

Desarrollar la mentalidad de crecimiento

Lo que debes saber

Tener una mentalidad de crecimiento significa que cuando cometes errores o te equivocas, puedes ser positivo(a), seguir adelante e intentar mejorar. Crees en ti mismo(a) y sabes que puedes tener éxito. Recuerdas que está bien equivocarte y sigues intentando resolver un problema difícil aunque no estés seguro(a) de cuál es la mejor solución. Estás dispuesto(a) a probar nuevas ideas y formas creativas de resolver tus problemas.

Lo contrario de la mentalidad de crecimiento es la "mentalidad fija". Si tienes una mentalidad fija, puedes pensar que no puedes mejorar por mucho que lo intentes. Puedes sentirte fracasado(a) o perdedor(a) cuando cometes errores o te equivocas. Puedes pensar cosas como: "No soy bueno(a) en esto. ¿Por qué molestarme en intentarlo?". Probablemente pienses que tus habilidades no mejorarán hagas lo que hagas.

Este ejercicio te ayudará a desarrollar tu mentalidad de crecimiento, "nutriendo las flores" con afirmaciones positivas que puedes utilizar cuando cometas errores y te enfrentes a situaciones difíciles.

Qué hacer

Mira la imagen de la página siguiente. Las afirmaciones bajo las flores son las "malas hierbas" de la mentalidad fija que aparecen cuando fracasas, metes la pata o te enfrentas a un problema o situación difícil.

¿Qué puedes hacer para eliminar las malas hierbas? En las líneas, escribe algunas afirmaciones que hagan *crecer* tus flores. Aquí tienes algunas cosas que puedes decirte a ti mismo(a) cuando cometas un error:

- No tengo que ser perfecto(a), lo importante es hacerlo lo mejor posible.
- Cuanto más practico, mejor lo hago.
- Siempre puedo encontrar formas de mejorar.

Repetirte a ti mismo(a) estas afirmaciones te ayudará a tener una mentalidad de crecimiento cuando cometas errores y te enfrentes a desafíos. Piensa en otras afirmaciones de crecimiento que puedas hacer cuando las cosas te resulten difíciles. Escríbelas en las líneas.

¿Cuáles son los rasgos positivos y las habilidades que tienes que apoyan tu mentalidad de crecimiento? Escríbelos en la regadera y el sol. Utiliza lápices de colores o plumones para decorar la página. Cuélgala para recordarte cuando las cosas sean difíciles

