

Fixed mindset vs. growth mindset

Introducción

Imagina que encuentras un trabajo que se relaciona mucho con tus capacidades e intereses. Esta es una gran oportunidad para ti, ya que además de ofrecer un buen sueldo, se ubica cerca de tu casa y te han hablado muy bien del ambiente de trabajo. Entre las habilidades que requiere el puesto están la negociación con clientes, administración y manejo del idioma inglés a nivel conversacional. Esta última habilidad es la que te preocupa, ya que consideras que aún no la has desarrollado por completo.



Durante la entrevista con quien dirige el área, te comenta que eres una persona idónea para el puesto debido a tu gran sentido de innovación, tus habilidades para negociar y tu actitud de servicio. Sin embargo, te comenta que es necesario que puedas mantener conversaciones en inglés para poder tomar el puesto, ya que tendrás que mantener comunicación con diferentes clientes en este idioma. También te comenta que pueden ofrecerte un curso de inglés conversacional durante el periodo de integración para que logres desarrollar esta habilidad.

Para ti es muy importante saber que la empresa te está considerando para el puesto, pero también piensas en lo difícil que puede ser dominar el idioma inglés en poco tiempo, ya que siempre ha sido algo complejo para ti. Pero también consideras que te costará trabajo aprender o que tus conversaciones podrían ser muy lentas, lo cual no es conveniente para la empresa. Además, tienes temor de cometer errores con clientes y provocar el descontento de tu líder.

Explicación

Dos mentalidades que pueden moldear nuestra vida

Para Dweck, en el video de Aprendamos Juntos 2030 (2019), 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, 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 sólo en en la niñez o juventud, sino también en en la adultez.

Dweck, en el video de Aprendamos Juntos 2030 (2019), 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. Esto se verá reflejado en la disposición que demuestre ante el miedo o en la ansiedad que le genere lo nuevo o desconocido. Estas dos clases de mentalidades guían todo el proceso de interpretación de la realidad.



Figura 1. Mentalidad fija vs mentalidad de crecimiento.

Fuente: Aprendamos Juntos 2030. (2019, 12 de agosto). *No temas equivocarte, nunca es tarde para aprender. Carol Dweck, psicóloga e investigadora* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=bNL2g44dSdK>

Las personas que se caracterizan por tener una mentalidad de crecimiento tienden a prosperar cuando se someten a esfuerzos importantes. Mientras que aquellas con mentalidad fija prosperan cuando se sienten seguras y en su zona de confort, además tienden a perder interés cuando su inteligencia o habilidad está en riesgo de ser cuestionada. Las personas que desafían la realidad y logran objetivos sobresalientes tienden a ser personas con mentalidad de crecimiento. Para ellas, mientras más grande sea el reto, mayor es su interés. Contar con una mentalidad de crecimiento implica 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?

Hasta este momento se ha explicado en qué consiste la mentalidad de crecimiento y la fija. También se ha comentado que la mentalidad de crecimiento es el ideal a crear. Por esto, es importante aclarar lo qué no forma parte de una mentalidad de crecimiento.



Figura 2. Qué no es una mentalidad de crecimiento.

Fuente: 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>

La mentalidad de crecimiento no debe confundirse con mostrar un exceso de positividad, por lo que se debe tener confianza en que se tiene la capacidad de mejorar siempre, pero también tener claro que es el trabajo y esfuerzo el que ayudará a lograrlo. Con lo anterior, se puede tener la certeza que una mentalidad de crecimiento puede ayudar al buen manejo de conflictos y fomentar la creatividad dentro de las organizaciones y de manera personal. Solo es necesario ampliar la perspectiva para crecer (Bosch, 2021).

La mentalidad de crecimiento y su impacto en el aprendizaje

Todo ser humano nace con el impulso de aprender. Desde la niñez se empieza a descubrir un mundo lleno de grandes posibilidades. Las primeras habilidades se desarrollan gracias a la educación que se recibe en la familia, las cuales se complementan con las que se obtienen en la escuela. En la infancia, rara vez se piensa si lo que se está aprendiendo es fácil o difícil, no se tiene esa preocupación, ya que no existe una predisposición. Si te caes, te levantas y sigues hacia adelante.

