

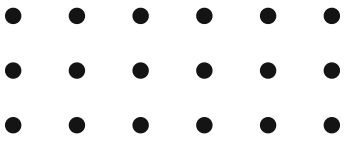



Actividades para desarrollar una mentalidad de crecimiento

¿Qué es una mentalidad de crecimiento?

La mentalidad de crecimiento es la capacidad de ver los desafíos como oportunidades para aprender y mejorar. Fomenta el desarrollo personal y profesional continuo al reconocer que la inteligencia y las habilidades pueden desarrollarse con esfuerzo, estrategias adecuadas y constancia.

Esta guía incluye actividades que te ayudarán a apoyar a los estudiantes en el desarrollo de una mentalidad de crecimiento, fortaleciendo su resiliencia durante la transición a la universidad. Muchos materiales de preparación universitaria se enfocan en los logros, pero reflexionar sobre las áreas de crecimiento, los desafíos y el aprendizaje a partir de errores o tropiezos pasados es fundamental para que los estudiantes puedan adaptarse y tener éxito en la universidad.



Actividades para desarrollar una mentalidad de crecimiento

Frases con “todavía”

Objetivo: ver los desafíos de otra manera

Cómo funciona

- Los participantes escriben cosas que “no pueden hacer”
- Agregan la palabra “todavía” a cada frase
- No puedo resolver esto → No puedo resolver esto todavía

Por qué funciona: Ayuda a desarrollar la idea de que las habilidades se pueden mejorar con el tiempo



Currículum de fracasos

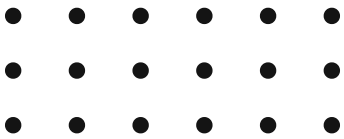

Objetivo: ver el fracaso como parte del crecimiento

Escribe un “currículum” de...

- Fracasos
- Rechazos
- Errores
- Lecciones aprendidas

Por qué funciona: Fortalece la resiliencia y promueve la reflexión





Actividades para desarrollar una mentalidad de crecimiento

Practicar el reconocimiento del proceso

Objetivo: cambiar el enfoque del resultado al esfuerzo

Cómo funciona

Cambia la forma de pensar y actuar:

- En lugar de preguntar “¿Cómo me fue?” → considera “¿Qué tanto me esforcé?”
- En lugar de decir “Fallé” → considera “¿Qué aprendí?”

Por qué funciona: Ayuda a desarrollar hábitos de pensamiento que valoran el esfuerzo, no solo los resultados



Diario de aprendizaje

Objetivo: fomentar la reflexión

Ejemplos de preguntas

- ¿Qué me desafió hoy?
- ¿Qué estrategia intenté?
- ¿Qué haré diferente la próxima vez?

Por qué funciona: Refuerza la importancia de la autorreflexión



Transforming education
by putting children first



Subscribe for IDRA
News & Resources



Follow IDRA on
Social Media