

# La Actitud del Exito PDF

Carol S. Dweck



Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

# La Actitud del Exito

la actitud del éxito

Escrito por Bookey

[Consulta más sobre el resumen de La Actitud del Exito](#)

[Escuchar La Actitud del Exito Audiolibro](#)

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

## Sobre el libro

Este libro toma la idea tradicional del éxito y la cambia, declarando que este está determinado por la mentalidad, no por el talento o las capacidades. La autora nos presenta los beneficios de tener una mentalidad de crecimiento y proporciona caminos factibles para que las personas cambien su mentalidad y logren su propósito de vida. Este libro ha estado en la lista de los libros de psicología más vendidos de Amazon durante 10 años desde su publicación, y también ha sido recomendado por el fundador de Microsoft, Bill Gates.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

## Sobre el autor

Carol Dweck es una distinguida académica relacionada a las áreas de la personalidad, la psicología social y del desarrollo. Actualmente se desempeña como profesora de psicología en la Universidad de Stanford y como miembro de la Academia Estadounidense de Artes y Ciencias (AAAS). La Dra. Dweck ha estudiado el éxito durante varias décadas, lo que le permitió descubrir el poder de la mentalidad, redefinir la psicología del éxito y tener una influencia significativa en los círculos educativos. Gracias a sus estudios, ganó el premio de educación individual más grande del mundo, el Premio Yidan, en 2017.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar





Escanear para descargar

# Prueba la aplicación Bookey para leer más de 1000 resúmenes de los mejores libros del mundo

Desbloquea de **1000+** títulos, **80+** temas

Nuevos títulos añadidos cada semana



## Perspectivas de los mejores libros del mundo



Prueba gratuita con Bookey



# Lista de contenido del resumen

Capítulo 1 : Introducción

Capítulo 2 : Análisis de las diferentes mentalidades

Capítulo 3 : El impacto de las diferentes mentalidades

Capítulo 4 : Propagación y cambio de las diferentes mentalidades

Capítulo 5 : Conclusión

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

# Capítulo 1 : Introducción

Hola, bienvenidos a Bookey. Hoy desvelamos las claves del libro Mindset: la actitud del éxito.

Desde la antigüedad, ha habido dos respuestas a la interrogante de qué hace que las personas sean diferentes entre sí. Algunos eruditos creen que estamos limitados por nuestros genes, que nacimos para ser quienes somos, mientras que otros creen que estamos moldeados por la experiencia, la educación y el entorno. Con el paso del tiempo, los académicos modernos han llegado al consenso de que nuestros genes se complementan y funcionan en conjunto con nuestro entorno.

Sin embargo, lo más importante son tus ideas. Esto se debe a que tu percepción se convertirá en tu creencia, lo que afectará tanto a tu estado mental como a tu vida e incluso determinará en quién te convertirás. Puede que creas que esto es solo tu personalidad manifestándose, pero la Dra. Carol Dweck, autora de este libro, cree que tales creencias provienen de nuestra forma de pensar.

La Dra. Carol Dweck, es una distinguida académica

**Más libros gratuitos en Bookey**



Escanear para descargar

relacionada a las áreas de la personalidad, la psicología social y del desarrollo. Actualmente se desempeña como profesora de psicología en la Universidad de Stanford y es miembro de la Academia Estadounidense de Artes y Ciencias. Ha estudiado el éxito durante varias décadas, lo que le ha permitido descubrir el poder de la mentalidad, redefinir la psicología del éxito y tener una gran influencia en los círculos educativos. Gracias a sus estudios, ganó el premio de educación individual más grande del mundo, el Premio Yidan, en 2017.

El libro Mindset: la actitud del éxito es un trabajo clásico en el cual resume los resultados de décadas de investigaciones y subvierte la idea tradicional del éxito, afirmando que este está determinado por la mentalidad y no por el talento o las capacidades. Este libro ha estado en la lista de los libros de psicología más vendidos de Amazon durante 10 años desde su publicación y fue muy elogiado por Time, Good Morning America y The Wall Street Journal, y recomendado por Bill Gates.

