

# FORTALECIENDO MI FE

Capítulo 21

1th

LA MENTALIDAD DE  
CRECIMIENTO

---



## CONTEMPLO

**Propósito de la sesión:** Capacidad de empezar a transformar ideas dañinas. .

### LECTURA:

## LA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

La mentalidad de crecimiento describe una manera de ver los desafíos y contratiempos. Las personas que tienen una mentalidad de crecimiento creen que sus capacidades se pueden modificar, incluso si tienen dificultad con algunas habilidades. Piensan que con la práctica sus habilidades pueden mejorar gradualmente. Las personas con la creencia opuesta (que las habilidades no se pueden modificar) tienen una mentalidad fija. Piensan que sus habilidades no mejorarán, sin importar cuánto se esfuercen. La mentalidad no es algo rígido. Las personas pueden tener una mentalidad de crecimiento en ciertos momentos y una mentalidad fija en otros. Pueden tener enfoques diferentes para diferentes desafíos. Y su manera de pensar puede cambiar con el tiempo.

## CONTEMPLO

### LECTURA:

# LA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Tener una mentalidad en crecimiento puede tener beneficios reales. Ayuda a las personas a replantear su enfoque ante los desafíos y a mantenerse motivadas en mejorar sus habilidades. En lugar de pensar: “No puedo hacer esto”, piensan: “Aún no puedo hacerlo”. La teoría de la mentalidad de crecimiento no es nueva. Surgió de una investigación enfocada en niños realizada por la psicóloga Carol Dweck y sus colegas. Pero el concepto también se aplica en adultos. La mentalidad de crecimiento no es algo con lo que las personas necesariamente nazcan. Tanto los niños como los adultos pueden desarrollar la creencia de que las cosas que les resultan difíciles ahora, tal vez no sean difíciles siempre.

# REFLEXIONO

## Reflexión individual/grupal:

¿Qué entendemos por mentalidad de crecimiento?

---

---

---

---

---

---

---

## 2. REFLEXIONO

Reflexión individual/grupal:

➤ ¿En qué situaciones podemos aplicar la mentalidad de crecimiento?

-

---

---

---

---

---

---

➤ Tienes mentalidad de crecimiento? ¿Por qué si o por qué no?

---

## 2. REFLEXIONO

Reflexión individual/grupal:

➤ Tienes mentalidad de crecimiento? ¿Por qué si o por qué no?

---

---

---

---

---

---

"La mentalidad de crecimiento es la semilla de la superación, el poder de creer en el cambio y la posibilidad de evolucionar, mientras que la mentalidad fija es la cárcel que limita el potencial humano. La elección está en nuestras manos, y nuestra mente es el jardín en el que florecen nuestras capacidades."

