

TALLER PRÁCTICO: Cultivando tu Growth Mindset

Cultivando tu mentalidad de crecimiento

La mentalidad de crecimiento, o growth mindset en inglés, es un concepto desarrollado por la psicóloga Carol Dweck. Este concepto de growth mindset se refiere a la creencia de que las habilidades y la inteligencia pueden desarrollarse y mejorarse a través del aprendizaje, la práctica y la perseverancia. Por el contrario, una mentalidad fija supone creer que nuestras capacidades son innatas e inalterables, es decir, que si no nacimos con "X" talento, ya nos quedamos así y no podemos evolucionar.

Cultivar una mentalidad de crecimiento te va a permitir crecer profesionalmente, ya que vas a creer en la posibilidad de mejorar, de seguirte desarrollando para lograr tus metas.

Así que te invitamos a desarrollar el siguiente ejercicio:

1. Escoge una de las metas profesionales que planteaste en el ejercicio #1 de este curso. (Si no lo descargaste, no te preocupes, se trata de pensar en una meta profesional que tengas para los próximos 3 meses)
2. Escribe la meta en un post it o papel que puedas dejar a la vista
3. Identifica 5 situaciones que pueden afectar el cumplimiento de tu meta
4. A cada situación plantéale una forma de manejarla.

Ejemplo situación: No tengo el conocimiento de "X" tema.

Forma de manejarla: No tengo el conocimiento de "X" tema, voy a tomar un curso para aprenderlo

Este ejercicio va a ayudarte a trabajar en tu mentalidad de crecimiento y ver en una oportunidad en cada problema.