En él, Dweck presenta la mentalidad fija y la de crecimiento, hace una interpretación explícita de ambas y las compara, revela sus impactos en diferentes campos y, finalmente,

**Más libros gratuitos en Bookey**



Escanear para descargar



proporciona caminos factibles para que las personas logren cambiar su mentalidad y descubran su propósito de vida.

Analizaremos este libro en tres partes:

Primera parte: análisis de las diferentes mentalidades.

Segunda parte: impacto de las diferentes mentalidades.

Tercera parte: propagación y cambio de las diferentes mentalidades.

**Más libros gratuitos en Bookey**



Escanear para descargar

## Capítulo 2 : Análisis de las diferentes mentalidades

Antes de comenzar a hablar de las diferentes mentalidades, echemos un vistazo a una prueba realizada por la Dra. Dweck.

Digamos que realmente te gusta una clase y has invertido mucho tiempo y energía en ella, pero solo obtuviste una C+ en tu trabajo de mitad de curso, lo que te hizo sentir muy decepcionado. Y como las desgracias nunca vienen solas, en tu camino de regreso a casa, ves que tienes una multa de estacionamiento. Estás muy molesto, así que llamas a tu mejor amigo para compartir tus experiencias de ese día, pero él te ignora.

Dweck les planteó esta situación a muchas personas y les preguntó qué pensarían y qué harían. Las respuestas recopiladas se pueden dividir en dos grandes grupos.

Las personas del primer grupo se sentían inútiles al no poder sacar una buena puntuación ni estacionar bien el coche; sentían que nadie los quería, que la vida era injusta y que



eran la persona más desafortunada del mundo. En resumen, esas personas creían que su vida era un fracaso. Ante este escenario, la mayoría de ellos seguramente optaría por tener una comida copiosa, emborracharse, no hacer nada o quedarse en la cama; decidirían hacer las cosas de manera ligera en lugar de esforzarse por hacerlas bien, ya que creen que de todos modos no tendrán éxito.

Por otro lado, el segundo grupo de personas dijo que necesitarían estudiar más durante el resto del semestre para mejorar sus calificaciones y se recordarían a sí mismos tener más cuidado la próxima vez que estacionen. En resumen, que seguirían esforzándose en la vida. Ante este escenario, estas personas elegirían analizar sus errores, hablar con sus profesores, desarrollar un plan para el futuro, cambiar sus métodos de estudio, pagar sus multas y llamar a su amigo en otro momento.

Según explica Dweck, estas dos reacciones se deben a que las personas tienen dos mentalidades diferentes: la mentalidad fija y la mentalidad de crecimiento.

El primer grupo de personas tiene una mentalidad fija: creen que nuestras capacidades están talladas en piedra, que las



personas inteligentes no necesitan trabajar duro para tener éxito y que es inútil que la gente común lo haga. El segundo grupo de personas tiene una mentalidad de crecimiento: creen que las habilidades básicas de las personas (como los talentos, las aptitudes, los temperamentos) pueden cambiar a través de la experiencia. Estas dos mentalidades son la razón de que diferentes personas tengan diferentes percepciones del éxito.

Sin embargo, Benjamin Barber, un eminente sociólogo, dijo una vez que no dividiría el mundo entre débiles y fuertes, o entre los que triunfan y los que fracasan, sino entre aprendices y no aprendices. Pero, ¿cómo puede alguien convertirse en un no aprendiz? Dweck cree que cuando las personas se evalúan a sí mismas, algunas de ellas tienen miedo de no ser lo suficientemente inteligentes y optan por no superar los desafíos que se les presenten.

