



Mentalidad fija y de crecimiento

Dos mentalidades que pueden moldear nuestra vida

Imagina que encuentras un trabajo que tiene gran afinidad con tus capacidades e intereses. Es una gran oportunidad para ti, pues, además de ofrecer un buen sueldo, queda cerca de tu casa y te han platicado que el ambiente de trabajo es fabuloso. Dentro de las habilidades requeridas están la negociación con clientes, administración y manejo del idioma inglés a nivel conversacional. Esta última habilidad es la que te preocupa, ya que sientes que no la tienes desarrollada por completo.



En la entrevista con la líder de la posición, te comenta que eres una buena candidata debido a tu gran sentido de innovación, habilidades para negociar y actitud de servicio, pero que será necesario que cumplas con el requisito de mantener conversaciones en inglés para poder quedarte en el puesto, pues deberás establecer comunicación con algunos clientes en este idioma. También te comenta que durante el periodo de integración te pueden ofrecer un curso de inglés conversacional para que logres desarrollar esta habilidad.

Para ti es muy importante el saber que la empresa te está considerando para el puesto, pero por otro lado empiezas a pensar en lo difícil que puede ser dominar el idioma inglés en poco tiempo, ya que siempre ha sido algo complejo para ti, sientes que te costará trabajo aprender o que tus conversaciones podrían llegar a ser muy lentas y eso no le convendrá a la empresa. Además, tienes temor de cometer errores con los clientes y ocasionar el descontento de la líder.

Normalmente, esta serie de pensamientos son los que nos vienen a la mente ante una situación así. A lo anterior, dentro de la psicología, se le conoce como “Mentalidad fija” o “*Fixed Mindset*”. Para Dweck (2006), la mentalidad no es algo rígido, las personas podemos tener mentalidad fija y mentalidad de crecimiento en diferentes momentos.

La **teoría de las mentalidades** surge de la investigación realizada por la psicóloga Carol Dweck, quién explica que existe una mentalidad fija (*Fixed Mindset*) y una mentalidad de crecimiento (*Growth Mindset*). Ambas mentalidades coexisten en las personas de todas las edades, no solo en los niños y jóvenes que están en edad escolar, sino también en los adultos.

Dweck (2006) define ambas mentalidades de la siguiente forma:

- **Mentalidad fija** (fixed mindset): se crea un monólogo interior de juicio, donde todos los eventos que suceden se interpretan en términos del todo o nada y se cree que las habilidades no se pueden cambiar.
- **Mentalidad de crecimiento** (growth mindset): se monitorea de forma constante lo que sucede alrededor, pero en lugar de emitir juicios, los pensamientos están involucrados en el aprendizaje y la acción constructiva.

Dependiendo del tipo de mentalidad que se tenga, una persona puede interpretar de cierta manera los fracasos, tomar riesgos o tener determinada actitud ante el aprendizaje, y esto se verá reflejado en la disposición que demuestre ante el miedo o ansiedad que le genere lo nuevo o desconocido. Estas dos clases de mentalidades guían todo el proceso de interpretación de la realidad.



Mentalidad fija

Conduce a un deseo de parecer inteligente, por lo tanto, hay una tendencia a:

- Evitar desafíos.
- Creer saberlo todo y que ya no se puede aprender más.
- Ver el esfuerzo como infructuoso.
- Ignorar la retroalimentación negativa.
- Desempeñarse por debajo de su potencial.



Mentalidad de crecimiento

Conduce a un deseo de aprender, por lo tanto, hay una tendencia a:

- Enfrentar desafíos.
- Persistir ante la adversidad.
- Ver el esfuerzo como un camino a la maestría.
- Crecer a través de la retroalimentación.
- Conseguir altos niveles de logro.

Las personas que se caracterizan por tener una mentalidad de crecimiento tienden a prosperar mientras se someten a esfuerzos importantes, mientras que las personas con mentalidad fija prosperan cuando se sienten seguros y en su zona de confort y tienden a perder interés cuando su inteligencia o habilidad está en riesgo de ser cuestionada.

Las personas que desafían la realidad y logran obtener objetivos sobresalientes tienden a ser personas con mentalidad de crecimiento, ya que, a mayor reto, más grande es su interés. Tener mentalidad de crecimiento conlleva aceptar los comentarios y observaciones que nos hacen otras personas y aprender de las experiencias.

