad e inteligencia no se pueden cambiar; que son buenos en algo o no. Por lo general, se desalientan fácilmente y podrían evitar correr riesgos o probar cosas nuevas porque tienen miedo al fracaso.**Mentalidad abierta** = Una [mentalidad de crecimiento requiere que los líderes sean más inclusivos](https://www.forbes.com/sites/glennllopis/2018/03/26/the-secret-to-overcoming-uncertainty/#7431e2e45f2d) con las necesidades y perspectivas únicas de los demás. El crecimiento requiere más que beneficios; requiere una comprensión clara de los activos de capital humano. Implica aprender a satisfacer las necesidades únicas del individuo o los consumidores y las necesidades únicas de los empleados.**Inclusión y promoción de la individualidad** = Inclusión es un sistema para asegurarse de que las organizaciones sean acogedoras en todos los niveles para cada individuo. La inclusión se trata de encontrar ideas afines en nuestras diferencias y abrazar las ideas e ideales únicos de los individuos. Los líderes con una mentalidad de crecimiento tienen un profundo deseo de hacer esto y liderar la inclusión, y adoptar la individualidad como su estrategia de crecimiento principal.**Cultivar resiliencia =** Individualiza con mentalidad de crecimiento, luego tómate tu tiempo y haz el esfuerzo para desarrollarlo. Persiste y vendrán oportunidades. [Cultiva la resiliencia](https://www.berkeleywellbeing.com/resiliency-what-is-resiliency.html) a lo largo del camino. Estás remodelando tu mente y tu propia actitud. |
| Bibliografía y otras referencias |
| Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). What can be learned from growth mindset controversies? *American Psychologist*, *75*(9), 1269–1284. |
| Cinco preguntas de autoevaluación de opción múltiple |
| Pregunta 1: Tu personalidad está casi tallada en piedra y no hay mucho que puedas hacer para cambiarla.VerdaderoFalsoRespuesta correcta: FalsoPregunta 2: A las personas con mentalidad de crecimiento les gusta probar cosas nuevas, incluso si no las hacen bien.VerdaderoFalsoRespuesta correcta: VerdaderoPregunta 3: A las personas con mentalidad de crecimiento les gusta pensar en formas originales de hacer las cosas.VerdaderoFalsoRespuesta correcta: VerdaderoPregunta 4: Las personas con mentalidad de crecimiento cuando cometen un error, tratan de aprender algo.VerdaderoFalsoRespuesta correcta: VerdaderoPregunta 5: La inteligencia puede cambiar con trabajo duro y perseverancia.VerdaderoFalsoRespuesta correcta: Verdadero**Pregunta 6: Las personas con mentalidad de crecimiento ven los errores como valiosas oportunidades de aprendizaje**.VerdaderoFalsoRespuesta correcta: VerdaderoPregunta 7: Las personas con mentalidad de crecimiento ven que los comentarios constructivos de los demás ayudan a mejorar sus habilidades.VerdaderoFalsoRespuesta correcta: VerdaderoPregunta 8: Las personas con mentalidad de crecimiento piensan que las personas rara vez cambian mucho; simplemente eres un cierto tipo de persona.VerdaderoFalsoRespuesta correcta: FalsoPregunta 9: Las personas con mentalidad de crecimiento piensan que las personas naturalmente inteligentes no necesitan esforzarse para tener éxito.VerdaderoFalsoRespuesta correcta: FalsoPregunta 10: Solo unas pocas personas son extremadamente talentosas, y nacen con ese talento.VerdaderoFalsoRespuesta correcta: Falso |
| Material relacionado |  |
| Enlace de referencia | [MindsetWorks | Growth Mindset | Growth Mindset Programs](https://www.mindsetworks.com/)[Mindset Kit | Resources for growth and learning mindsets](https://www.mindsetkit.org/) |
| Vídeo en formato YouTube (si lo hay) | [(10) Growth Mindset by Carol Dweck (animated book summary) - Growth Mindset and Fixed Mindset - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=EyIF5VUOJc0)[(10) Developing a Growth Mindset with Carol Dweck - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=hiiEeMN7vbQ) |

Tarea 1

|  |  |
| --- | --- |
| Título de la misión | ¿Qué es la mentalidad de crecimiento? |
| 1. Introducción: ¿De qué se trata todo esto?