Generalmente, esta condición comienza a tomar forma en la infancia de las personas, por lo que, en un estudio, Dweck le preguntó a un grupo de niños de cuatro años qué preferían: rehacer un rompecabezas fácil o intentar uno más difícil. Mientras que los niños con una mentalidad fija eligieron la opción segura de hacer lo fácil una vez más, porque los niños



inteligentes “no cometen errores”, los niños con una mentalidad de crecimiento eligieron el rompecabezas más difícil.

A su vez, esta diferencia de mentalidad también está presente en las ondas cerebrales. Dweck invitó a personas con diferentes mentalidades a una prueba en un laboratorio de la Universidad de Columbia, y observó el centro de interés y atención de los participantes según sus ondas cerebrales. Los resultados de las pruebas indicaron que las personas con una mentalidad fija prestaron más atención a si sus respuestas eran correctas o incorrectas, mientras que las personas con una mentalidad de crecimiento prestaron atención a la información y al proceso de aprendizaje.

A partir de esto, podemos ver que aquellos con una mentalidad de crecimiento creen que el éxito es el resultado del aprendizaje y que las personas pueden volverse más inteligentes mediante la expansión de sus habilidades. Al contrario, las personas con una mentalidad fija creen que el éxito es el resultado de la inteligencia o las capacidades y que las personas inteligentes siempre tienen éxito, por lo que prestan atención a los resultados.





Todos sabemos que nadie puede tener éxito todo el tiempo, entonces, ¿cómo pueden estas dos mentalidades definir el fracaso?

El fracaso es algo tan vergonzoso para las personas con mentalidad fija que hasta pueden llegar a creerse perdedores tras una simple derrota o incluso dejarse aplastar por el miedo. Por ejemplo, Bernard Loiseau, uno de los inventores de la Nouvelle cuisine, recibió una calificación de tres estrellas en la guía Michelin. Sin embargo, se suicidó al enterarse de que su restaurante perdió dos puntos en otra guía y se rumoreaba que recibiría una calificación más baja por parte de la Michelin. Al final, su restaurante recibió la calificación inicial de tres estrellas. Como podemos ver, Loiseau se dejó arruinar por su miedo al fracaso.

Entonces, ¿cómo ven el fracaso las personas con una mentalidad de crecimiento?

Al igual que las personas de mentalidad fija, las personas con una mentalidad de crecimiento también se entristecen al fracasar. Sin embargo, creen que, si bien es una experiencia dolorosa, también es una oportunidad para aprender de sus errores. Por ejemplo, durante un juego en vivo, el jugador de



fútbol Jim Marshall corrió en sentido contrario y anotó un touchdown para el equipo contrincante. Marshall se sintió avergonzado y triste, incluso pensó que tal vez debería renunciar. Pero ya calmado, decidió que lo mejor era hacer algo para corregir su error. Así que en la segunda mitad del juego se esforzó al máximo y llevó al equipo a la victoria.

La razón de que estas dos mentalidades den diferentes significados al éxito y al fracaso se debe a que ambos grupos miran de manera diferente la relación entre capacidad y logro. Una vez, Dweck estudió el desempeño de un grupo de estudiantes de medicina en un curso de química. Todos comenzaron haciendo grandes esfuerzos ya que se esperaba que tuvieran un buen desempeño.

Después de un semestre de observación, Dweck descubrió que los estudiantes con mentalidad de crecimiento obtuvieron puntajes más altos y que, aunque se hubieran retrasado en algún punto del curso, al final se pusieron al día con los demás. Este grupo de estudiantes creía que las calificaciones no eran el resultado final y que el propósito de aprender era adquirir conocimientos, por lo que continuaron aprendiendo. Sin embargo, fue muy difícil para los estudiantes con mentalidad fija obtener buenas calificaciones después de



reprobar una vez. Creían que sus bajas calificaciones significaban que el curso no era para ellos, lo que les hizo perder el interés y, por lo tanto, se mostraron reacios a esforzarse más.

