

## Tema 6: Mentalidad de Crecimiento

Es fácil ver los logros de personas excepcionales y pensar que su éxito proviene de sus dones innatos, pero hay una pieza importante que mucha gente no ve: no te conviertes en el mejor basándose solo en tu talento innato.

Se necesita una cantidad increíble de talento y trabajo duro para convertirse en el mejor en cualquier cosa. Llegamos a donde estamos a través de una combinación de habilidad y esfuerzo innata.

### **¿Cuál es la definición de una mentalidad de crecimiento?**

Una mentalidad de crecimiento es “la comprensión de que las habilidades y la comprensión se pueden desarrollar” ., si dedican tiempo y esfuerzo.

### **¿Qué es una mentalidad fija?**

Aquellos con una mentalidad fija pueden no creer que la inteligencia se puede mejorar, o que “la tienes o no la tienes” cuando se trata de habilidades y talentos.

Con una mentalidad de crecimiento, los individuos pueden lograr más que otros porque se preocupan menos por parecer inteligentes o talentosos y por poner más energía en el aprendizaje (Dweck, 2016).

Carol Dweck señala tres conceptos erróneos comunes que ha encontrado:

1. "Ya sé como hacerlo, ya lo conozco y siempre lo he hecho así". Dweck advierte que una mentalidad de crecimiento no es simplemente ser de mente abierta u optimista o practicar el pensamiento flexible; es más específico que eso, es ser abierto a probar nuevas cosas, nuevas maneras y nuevas formas de pensar, ponerse en mentalidad de aprendiz, en lugar de experto, nos permite crecer mucho más.
2. "Una mentalidad de crecimiento se trata solo de elogiar y recompensar el esfuerzo". Aunque elogiar y recompensar el esfuerzo es generalmente una buena idea, también debe realizarse teniendo en cuenta los resultados. El esfuerzo no productivo no debe ser recompensado, y el aprendizaje y el progreso también deben recibir elogios.
3. "Simplemente adopte una mentalidad de crecimiento y sucederán cosas buenas". Adoptar una mentalidad de crecimiento es un paso positivo que puede conducir a resultados positivos,

pero no es una garantía; la mentalidad debe estar respaldada por el esfuerzo aplicado a actividades que valgan la pena, e incluso entonces el éxito no es inevitable (Dweck, 2016).

El primer paso es entender el cerebro y cómo desempeña un papel en la mentalidad. Según la investigación basada en el cerebro, "el cerebro está constantemente creando y destruyendo los caminos neuronales, formando los patrones de pensamiento y comportamiento que nuestro cerebro utiliza para tomar decisiones, elegir acciones y presentarnos al mundo exterior. Las vías que se utilizan se fortalecen y las que están subutilizadas se debilitan y eventualmente son reemplazadas". Esto demuestra que al ejercitar las habilidades, ya sea que esté sobresaliendo o luchando, puede fortalecer los caminos y conducir al potencial y el logro.

Las neuronas son un grupo conectado de células en el cerebro que comparten información entre sí, lo que permite que la mente crezca con el conocimiento. No importa cuántas sinapsis tenga una neurona, tiene el potencial de crecer más y fortalecer las conexiones.

### **Ejemplos de mentalidad de crecimiento**

**Ejemplo 1: Llegar tarde y perder el autobús o el viaje compartido**

Ciertamente has estado aquí antes: tu alarma no suena (o tal vez presionaste la alarma varias veces) y te quedas dormido. Saltas de la cama y corres hacia tu ropa, saltándote cualquier parte de tu ritual matutino que no sea completamente necesario antes de salir corriendo para tomar el autobús. Mientras corres hacia la calle, ves que el autobús se aleja y sabes que vas a llegar tarde.

Para alguien con una mentalidad fija, este escenario podría arruinarle todo el día. Pueden sentirse enojados consigo mismos o buscar a alguien o algo más a quien culpar. Es más probable que alguien con una mentalidad de crecimiento piense en la causa raíz del lío en el que se encuentra y considere cómo evitarlo la próxima vez. Una mentalidad de crecimiento pensará en formas de solucionar el problema porque cree que se puede solucionar.

**Ejemplo 2: mala retroalimentación del jefe**

Otro escenario que muestra una mentalidad de crecimiento: va a una evaluación con su jefe y recibe comentarios negativos. Su jefe cree que no se está esforzando lo suficiente, que está cometiendo demasiados errores o que simplemente no es lo suficientemente competente para manejar su proyecto actual.

Alguien con una mentalidad fija puede decidir que su jefe no tiene idea de lo que está hablando e ignorar por completo los comentarios.

Una respuesta de mentalidad de crecimiento sería considerar seriamente esta retroalimentación, evaluarla de la manera más objetiva posible y buscar más información y / u otra opinión para comparar.

Esta actividad incluye cuatro pasos que no son tan fáciles, pero que pueden ayudarlo a desarrollar las bases para una mentalidad de crecimiento duradero.