 |
| Imagen de introducción |
| URL de la unidad de la imagen |  |
| Título de la imagen (incluida la información sobre derechos de autor) | Foto de [Seema Miah](https://unsplash.com/%40seemamiah?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditCopyText) en [Unsplash](https://unsplash.com/s/photos/enterprenurial--mindset?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditCopyText) |
| ¿Tienes permiso para usar esta imagen? | SÍ |
| Texto de introducción |
| Una **mentalidad de crecimiento**, tal como fue concebida por la psicóloga de Stanford Carol Dweck y sus colegas, es la creencia de que las capacidades y talentos de una persona pueden mejorarse con el tiempo.La mentalidad de crecimiento describe una **forma de ver los desafíos y los contratiempos**. Las personas que tienen mentalidad de crecimiento creen que incluso si luchan con ciertas habilidades, sus habilidades no están talladas en piedra. Piensan que con el trabajo, sus habilidades pueden mejorar con el tiempo. |
| 1. Tarea: ¿Cuál es la actividad?
 |
| Imagen de actividad |
| URL de la unidad de la imagen |  |
| Título de la imagen (incluida la información sobre derechos de autor) | Foto de [Franciele da Silva](https://unsplash.com/%40francielesilva?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditCopyText) en [Unsplash](https://unsplash.com/s/photos/enterprenurial--mindset?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditCopyText) |
| ¿Tienes permiso para usar esta imagen? | SÍ |
| Texto de actividad |
| Debes realizar un breve cuestionario, sigue el enlace aquí para hacer la prueba: [Test de la mentalidad de crecimiento — ¿Tu mentalidad está fija o en crecimiento? (wdhb.com)](https://wdhb.com/blog/growth-mindset-quiz/)Además, puedes como seguimiento responder las siguientes dos preguntas con respecto a tu capacidad y cualidades personales.En cuanto a las capacidades:1. Tu inteligencia es algo que no puedes cambiar mucho.
2. Puedes aprender cosas nuevas, pero realmente no puedes cambiar lo inteligente que eres.
3. No importa lo inteligente que seas, todavía puedes cambiar un poco.
4. Siempre puedes cambiar sustancialmente lo inteligente que eres.

Si estás de acuerdo con las declaraciones 1 y 2, estás más fijo en tu pensamiento. De acuerdo con las declaraciones 3 y 4 se sugiere que adoptar mentalidad de crecimiento.En cuanto a las cualidades personales:1. Tienes ciertas cualidades personales, y hay poco que puedas hacer para cambiar eso.
2. No importa quién seas, siempre puedes cambiar sustancialmente.
3. Puedes cambiar la forma en que haces las cosas, pero no puedes cambiar los elementos esenciales de quién eres.
4. Siempre puedes cambiar las cosas básicas sobre quién eres.

Las declaraciones 1 y 3 sugieren una mentalidad fija, mientras que 2 (en particular) y 4 indican que tienes una mentalidad de crecimiento. |
| 1. Proceso: ¿Qué voy a hacer?
 |
| Para completar esta tarea, necesitarás acceder a este enlace: [Test de la mentalidad de crecimiento — ¿Tu mentalidad está fija o en crecimiento? (wdhb.com)](https://wdhb.com/blog/growth-mindset-quiz/)Una vez que hayas accedido al enlace, sigue las instrucciones en tu pantalla y completa la tarea. Recuerde que esta es una actividad divertida que debes hacer por tu cuenta. Mira el concepto de la mentalidad de crecimiento de Carol Dweck (fundadora de la mentalidad de crecimiento), que te proporcionará una explicación visual de lo que es la mentalidad de crecimiento y lo que implica desarrollarla. Ese video te ayudará con las preguntas de seguimiento, recuerda que las preguntas de seguimiento son una adición y puedes completarlas por tu cuenta o con un amigo/compañero. |
| 1. Resultados del aprendizaje: ¿Qué voy a aprender?