En general, quienes tienen una mentalidad fija creen que hacer un esfuerzo es vergonzoso, ya que las personas inteligentes y talentosas no necesitan hacerlo para triunfar. Por lo tanto, al toparse con desafíos o fracasos, buscan excusas porque tienen miedo de ser etiquetados como “perdedores”. En contraste, las personas con una mentalidad de crecimiento aprecian el talento, pero admiran mucho más el esfuerzo; creen que para triunfar se requiere un compromiso total, por lo que expanden sus habilidades para enfrentar desafíos y fracasos.

Hasta aquí llega la primera parte. Como vimos, las personas pueden tener una mentalidad fija o de crecimiento, y ambas proporcionan diferentes significados de éxito y fracaso. Su comprensión de la relación entre capacidad y logro es opuesta, por lo que diferentes mentalidades tienen un impacto diferente en varias áreas.



## Capítulo 3 : El impacto de las diferentes mentalidades

Todo aquel que esté inmerso en el mundo del deporte seguramente crea en el talento, incluso una gran cantidad de equipos y entrenadores buscan “jugadores talentosos”.

¿Acaso esto significa que todos los jugadores talentosos pueden obtener grandes logros, independientemente de su mentalidad? Por supuesto que no.

Billy Beane tenía un talento “natural”. Fue el máximo anotador en el equipo de baloncesto de su escuela secundaria, el mariscal de campo del equipo de fútbol y el mejor bateador del equipo de béisbol. Pero las cosas comenzaron a empeorar a medida que ascendió a las ligas mayores de béisbol. Se volvía loco después de cada mala actuación y buscaba cosas que romper. Él creía que su talento era impecable y que nunca cometería un error. Por lo tanto, no trató de solucionar sus problemas de forma constructiva. Era un hombre con una mentalidad fija que estaba atrapado en su propio talento.

En resumen, las personas talentosas y con una mentalidad



fija no saben cómo lidiar con el fracaso, no analizan sus debilidades, lo que les dificulta obtener logros y éxito a largo plazo. De hecho, la mentalidad de crecimiento supera al talento incluso en los círculos deportivos, y muchos atletas que no eran “naturales” llegaron a obtener logros impresionantes, como Michael Jordan. Mucha gente piensa que Jordan tenía un talento natural, pero en realidad no fue seleccionado por su equipo universitario de la escuela secundaria ni reclutado por la Universidad Estatal de Carolina del Norte, la universidad en la que quería jugar. Además, los dos primeros equipos lo dejaron atrás durante el draft de la NBA.

Tal experiencia no es la de un prodigio, pero aunque Jordan se sentía deprimido, se seguía levantando a las seis de la mañana para practicar. Aprendió cuáles eran sus debilidades y trabajó constantemente en su juego defensivo, manejo del balón y tiros. Después de perder el último juego de una

**Instalar la aplicación Bookey para desbloquear  
texto completo y audio**

**Más libros gratuitos en Bookey**



Escanear para descargar





Escanear para descargar



# Por qué Bookey es una aplicación imprescindible para los amantes de los libros



## Contenido de 30min

Cuanto más profunda y clara sea la interpretación que proporcionamos, mejor comprensión tendrás de cada título.



## Formato de texto y audio

Absorbe conocimiento incluso en tiempo fragmentado.



## Preguntas

Comprueba si has dominado lo que acabas de aprender.



## Y más

Múltiples voces y fuentes, Mapa mental, Citas, Clips de ideas...

Prueba gratuita con Bookey



## Capítulo 4 : Propagación y cambio de las diferentes mentalidades

Como ya vimos, las mentalidades tienen un gran impacto en las personas, pero ¿de dónde vienen exactamente?

Volvamos al estudio de la Dra. Dweck que presentamos en la primera parte, donde se le preguntó a un grupo de niños de cuatro años qué rompecabezas preferían. En base a los resultados vistos, podemos decir que las palabras y los hechos de los padres y maestros moldean la mentalidad del niño desde una edad temprana. Por lo general, aquellos adultos con una mentalidad fija hacen comentarios críticos como “eres tan inteligente”, “tienes mucho talento” o “aprendes muy rápido” sin saber que los niños son muy sensibles a la información y, en vez de considerar tales comentarios como elogios, entenderán que no son inteligentes si no aprenden las cosas rápido.