¿Cuál de estas dos mentalidades sueles tener? ¿Tienes idea de cómo está impactando tener esa mentalidad en tu vida?

La mentalidad de crecimiento y su impacto en el aprendizaje

Todos nacemos con el impulso de aprender. Desde que estamos pequeños empezamos a descubrir un mundo lleno de grandes posibilidades a nuestro alrededor. Las primeras habilidades que tenemos las desarrollamos gracias a la educación que recibimos en la familia, las cuales se complementan con las que obtenemos en la escuela. En la infancia, rara vez pensamos si lo que estamos aprendiendo es fácil o difícil, no tenemos esa preocupación, puesto que no existe una predisposición. Si te caes, te levantas y sigues hacia adelante.

Crear que nacemos con una cantidad limitada de inteligencia o de habilidades es algo que imposibilita enfrentar nuevos desafíos y dificultades. Sin embargo, la realidad es que existe un potencial ilimitado para aprender y debemos entender que los errores forman parte del proceso de aprender (Rodríguez, s.f.).

Por muchos años, los sistemas educativos se habían enfocado en evaluar desde la perspectiva de una mentalidad fija, en la que la calificación de un examen final se compartía al estudiante y esta determinaba si aprendió o no. No había reflexión sobre el proceso de aprendizaje ni sobre los aciertos y errores que se tenían durante el camino. Esto hizo que las personas limitaran su potencial, encasillándose en un ambiente libre de tomar riesgos y experimentar nuevas formas de hacer las cosas, aspectos que hoy en día sabemos que son muy importantes para el proceso educativo a lo largo de toda la vida.

Hacer elogios a la inteligencia que demuestra un niño puede tener un impacto significativo en su futuro, ya que al hacer esto estamos fortaleciendo una mentalidad fija. Por el contrario, si nos enfocamos en elogiar el proceso que le ha llevado aprender más que en el resultado, contribuimos a que desarrolle una mentalidad de crecimiento (Rodríguez, s.f.)

La mentalidad de crecimiento no es algo intrínseco de las personas, esta se puede desarrollar con la formación adecuada. Diversos estudios de los que habla Carol Dweck afirman que tener una **mentalidad de crecimiento** conlleva a una **mayor actividad neuronal** relacionada con la atención a los errores cometidos con posterioridad a la inicial (Mayo, 2021).



Pensar en una mentalidad de crecimiento es pensar en una mentalidad maleable. Durante cinco años, una clase de matemáticas de alumnos con edades entre doce y trece años fue estudiada para diferenciar, con un examen previo, entre quienes tenían mentalidad fija y mentalidad de crecimiento. Se encontraron diversos hallazgos relacionados con la forma de enfrentar los retos. Los alumnos con mentalidad fija abandonaron la clase e incluso hicieron trampa, mientras que los alumnos con mentalidad de crecimiento enfocaron su esfuerzo en el proceso de aprendizaje y mejora, centrándose ante las exigencias que conllevó para ellos aprender matemáticas (Mayo, 2021).

Cuando se tiene una mentalidad fija, se busca evitar a toda costa la frustración, ya que los errores se perciben como señal de poca inteligencia y el esfuerzo como falta de capacidad (Medders, 2020). Actividades de poco reto y halagos constantes es lo que buscará una persona de mentalidad fija, limitando así su panorama de opciones, buscará trabajos donde las actividades no impliquen desafíos, riesgos, cambios constantes y en donde no se reciba evaluación de las personas con las que trabaja, por temor a la decepción.

“Los errores son inevitables y son de donde más se aprende” (Dweck, 2019). Es de suma importancia desarrollar una mentalidad de crecimiento, ya sea si queremos dedicarnos a aprender alguna profesión o algún otro oficio en particular. Nuestras habilidades no están esculpidas en piedra, si alguna vez intentamos hacer algo y quizás no nos salió por más que practicamos, nunca será tarde para volverlo a intentar. La visión que tengamos de nosotros mismos impactará tanto negativa como positivamente en el aprendizaje, pero ¿cómo podemos cambiar nuestra mentalidad hacia una mentalidad de crecimiento?

¿Cómo desarrollar la mentalidad de crecimiento?

