





¿ Te gustaría dominar estas 3 habilidades ?

Motivación intrínseca / Mentalidad de crecimiento / Pensamiento crítico

La motivación intrínseca es la energía interna que nos impulsa a la acción; es un componente esencial para llevar una vida con mayor satisfacción; aumenta la autoestima, impulsa la creatividad, y permite mejorar las competencias. La motivación intrínseca es crucial para el aprendizaje y el desarrollo, es la que nos hace avanzar en la vida. Nos estimula a aprender y mejorar, y a establecer y cumplir objetivos.





Existen...

- | | |
|---|---|
|  Motivación de acercamiento
La que usamos para obtener una gratificación, para hacer algo que nos produce placer, o recibir algo que queremos. |  Motivación de rechazo
La que usamos para evitar una actividad que nos disgusta o para evadir recibir algo que no queremos. |
|  Motivación intrínseca
Cuando la energía para actuar viene de adentro de nosotros. |  Motivación externa
Cuando esa energía es generada por un estímulo ajeno a nosotros, como los premios y los castigos. |

La mentalidad de crecimiento reconoce que las habilidades se fortalecen a través del esfuerzo, la práctica y la perseverancia. Nos lleva a mejorar nuestras habilidades, a trabajar duro para alcanzar nuestras metas, a buscar diferentes estrategias para lograr los objetivos, a ver los errores como oportunidades de aprendizaje, a aceptar los desafíos que se nos presentan y a persistir a pesar de las dificultades.



Existen...

- | | |
|---|--|
|  La mentalidad fija
asume que nuestra inteligencia y habilidades no cambian, que nacimos con una cantidad de inteligencia o unas capacidades que serán la mismas a lo largo de nuestra vida. Las personas no encuentran motivación para esforzarse, practicar más o persistir ante los retos, ya que consideran que esas acciones no van a hacerlos mejores en un área determinada. |  La mentalidad de crecimiento
pone en acción muchas partes del cerebro para encontrar una respuesta o solución porque saben que los retos no los pueden resolver TODAVÍA, pero que, saliendo de su zona de confort, lo pueden lograr. Cada vez que salimos de nuestra zona de confort para aprender algo nuevo y retador, creamos nuevas y más fuertes conexiones neuronales. |
|---|--|



Pensamiento crítico

El pensamiento crítico no es sólo pensar, es pensar para mejorar, y esto significa que usamos pautas para evaluar cómo pensamos.

Es una habilidad que permite usar la disciplina y las habilidades lógicas para resolver problemas, ser capaces de pensar de forma independiente, resistir la presión de los demás, formar opiniones propias y confiar en nuestro propio criterio.

¿Cómo lograrlo?

-
-
- ☒ **Motivación intrínseca:**
 - Promueve la práctica de lo que te apasiona.
 - Cultiva tus habilidades para la toma de decisiones.
 - Dale prioridad a la interacción social durante el aprendizaje.
 - Fortalece tu autonomía y NO respondas a estímulos externos como castigos o premios.
-
- ☒ **Mentalidad de crecimiento:**
 - Valora tu proceso no solo el resultado.
 - Fortalece la idea de que los errores son oportunidades para aprender.
 - Cuando encuentres una situación retadora, agrega la palabra TODAVÍA y recuerda que, con esfuerzo, práctica y ayuda, podrás lograrlo. Por ejemplo: No sé hablar inglés... TODAVÍA.
-
- ☒ **Pensamiento crítico:**
 - Fomenta las preguntas y promueve la curiosidad.
 - Cuestiona y admite que te cuestionen.
 - Explica todo, prueba teorías, experimenta y trata de entender cómo funciona el mundo.
 - Resuelve problemas.
 - Evalúa siempre la información que recibes.
 - No obedezcas ciegamente.
-

Palabras claves

Motivación intrínseca

Mentalidad de crecimiento

Pensamiento crítico

Aprendizaje

"Todavía"

Evaluación

Nuestros pensamientos crean nuestros sentimientos y comportamientos, dan forma a nuestras percepciones, detonan nuestras reacciones y determinan cómo asumimos los eventos en nuestras vidas. La forma cómo gestionas tus pensamientos es una de las herramientas más poderosa que tienes para tu vida.