Según los estudios de Dweck, el elogio de la inteligencia y el talento de los niños pueden darles un breve estímulo y alegría, pero esto en realidad compromete su automotivación a largo plazo ya que estos juicios transmiten que “el éxito



significa inteligencia y el fracaso significa estupidez”, que es exactamente el lema de una mentalidad fija.

Seguramente te estés preguntando: “entonces, ¿deberíamos no elogiar a nuestros hijos por sus logros?”. Por supuesto que debemos hacerlo, pero no centrándonos en sus comportamientos e inteligencia, sino en su proceso de aprendizaje, perseverancia, eficacia en hacer las cosas, esfuerzo y elecciones. Por ejemplo, podemos elogiar a nuestros hijos diciendo: “hiciste un gran esfuerzo y te preparaste lo suficiente para obtener una buena puntuación” o “la tarea fue difícil; realmente admiro la forma en que te concentraste para terminarla y probaste diferentes enfoques para responder las preguntas”.

Entonces, ¿qué deben hacer los padres y maestros cuando sus hijos fracasan?

Los padres y maestros con una mentalidad fija suelen tener dos formas de manejar el fracaso: emitiendo juicios sobre la incompetencia de los niños y abandonando las expectativas que tienen de ellos, o culpando a los niños y creer que esta provocación deliberada les proporcionará una lección profunda y estimulará a hacer mayores esfuerzos. En



realidad, estas dos reacciones transmiten la misma idea de “serás castigado por no cumplir con los estándares” y “nuestro amor por ti está condicionado a tu éxito”, ninguna de las cuales les enseña a los niños cómo enfrentar el fracaso y resolver los problemas.

Por supuesto, tampoco podemos mentirles a los niños diciendo que son los mejores o culpar al sistema por sus fracasos para proteger su confianza. De esta manera no podrán crecer a partir de sus errores.

Lo que realmente debemos hacer es brindarles comentarios honestos y consejos constructivos. Si nuestros hijos han hecho todo lo posible, debemos reconocer sus esfuerzos, encontrar las razones de su fracaso y animarlos a encontrar los métodos adecuados. Y si no han dado su mayor esfuerzo, debemos señalarlo honestamente, analizar por qué fallaron e instruirlos para que la próxima vez puedan lograrlo. Este enfoque transmite que solo el compromiso y el esfuerzo pueden generar logros, lo que ayuda a que los niños adopten una mentalidad de crecimiento.

¿Y si alguien ya tiene establecida una mentalidad fija?  
¿Significa que no puede cambiar? Por supuesto que puede.





Como hemos aprendido, aquellos con una mentalidad fija no creen en el cambio, por lo tanto, lo primero será derribar esta creencia.

A través de su contacto con pacientes en la década de 1960, el psicólogo Aaron Beck llegó a creer que las creencias de las personas causaban sus problemas. Aunque no eran conscientes de sus pensamientos pasajeros, estos afectaban sus estados de ánimo y comportamientos. Por lo tanto, Beck trató a los pacientes diciéndoles que prestaran atención y escucharan sus creencias, y luego les enseñó cómo lidiar con ellas y cambiarlas. Hoy en día esto se conoce como terapia cognitiva.

La terapia cognitiva puede hacer que las personas piensen en los problemas de manera más racional. Por ejemplo, las personas con una mentalidad fija que obtienen malos resultados en los exámenes son propensas a atribuirse inconscientemente la etiqueta de “tonto”. Mediante un análisis detenido, la terapia cognitiva puede ayudarlas a descubrir si este juicio es racional y, a su vez, recordarles sus éxitos anteriores. Dweck cree que las creencias son la clave de la felicidad. Aunque la terapia cognitiva no cambiará una mentalidad fija de la noche a la mañana, sí ayudará a las





personas a deshacerse del hábito de juzgar y consolidar nuestra creencia en el cambio.

