

# La claridad y la importancia de desarrollar una mentalidad de crecimiento



Resumen de la descripción de los dos tipos de disposiciones mentales y su efecto en nuestra manera de pensar y actuar de la Dra. Carol Dweck.

Puedes encontrarla a continuación en este documento.

# La claridad y la importancia de desarrollar una mentalidad de crecimiento (1/6)



La Dra. Carol Dweck, profesora de psicología en la Universidad de Stanford, ha estudiado y descrito dos tipos de disposiciones mentales y su efecto en nuestra manera de pensar y actuar.

Dweck inició su investigación preguntándose ¿por qué las personas difieren en pensamientos? Las diferentes maneras de pensar ¿dependen del coeficiente intelectual o se deben más bien a diferencias físicas en el cerebro? Si se debe al coeficiente intelectual ¿éste es fijo o cambia? ¿La manera de pensar es genética o aprendida?

Después de varios años de investigación, propuso su teoría Disposiciones Mentales (Mindset) en la cual describe dos principales disposiciones:

# La claridad y la importancia de desarrollar una mentalidad de crecimiento (2/6)

## 1. Mentalidad Fija

Una persona con esta disposición mental cree que sus cualidades están “grabadas en piedra”, que su personalidad, inteligencia y carácter son fijos. Esta mentalidad lleva a la persona a actuar constantemente para probar que las cualidades con las que cuenta son buenas, valiosas o favorables.

Ante cualquier experiencia la persona se preguntará: ¿Seré bueno en esto? ¿Daré una buena impresión? ¿Me sentiré aceptado? ¿Seré exitoso en esto?

Una persona de mentalidad fija dedicará más tiempo a documentar su inteligencia y cualidades que a desarrollarlas.

## 2. Mentalidad de Crecimiento

Una persona con esta disposición mental, cree que sus cualidades básicas son cultivables a través del aprendizaje y el esfuerzo. Considera que el verdadero potencial del individuo es impredecible y se conocerá cuando lo debe ante determinados momentos o circunstancias. En lugar de estar probando sus cualidades, dedica tiempo a entrenarlas y desarrollarlas. ¿Por qué ocultar las deficiencias en lugar de trascenderlas? Este tipo de mentalidad genera pasión por el aprendizaje, es la mentalidad que permite a las personas atravesar por situaciones difíciles y complejas, y recuperarse de los fracasos.

# La claridad y la importancia de desarrollar una mentalidad de crecimiento (3/6)

En su investigación, la Dra. Dweck plantea el siguiente escenario a varias personas, y después les pregunta: ¿Qué pensarías, cómo te sentirías y qué harías al respecto?:

“Imagina por un momento que eres un joven estudiante. Por la mañana en la escuela te dan el resultado de un examen parcial donde obtuviste 6.5, al salir de la escuela notas que te dejaron una multa en tu auto y al marcarle a un amigo para contarle tu día... no te da la atención que esperabas.”

Respuestas:

Disposición mental / Respuestas	¿Qué pensarías y sentirías?	¿Qué harías?
Mentalidad Fija	Que soy un fracaso, un perdedor, que nada me sale bien. No valgo nada, la vida no me favorece, la vida es injusta.	Encerrarme en mi casa, llorar, enojarme, pegarle a algo. No hay nada que hacer al respecto.
Mentalidad de Crecimiento	Que necesito esforzarme más, necesito ser más cuidadoso.	Planearía estudiar más. Pagaría la multa y vería cómo no cometer los mismos errores.

# La claridad y la importancia de desarrollar una mentalidad de crecimiento (4/6)

Esto no quiere decir que las personas con mentalidad de crecimiento no experimenten enojo o molestia, la diferencia es que no se juzgan a sí mismas, enfrentan el reto.

La Dra. Dweck plantea que a una mentalidad fija le costará crecer, mientras que una mentalidad de crecimiento, aquella dispuesta a aprender, tendrá más probabilidades de alcanzar éxitos en la vida.

Esta teoría de las disposiciones mentales se resume así: "Si crees que creces y estás abierto a crecer, es más probable que crezcas. Si estás cerrado al cambio, es más probable que en efecto, nunca cambies".

Las personas preocupadas por no cometer errores, asumen que el talento con el que cuentan los conducirá al éxito; la consecuencia de esta mentalidad es que el desarrollo del potencial se queda estancado. Por el contrario, las personas que creen que el talento se puede desarrollar son quienes realmente empujan, estiran, hacen frente a sus propios errores y aprenden.

Conscientes de ello o no, las personas con mentalidad fija son más propensas a experimentar ansiedad, depresión, ira, ideas de superioridad o humillación, ya que sus pensamientos se centran en juicios como: "Si me equivoco, esto significa que soy un perdedor". "Esto significa que yo soy una mejor persona de lo que ellos son". "Esto que me pasa quiere decir que soy un mal marido". "Esto significa que mi pareja es egoísta".

# La claridad y la importancia de desarrollar una mentalidad de crecimiento (5/6)

Las personas con una mentalidad de crecimiento también tienen sus propios procesos de monitoreo e interpretación de la realidad, pero sus pensamientos no enjuician de una manera dual. Su mirada está puesta en lo posible, a pesar de recibir información positiva o negativa.

¿Podemos cambiar de disposición mental?

La respuesta es sí.

Las personas nacemos con disposición y amor hacia el aprendizaje. Piensa en algún momento en el que disfrutabas alguna actividad como resolver un rompecabezas, hacer algún deporte pero se volvió difícil y lo abandonaste. Quizá te sentiste cansado o aburrido. Cuando esto te vuelva a suceder, no te engañes ¡es la mentalidad fija! Mantente constante, visualízate aprendiendo y enfrentando los retos.

Es tentador crear un mundo en el que somos perfectos. Buscamos colaboradores, trabajos y situaciones con los que nos sentimos cómodos y exitosos. Pero ¿de verdad no quieres crecer más? La próxima vez que se te presente la oportunidad de estar en una situación cómoda, busca otra en la que puedas obtener crítica constructiva.

¿Hay algo en tu pasado con lo que fuiste medido o comparado? ¿Una calificación, un rechazo, algo de lo que te arrepientas? Piensa en esa situación y observa lo que sientes. Conscientemente cambia a una mentalidad de crecimiento y observa de manera honesta tu rol en aquella situación y nota cómo es que no define tu inteligencia o personalidad. Mejor pregúntate ¿qué aprendí de esta situación y cómo puedo usarla para crecer?

# La claridad y la importancia de desarrollar una mentalidad de crecimiento (6/6)



La próxima vez que te sientas triste o deprimido ante algo, ponte en una mentalidad de crecimiento. Piensa en aprendizaje, retos y confrontación de obstáculos y cómo esto es algo positivo y constructivo.

Por último, ¿hay algo que siempre has querido hacer pero te da miedo no ser bueno o exitoso en ello? Realiza un plan para hacerlo.

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. Nueva York, NY. Random House