

## PREDISPOSICIÓN DE CRECIMIENTO

### Actividad 2 - ¿Cuál es tu predisposición?

Actividades para promover las habilidades personales, sociales y para aprender de los alumnos adultos

Descripción de iniciativas comprendidas en este manual.

Título/nombre?	¿Cuál es tu predisposición?
<b>Habilidad LifeComp tratada</b>	<input type="checkbox"/> Autorregulación <input type="checkbox"/> Flexibilidad <input type="checkbox"/> Bienestar <input type="checkbox"/> Empatía <input type="checkbox"/> Comunicación <input type="checkbox"/> Colaboración <input checked="" type="checkbox"/> Predisposición al crecimiento <input type="checkbox"/> Pensamiento crítico <input type="checkbox"/> Gestión de aprendizaje
<b>Duración<sup>1</sup></b>	1 hora
<b>Tipo de actividad</b>	Definición de concepto
<b>Descripción corta</b>	<p>Esta actividad ayuda a los alumnos adultos a analizar mejor el concepto de predisposición al crecimiento y la diferencia entre una predisposición al crecimiento y una predisposición fija, y también mejora la habilidad de transformar una predisposición fija en una predisposición al crecimiento.</p> <p>Esta actividad debería realizarse preferiblemente de forma individual con una duración máxima de 1 hora.</p> <p>Los ejercicios comprenden sobre todo la identificación de conceptos y su implementación práctica, guiada por las preguntas del facilitador.</p>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Analizar el concepto de predisposición al crecimiento;</li> <li>➤ Distinguir entre predisposición fija y predisposición al crecimiento;</li> <li>➤ Desarrollar una predisposición al crecimiento en los alumnos adultos;</li> </ul>
<b>Montaje <sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 facilitador</li> <li>➤ 1 sala pequeña</li> </ul>

<sup>1</sup> Se puede organizar distintas veces

<sup>2</sup> Materiales y recursos necesarios para la implementación, incluidos los recursos financieros, humanos, y los espacios. En caso de que se necesite una hoja de trabajo, por favor, utilizar el documento [siguiente](#) para prepararla.



	<p>Para la implementación cara-a-cara</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fichas con las frases</li> <li>➤ 2 cajas: 1 para la predisposición al crecimiento y 1 para la predisposición fija</li> <li>➤ Papel en blanco y bolígrafos</li> </ul> <p>Para la implementación en línea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tablero con afirmaciones que se separarán en 2 grupos</li> <li>➤ Pizarra blanca donde escribirán los alumnos</li> </ul>
<b>Consejos para los facilitadores<sup>3</sup></b>	El facilitador puede ayudar a los alumnos adultos con las primeras frases.
<b>Paso a paso</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El facilitador pide a los participantes que hagan una lista de aquello que asocian con la palabra “predisposición”.</li> <li>2. El facilitador presenta la definición de la predisposición al crecimiento y la predisposición fija, explicando los beneficios de adoptar una predisposición al crecimiento (15 minutos).</li> <li>3. El facilitador presenta fichas/un tablero online con frases y pide a los participantes que clasifique cada frase como predisposición al crecimiento o predisposición fija, colocando las frases en la caja correcta (para ejemplos de frases, ver por favor el Material para el Facilitador).</li> <li>4. Entonces, el facilitador pide a los participantes que escriban más frases que reflejen cada tipo de predisposición.</li> <li>5. Luego se invita al participante a reescribir las frases que pertenecen a una predisposición fija, ajustándolas a una predisposición al crecimiento (los ejemplos de cómo ajustar las frases se encuentran en el Material para el Facilitador).</li> <li>6. Al final de la actividad, el facilitador presenta una visión en conjunto del ejercicio, presentando el concepto de predisposición al crecimiento y cómo ajustar nuestras creencias a una predisposición al crecimiento.</li> </ol>
<b>Sesión informativa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Puedes describir situaciones en las que has utilizado una predisposición al crecimiento?</li> <li>➤ ¿Puedes describir situaciones en las que has utilizado una predisposición fija?</li> <li>➤ ¿Cómo puede ayudarte en el futuro adoptar una predisposición al crecimiento?</li> <li>➤ ¿Qué puedes hacer a partir de ahora para ajustar tu habla y tus creencias a una predisposición al crecimiento?</li> </ul>
<b>Referencias</b>	<p>Dweck, C. S. (2006). <i>Mindset: The new psychology of success</i>. Random house.</p> <p><a href="https://fs.blog/carol-dweck-mindset/">https://fs.blog/carol-dweck-mindset/</a></p>

