



Sesión 4

En la zona: desafiar y apoyar el crecimiento

Descripción de los folletos

Folleto	Cantidad necesaria
Posters que desafían el crecimiento	1 copia por cada póster
Folleto familiar 4.1a Algunas ideas importantes: Desafiar el crecimiento	1 por familia
Folleto familiar 4.1b Algunas ideas importantes: Ofrecer apoyo	1 por familia
Folleto familiar 4.2 Entender la zona de crecimiento	1 por participante
Folleto familiar 4.3a Guía de actividades para hacer en casa	1 por familia
Folleto familiar 4.3b POSTÉALO: Una guía para la semana	1 por familia
Folleto familiar 4.3c HABLA SOBRE ELLO: Comentarios que motivan el crecimiento	1 por familia
Folleto familiar 4.3d PRUÉBALO: ¿De qué manera piensas sobre los fracasos y contratiempos?	1 por participante
Folleto familiar 4.3e PRUÉBALO: Organiza tus "comodines" fuera de tu familia	1 por familia



DESAFIAR EL CRECIMIENTO

Algunas ideas importantes

Tener a otras personas retándonos a crecer no siempre es divertido. Pero todos necesitamos que haya alguien que crea en nosotros y espere más de nosotros. Desafiar el crecimiento significa

“Presióname para seguir mejorando.”

70%

De los padres en USA piensa que desafiar el crecimiento es algo que hacen bien en sus familias

¿Qué implica desafiar el crecimiento?

El *Search Institute* ha identificado cuatro acciones cotidianas que suponen un reto para el crecimiento:

Esperar lo mejor de mí: espera que esté a la altura de mi potencial.

Dar mas: presióname para dar más de mí.

Hacerme responsable: Insiste en que asuma la responsabilidad de mis acciones.

Creer a partir de los fracasos: ayúdame a aprender de los errores y los contratiempos.

¿Por qué es importante que las familias se desafíen entre sí para crecer?

Desafiarnos y animarnos los unos a los otros es parte del proceso de aprendizaje y crecimiento personal. Sin retos, nos aburrimos.

Cuando los padres adultos **desafían a sus hijos a dar lo mejor de sí mismos**, los jóvenes:

- Aprenden a hablar sobre diferentes puntos de vista.
- Ponen a prueba sus propias habilidades.
- Practican a manejar sus emociones.
- Se mantienen enfocados en sus objetivos a largo plazo.

En el proceso, los jóvenes descubren su **pode para dar forma a sus propias vidas**.

¿Qué pasa durante la adolescencia?

A medida que los niños llegan a la adolescencia necesitan estar más motivados. A pesar de que los padres necesitan animar a sus hijos, también se pueden cambiar las responsabilidades si:

- **Hacen preguntas desafiantes que ayudan a los niños a aclarar sus propios pensamientos.**
- **Animan a los niños a considerar las diferencias de opinión.**
- **Con el tiempo van compartiendo más responsabilidades con los jóvenes.**

¡TEN EN CUENTA!

No todas las formas en que podemos desafiar a nuestros hijos son buenas, por ejemplo:

- Manipulación emocional
- Desestimar las experiencias o emociones de los niños
- Disciplina inconsistente o severa



OFRECER
APOYO

Algunas ideas importantes

77%

de los padres en USA
piensa que ofrecer
apoyo es algo que
hacen bien en sus
familias

Una parte importante de una buena relación es el apoyo mutuo. Lo hacemos cuando nos ayudamos, damos nuestra opinión y nos defendemos cuando es necesario. Ofrecer apoyo significa

“Ayúdame a completar tareas y alcanzar objetivos.”

¿Qué implica ofrecer apoyo?

El *Search Institute* ha identificado cuatro acciones que ofrecen apoyo:

Navegar: guíame en situaciones difíciles.

Empoderar: ayúdame a tener confianza y tomar las riendas de mi vida.

Defender: defiéndeme cuando lo necesite.

Establecer límites: pon límites que me mantengan en el camino correcto.

¿Por qué es importante que las familias se apoyen mutuamente?

Cuando los jóvenes tienen el apoyo de sus padres, es más probable que:

- Se sientan seguros y confiados;
- Participen más en la escuela y el aprendizaje;
- Tengan tasas más bajas de abuso de sustancias; y
- Sufran menos estrés o problemas emocionales.

Los padres también necesitan apoyo. Cuando cuentan con el apoyo de su familia, parientes lejanos y amigos, es más probable que:

- Utilicen prácticas de crianza positivas;
- Sufran menos estrés por los conflictos entre el trabajo y la familia; y
- Puedan brindar el apoyo que sus hijos necesitan

¿Cómo se ofrece apoyo durante la adolescencia?

