



# Mentalidad de crecimiento

## Cómo fomentar una mentalidad de crecimiento

Una mentalidad de crecimiento plantea que, con trabajo arduo, la ayuda de otros y estrategias de aprendizaje sólidas, uno puede desarrollar distintas capacidades. Por otro lado, una mentalidad fija afirma que los talentos son lo que son y no se pueden mejorar. Los estudios muestran que una mentalidad de crecimiento tiene un impacto positivo en la motivación, lo que lleva a los estudiantes a enfocarse en aprender y mejorar en sus clases.

## Mentalidad de crecimiento frente a mentalidad fija

Carol Dweck presentó el concepto de mentalidad de crecimiento frente a mentalidad fija. En una mentalidad fija, las personas creen que su talento e intelecto no pueden crecer, cambiar o desarrollarse y que esos rasgos básicos son simplemente fijos (Dweck, 2016).

*No se me dan bien las matemáticas.*

*Nunca podría aprender a jugar tenis, no tengo coordinación.*

En cambio, en una mentalidad de crecimiento, las personas creen que pueden aprender, crecer y desarrollar una habilidad a través de la dedicación y el trabajo duro (Dweck, 2016).

*No se me dan bien las matemáticas TODAVÍA.*

*Nunca jugué al tenis antes, pero me gustaría aprender.*

En algún momento, las personas tienen una combinación tanto de mentalidad fija como de crecimiento. Mientras una mentalidad de crecimiento promueve el amor por el aprendizaje y puede conducir a los logros, la mentalidad fija puede llevar a la frustración y a darse por vencido.

“El fracaso es una oportunidad para crecer”

“El fracaso es el límite de mis capacidades”

“Puedo aprender a hacer todo lo que me proponga”

“Los desafíos me ayudan a crecer”

“Los comentarios son constructivos”

“Me inspira el éxito de los demás”

“Me gusta probar cosas nuevas”

“Mis esfuerzos y actitudes determinan mis capacidades”

“Me quedo con lo que sé”

“Soy bueno en algo o no lo soy”

“Cuando me frustró, me rindo”

“Puedo hacerlo, o no puedo”

“Mis capacidades no pueden cambiar”

“No me gustan los desafíos”

“Mi potencial está predeterminado”

“Los comentarios y críticas son personales”

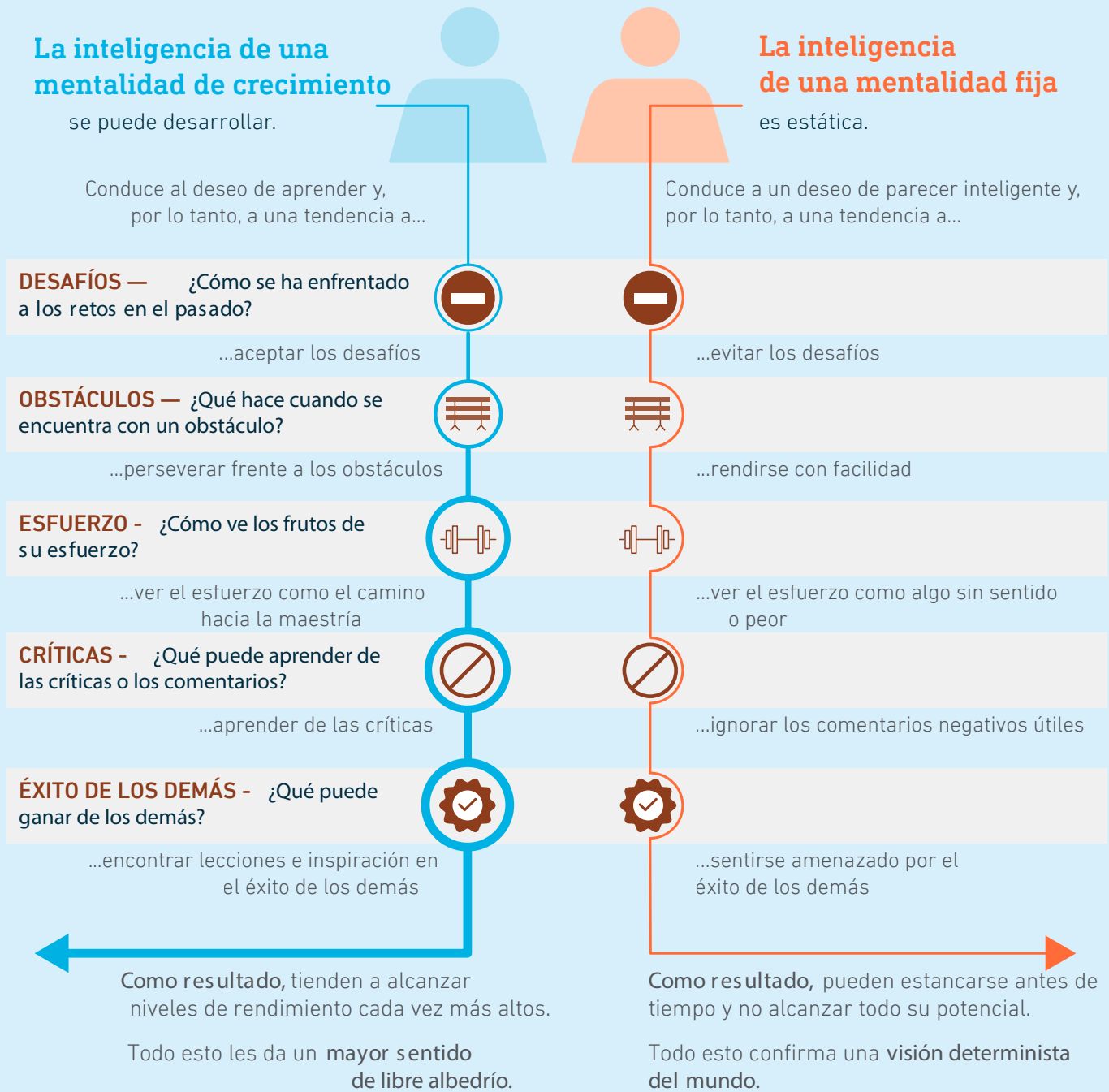
### Mentalidad de crecimiento

### Mentalidad fija

Fuente: <http://big-change.org/> 2015

# Cambiar una mentalidad fija a una mentalidad de crecimiento

Cambiar las creencias y actitudes de un estudiante puede ser un desafío. El primer paso es tomar conciencia sobre la mentalidad actual del estudiante. Luego, haga preguntas que desafíen y examine los obstáculos que se opongan a una mentalidad de crecimiento.



Fuente: Two Mindsets, Carol S. Dweck, Ph.D., [www.mindsetworks.com/science/Impact](http://www.mindsetworks.com/science/Impact). Traducido y adaptado visualmente por InsideTrack.