 |
| Conocimiento adquirido(LifeComp) | * Comprender y gestionar interacciones y conversaciones en diferentes contextos socioculturales y situaciones específicas
* Creencia en el potencial de uno y de otros para aprender y progresar continuamente
* Evaluación de información y argumentos para apoyar conclusiones razonadas y desarrollar soluciones innovadoras
 |
| Habilidades adquiridas | * La planificación, organización, seguimiento y revisión del propio aprendizaje
* Reflexionar y evaluar los propósitos, procesos y resultados del aprendizaje y la construcción del conocimiento, estableciendo relaciones entre dominios
 |
| Actitud adquirida | * Desarrollar ideas creativas, sintetizar y combinar conceptos e información de diferentes fuentes para resolver problemas
* Conciencia y manejo de emociones, pensamientos y comportamiento
* Comprender y regular las emociones, pensamientos y comportamientos personales, incluidas las respuestas al estrés
 |
| 1. Conclusiones: ¿Qué me llevaré a casa?
 |
| Durante la última década, la idea de adoptar una mentalidad de crecimiento se ha convertido en algo común. Los educadores, las empresas y los individuos pueden afirmar que han adoptado uno sin entender completamente lo que eso significa.Tener una mentalidad de crecimiento significa reconocer nuestra capacidad de cambiar quiénes somos, lo que sabemos y cómo pensamos. Nuestras cualidades y habilidades personales no son estáticas; permanecen abiertos al cambio desde fuera y desde dentro.Para muchos, esto puede ofrecer un cambio significativo en su perspectiva de quiénes son y pueden convertirse. Reconocer nuestra capacidad de crecimiento y desarrollo nos impone la responsabilidad de asumir el control y desarrollarnos en la dirección de nuestra elección.Cuando trabajemos en nosotros mismos, debemos revisar la teoría y probar las preguntas y ejercicios para entender en qué mentalidad confías. A continuación, identifica qué cambios deseas hacer para entrar en la zona de crecimiento. La elección es en última instancia tuya, pero una mentalidad de crecimiento puede abrir nuevas oportunidades para ti que anteriormente parecían imposibles. |
| 6: Recursos: ¿Qué necesito? |
| Sitios web (URLs) |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Vídeos (de YouTube) | Growth Mindset by Carol Dweck |
| [(10) Growth Mindset by Carol Dweck (animated book summary) - Growth Mindset and Fixed Mindset - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=EyIF5VUOJc0) |
|  |
|  |
| Documentos |  |
|  |
|  |
|  |

Tarea 2

|  |  |
| --- | --- |
| Título de la misión | Maneras de nutrir una mentalidad de crecimiento |
| 1. Introducción: ¿De qué se trata todo esto?
 |
| Imagen de introducción |
| URL de la unidad de la imagen |  |
| Título de la imagen (incluida la información sobre derechos de autor) | Pexels — Oleksadr-Pidvalnyi |
| ¿Tienes permiso para usar esta imagen? | SÍ |
| Texto de introducción |
| Nuestras mentes pueden ser nuestros mayores activos o nuestros mayores obstáculos en la vida. Puedes cultivar creencias que funcionan para ti y conducen a tu éxito, o pueden trabajar en tu contra y en tus mejores intereses sin siquiera darte cuenta.Cuando crees que tu potencial es ilimitado y que las cosas buenas siempre vienen en tu camino, estás practicando la mentalidad de crecimiento. |
| 1. Tarea: ¿Cuál es la actividad?
 |
| Imagen de actividad |
| URL de la unidad de la imagen |  |
| Título de la imagen (incluida la información sobre derechos de autor) | Foto de [kylie De Guia](https://unsplash.com/it/%40captured_deguia?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditCopyText) en [Unsplash](https://unsplash.com/photos/xGUttEXjy4A?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditCopyText) |
| ¿Tienes permiso para usar esta imagen? | SÍ |
| Texto de actividad |
| Has ido a una entrevista de trabajo en una empresa de diseño rápido de productos que ha establecido las siguientes actividades: *La actividad de recordatorio* *arrugado*: este breve ejercicio te invita a anotar un revés reciente que hayas experimentado y luego reevaluar tu comprensión del fracaso.*Una tarea de debate en* *el café*: Estos impulsos fomentan una discusión sobre las oportunidades que surgen del fracaso.*El juego* *del error*: este ejercicio está diseñado para ayudar a los jóvenes a hablar abiertamente sobre los errores, ayudándoles a abrazarlos y usarlos para aprender. |
| 1. Proceso: ¿Qué voy a hacer?
