



Desarrollando una mentalidad de crecimiento en los niños

"Si los padres quieren hacerle un regalo a sus hijos, lo mejor que pueden hacer es enseñarles a amar los desafíos, sentirse intrigados por los errores, disfrutar el esfuerzo y seguir aprendiendo." – **Carol Dweck**

El cerebro humano es un órgano complejo que cumple diferentes funciones y que tiene la capacidad de ser maleable y dinámico. Reconocer estas características constituye una pieza clave para desarrollar la mentalidad de crecimiento.

¿Qué es la mentalidad de crecimiento?

Las personas con mentalidad de crecimiento son aquellas que piensan que las habilidades y la inteligencia se pueden desarrollar a través del trabajo, el estudio, la práctica y la persistencia. Por lo tanto, asocian el éxito con el esfuerzo, asumen retos, enfrentan obstáculos y no se amilanan ante el fracaso. Mantienen su cerebro en constante actividad, lo cual genera a su vez, nuevas conexiones neuronales.

Carol Dweck, autora de la teoría Mentalidad de Crecimiento, afirma que aquellas personas que creen que sus habilidades pueden desarrollarse, tendrán mejores resultados al enfrentar los diversos retos cotidianos. Ella describe la mentalidad de crecimiento como opuesta a la mentalidad fija, que se caracteriza por creer que las habilidades básicas, la inteligencia y los talentos, están predeterminados y no cambian.

Las personas con mentalidad fija creen que los individuos tienen o no tienen talento, por lo que consideran que no hay mucho que se pueda hacer para mejorar sus habilidades. Además, piensan que el éxito está determinado y depende directamente de la habilidad que es innata. Este tipo de personas, por lo general, tienden a evitar los retos y a rendirse cuando aparecen obstáculos, tengan o no talento, ya que consideran que no serán capaces de superar las dificultades.

Por el contrario, las personas con mentalidad de crecimiento, creyentes de que las habilidades se pueden desarrollar, frente a un obstáculo, se involucrarán con mayor profundidad en la tarea, mantendrán sus cerebros en actividad y estarán comprometidas en procesar el error y aprender de él.



Así, educar a un niño bajo esta perspectiva, puede hacer una gran diferencia. Demostrarle que los talentos se desarrollan con esfuerzo y que las metas se logran con perseverancia y dedicación, lo ayudará a encarar la escuela y la vida de una manera muy distinta.

Con este tipo de mentalidad los niños no crecerán atados o encadenados a sus capacidades actuales sino que tendrán la posibilidad de valorar el proceso y de darse un tiempo mayor para lograr lo que se propongan. De esta forma, frente a un error o frustración, tendrán una actitud de "todavía no lo consigo" en lugar de la idea fija de que "no lo pueden lograr".

Entonces, ¿qué debemos hacer para educar a nuestros hijos en el espíritu del "todavía"?, ¿cómo podemos promover una mentalidad de crecimiento en ellos?

- **Estimule y aliente la perseverancia.** Recuerde que el cerebro es maleable y que físicamente puede cambiar y desarrollarse. Es indispensable transmitir este mensaje a los niños para que no

se rindan frente a los obstáculos. Cuando el niño cometa algún error, diríjase a él como si su meta aún estuviera en proceso. Use el “todavía” o “aún no” en su retroalimentación de manera cotidiana, esto le dará mayor confianza en sus habilidades y lo animará a continuar sin rendirse en el intento. Por ejemplo: “Aún no logras amarrarte los zapatos, pronto lo podrás hacer porque estamos practicando” en lugar de “no sabes amarrarte los zapatos”.