Crear que se nace 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 se debe entender que los errores forman parte del proceso de aprendizaje (Rodríguez, s.f.).

Por muchos años, los sistemas educativos se enfocaron en evaluar desde la perspectiva de una mentalidad fija. Por ejemplo, al alumnado se les compartía la calificación de un examen final y ellos determinaban si aprendieron o no. No había reflexión sobre el proceso de aprendizaje ni sobre los aciertos y errores que se tenían durante el camino. Esto generó que las personas se limitaran a aprender. Además, el modelo que adoptaron de aprendizaje se basa en la que no se toman riesgos y tampoco se experimentan nuevas formas de hacer las cosas.

Hacer elogios a la inteligencia que demuestra alguien en su niñez puede tener un impacto significativo en su futuro, ya que esto fortalece una mentalidad fija. Por el contrario, si se mantiene el enfoque en elogiar el proceso que le ha llevado a aprender más que en el resultado, se contribuye a que desarrolle una mentalidad de crecimiento (Rodríguez, s.f.).

La mentalidad de crecimiento no es algo intrínseco de las personas, ésta se puede desarrollar con la formación adecuada. Diversos estudios 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, un grupo de estudiantes con edades de entre 12 y 13 años, que llevaba una clase de matemáticas, fue estudiado para diferenciar a quienes tenían mentalidad fija y a quienes contaban con mentalidad de crecimiento. Para esto se les aplicó un examen. Con los resultados se hicieron diversos hallazgos relacionados con la forma de enfrentar los retos. Las personas con mentalidad fija abandonaron la clase, e incluso hicieron trampa. Mientras que las personas con mentalidad de crecimiento enfocaron su esfuerzo en el proceso de aprendizaje y mejora. Además, se centraron en las exigencias que superaron para aprender matemáticas (Mayo, 2021).

Cuando se tiene 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. Además, optará por buscar trabajos donde las actividades no impliquen desafíos, riesgos, cambios constantes y en donde no se reciba evaluación de las personas con las que se trabaja, por temor a la decepción.



Los errores son inevitables y son de donde más se aprende (Aprendamos Juntos 2030, 2019), por lo que es importante desarrollar una mentalidad de crecimiento, si se quiere aprender alguna profesión u oficio.

Tus habilidades no están esculpidas en piedra. Si alguna vez intentaste hacer algo y quizás no te salió bien, a pesar de haber practicado, nunca será tarde para volverlo a intentar. La visión que de ti mismo impactará tanto negativa como positivamente en el aprendizaje. Pero ¿cómo podrías cambiar tu 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. Además de que esto los puede llevar a atravesarse a enfrentar nuevos desafíos.

A continuación, te presentamos algunas estrategias para que puedas desarrollar esta mentalidad (Bosch, 2021):

- **Normaliza el error:** evita castigarte con comentarios o gestos que te hagan sentir mal por equivocarte. Debes pensar que el error es parte natural del proceso de aprendizaje.
- **Elogia tu propio esfuerzo:** considera que el éxito no viene por añadidura al tener ciertos talentos o capacidades. Se debe tener en cuenta que es algo que depende de ti.
- **Reta 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 que facilita aprender cosas nuevas.
- **Piensa de forma crítica:** analiza la información de manera crítica para que te permita no sólo memorizar, sino comprender y utilizar de diferentes formas lo aprendido.
- **Ten confianza en ti mismo/a:** detecta cuando estás bajo un esquema de mentalidad fija y motive a actuar de manera positiva 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.
- **Comparte el aprendizaje:** ve los diferentes enfoques que tienen otras personas para resolver los problemas. Si se tiene la posibilidad de aprender en colaboración con más personas, escuchando, observando y colaborando, se enriquecen más las posibilidades de aprender (Bosch, 2021).

Por otro lado, uno de los puntos clave que estropea la mentalidad de crecimiento son los errores cometidos. Por lo que se vuelve relevante trabajar con ellos a través de los siguientes puntos (Guerri, 2023):



Figura 3. Puntos importantes para fortalecer la mentalidad de crecimiento.

