

CHAPTER 6: REGLAS/EJEMPLOS PARA UN BUEN FEEDBACK

EL ROL DEL FEEDBACK

Todos los padres desean que sus hijos no se rindan cuando se enfrentan a retos escolares y vitales difíciles. En otras palabras, los padres quieren que sus hijos estén dotados de una mentalidad de crecimiento cuando se enfrentan a los retos. Motivar y animar a los adolescentes no es una tarea fácil. Los adolescentes pasan por una montaña rusa emocional. No están dispuestos a escuchar sin crítica los consejos de los adultos, sobre todo si los consejos se dan de forma demasiado crítica y directa.

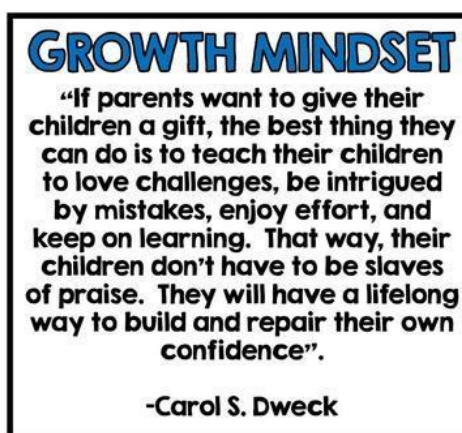
Los investigadores del campo de la mentalidad de crecimiento ponen un énfasis adicional en la retroalimentación que promueve el desarrollo de nuevas habilidades y mantiene un alto nivel de compromiso.

MENTALIDAD DE LOS PADRES, MENTALIDAD DE LOS NIÑOS

¿Crees de verdad que las habilidades, la personalidad y el talento son cosas sobre las que no puedes influir?

¿Recuerdas lo mucho que te esforzaste en aprender física y química y no te funcionó? Cuando tu hijo tiene problemas similares, debe significar que ha heredado algunos de tus rasgos, ¿no?

Esa es una posible explicación. También podemos decir que aprendió y copió tus actitudes hacia la física y la química. Si creemos que no podemos hacer nada, no haremos nada. Las actitudes y los comportamientos de los niños son moldeados y reforzados por las palabras de sus padres.



¿Con qué frecuencia utilizas las siguientes afirmaciones cuando das feedback a los adolescentes?

- ¡Eres muy inteligente!
- Esto es demasiado difícil. Comprendo tu dolor.
- Es fácil para él. ¡Es tan inteligente!
- Tiene un verdadero talento para el dibujo. ¡Se ve hermoso!
- Ha sido muy duro. Me alegro de que haya terminado y no tengas que volver a hacerlo.
- No es tan difícil. Deberías resolver esa tarea en un minuto.

Todas las frases mencionadas anteriormente contienen elementos de una mentalidad fija de comunicación. Aunque a primera vista parezcan motivadoras y reconfortantes, hay una trampa. Llevan un mensaje oculto: **"No es necesario un esfuerzo adicional si quieres alcanzar tu objetivo"**. Si esos mensajes se repiten sistemáticamente, los padres contribuyen un poco a la perspectiva de mentalidad fija de los niños.

A los niños (sobre todo a los más pequeños) se les da muy bien copiar y pegar. Cuando escuchan algo de sus padres, interiorizan el mensaje. Piensa en el padre, que utiliza las siguientes frases:

- *No, no. No voy a bailar. Tengo cero talento para esa actividad.*

- *¿Por qué debería aprender a cocinar? Es mucho más fácil pedir comida por internet.*
- *La empresa me envió a la formación, pero me negué. Soy demasiado viejo para eso.*

El lenguaje se convierte en actitudes, las actitudes en creencias y las creencias en la verdad. Si queremos convertirnos en un buen modelo de conducta, deberíamos tener más en cuenta nuestra forma de hablar, no sólo con los niños, sino también entre nosotros.

Hacer el esfuerzo de cambiar las conversaciones diarias es otra opción para los padres. ¿Cuántas veces empezamos nuestra comunicación sobre el día en el colegio de esta manera?

Papá: "¿Qué tal el día en el colegio?"

Hija: "Ha ido bien, papá".

