

Growth Mindset: não crie limites para seu aprendizado

Resumo

O termo **Growth Mindset**, em uma tradução direta, significa Mentalidade de Crescimento. Esse conceito foi desenvolvido pela psicóloga **Carol Dweck**, em seu livro **Mindset: A Nova Psicologia do Sucesso**, para explicar que o sucesso e a inteligência podem ser alcançados com dedicação e esforço, e que o erro é parte fundamental desse processo. Para entender um pouco mais sobre esse conceito, assista ao vídeo abaixo.



No livro **Garra: O Poder da Paixão e da Perseverança**, a pesquisadora **Angela Duckworth** destaca a importância do esforço na conquista dos seus objetivos. Para ela, o esforço é muito mais importante que o talento ou a habilidade. Nesse sentido, os conceitos de **Growth Mindset** e **Garra** estão diretamente relacionados. Ao adotar uma mentalidade de crescimento e se esforçar o suficiente, mesmo errando durante esse caminho, o sucesso será uma parte integrante do seu resultado. Clique no link abaixo e assista ao TED da pesquisadora Duckworth sobre Garra.



No seu livro, exemplifica muito bem a importância do esforço, a partir do exemplo do lendário atleta do time San Francisco 49ers, **Steve Young**. Ele entrou para o time da Universidade Brigham Young (BYU) como oitavo quarterback. Durante a temporada daquele ano, após seu pai convencê-lo de que desistir não era o caminho, foi o primeiro a chegar aos treinos e o último a sair. Em dois meses, havia lançado mais de dez mil espirais. Nos próximos anos, não diminuiu o ritmo. Na segunda temporada, Steve passou da oitava para a segunda posição no time; na terceira, tornou-se o quarterback titular da BYU; e, na quarta, recebeu o prêmio Davey O'Brien de melhor quarterback do país. Mas seu desafio não parou por aí. Durante esse tempo, o próprio Steve relata que **fracassou** inúmeras vezes. Durante quatro anos, esteve no banco de reserva do **San Francisco 49ers**. Para uma pessoa normal, o **fracasso** o acompanhava todo dia. Mas ele não desistiu. Buscou aprender mais com **Joe Montana**, o quarterback titular do 49ers. Buscava **evoluir** todo dia. No Super Bowl XXIX, foi apontado como melhor jogador, registrando o recorde de seis passes para touchdowns. Ao se aposentar do esporte, era o mais bem classificado quarterback da história da NFL.

Autoavaliações

Todo o treino de Steve Young para alcançar o sucesso não foi feito de qualquer maneira. Meticulosamente, ele decidiu seguir uma estratégia. Cada passo, movimento e arremesso era calculado, sempre buscando melhorar um elemento após o outro. A análise de performance, ao chegar no 49ers, era realizada todo dia e buscava revelar quais pontos precisavam ser desenvolvidos.

A autoavaliação possui como objetivo:

- Aprender
- Aplicar
- Testar
- Avaliar
- Revisar
- Melhorar

Nesse sentido, é muito importante que você mensure sua produção e descubra no que precisa evoluir. Não desanime com seus erros, é possível aprender com eles. Essa é a mentalidade do Growth Mindset.

Diagnóstico de exercícios

O diagnóstico é uma forma de se autoavaliar. Ao fazer a lista de exercícios, busque responder às seguintes perguntas:

- Quantas questões você acertou e errou?
- Quais são os temas das questões que errou?
- Quais erros foram por falta de atenção e quais foram por conhecimento?

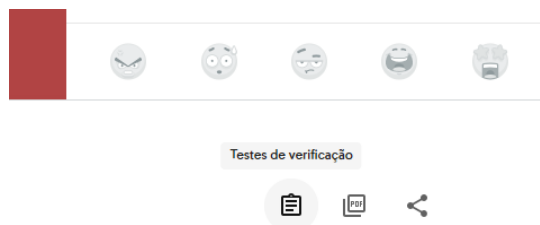
A partir disso, você pode planejar uma estratégia para aprimorar sua performance. Sabendo que parte daquele tema ainda é difícil para você, busque assistir aos módulos gravados ou a uma aula ao vivo, aprofundando seus conhecimentos. Naquele conteúdo que você tiver um nível alto de acertos, não há muita necessidade de assistir a outros vídeos e, assim, você economizará tempo. Seu desempenho está diretamente relacionado ao seu empenho.

Para melhorar seu desempenho:

- Resolva mais exercícios sobre aquele tema.
- Complemente seu resumo ou busque transformá-lo em um mapa mental.
- Assista a mais vídeos gravados sobre aquela aula.
- Explique aquele conteúdo para você mesmo ou para alguém.
- Participe de grupos de estudos e se espelhe em casos de sucesso.

Teste seu conhecimento

Quem nunca ficou com aquela sensação de ter estudado muito, mas também de não ter aprendido nada? Pois é!! Por isso que, em diversas aulas, ao lado do ícone para baixar o material de apoio, você encontra o link do Teste de Verificação. São 10 perguntinhas rápidas, direto ao ponto, com 3 alternativas curtinhas, para você fixar o conteúdo da aula. Então, não deixe de fazer o teste e verificar suas dificuldades. Anote no resumo aquilo que você errou para não precisar voltar ao Teste. Isso se chama estudo ativo!!



Avaliação Semanal

A melhor forma de avaliar sua evolução nos estudos é visualizando seu resultado nas provas. Por isso, o Descomplica preparou as Avaliações Semanais (AS). São simulados curtos, em que você resolve questões misturadas das disciplinas. São divididas em dois grupos: quinzenalmente, temos avaliações de **Biologia**, **História**, **Matemática** e **Português/Literatura**, intercalando com **Química**, **Geografia**, **Física** e **Filosofia/Sociologia**. Para a galera dos cursos de Medicina, temos um horário marcado para as avaliações: quintas, das 15h às 17h, após o Guia do Estudo Perfeito especial do curso. Os demais cursos – Enem e Bixo SP – têm acesso às avaliações semanais logo depois das 17h e não participam do ranking, pois não têm um curso como objetivo.