Cuando son pequeños, los bebés y los niños dependen de sus padres para casi todo. A medida que crecen pueden ir haciendo más cosas por sí mismos. Pueden ser mejores que sus padres en algunas cosas (como materias escolares, tecnología u otros talentos).

Eso no significa que no necesiten apoyo, sino que las formas en que los padres ofrecen su apoyo deben cambiar. Los niños aprenden a tomar la iniciativa, a resolver problemas y ser responsables - aspectos críticos de su crecimiento. Los padres adultos todavía están ahí para ofrecer sus perspectivas sobre los nuevos desafíos en la vida, ayudar a resolver problemas, guiarlos y poner límites cuando sea necesario.



Entender la “zona de crecimiento”

Qué pasa:

Demasiado fácil (zona de aburrimiento)



Lo que estás haciendo es demasiado fácil porque ya tienes el conocimiento y las habilidades necesarias para hacerlo. Así que te aburres y no te esfuerzas.

Como resultado, no mejoras porque no estás motivado ni interesado y no tienes el desafío de crecer en esa área.

Tus experiencias:

¿Cuáles son los aspectos de la vida en los que no te has esforzado porque era demasiado fácil para ti y no te presionaron para aprender o mejorar?

Apropiado (zona de crecimiento)



Te presionas -y los demás también- para hacer algo que es un poco más difícil, pero con esfuerzo, orientación, práctica y ánimo, aprendes a hacerlo.

Cuando este nivel empieza a volverse fácil, desafíate aún más (o pon más “peso”) para que puedas seguir mejorando.

¿Cuáles son los aspectos de la vida en los que te han presionado mucho y has podido aprender, crecer y mejorar a medida que practicabas, desarrollabas habilidades y ganabas confianza?

Demasiado difícil (zona de frustración)



A veces te piden que hagas cosas que nunca has hecho o que son mucho más difíciles de lo que has hecho anteriormente.

Si es demasiado difícil es posible que no prograses porque te sientas frustrado y te rindas, o ni siquiera lo intentes, porque te quedas donde estás y no puedes crecer.

¿Cuáles son los aspectos de la vida que han sido tan difíciles para ti que al final te has rendido, aunque hubieras deseado poder hacerlo?



Actividades para hacer en casa

DESCRIPCIÓN GENERAL: ¿Qué va a hacer nuestra familia?

Si tienes:	Materiales	Nombre de la actividad	Descripción	¿cuándo lo va a hacer tu familia?
1 minuto	Folleto familiar 4.3b	Postéalo: una guía para la semana	Pon esta guía en algún lugar donde lo pueda ver toda la familia. ¡El refrigerador es un gran lugar!	
5 minutos	Folleto familiar 3.5b	Habla sobre ello	Elige un tema para hablar en cualquier momento que tengas tiempo- en el carro, cuando esperas haciendo fila o durante una comida. Escribe estas preguntas en una hoja de papel en tu casa - cada miembro de la familia puede escribir sus repuestas durante la semana.	
10 minutos	Dispositivo con acceso a internet	Investigación Online	Visita www.keepconnected.info para obtener recursos adicionales sobre las relaciones familiares.	
10 minutos	Folleto familiar 4.3c	Aprende de ello: comentarios que motivan el crecimiento	Un aspecto importante para desafiar el crecimiento y ofrecer apoyo es hacer comentarios que sean motivadores y útiles. Aprende los cuatro aspectos clave para hacer comentarios de manera positiva. Identifica las áreas en las que deseas trabajar con tu familia.	
30 minutos	Folleto 4.3d	Pruébalo: ¿De qué manera piensas sobre los fracasos y contratiempos?	Usa una lista para reflexionar sobre cómo entiendes los fracasos. Aprende a repensar los fracasos y contratiempos como oportunidades de crecimiento y aprendizaje.	
15 minutos	Folleto 4.3e	Pruébalo: Organiza los "comodines" fuera de la familia	Piensa en personas que no viven contigo que pueden ofrecer apoyo a tu familia.	



Una guía para la semana

Pon esta página en algún lugar visible durante la semana (como el refrigerador)

Piensa sobre ello

*Ideas clave para
recordar*

OFRECER APOYO implica formas prácticas de ayudarse mutuamente a completar tareas y alcanzar objetivos.

DESAFIAR EL CRECIMIENTO implica animarse mutuamente a seguir mejorando y ser la mejor versión de nosotros mismos.