El cambio no es una cosa fácil; a menudo las personas se adhieren a una mentalidad fija para satisfacer sus necesidades psicológicas. Entonces, ¿significa esto que nos estamos rechazando a nosotros mismos si abandonamos nuestros pensamientos y comportamientos? Debemos entender que no somos nuestra mentalidad fija. Somos alguien que está tratando de tener éxito y agradar a los demás, y adoptar una mentalidad de crecimiento nos hará estar más cerca de lo que realmente queremos ser.

Sin embargo, este cambio no ocurrirá de la noche a la mañana, sino que implica todo un proceso. Por lo tanto, Dweck propone cuatro simples e interesantes pasos para adoptar una mentalidad de crecimiento.

El primero es aceptar nuestra mentalidad fija. No es necesario que nos sintamos avergonzados por ella. De hecho, todos tenemos una mentalidad fija en ciertos aspectos. Alguien puede tener una mentalidad de crecimiento en el aprendizaje, pero tener una mentalidad fija en las relaciones románticas. Esto es perfectamente normal.



El segundo paso es tomar conciencia de los desencadenantes de esta mentalidad fija. ¿Ocurre cuando te estresas demasiado en el trabajo o suspendes un examen? ¿Qué te viene a la mente cuando ocurre? ¿Atribuyes estas situaciones a tu fracaso o a la falta de competencia de los demás? Tomarte un tiempo para observar y aprender sobre tu mentalidad fija.

El tercer paso es darle un nombre a tu mentalidad fija. Puedes llamarla por tu propio nombre para tomar consciencia, o por el de un personaje que no te guste para recordarte la persona que no quieres ser. De esta manera, podremos visualizarla y contradecirla cuando intente aparecer.

El cuarto y último paso es educarnos y crecer a partir de ella. Una mentalidad fija nos impide salir de nuestra zona de confort, por lo que necesitamos pensar desde la perspectiva de una mentalidad de crecimiento y decirle a nuestra mentalidad fija por qué estamos haciendo algo para poder crecer con ella.



## Capítulo 5 : Conclusión

Ahora que hemos terminado de resumir el libro Mindset: la actitud del éxito, repasemos sus puntos claves.

En la primera parte analizamos las diferentes mentalidades. Las personas pueden tener una mentalidad fija o de crecimiento. Estas dos formas de pensar dan diferentes significados al éxito y al fracaso. Su comprensión de la capacidad y el logro es todo lo contrario, por lo tanto, diferentes mentalidades tienen diferentes impactos en varios aspectos.

En la segunda parte vimos el impacto de las diferentes mentalidades en los deportes, las empresas y las relaciones. En resumen, los atletas con una mentalidad de crecimiento pueden obtener logros impresionantes a través de sus esfuerzos. Los líderes con una mentalidad de crecimiento pueden llevar a su negocio hacia la excelencia y el éxito a largo plazo. Y las personas con una mentalidad de crecimiento trabajan duro en el amor, por lo cual es más fácil para ellos sanar después de una angustia.

En la tercera parte cubrimos la propagación y el cambio de



las diferentes mentalidades. Aprendimos que esta diferencia está presente desde la niñez a causa de las palabras y los hechos de padres y maestros. Además, es necesario construir la creencia en el cambio para poder cambiar de una mentalidad fija a una de crecimiento.

Por último, el libro nos ofrece cuatro pasos realistas para lograr tener una mentalidad de crecimiento. Estos cuatro pasos son progresivos y cíclicos, pero al final serás más proactivo y valiente y, por lo tanto, estarás en mejores condiciones de alcanzar tu propósito de vida.

**Más libros gratuitos en Bookey**



Escanear para descargar