• **Elogie el proceso en lugar del producto.** Es necesario valorar el esfuerzo que realizan los niños para lograr una determinada tarea y reconocer y verbalizar con ellos los pasos y las estrategias concretas que están usando o que pueden utilizar para lograr su objetivo. Enfóquese en el trabajo, el progreso y las herramientas empleadas, no solo en el resultado. De esta forma logrará que los niños aprendan a desarrollar sus fortalezas, a reconocer las estrategias que les resultaron más útiles y a discriminar aquellas que no los ayudaron. También, aprenderán a ser conscientes de sus dificultades en ese momento para así, poder superarlas y ponerse nuevas metas.

• **Comprenda la diferencia entre animar y alabar.** Alabar es expresar un juicio favorable sobre algo. Animar es infundir valor, incitar, estimular. La alabanza puede ser perjudicial para los niños, pues los vuelve dependientes de su aprobación.

• **Fortalezca el sentido de autoeficacia.** Evite usar frases negativas como por ejemplo “no puedes” o “no estás en capacidad”, ya que éstas fomentan la inseguridad y traen resultados contraproducentes. Recuerde que es el propio niño quien construirá su camino. Ayúdelo a ver en cada error o frustración una oportunidad de aprendizaje.

• **Fomente momentos de reflexión con los pequeños.** Pregúntele sobre su día, qué aprendió de sus aciertos y de sus errores, en qué se esforzó más, qué estrategias le fueron más útiles, etc. Esto lo ayudará a pensar sobre sus propios procesos de aprendizaje, sus nuevas metas y futuros logros.

• **Manejo de la frustración.** Aunque la frustración es un sentimiento desagradable que se produce cuando las expectativas, deseos u objetivos no son satisfechos; una dosis de frustración para el crecimiento de nuestros hijos, siempre es positiva. Esto les permite desarrollar la tolerancia y asumir los obstáculos como necesarios para llegar a la meta. La habilidad para tolerar la frustración tiene una relación directa con la capacidad de aprender, ya que el proceso de aprendizaje, por su naturaleza,

enfrenta a los pequeños con constantes desafíos que les generan tanto ansiedad y frustración como satisfacción.

• **Evitar la sobreprotección:** Como padres debemos buscar el justo medio y protegerlos de los reales peligros sin caer en excesos. Estar cerca, vigilantes y atentos, sin intervenir innecesariamente pero teniendo la posibilidad de brindarles oportunidades de reflexión y orientación. Si les enseñamos a confiar en sí mismos y a pensar por sí solos, los ayudaremos a enfrentarse a las dificultades propias de su edad y a desarrollar estrategias y recursos. Los pequeños necesitan vivir sus propias derrotas, saborear sus éxitos y esforzarse para alcanzar pequeños retos y metas. Esto les dará seguridad y la tranquilidad de que podrán arreglárselas por sí solos, sin sus padres, cuando sea necesario.

Con esta nueva teoría, los conceptos de esfuerzo y dificultad se han redefinido. Concedores de que tanto la inteligencia como las distintas habilidades se pueden desarrollar sin límites, no desperdiciemos la oportunidad de ayudar a nuestros niños a ampliar sus posibilidades de aprender y alcanzar todas las metas que se propongan y aún más.

“El verdadero súper poder es el esfuerzo.”

Joan Hartley

Referencias bibliográficas:

1. Dweck, Carol. El poder de creer que se puede mejorar. En: https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?language=es#t-24686
2. Hartley, Joan. Mentalidad de crecimiento: Una nueva perspectiva pedagógica. En: Encuentro Pedagógico Colegio Trener. Noviembre 2015
3. Growth Mindset Animation. En: https://www.youtube.com/watch?v=-_oqghnxBmY
4. Desarrollando una Mentalidad de Crecimiento para Obtener Mejores Notas. En: <https://www.examtime.com/es/blog/mentalidad-de-crecimiento/>
5. Mentalidad de crecimiento: la mejora siempre es posible. En: <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2015/02/12/mentalidad-de->
6. Desarrollando una Mentalidad de Crecimiento para Obtener Mejores Notas. En: <https://www.examtime.com/es/blog/mentalidad-de-crecimiento/>