

Por qué es importante adoptar una mentalidad de crecimiento

Tener una mentalidad de crecimiento significa ver cada situación como una oportunidad para crecer, tanto ahora como en el futuro.

Los estudios muestran que los jóvenes con esta mentalidad tienden a manejar mejor el estrés, recuperarse más rápido, mantenerse optimistas y disfrutar de una mejor salud mental.

Por otro lado, aferrarse a una mentalidad fija puede llevar a métodos negativos de afrontamiento, evitar los desafíos y culpar a otros por los fracasos.

Entonces, ¿cómo enfrentar los desafíos? La clave es dar la bienvenida a los errores, tomar decisiones valientes, seguir adelante cuando las cosas se ponen difíciles y dejar volar tu creatividad. Cuando te encuentres con un obstáculo, míralo como una oportunidad para aprender algo nuevo.

En lugar de decir "Debo ser bueno en esto", concéntrate en el esfuerzo y la determinación involucrados. Por ejemplo, decir "Hice un buen trabajo. Realmente puse mucho esfuerzo en esto" celebra el proceso y te motiva a seguir adelante.

Cuando surjan retrocesos, piensa en lo que pueden enseñarte. Cambia "No soy bueno en esto" por "Los errores me ayudan a aprender mejor". Sustituye "No puedo mejorar esto; ya está bien" por "Siempre puedo mejorar". También es útil transformar la autocrítica negativa en afirmaciones positivas.

Tómate un momento para escribir cualquier pensamiento de duda sobre ti mismo y conviértelo en declaraciones que te empoderen.

Recuerda, muchos éxitos llegan después de fracasos. Y no subestimes el poder del "todavía" o "aún". Si no has logrado algo, simplemente agrega un "todavía" a tu pensamiento: mantiene la puerta abierta para el éxito futuro. Sigue esforzándote, sigue creciendo y verás los resultados.

RESPONDE A ESTAS PREGUNTAS

¿Qué fue algo difícil que experimentaste hoy?

¿Cómo manejaste la situación? Mirando hacia atrás, ¿hubieras hecho algo diferente?

En el futuro, ¿cómo crees que alguien podría ayudarte en esta situación?

¿Qué puedes hacer de ahora en adelante para prepararte o prevenir estas situaciones en el futuro?

Adoptando una mentalidad de crecimiento

Mentalidad fija

La inteligencia es estática



Conduce al deseo de parecer inteligente, por lo tanto, a una tendencia a...

Desafíos

evitar los desafíos



Obstáculos

rendirse fácilmente



Esfuerzo

ver el esfuerzo como inútil o incluso peor



Crítica

ignorar retroalimentación negativa útil



Éxito de los demás

sentirse amenazado por el éxito de los demás



Como resultado, pueden estancarse temprano y alcanzar menos de su máximo potencial.

Todo esto confirma una visión determinista del mundo.

Mentalidad de crecimiento

La inteligencia se puede desarrollar



Conduce a un deseo de aprender y, por lo tanto, a una tendencia a...



abrazar los desafíos



persistir frente a los contratiempos



ver el esfuerzo como el camino hacia la maestría



aprender de la crítica



encontrar lecciones e inspiración en el éxito de los demás

Como resultado, alcanzan niveles cada vez más altos de logro.

Todo esto les da un mayor sentido de libre albedrío.