

## Detector de Mentalidades

Considerando los tipos de mentalidad propuestos por Carol Dweck (2006), realiza una autoexploración para detectar tu tipo de mentalidad.

1. Contesta los puntos para detectar tu tipo de mentalidad.
2. Contesta las 4 preguntas de reflexión.
3. Comparte tus reflexiones en la sesión plenaria.

1.- Enlista las creencias, pensamientos que generalmente tienes al momento de estar atravesando por una situación que te genera estrés.


2.- Coloca cada creencia que anotaste en el tipo de mentalidad al que pertenecen:

**Ejemplos**

<div style="background-color: #4a4a8a; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">Mentalidad fija</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>No puedo hacerlo</li> <li>Me doy por vencido</li> </ul>	<div style="background-color: #4a4a8a; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">Mentalidad de crecimiento</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Necesito ayuda para hacer esto...</li> <li>Me va a llevar un tiempo hacer esto...</li> </ul>
---	--

Mentalidad Experto (Fija)	Mentalidad de Crecimiento

3.- Cambia la creencia, todas aquellas que colocaste en la lista de mentalidad de experto (fija), ahora reescríbelas como mentalidad de crecimiento.

Mentalidad Experto (Fija)	Mentalidad de Crecimiento

--	--

4.- Identifica el tipo de creencias o pensamientos y el tipo de mentalidad al que pertenecen en alguien más. Puedes traer a tu mente alguna situación laboral real en donde se puedan identificar este tipo de conductas.

	Situación	Mentalidad
Persona 1		
Persona 2		

**REFLEXIÓN**

1.- ¿Cuál es el beneficio de identificar el tipo de mentalidad en ti y en los demás?

--

2.- ¿Qué puedes hacer para cambiar el tipo de mentalidad fija por una de crecimiento?

--

3.- ¿En qué te beneficia identificarlo en los demás?

--

#### 4.- ¿Cómo puedes ayudar a otros a adquirir una mentalidad de crecimiento?

*La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.*