En su lugar, puedes probar con una de las siguientes frases:

- *"¿Qué has aprendido hoy?"*
- *"¿En qué te has esforzado hoy?"*
- *"¿Has probado algo completamente nuevo hoy?"*
- *"¿Has cometido algún error hoy? ¿Cuáles han sido?"*
- *"¿Harás algo de manera diferente mañana? ¿Qué?"*
- *"¿Hay algo en lo que te gustaría ser mejor? ¿Qué podrías hacer para conseguirlo?"*



PROPORCIONAR FEEDBACK

Para muchos padres, cambiar los patrones de comunicación es más fácil que cambiar sus creencias. Las técnicas de retroalimentación son el tema central de la mentalidad de crecimiento. No hace falta mucho esfuerzo para dominar algunas de ellas. He aquí algunas reglas para una retroalimentación eficaz:

- Si es posible, empieza por lo positivo. Influye positivamente en el deseo posterior de escuchar.
- Céntrate en el proceso, no sólo en el resultado ("Genial, has conseguido el mejor resultado de la clase. Eso es realmente algo especial" ☺ "Genial, has conseguido el mejor resultado de la clase. Me he dado cuenta de que te has esforzado mucho en esa actividad. Bien hecho").
- Al dar un elogio, céntrate en el esfuerzo, no en el talento ("Menudo partido has hecho. Siempre supe que tienes un gran talento en el baloncesto" ☺ "Qué partido has hecho hoy. Me he sentido muy orgulloso de tu espíritu de lucha cuando tu equipo iba por detrás del rival").
- Céntrate en las cosas que se pueden cambiar, no en las que se arreglan ("Creo que tu redacción es maravillosa. No sé por qué los profesores no lo han reconocido" ☺ "Tu redacción es muy lógica y fuerte en argumentos. Creo que podrías mejorarla aún más con una estructura más coherente").

Incluso si nuestros adolescentes son realmente inteligentes y tienen talento, no es malo que se centren en el esfuerzo y en seguir mejorando. Encontrarán más satisfacción al hacer las cosas (el proceso es mucho más enriquecedor que el resultado). Incluso las actividades escolares más duras serán más gratificantes y atractivas para ellos. Con el tiempo, se desarrolla la actitud "yo puedo" y los alumnos se vuelven más abiertos de mente cuando se enfrentan a retos exigentes.

Actividad práctica:

1. Escoge un día cualquiera y escribe todos los elogios y las críticas que has hecho a tus hijos.
2. Al final del día analízalos. ¿Te centraste más en lo negativo o en lo positivo? ¿Te centraste en el esfuerzo o en el talento y las habilidades?
3. Pregunta a tus hijos cómo se sintieron al recibir ciertos tipos de comentarios. ¿Estaban dispuestos a invertir más energía y esforzarse más, o intentan mantener su imagen y reputación social?
4. Intente reformular sus frases en un lenguaje de mentalidad de crecimiento. Sé natural, ya que los adolescentes pueden mostrarse escépticos si tu comunicación se vuelve demasiado artificial.

A veces es más difícil dar la respuesta adecuada. Aunque cada niño es diferente, hay algunas pautas generales que suelen funcionar. ¿Cómo responderías naturalmente a las siguientes situaciones?

- El niño se esforzó pero no avanzó en el aprendizaje.
- El niño obtuvo un buen resultado en la tarea que era demasiado fácil.

| To Help Develop a Growth Mindset In Your Child... | |
|---|---|
| Say This! | Not That! |
| "Wow! You really worked hard on this!" | "Look at how smart you are!" |
| "Why don't we try a different strategy?" | "Maybe you're just not very good at this. Let's do somethin else." |
| "I had fun watching you do that activity." | "Man, you're a real natural at this!" |
| "I know this is easy for you, but let's try something more challenging to help grow you brain!" | "You got that done so quickly! Great job!" |
| "I see you're having a hard time with this. You didn't get it the first try, so why don't we use a different strategy?" | "Nope! That's wrong! Try harder. Maybe if you paid more attention in class and tried harder, you'd get this." |
| "I know this was difficult, but your hard work paid off. Next time, we're ready for a real challenge!" | "That was way too hard. I'm glad it's over with. I hope we never have to do that again!" |

idea for poster came from www.mindsetworks.com

Ahora compara tus respuestas con las siguientes:

- El niño se esforzó un poco pero no avanzó en el aprendizaje. ☹ Reconocer la energía invertida. Ayúdale a ver la (in)eficacia de las estrategias y motívale a probar algo nuevo. Por ejemplo: "Es estupendo verte trabajar tan duro en una tarea tan difícil. Has probado varias cosas, pero no todas están funcionando. ¿Qué otras estrategias podrías probar?".
- El niño obtuvo un buen resultado en la tarea que era demasiado fácil ☹ Nuestros elogios deben reconocer la parte que queremos fomentar, al tiempo que dirigen su energía hacia el esfuerzo efectivo. Podríamos reconocer el tiempo que han dedicado a la tarea. Sin embargo, también hacemos hincapié en que el aprendizaje solo se produce cuando trabajamos en tareas que nos suponen un reto.