<sup>3</sup> El que una persona necesita saber per implementar la actividad



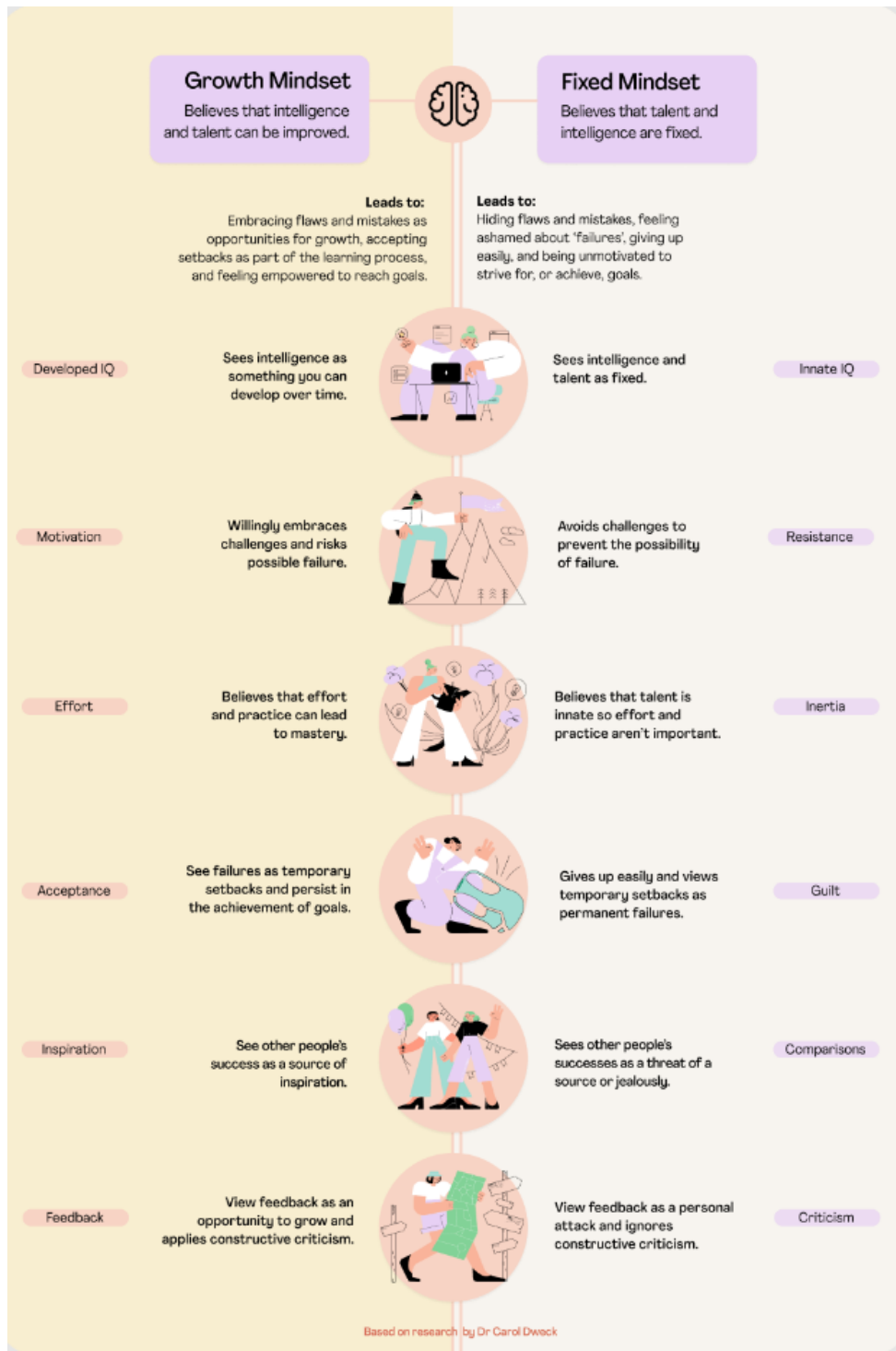
<a href="https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset">https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset</a>
---

¿Cuál es tu predisposición? - Material para el facilitador

## Hoja de trabajo - Predisposición al crecimiento

- Predisposición fija versus predisposición al crecimiento





Consultado en <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

[PREDISPOSICIÓN AL CRECIMIENTO

Cree que la inteligencia y el talento se pueden mejorar

Conduce a:

Aceptar carencias y errores como oportunidades de crecimiento, aceptar obstáculos como parte del proceso de aprendizaje, y sentirse empoderado para alcanzar objetivos.

#### QI Desarrollado

Ve la inteligencia como algo que se puede desarrollar con el tiempo.

#### Motivación

Acepta debidamente desafíos y se arriesga al fracaso.

#### Esfuerzo

Cree que el esfuerzo y la práctica pueden conducir a la experiencia.

#### Aceptación

Ve los fracasos como obstáculos temporales y persiste en la consecución de objetivos.

#### Inspiración

Ve los logros de los demás como fuente de inspiración.