 |
| Antes de comenzar las actividades, se recomienda ver los dos videos y mirar a través del documento, esto dará una gran idea de cómo nutrir la mentalidad de crecimiento. Puedes trabajar en un grupo pequeño o por tu cuenta y pasar por los siguientes 25 enunciados en los debates:25 maneras de desarrollar una mentalidad de crecimiento**1. Reconocer y acepta las** **imperfecciones**: ocultarte de tus debilidades significa que nunca las superarás.**2. Ver los desafíos como oportunidades** — Tener una mentalidad de crecimiento significa disfrutar de oportunidades para la superación personal. **3. Probar diferentes tácticas** **de aprendizaje**: no hay un modelo único para aprender. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para ti. **4. Seguir la investigación sobre la plasticidad cerebral —** El cerebro no está fijo; la mente tampoco debería serlo.**5. Reemplazar la palabra «fallar» por la palabra «aprendizaje» —** Cuando cometes un error o te quedas corto en una meta, no has fallado; has aprendido.**6. Dejar de buscar** **aprobación** — Cuando priorizas la aprobación sobre el aprendizaje, sacrificas tu propio potencial de crecimiento.**7. Valorar el proceso sobre el resultado:** las personas inteligentes disfrutan del proceso de aprendizaje, y no les importa cuando continúa más allá de un marco de tiempo esperado.**8. Cultivar un sentido de propósito —** La investigación de Dweck también mostró que los estudiantes con una mentalidad de crecimiento tenían un mayor sentido de propósito. Ten en cuenta el panorama general.**9. Celebrar el crecimiento con** **los demás** — Si realmente aprecias el crecimiento, querrás compartir tu progreso con los demás.**10. Enfatizar el crecimiento sobre la** **velocidad**: aprender rápido no es lo mismo que aprender bien, y aprender bien a veces requiere tiempo para errores.**11. Recompensar las acciones, no los rasgos**: dile a los estudiantes cuando están haciendo algo inteligente, no solo ser inteligentes.**12. Redefinir «genio»** — El mito ha sido destruido: el genio requiere trabajo duro, no solo talento.**13. Retratar la crítica como positiva** — No tienes que usar ese término hackeado, «crítica constructiva», pero tienes que creer en el concepto.**14. Disociar la mejora del fracaso** — Deja de asumir que el «espacio para la mejora» se traduce en fracaso.**15. Proporcionar oportunidades regulares de reflexión:** deja que los estudiantes reflexionen sobre su aprendizaje al menos una vez al día.**16. Poner el esfuerzo antes que el** **talento** — El trabajo duro siempre debe ser recompensado antes que la habilidad inherente.**17. Resaltar la relación entre el aprendizaje y el «entrenamiento cerebral» —** El cerebro es como un músculo que necesita ser trabajado, al igual que el cuerpo.**18. Cultivar la resiliencia** — Las personas con ese poco de determinación adicional serán más propensos a buscar la aprobación de sí mismos en lugar de los demás.**19. Abandonar la imagen** -«Inteligencia natural» suena casi tan creíble como «generación espontánea». No lograrás la imagen si no estás listo para el trabajo.**20. Usar la palabra «todavía» —** Dweck dice que «todavía no» se ha convertido en una de sus frases favoritas. Cada vez que estés luchando con una tarea, solo dite a ti mismo que aún no la has dominado.**21. Aprender de los errores de otras** **personas**: no siempre es prudente compararse con los demás, pero es importante darse cuenta de que los humanos comparten las mismas debilidades.**22. Hacer una nueva meta para cada meta** **cumplida** — Nunca terminarás de aprender. Las personas con mentalidad de crecimiento saben cómo crear constantemente nuevos objetivos para mantenerse estimulados.**23. Tomar riesgos en compañía de los demás**: deja de tratar de salvar la cara todo el tiempo y déjate engañar de vez en cuando. Harás que sea más fácil asumir riesgos en el futuro.**24. Pensar de manera realista sobre el tiempo y el esfuerzo** — Se necesita tiempo para aprender. No esperes dominar todos los temas bajo el sol en una sola sesión.**25. Tomar posesión de tu actitud** — Una vez que desarrolles una mentalidad de crecimiento, aprovéchala. Reconocete a ti mismo como alguien que posee una mentalidad de crecimiento y siéntete orgulloso de dejar que te guíe a lo largo de tu carrera. |
| 1. Resultados del aprendizaje: ¿Qué voy a aprender?
