

## INTRODUCCIÓN A MINDSET PARAPADRES

Su escuela les está enseñando a los niños acerca de Mindset. Es importante que usted conozca de qué se trata, por qué es importante, y cómo puede apoyarlo.

### **¿Qué es Mindset y por qué es importante?**

Mindset es una idea simple, descubierta por la psicóloga de renombre mundial de la Universidad de Stanford Carol Dweck durante décadas de investigación sobre el rendimiento y el éxito –una idea simple que hace toda la diferencia. La Dra. Dweck reconoció que hay dos tipos de mentalidades: la mentalidad fija y la mentalidad de crecimiento. En una mentalidad fija, las personas creen que sus cualidades básicas, como la inteligencia o el talento, simplemente son características fijas. Pasan su tiempo documentando su inteligencia o su talento en lugar de desarrollarlos. También creen que el talento por sí solo genera éxito -sin esfuerzo. Están equivocados. En una mentalidad de crecimiento, la gente cree que sus habilidades más básicas se pueden desarrollar a través de la dedicación y el trabajo duro –el cerebro y el talento son sólo el punto de partida. Este punto de vista crea un amor por el aprendizaje y una capacidad de resiliencia que es esencial para los grandes logros. Prácticamente todas las personas que alcanzaron un rendimiento máximo tenían estas cualidades. La investigación muestra que las personas con este punto de vista alcanzan niveles más altos de éxito que las personas con creencias basadas en la mentalidad fija. La enseñanza de una mentalidad de crecimiento crea motivación y productividad en el mundo de los negocios, la educación, y el deporte. Mejora las relaciones y aumenta los logros.

### **¿Cómo puede usted apoyar una mentalidad de crecimiento en sus hijos?**

Ningún padre piensa “qué puedo hacer hoy para debilitar a mi hijo, perturbar su esfuerzo, impedir su aprendizaje, y limitar su logro”. Por supuesto que no. Pensamos “haría cualquier cosa, daría todo, para que mi hijo sea exitoso”. Sin embargo, muchas de las cosas que hacemos tienen un efecto bumerán. Sin querer, nuestros juicios mejor intencionados, nuestras enseñanzas, nuestras técnicas de motivación, suelen enviar el mensaje equivocado. De hecho, cada palabra y acción envía un mensaje. Les dice a los niños -o estudiantes o atletas- cómo pensar acerca de sí mismos. Puede ser un mensaje de mentalidad fija que dice: “Tienes características permanentes y las estoy juzgando”, o puede ser un mensaje de mentalidad de crecimiento que dice: “Eres una persona en desarrollo y estoy interesado en tu desarrollo”. Lo más importante que usted puede hacer para ayudar a inculcarles a sus hijos una mentalidad de crecimiento es elogiarlos por el esfuerzo y no por el talento. Mensajes como “¡Has aprendido tan rápido! ¡Eres tan inteligente! les enseña a los niños que el esfuerzo es un signo de debilidad y que pueden ser inteligentes o no serlo. Si en el futuro se encuentran con una dificultad, no sabrán cómo lidiar con ella. En cambio, mensajes como “me gusta la forma en que abordaste ese problema”, o “qué bien que hayas perseverado y hayas encontrado una estrategia diferente que funcione”, o “lo siento, eso fue muy fácil para ti, hagamos algo más desafiante”, les enseña a los niños que el esfuerzo es algo de lo que todos podemos beneficiarnos para alcanzar nuestro máximo potencial, y que deben trabajar con determinación para crecer.

## ¿Y si quiero saber más?

Puede visitar el sitio web de Mindset, <http://www.mindsetworks.com/>, leer el libro *La Actitud del Éxito* de la Dra. Carol Dweck (o en inglés, llamado *Mindset*), o visite las páginas mentalidad de Obras para padres en <http://www.mindsetworks.com/parents> para aprender acerca de maneras de infundir la mentalidad de crecimiento en su crianza .