| GROWTH MINDSET FOR TEENAGERS | |
|--|--|
| Fixed Mindset Abilities, talents, skills and intellect can't be changed. | Growth Mindset Abilities, talents, skills and intellect can be developed through effort. |
| I'll never be smart. I'd rather just give up. | I'll keep working hard. Mistakes help me learn. |
| He/she's a better athlete. They were born talented. | My true potential is fully in my control. |
| I didn't get the job. I must not measure up. | I learn from experiences. Failure isn't permanent. |
| I'm such a loser. I can't get anything right. | My challenges and failures don't define me. |
| I feel like other kids are always judging me. | I'm not looking for the approval of others. |
| This is hard and it's probably a waste of time. | I know it's not easy. There is always something I can learn. |

Raising Teens Today

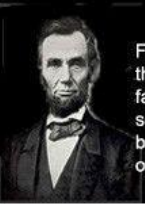
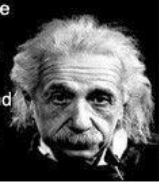








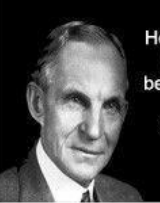




A todos nos gustan las historias de éxito. Todos los medios de comunicación están llenos de historias de personas que han tenido éxito. Los padres asumen naturalmente que esas personas son ídolos a

los que los niños aspiran. Lo que no suelen escuchar es todo el duro trabajo que tuvieron que invertir los deportistas, cantantes, estrellas de cine, empresarios y científicos de éxito para triunfar. No conocen los errores, los rechazos y los fracasos que la gente tuvo que superar para alcanzar la grandeza. A veces ayuda que rompamos el mito del éxito como algo lineal y orientado únicamente hacia adelante.

- Comparta sus experiencias personales. Explica lo que fue duro para ti y céntrate en cómo te levantaste y continuaste tu camino.
- Pregunta a tu hijo adolescente quién es su modelo a seguir. Busca en Google su historia personal. Averigüe si hubo algunos errores y fracasos que los famosos tuvieron que superar. Coméntalos con los niños.

FAMOUS FAILURES

www.TheQuotes.Net

| | | |
|---|--|---|
|  <p>Failed in business three times and failed campaigning seven times prior to becoming President of the United States</p> | <p>He did not speak until he was four years old. His parents thought he was "sub-normal." He was expelled from school and his teachers described him as "mentally slow,"</p>  |  <p>Michael Jordan was cut from his high school basketball team for a "lack of skill."</p> |
|  <p>Bill Gates was a Harvard University dropout and his first business, Traf-O-Data, was a failure.</p> |  <p>Thomas Edison's teachers told him he was "too stupid to learn anything."</p> <p>www.TheQuotes.Net</p> |  <p>At 30 years old he was left devastated and depressed after being unceremoniously removed from the company he started.</p> |
| <p>She had a rough and abusive childhood and was fired from her job as a reporter because she was "unfit for TV."</p>  | <p>Rejected by Decca Recording studios, who said "we don't like their sound" "They have no future in show business"</p>  | <p>Marilyn Monroe was dropped by 20th Century-Fox after one year because her producer told that she wasn't pretty or talented enough to be an actress.</p>  |
|  <p>Fired from a newspaper for "lacking imagination" and having "no original ideas".</p> |  <p>Henry Ford was a failure at three businesses before finally succeeding with Ford Motor Company at age 53.</p> | <p>Colonel Harland David Sanders (KFC) couldn't sell his chicken. More than 1,000 restaurants rejected him.</p>  |
| <p>Stephen King's first book, Carrie was rejected 30 times. He proceeded to throw it in the trash.</p>  | <p>Soichiro Honda was passed over for an engineering job at Toyota and left unemployed.</p>  <p>www.TheQuotes.Net</p> | <p>J.K. Rowling was unemployed, divorced and raising a daughter on social security while writing the first Harry Potter novel. Her novel "Harry Potter" was rejected by 12 publishing houses.</p>  |



Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Este documento refleja únicamente las opiniones de los socios del proyecto, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.



**Co-funded by
the European Union**



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

This work is licensed under [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)