 |
| Conocimiento adquirido(LifeComp y EntreComp) | * Puedo experimentar con mis habilidades y competencias en situaciones que son nuevas para mí
* Puedo identificar oportunidades para resolver problemas de maneras alternativas.
* Puedo desarrollar (solo o con otros) una visión inspiradora para el futuro que involucra a otros.
* Conocimiento de posibles sesgos en los datos y las limitaciones personales, al tiempo que se recopila información e ideas válidas y confiables de fuentes diversas y de buena reputación.
 |
| Habilidades adquiridas | * Puedo iniciar actividades simples de creación de valor
* Puedo priorizar los pasos básicos en una actividad generadora de valor.
* Puedo desarrollar un modelo de negocio para mi idea.
* Conciencia y confianza en las habilidades propias y de los demás para aprender, mejorar y lograr con el trabajo y la dedicación
 |
| Actitud adquirida | * Puedo describir mis habilidades y competencias relacionadas con las opciones de carrera, incluido el trabajo por cuenta propia
* Puedo describir mis objetivos para el futuro en línea con mis fortalezas, ambiciones, intereses y logros
* Puedo crear un plan de acción que identifique los pasos necesarios para lograr mis objetivos
* Comprender que el aprendizaje es un proceso de por vida que requiere apertura, curiosidad y determinación.
 |
| 1. Conclusiones: ¿Qué me llevaré a casa?
 |
| Entonces, ¿puedes desarrollar una mentalidad de crecimiento? Si probaste una de las actividades, te sugerimos que veas que te vuelves más resistente cuando tratas con problemas. La investigación sugiere que con la actitud correcta, podemos mejorar la forma en que lidiamos con las dificultades de la vida.  |
| 6: Recursos: ¿Qué necesito? |
| Sitios web (URLs) |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Vídeos (de YouTube) | Growth Mindset |
| [(11) Growth Mindset (VentureLab Workbook) - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=VUULJ-6thYs&t=5s) |
| TEDxPower of Yet  |
| [(11) The power of yet | Carol S Dweck | TEDxNorrköping - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=J-swZaKN2Ic) |
| Documentos | Growth Mindset Activity Sheet |
| [Growth Mindset (VentureLab Caregiver Workbook English).pdf (hubspot.net)](https://cdn2.hubspot.net/hubfs/2535805/Monthly%20Resource/Growth%20Mindset%20%28VentureLab%20Caregiver%20Workbook%20English%29.pdf?__hstc=245228570.c35b0d5465268e2e227048097165d9d3.1675375943368.1675375943368.1675375943368.1&__hssc=245228570.1.1675375943369&__hsfp=3115008479&hsCtaTracking=a6bbba61-6497-4f09-ac49-7edc1cd0e1c2%7Cc9294626-f3b9-4405-9d84-7a3cba27748a) |
|  |
|  |

Tarea 3

|  |  |
| --- | --- |
| Título de la misión | Por qué los jóvenes necesitan mentalidades de crecimiento |
| 1. Introducción: ¿De qué se trata todo esto?
 |
| Imagen de introducción |
| URL de la unidad de la imagen |  |
| Título de la imagen (incluida la información sobre derechos de autor) | Foto de Polina Zimmerman: https://www.pexels.com/photo/sticky-notes-on-board-3782235/ |
| ¿Tienes permiso para usar esta imagen? |  |
| Texto de introducción |
| Tener una mentalidad de crecimiento puede tener beneficios reales. Ayuda a las personas a replantear su enfoque de los desafíos y mantenerse motivados para trabajar para mejorar las habilidades. En lugar de pensar «No puedo hacer esto», piensan «todavía no puedo hacerlo».  |
| 1. Tarea: ¿Cuál es la actividad?