- En relaciones positivas nos presionamos a crecer en diferentes aspectos de la vida para que podamos convertirnos en nuestra mejor versión.
- Desafiar el crecimiento es mejor cuando se trata en las metas o prioridades de uno mismo y no en las cosas que otras personas desearían que hiciéramos.
- Crecemos más en la “zona de crecimiento” cuando nos esforzamos por crecer, pero también nos guiamos y apoyamos en otras personas para poder tener éxito.

Habla sobre ello

*Posibles temas de
conversación*

1. ¿Quién es alguien que admiras que realmente te anima a perseguir las cosas que te importan? ¿Cómo te motiva?
2. Piensa en un momento en el que te enfrentaste a un problema. ¿Cómo te defendieron los miembros de tu familia? ¿Cómo te afectó su respuesta?
3. ¿Cómo puede desafiar a otras personas ayudar o dañar tu relación con ellos?
4. ¿Cómo es que tener una relación sólida hace que sea más fácil impulsar a las personas a crecer y apoyarlas?

Pruébalo

*Consejos para
las familias*

1.

Espera que todo el mundo dé lo mejor de sí.

2. Cambia los niveles de apoyo. Da más apoyo cuando las personas estén teniendo dificultades y menos cuando estén progresando.
3. Recuerda que cometer errores es parte del proceso de aprendizaje. Felicítense por el trabajo duro, independientemente de si se tiene éxito o se fracasa.
4. Establece metas futuras. Habla de las cosas que esperas con ansias o con las que sueñas y apóyate en los demás para alcanzarlas,



Visita www.KeepConnected.info

Encuentra ideas, cuestionarios, actividades, posibles temas de conversación y mucho más para fortalecer las relaciones familiares



PRUÉBALO

Opiniones que motivan el crecimiento

Cuando quieres desafiar a alguien a crecer, la manera en que le das tu opinión puede marcar una gran diferencia. Aquí hay cuatro pasos que puedes seguir:

CÓMO USARLO: En familia, hablen de estas ideas. Piensen en ejemplos que hayan funcionado. Identifiquen una o dos áreas en las que todos quieran practicar dando su opinión.

¿Por qué?



¿Qué?



¿Y qué?



¿Y ahora qué?



Meta: Concéntrate en lo que puede ayudar a las personas a conseguir sus metas o objetivos.

Confianza: Sé claro y diles que confías en que pueden hacerlo.

Cariño: Demuestra que te preocupas por su crecimiento y éxito.

Cuándo: Haz los comentarios que sean oportunos, pero no antes de que estén listos.

Específico: Describe acciones específicas que puedan cambiar y practicar.

Puntos fuertes y débiles: ¿Qué estaban haciendo que les ayudó? ¿Qué se interponía en el camino? Conocer ambas opciones aumenta el aprendizaje.

Escucha primero, comparte después: Primero escucha las ideas, después ofrece más, en caso necesario.

Conéctate a las metas: Habla de las conexiones con los objetivos que los motivan

Genera confianza: Refuerza la crítica personal y las ideas para el crecimiento.

Reacciones: Pon atención a las reacciones. ¿Entienden los comentarios? ¿Tiene sentido? ¿Es demasiado para ellos?

Posibilidad: Identifica uno o dos cambios que pueden marcar la diferencia en este momento

Repite: Sigue ofreciendo opiniones que ayudan y celebra los progresos.



¿De qué manera piensas sobre los fracasos y contratiempos?

A veces, cuando nos retamos a nosotros mismo a y a los demás a crecer, nos quedamos cortos. Cometemos errores, le pasa a todo el mundo.

La pregunta no es si fallaremos o no. Lo haremos. La verdadera pregunta es: ¿cómo respondemos ante los fracasos? Esta actividad invita a tu familia a pensar sobre este tema juntos. Pídele a todos los miembros de la familia que completen esta hoja por su cuenta y luego compartan las respuestas y discutan las preguntas que siguen.

1. Aquí hay 7 pares de afirmaciones. Escoge el que mejor se adapte a tus puntos de vista.

<input type="checkbox"/> Los éxitos y los fracasos son Recompensas y castigos.	<input type="checkbox"/> Los éxitos y los fracasos son Información de la que se aprende.
<input type="checkbox"/> Cuando completas una tarea te centras en lo que no salió como esperabas.	<input type="checkbox"/> Cuando terminas una tarea, te centras en lo que has conseguido.
<input type="checkbox"/> Cuando no cumples con las expectativas, te rindes.	<input type="checkbox"/> Cuando no cumples con las expectativas, piensas en un nuevo plan.
<input type="checkbox"/> Hay algo mal contigo cuando no logras algo que querías.	<input type="checkbox"/> Hay muchas razones por las que fallamos y algunas están fuera de nuestro control.
<input type="checkbox"/> Cuando fracasas en algo, piensas: "No soy bueno en esto, ¿por qué molestarme?"	<input type="checkbox"/> Cuando fracasas en algo, piensas: "Eso no funcionó, quiero saber por qué."
<input type="checkbox"/> Incluso cuando hago algo con cuidado, me preocupo de que no lo haya hecho bien.	<input type="checkbox"/> Cuando hago algo con cuidado, normalmente estoy satisfecho con mi esfuerzo

- ¿Has marcado principalmente tus respuestas en una columna o en la otra?
- ¿En qué afirmaciones coincidiste (o no) con otros miembros de tu familia?
- ¿Las diferencias entre los miembros de tu familia reflejan cómo se ven unos a otros?