#### Comentarios

Ve los comentarios recibidos como una oportunidad para crecer y aplica la crítica constructiva..

#### PREDISPOSICIÓN FIJA

Cree que el talento y la inteligencia son fijos

#### Conduce a:

Ocultar carencias y errores, sentirse avergonzado por los “fracasos”, darse por vencido con facilidad, y no estar motivado por luchar o por alcanzar objetivos.

#### QI innato

Ve la inteligencia y el talento como cualidades fijadas

#### Resistencia

Evita desafíos para prevenir la posibilidad del fracaso.

#### Inercia

Cree que el talento es innato y por tanto el esfuerzo y la práctica no son importantes.

#### Culpabilidad

Se da por vencido fácilmente y ve los obstáculos temporales como fracasos permanentes.



Comparaciones

Ve los logros de los demás como una amenaza o una fuente de celos.

Crítica

Ve los comentarios recibidos como un ataque personal e ignora la crítica constructiva.

Basado en investigación de la Dra. Carol Dweck ]



## Predisposición al crecimiento

Crear en el potencial propio y de los demás para aprender y progresar continuamente (Estructura LifeComp).

- Según este concepto:

1. Es posible aprender, mejorar y conseguir competencias con trabajo y dedicación.
2. Aprender es un proceso que dura toda una vida y exige apertura de miras, curiosidad y determinación.
3. Es importante reflexionar sobre los comentarios de los demás y también sobre experiencias de éxito o de fracaso para seguir desarrollando el potencial de uno mismo.
4. Hay que reflexionar sobre los aspectos positivos de cada experiencia e incluso pensar que las experiencias negativas/fracasos pueden enseñarnos algo y ayudarnos a crecer y desarrollar nuestras competencias.
5. Centrarse en los pasos que llevan hacia un resultado, más que en el resultado en sí, forma parte del proceso de aprendizaje.
6. Es importante pedir el apoyo de los demás y diferentes perspectivas cuando busquemos soluciones distintas a un problema.
7. Los obstáculos son una parte necesaria del proceso de aprendizaje y ayudan a la gente a crecer.

Los que adoptan una predisposición al crecimiento es más probable que:

- Consigan aprender durante toda la vida
- Crean que la inteligencia se puede mejorar
- Se esfuercen más en aprender
- Crean que el esfuerzo lleva hacia la experiencia
- Crean que los fracasos sólo son obstáculos temporales
- Consideran los comentarios y reacciones de los demás como un fondo de información
- Aceptan voluntariamente los desafíos
- Consideran los logros de los demás como fuente de inspiración
- Consideran los comentarios y reacciones de los demás como una oportunidad para aprender

Fuente: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>



Ejemplos de frases con predisposición al crecimiento:

- Los nuevos desafíos me ayudarán a crecer.
- Si me esfuerzo, puedo ser muy bueno en esto.
- El fracaso es una oportunidad para crecer.
- Puedo trabajar mis conocimientos.
- Siempre puedo aprender algo de mis errores.
- Puedo cambiar algunas características y comportamientos que no me gustan sobre mí mismo.

### **Predisposición fija**

- Según este concepto:
  1. Los atributos de las personas son fijos y no pueden cambiar
  2. Los desafíos son evitables
  3. La inteligencia no se puede desarrollar
  4. El éxito de los demás es amenazador

Los que adoptan una predisposición fija es más probable que:

- Crean que la inteligencia y el talento son estáticos
- Eviten los desafíos para evitar el fracaso
- Ignoren las reacciones y comentarios de los demás
- Se sientan amenazados por el éxito de los demás
- Escondan sus carencias para que los demás no los juzguen
- Crean que esforzarse no vale la pena
- Consideren las reacciones y comentarios de los demás como crítica personal
- Se den fácilmente por vencidos

Fuente: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Ejemplos de frases con predisposición fija:

- No soy capaz de hacer esto porque no tengo talento.
- Sólo hago cosas que se me dan bien.
- No vale la pena probarlo.
- Nunca sabré hacer esto.





- He cometido un error, por tanto no sé hacer esto.

### Ejemplos sobre cómo ajustar las frases:

Predisposición Fija	Predisposición al Crecimiento
No soy capaz de hacer esto porque no tengo talento.	Estudiaré y desarrollaré esta competencia para poder hacer esto.
No vale la pena probarlo.	Utilizaré algunas estrategias que he aprendido y lo haré lo mejor que sepa.
He cometido un error, por tanto no sé hacer esto.	Este error me ayudará a mejorar la próxima vez.
Nunca sabré hacer esto.	Practicaré para mejorar la próxima vez.
Ella sabe utilizar muy bien las herramientas digitales. Nunca voy a ser tan bueno como ella.	Intentaré entender cómo es que ella es tan buena en estas habilidades.