 |
| Imagen de actividad |
| URL de la unidad de la imagen |  |
| Título de la imagen (incluida la información sobre derechos de autor) | Foto de Kaboompics.com: https://www.pexels.com/photo/think-outside-of-the-box-6375/ |
| ¿Tienes permiso para usar esta imagen? | SÍ |
| Texto de actividad |
| Tener una mentalidad de crecimiento significa creer que el aprendizaje es un proceso de por vida, que el éxito no se limita a nuestra vida académica y que siempre podemos aprender algo nuevo. Sin embargo, si constantemente te cuestionas a ti mismo y ya estás convencido de que nunca puedes crecer más en tu carrera o vida personal, entonces debes entender por qué es esencial tener una mentalidad de crecimiento.Has venido para una entrevista en una empresa de desarrollo de productos de ritmo rápido, y se te pregunta «¿por qué es importante tener una mentalidad de crecimiento?» Se requiere hacer una presentación de 15 minutos ya sea en Powerpoint o utilizar un papelógrafo. |
| 1. Proceso: ¿Qué voy a hacer?
 |
| Para hacer tu presentación de 15 minutos primero tendrás que:* Paso 1- explicar qué es la mentalidad de crecimiento, la actividad 1 en este módulo te proporcionará una visión valiosa (3 minutos)
* Paso 2 — mirar la tarea 2 en este módulo que proporciona detalles sobre cómo desarrollar la mentalidad de crecimiento; resume esto en tu presentación (2 minutos)
* Paso 3 — pasar el tiempo restante en tu presentación explicando por qué es importante tener una mentalidad de crecimiento (10 minutos)

Se recomienda revisar algunos de los enlaces a continuación que proporcionan excelentes consejos sobre por qué la mentalidad de crecimiento es importante:* [Características de una persona sabelotodo y cómo lidiar con ellas](https://www.creativitymesh.com/characteristics-of-a-know-it-all-person/)
* [6 rasgos de una persona superficial y cómo puedes lidiar con una](https://www.creativitymesh.com/traits-of-a-shallow-person/)
* [Entendiendo la personalidad del Lobo Solitario: Lo que significa, cómo identificarlo y más](https://www.creativitymesh.com/lone-wolf-personality/)
 |
| 1. Resultados del aprendizaje: ¿Qué voy a aprender?
 |
| Conocimiento adquirido(EntrComp) | * Puedo combinar diferentes contribuciones para crear valor
* Puedo explicar lo que hace una oportunidad para crear valor
* Puedo juzgar mis fortalezas y debilidades y las de los demás en relación con las oportunidades para crear valor
 |
| Habilidades adquiridas | * Puedo trabajar con una variedad de individuos y equipos
* Puedo evaluar críticamente los riesgos asociados con una idea que crea valor, teniendo en cuenta una variedad de factores
* Puedo discutir la necesidad de invertir tiempo en diferentes actividades generadoras de valor
 |
| Actitud adquirida | * Puedo establecer desafíos para motivarme a mí mismo
* Me enfrento activamente a desafíos, soluciona problemas y aprovecho oportunidades para crear valor
* Puedo notar la diferencia entre riesgos aceptables e inaceptables
* Reflexionar sobre la retroalimentación de otras personas, así como sobre experiencias exitosas e infructuosas para continuar desarrollando su potencial
 |
| 1. Conclusiones: ¿Qué me llevaré a casa?