2. Las dos columnas representan formas de pensar sobre los fracasos:

Mentalidad fija

La gente con mentalidad fija tiende a...

- Ver los fracasos o los errores como señales de que no son lo suficientemente buenos.
- Ser perfeccionistas o tener bajas expectativas de sí mismos.
- Ser autocríticos y preocuparse demasiado por lo que los demás piensan.

Mentalidad de crecimiento

La gente con mentalidad de crecimiento tiende a...

- Ver los fracasos o los errores como oportunidades de crecer y aprender.
- Tener altas expectativas, pero mantener una actitud positiva si no se alcanzan.
- Estar motivado y tener una gran capacidad para tomar decisiones.

3. Reflexiona sobre tus propias elecciones en la lista. Habla sobre:

- ¿Por qué o por qué no tus elecciones reflejan la mentalidad que realmente tienes? Da algunos ejemplos sobre cómo ves tu mentalidad.
- ¿Qué hacemos en nuestra familia que refuerza una mentalidad o la otra?

4. ¿Cuáles son algunas maneras en que podemos hacer más en nuestra familia para enfocarnos en tener una mentalidad de crecimiento utilizando nuestros errores y fracasos como oportunidades para aprender y crecer?

Escoge una de estas estrategias para tratar de:

- Felicítarnos mutuamente por el esfuerzo y por retornos a nosotros mismos.
- Darnos la oportunidad de corregir nuestros errores y mejorar.
- Aprender de los errores. Da un paso atrás y señala el error sin alarma ni vergüenza.
- Cuando des tu opinión, concéntrate en el proceso, no en el resultado final. Di algo como "tal vez podrías pensar en otra manera de hacerlo" lo que los anima a seguir intentándolo.



PRUEBALO

Organiza tus “comodines” fuera de tu familia

Una característica del famoso programa de televisión de la cadena ABC “Quién quiere ser millonario” es una serie de “comodines” o “salvavidas” para ayudar a los concursantes cuando se quedan sin respuesta. Estos comodines han cambiado con el tiempo, pero han incluido la posibilidad de pedir ayuda a otras personas como respuestas o sugerencias a sus preguntas.

Esta actividad usa la idea de los comodines para pensar en a quién pueden acudir los miembros de la familia cuando se quedan “sin palabras” mientras están intentando lograr un objetivo. Estas personas también se convierten en aliados o defensores que brindan su apoyo más allá de la familia.

1. Comienza la actividad imaginando que un miembro de tu familia ha sido seleccionado para participar en el programa de televisión Quién quiere ser millonario. Esta vez el premio no es dinero, sino el objetivo que tenga la persona. Por ejemplo, un joven puede aspirar a ir a una universidad en concreto, a sobresalir en un deporte o a tocar un instrumento. Un adulto puede aspirar a conseguir un nuevo trabajo o a convertirse en un gran jardinero.
2. Piensa en quién querrías que fueran tus “comodines”, personas que te apoyan si lo necesitas.
 - **Llama a un amigo:** ¿A quién llamarías? ¿Por qué? (Por ejemplo, un amigo en particular que sea muy bueno motivándote.)
 - **Manda un mensaje de texto a un familiar:** ¿A quién se lo mandarías? (Uno podría ser particularmente útil para pensar en soluciones y otro podría jugar al abogado del diablo.)
 - **Pregúntale a un experto:** ¿A qué profesional le pedirías consejo? (¡Esto dependerá mucho del tema!)
 - **Haz una encuesta a tu familia:** ¿A quién pedirías su opinión cuando tuvieras que tomar una decisión?
3. Haz que cada miembro de la familia identifique un objetivo o un problema en el que estén trabajando ahora (ya sea grande o pequeño). Piensa en la manera en que otros familiares pueden ser tus comodines para ayudarlos a seguir enfocados, motivados y avanzar hacia esa meta.
4. Decide como familia cuándo quieren volver a revisar cómo le está yendo a cada persona en su objetivo y con cuántos “comodines” se han puesto en contacto