**Paso 1: Aprenda a escuchar la voz de su mentalidad fija.**

Preste atención a la voz que aparece cuando se enfrenta a un desafío nuevo o particularmente abrumador. Esta es la voz de tu mentalidad fija y probablemente solo tenga cosas negativas que decir sobre ti y tus habilidades. Podría decir algo como "¿De verdad crees que puedes hacerlo?" o "¡Este no es uno de tus puntos fuertes, simplemente ríndete y haz otra cosa!"

Una vez que haya identificado la voz, continúe con el siguiente paso.

**Paso 2: reconozca que tiene una opción.**

Después de darse cuenta de que tiene una voz de mentalidad fija y que no es necesariamente su voz auténtica , se dará cuenta de que tiene la opción de escuchar esta voz o no. Depende de usted decidir cómo quiere interpretar y responder a los desafíos, reveses, críticas y fracasos.

¡Dígase a sí mismo que tiene una opción y haga todo lo posible por creerla!

**Paso 3: responde con tu voz de mentalidad de crecimiento.**

Cuando la voz de mentalidad fija te moleste, comienza a responderle. Cuestionarlo, arrojar dudas sobre sus conclusiones y, en general, contrarrestarlo siempre que pueda.

Puede decir: "¿Estás seguro de que puedes hacerlo? Tal vez no tengas lo que se necesita ".

Puede responder: "No estoy seguro de poder hacerlo ahora, pero creo que puedo aprender a hacerlo con tiempo y esfuerzo".

Si dice: "¿Qué pasa si fallas? ¡Serás un fracaso!", Responde con "La mayoría de las personas exitosas han fracasado en el camino".

Cuando te enfrentas a un revés inevitable en algún momento, podría decir: "Esto sería mucho más fácil si solo tuvieras el talento". Si es así, responda con "Eso está mal. Incluso aquellos con el mayor talento inherente deben trabajar duro para tener éxito en su campo".

**Haga todo lo que pueda para desafiar esa voz de mentalidad fija y fomentar la voz de mentalidad de crecimiento.**

Para obtener técnicas más específicas que puede utilizar para comenzar a desarrollar una mentalidad de crecimiento ahora, pruebe estas 25 sugerencias de Saga Briggs (2015):

- Reconozca y acepte sus imperfecciones; no te escondas de tus debilidades.
- Considere los desafíos como oportunidades de superación personal.
- Pruebe diferentes tácticas y estrategias de aprendizaje; no considere ninguna estrategia única para todos.
- Continúe con la investigación sobre la plasticidad cerebral para fomentar continuamente la mentalidad de crecimiento.
- Reemplaza la palabra "reprobar" con la palabra "aprendizaje" en tu vocabulario.
- Deje de buscar la aprobación de los demás y priorice el aprendizaje sobre la aprobación.
- Valora el proceso de aprendizaje por encima del resultado final.
- Cultive un sentido de propósito y mantenga las cosas en perspectiva.
- Celebre su crecimiento con los demás y también celebre su crecimiento.
- Enfatique el aprendizaje bien sobre el aprendizaje rápido.
- Recompensa las acciones en lugar de los rasgos.
- Redefinir "genio" como trabajo duro más talento, en lugar de talento solo.
- Dé una crítica constructiva y acepte la crítica de su propio trabajo como constructiva.
- Disociar la mejora del fracaso; "Margen de mejora" no significa "fracaso".
- Reflexione sobre su aprendizaje con regularidad.

- Premie el trabajo duro antes que el talento o la habilidad inherente.
- Enfatizar la relación entre el aprendizaje y el "entrenamiento del cerebro"; como cualquier otro músculo, el cerebro se puede entrenar.
- Cultiva tu valor (determinación y perseverancia).
- Abandone la idea de tener éxito solo con el talento; reconozca que siempre requerirá algo de trabajo.
- Utilice la frase "todavía no" con más frecuencia, como en "No lo he dominado todavía".
- Aprenda de los errores que cometen los demás.
- Establezca una nueva meta para cada meta que logre; nunca dejes de esforzarte por alcanzar tus metas.
- Toma riesgos y sé vulnerable con los demás.
- Piense de manera realista en cuánto tiempo y esfuerzo requerirá su objetivo.
- Tome posesión de su propia actitud y enorgullézcase de su mentalidad de crecimiento en desarrollo

**Materiales audiovisuales:**

Brené Brown. Ted Talk El poder de la vulnerabilidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzIF7o>

Brené Brown. Ted Talk. Escuchando a la vergüenza.

<https://www.youtube.com/watch?v=psN1DORYV0&t=1066s>

Carol Dweck. Ted Talk. El poder de creer que se puede mejorar.

<https://www.youtube.com/watch?v=X0mgOOSpLU&t=20s>

Video del curso Tema 5. Respuestas activas constructivas. Cómo fortalecer las relaciones.

<https://www.youtube.com/watch?v=m0to2mEarlo&t=2s>