



Mentalidad de crecimiento y el camino hacia los logros

Dos mentalidades que pueden moldear nuestra vida

La teoría de las mentalidades surge de la investigación realizada por la psicóloga Carol Dweck, quien 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.

Los alumnos que se caracterizan por tener una mentalidad de crecimiento tienden a prosperar mientras se someten a esfuerzos importantes, mientras que los alumnos 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.

Aquellos alumnos 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 a aceptar los comentarios y observaciones que te 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? ¿Qué tipo de mentalidad fomentas en tu salón de clase?

La mentalidad de crecimiento y su impacto en el aprendizaje

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 se sabe que son muy importantes para el proceso educativo a lo largo de toda la vida.

Hacer elogios a la inteligencia que demuestra un alumno puede tener un impacto significativo en su futuro, ya que al hacer esto se está fortaleciendo una mentalidad fija. Por el contrario, si te enfocas en elogiar el proceso que le ha llevado aprender, más que en el resultado, contribuyes 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 el alumno 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 otros, por temor a la decepción. “Los errores son inevitables y son de donde más se aprende” (Dweck, 2019).

Como docentes también es de suma importancia desarrollar una mentalidad de crecimiento, ya que de lo contrario puedes caer en encasillar a tus alumnos como “flojos” o “inteligentes” y no les permitirás crecer fuera de esas etiquetas. Tus habilidades no están esculpidas en piedra, si alguna vez intentaste hacer algo y quizás no te salió por más que practicaste, nunca será tarde para volverlo a intentar y debes proporcionar estas oportunidades de crecimiento a tus alumnos. La visión que tengas de ti mismos y otros impactará tanto negativa como positivamente en el aprendizaje.

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

- Normalizar el error: no te castigues con comentarios o gestos que te hagan sentir mal por equivocarte, sino piensa 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 ti.
- Retar al cerebro: mantén activo tu cerebro, haz mapas mentales de las cosas nuevas que aprendes, dibuja, escribe, etc. El cerebro cuenta con una gran plasticidad, lo cual facilita aprender cosas nuevas.
- Pensar de forma crítica: analiza la información de manera crítica que te permita no solo memorizar, sino comprender y utilizar de diferentes formas lo aprendido.
- Confianza en ti mismo: detecta cuando estés bajo un enfoque de una mentalidad fija y motívate a ser positivo para acercarte 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: ve los diferentes enfoques que tienen otras personas para resolver los problemas. Si tienes la posibilidad de aprender en colaboración con más personas, escuchando, observando y colaborando, enriquecerás más las posibilidades de aprender (Universidad Panamericana, 2017).

Adoptar una mentalidad de crecimiento requiere de un trabajo consciente y constante de tu parte, pero desarrollar esta mentalidad te ayudará no solo a impulsar el desarrollo académico de tus estudiantes, sino también a guiarlos en el establecimiento de metas, tanto personales como académicas.

Metas: el camino hacia los logros

Se ha descubierto que quienes cumplen con éxito sus metas es porque estuvieron fuertemente conectados con las mismas, mantuvieron firmes sus ideas, una mentalidad de crecimiento y hablaron con los demás de lo que les gustaría obtener. Las metas abren la mente y liberan tanto las ideas como la energía que ayuda a poder alcanzarlas (Tracy, 2014). Sin metas se estaría vagando sin intenciones de volar alto.

Existen cuatro motivos frecuentes por los cuales las personas no definen metas:

1. Pensar que no son importantes.
2. No saber cómo hacerlo.
3. Tener miedo al fracaso.
4. Tener miedo al rechazo.

Si se crece en un ambiente familiar en donde las metas no son importantes, lo más probable es que tampoco las valores. Sin embargo, cuando se ve a alguien que consigue lo que se propone, se descubre que detrás de todo existía un plan de metas.

¿Cómo motivarte a cumplir las metas?

En el tema de logro de metas, hablar de hábitos es importante. Los hábitos son acciones o comportamientos frecuentes que se realizan consciente o inconscientemente, las cuales definen la rutina y los resultados que se obtienen. Stephen Covey (2003) menciona siete hábitos que hacen que las personas sean altamente efectivas:

1. Ser proactivo: tomar iniciativa y responsabilidad para hacer que las cosas sucedan.
2. Comenzar cada tarea con un fin en mente: trazar objetivos que ayuden a canalizar la energía de cada día para cumplirlos.
3. Poner primero lo primero: establecer prioridades antes de iniciar a trabajar, así como identificar lo urgente y lo que necesita nuestra atención.
4. Ganar-ganar: esta mentalidad permite llegar a acuerdos que beneficien a ambas partes de forma igualitaria.
5. Buscar primero entender y después ser entendido: implica escuchar con empatía e interés genuino a las personas a nuestro alrededor, tratando de entender lo que quieren comunicar.
6. Sinergia: buscar objetivos similares con los demás, con la finalidad de obtener mejores resultados.
7. Afilar la sierra: se refiere a preservar la herramienta principal que tienes para hacer todo lo que haces, lo cual es el cuerpo en todas sus dimensiones: física, emocional, espiritual y mental.

Existen varios detractores y sabotadores que te pueden impedir dar el primer paso en el cumplimiento de una meta. Por esta razón, es necesario que cuando estés trabajando en una meta no solo pongas pistas para lograrla, sino que puedas evitar dejarla. Cuando estás a dieta o intentando hacer una rutina de ejercicio nueva es importante que pienses en estrategias, por ejemplo, si vas a una fiesta y la mesa de postres se ve deliciosa, ¿dejas tu meta de estar a dieta? Una estrategia para esta situación puede ser cargar previamente en el bolso un snack que te guste, pero que sea saludable.

En conclusión, se recomienda lo siguiente para no perder la motivación y desistir en el cumplimiento de metas:

- Ponerse metas alcanzables, pero que estén un poco más allá de la zona de confort.
- Definir la meta lo más específica posible.
- Obtener retroalimentación frecuente sobre el progreso.
- Planear algo positivo por alcanzar (en vez de algo negativo que se desea evitar).
- Incluir lo que es de mayor interés, lo cual apasiona conseguir.
- Escribir las metas en papel y ponerlo en un lugar visible, como una especie de recordatorio.

Si por alguna razón te estás desviando de la meta, debes proponerte a ser resiliente. La resiliencia se puede definir como la "capacidad de perseverar y adaptarse cuando las cosas salen mal" (Reivich y Shatté, 2002).

Una persona resiliente toma los fracasos como oportunidades y aprovecha sus fortalezas para salir de la adversidad. Por lo tanto, una acción sencilla para lograr esto es que, en lugar de visualizar el éxito obtenido al finalizar la meta, visualices el siguiente paso en el plan de trabajo para lograrla.

Referencias

Covey, S. (2003). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Argentina: Paidós.

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/>

Reivich, K., y Shatté, A. (2002). *The resilience factor*. Estados Unidos: Three Rivers Press.

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>

Tracy, B. (2014). *Metas: Estrategias prácticas para determinar y conquistar sus objetivos*. España: Empresa Activa.

Universidad Panamericana. (2017). *La importancia de desarrollar una mentalidad de crecimiento*. Recuperado de <https://blog.up.edu.mx/prepaup/importancia-de-desarrollar-una-mentalidad-de-crecimiento>

"Tecnilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio".

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecnilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECNILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECNILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECNILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.