 |
| Tener una mentalidad de crecimiento puede ser altamente beneficioso para individuos, organizaciones y comunidades. Como aprendiste anteriormente, hay muchas razones por las que es importante tener una mentalidad de crecimiento. La primera razón es que esta mentalidad te permite tomar riesgos calculados y hacer cambios, lo que te da más confianza en tus decisiones y acciones para que nunca tengas que preocuparte por los errores pasados ​​que te frenan.En segundo lugar, una mentalidad de crecimiento te ayuda a mejorar todas las áreas de tu vida. Te permite convertirte en un mejor estudiante, un mejor padre, un mejor empleado, e incluso un mejor ciudadano. La razón final por la que tener una mentalidad de crecimiento es esencial es porque te ayuda a realizar todo tu potencial y a vivir una vida más feliz y satisfactoria. ¡Con una mentalidad de crecimiento, podrás ver tus debilidades como fortalezas y usarlas como un trampolín hacia tus objetivos! |
| 6: Recursos: ¿Qué necesito? |
| Sitios web (URLs) |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Vídeos (de YouTube) |  |
|  |
|  |
|  |
| Documentos |  |
|  |
|  |
|  |

Consejos para el formador

|  |
| --- |
| Una mentalidad de crecimiento significa que uno acepta los desafíos, persiste frente a los contratiempos, asume la responsabilidad de sus palabras y acciones, y reconoce que el esfuerzo es el camino hacia la maestría. Es básicamente la razón por la que «la práctica hace la perfección».Tarea 1: La definición de mentalidad de crecimiento es mucho más simple de lo que parece. En pocas palabras, es la **creencia de que las habilidades y la inteligencia pueden mejorarse con esfuerzo y persistencia**. Las personas con una mentalidad de crecimiento aceptan desafíos, se mantienen resistentes ante las dificultades, aprenden de las críticas constructivas y buscan inspiración en el éxito de los demás.Una vez que se complete esta búsqueda, el usuario se dará cuenta de que tener una mentalidad de crecimiento puede tener beneficios reales. Ayuda a las personas a replantear su enfoque de los desafíos y mantenerse motivados para trabajar para mejorar las habilidades. En lugar de pensar «No puedo hacer esto», pensarán «todavía no puedo hacerlo».Tarea 2:Hay un dicho chino — No tengas miedo de crecer lentamente, ten miedo de quedarte quieto. Una interpretación más moderna y breve también podría sonarte familiar: «tener una mentalidad de crecimiento», un término que fue acuñado por la psicóloga estadounidense Carol Dweck en 2006. El mensaje es: aquellos que ven el aprendizaje como un proceso continuo de mejora se ponen en una mejor posición para tener éxito a largo plazo que aquellos que se encierran temprano de acuerdo con ideas fijas de inteligencia, talento o disposición.Si bien tener una mentalidad de crecimiento puede ser útil para todos en general, es especialmente importante para los jóvenes que todavía se encuentran en las primeras etapas de su educación y carrera, construir los hábitos y actitudes que servirán de base para los años venideros. Tarea 3:Esta búsqueda se centra en los aspectos positivos de tener una mentalidad de crecimiento. Tener una mentalidad de crecimiento significa creer que el aprendizaje es un proceso de por vida, que el éxito no se limita a nuestra vida académica y que siempre podemos aprender algo nuevo.Una vez que completes la actividad, tendrás una mayor comprensión de la importancia de tener una mentalidad de crecimiento. Más importante aún, hay ciertas cosas que las personas pueden hacer para construir una mentalidad de crecimiento por su cuenta. Lo principal a recordar es que debes enfocarte en aprender en lugar de en lograrlo. En otras palabras, concéntrate más en el proceso en lugar de en los resultados. |
| Recursos adicionales (vídeos, material adicional)Es importante destacar en general a cualquier persona que trabaje activamente para desarrollar su mentalidad se beneficiará tanto personal como profesionalmente. En resumen, los siguientes son algunos de los beneficios clave que uno experimentará:* aumentará su compromiso profesional
* fomentará la innovación
* construirá su resiliencia
* tendrá la capacidad de tomar decisiones de forma positiva y cómo superar las barreras percibidas
* comprenderá cómo gestionar los procesos de aprendizaje personal para mejorar el desarrollo
* desarrollará habilidades para dar y recibir retroalimentación de una manera mental de crecimiento que fomente el aprendizaje y el desarrollo.
* comprenderá su mentalidad personal y cómo desatar bloques y potencial.
* obtendrá una mayor comprensión de la neurociencia y cómo fortalecer el poder de aprendizaje y el autocontrol del cerebro
* se centrará en el proceso de aprendizaje sin preocuparse por el resultado
* creerá que el talento y las habilidades se pueden desarrollar con la práctica y los esfuerzos
* buscará desafíos que permitan crecer

growth mindset posterGrowth mindset is a buzzword in parenting & education circles these days. Use this huge collection of free growth mindset resources to explore how this idea relates to your kids and your life. Free growth mindset printable book, sketchbook prompts, pretty quotes, and lunchbox notes all bring the growth mindset home! |