

Septiembre 2020 | Samantha Houston-Crook MFT Asociado
Registrado y PCC Asociado Registrado | BCM Clinician

ENSEÑAR A SUS ADOLESCENTES 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 adolescentes:

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

EL CEREBRO ADOLESCENTE

Durante la adolescencia, el cerebro de un niño pasa por una "remodelación" o un proceso que le ayuda a construir un cerebro más fuerte y eficaz que le ayudará a convertirse en un adulto independiente.

Esta remodelación incluye períodos de respuestas emocionales extremas, comportamiento arriesgado, superación de límites y falta de control constante de los impulsos. Cuando eran más jóvenes, asimilaban hechos y pensaban de manera concreta. Ahora, los adolescentes pueden ver las cosas de una manera más abstracta. Pueden ser más creativos en la resolución de problemas y pensar críticamente sobre sí mismos y los demás. Esto significa que su adolescente puede ser más idealista y estar más opinado por las "viejas formas" de hacer las cosas.

Es normal que los padres se sientan amenazados, preocupados y confundidos cuando se enfrentan a la montaña rusa emocional de la adolescencia, pero los adolescentes a menudo también se sienten abrumados por estos cambios cerebrales dramáticos. A medida que los padres y los adolescentes aprenden a navegar en esta etapa de "remodelación", los comentarios útiles se interpretan como críticas, las sugerencias se convierten en largas conferencias y las diferencias de opiniones se convierten rápidamente en luchas de poder. A menudo es difícil saber cómo motivar a su hijo adolescente.

Mentalidad de Crecimiento

- su hijo puede mejorar sus resultados ("La reunión con mi tutor de álgebra me ayudó a entender la última unidad")
- desarrollar talentos ("disfruto firmando y puedo mejorar con la práctica")
- aumentar sus habilidades ("Practicar diariamente mejorará mi servicio").

Mentalidad Fija

- "No seré bueno en matemáticas"
- "Nunca estaré en el equipo de tenis"

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

- Animelos 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

- Pidale 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!