Las personas que tienen una mentalidad de crecimiento consideran que sus habilidades se pueden cultivar y desarrollar mediante el esfuerzo y el atreverse a enfrentar desafíos y escenarios que nunca habían pisado.

A continuación, te presentamos algunas estrategias para que puedas desarrollar esta mentalidad (Muñoz, 2017):

- **Normalizar el error:** no castigarnos con comentarios o gestos que nos hagan sentir mal por equivocarnos, sino pensar que el error es parte natural del proceso de aprendizaje.
- **Elogiar el esfuerzo propio:** el éxito no viene por añadidura al tener ciertos talentos o capacidades, es algo que siempre dependerá de nosotros.



- **Retar al cerebro:** mantener activo nuestro cerebro, hacer mapas mentales de las cosas nuevas que aprendemos, dibujar, escribir, etc. El cerebro cuenta con una gran plasticidad, lo cual facilita aprender cosas nuevas.
- **Pensar de forma crítica:** analizar la información de manera crítica que nos permita no solo memorizar, sino comprender y utilizar de diferentes formas lo aprendido.
- **Confianza en sí mismo:** detectar cuando estemos bajo un enfoque de una mentalidad fija y motivarnos a ser positivos para acercarnos a la mentalidad de crecimiento. Cuando existe falta de confianza, es menos probable salir de la zona de confort que ofrece la mentalidad fija.
- **Compartir el aprendizaje:** ver los diferentes enfoques que tienen otras personas para resolver los problemas. Si se tiene la posibilidad aprender en colaboración con más personas, escuchando, observando y colaborando, se enriquecen más las posibilidades de aprender (Universidad Panamericana, 2017).

Enfrentar los retos requiere una inversión de tiempo, dedicación, esfuerzo y energía que debemos estar dispuestos a invertir si deseamos cambiar nuestro enfoque hacia una mentalidad de crecimiento, sabiendo que cada uno de estos elementos serán necesarios en los diversos desafíos que se presenten en nuestra vida, especialmente en aquellos que están relacionados con los estudios, profesión o empleo.

¿Estás dispuesto a cambiar de mentalidad? Inicia por cambiar la pregunta ¿Soy lo suficientemente bueno?, por la afirmación ¡Soy lo suficientemente bueno para estar aquí! Un pensamiento positivo diario podrá cambiar la percepción que tienes de ti mismo y de lo que haces.

¿Recuerdas la historia inicial de este tema? Ahora que ya conoces las infinitas posibilidades que nos brinda la mentalidad de crecimiento, ¿aceptarías el trabajo?

Referencias

- AprendemosJuntos. (2019, 12 de agosto). *No temas equivocarte, nunca es tarde para aprender. Carol Dweck, psicóloga e investigadora* [Archivo de video]. Recuperado de <https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/la-mentalidad-que-puede-cambiar-la-vida-de-un-nino-carol-dweck/>
- Bosch, M. (2021). *¿Y usted qué mentalidad prefiere?* Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/newspapers/y-usted-que-mentalidad-prefiere/docview/2505284996/se-2?accountid=11643>
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Estados Unidos: Ballantine Books.
- Mayo, M. (2021). *INVESTIGACIÓN Y PROPUESTA DIDÁCTICA SOBRE LA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO Y SU APLICACIÓN EN EL AULA* (Tesis de Licenciatura). Universidad de Valladolid, España. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/45755/TFG-L2821.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Medders, N. (2020). *Mentalidad de crecimiento: ¿Cómo promoverla en estudiantes de primaria?* (Tesis de Maestría). Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores, México. Recuperado de <https://repositorio.tec.mx/handle/11285/636368>
- Muñoz, M. (2017). *3 estrategias para implementar la mentalidad de crecimiento*. Recuperado de <https://www.grupoeducar.cl/noticia/3-estrategias-implementar-la-mentalidad-crecimiento/>
- Rodríguez, M. (s.f.). *Mentalidad de crecimiento en la educación*. Recuperado de <https://blog.pearsonlatam.com/educacion-del-futuro/mentalidad-de-crecimiento-en-la-educacion>
- Universidad Panamericana. (2017). *La importancia de desarrollar una mentalidad de crecimiento*. Recuperado de <https://blog.up.edu.mx/prepaup/importancia-de-desarrollar-una-mentalidad-crecimiento>