Fuente: Guerri, M. (2023). *Mentalidad fija vs mentalidad de crecimiento: dos posturas básicas que dan forma a nuestras vidas.* Recuperado de <https://www.psicooactiva.com/blog/mentalidad-fija-vs-mentalidad-crecimiento-dos-posturas-basicas-dan-forma-nuestras-vidas/>

Enfrentar los retos requiere una inversión de tiempo, dedicación, esfuerzo y energía. Por esto, se debe tener la disposición de hacer esta inversión si se desea cambiar el enfoque hacia una mentalidad de crecimiento. Hay que considerar que estos elementos serán necesarios para enfrentar los desafíos que se presenten en la vida, especialmente aquellos que están relacionados con los estudios, profesión o empleo.

Actualmente las organizaciones buscan personas con mentalidad de crecimiento, es decir, aquellas que sean capaces de innovar y obtener los objetivos planteados. Este tipo de mentalidad también favorece a las personas en su vida diaria, pues ayuda a que logren la felicidad y plenitud, sabiéndose con la capacidad de cumplir lo propuesto.

Otro punto que destacar es que ambas mentalidades oscilan en cada persona en mayor o menor medida, y dependerá de cada quien poner en práctica las recomendaciones proporcionadas anteriormente.

Cada vez son más las empresas que se preocupan por formar equipos de trabajo exitosos y que quienes se añaden a la compañía se apeguen a los valores de esta. Por esto, sin importar la posición en donde te encuentres, es necesario que trabajes constantemente en el molde de tu mentalidad y te asegures que la mayor parte de las veces sea de crecimiento. Esto se puede lograr trabajando todos los días repitiendo frases que te recuerden lo capaz que eres.



¿Estás en la disposición de cambiar de mentalidad? Si tu respuesta fue afirmativa, inicia por cambiar la pregunta ¿soy lo suficientemente capaz?, por la afirmación ¡soy lo suficientemente capaz para estar aquí! Un pensamiento positivo diario podrá cambiar la percepción que tienes de ti y de lo que haces.

Cierre

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

Poner en práctica estos consejos, logrará que tomes tus decisiones partiendo desde el punto de vista de *si puedes*; de saber que debes hacer un plan y de otras experiencias pasadas donde tuviste éxito y no enfocarte en los tropiezos que hayas tenido.

Es importante ser consciente de que hay una voz dentro de ti y que ésta puede intentar sabotearte, buscando los peores escenarios que has vivido o que podrías vivir. De esta forma podrás no intentar probar cosas diferentes e innovar. Debes considerar que nadie te garantiza el éxito, pero si cometes un error, aprenderás de él y en caso de que tengas éxito, comprobarás que eres una persona que siempre va hacia adelante.

Para que tu voz interior no te sorprenda saboteando tus decisiones, deberás poner en práctica los pensamientos positivos que tengas de ti. Por lo que es esencial que a diario le repitas lo importante, capaz e inteligente que eres. En caso de que cometas un error, no seas tan exigente contigo y pide retroalimentación para aprender de este y crecer.

Todo lo anterior te permitirá ampliar la perspectiva y ver otras alternativas que antes ni siquiera sabías que existían.

Checkpoints

Asegúrate de:

- Comprender qué es la mentalidad fija y la mentalidad de crecimiento.
- Enlistar las características de ambas mentalidades para poder identificarlas rápidamente.
- Comprender las acciones a tomar para lograr una mentalidad de crecimiento.

Referencias

- Aprendamos Juntos 2030. (2019, 12 de agosto). *No temas equivocarte, nunca es tarde para aprender. Carol Dweck, psicóloga e investigadora* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=bNL2g44dSdK>
- 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>
- Guerri, M. (2023). *Mentalidad fija vs mentalidad de crecimiento: dos posturas básicas que dan forma a nuestras vidas.* Recuperado de <https://www.psicooactiva.com/blog/mentalidad-fija-vs-mentalidad-crecimiento-dos-posturas-basicas-dan-forma-nuestras-vidas/>
- 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%20e=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>
- 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>

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), 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 TECMILENIO. 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 TECMILENIO. 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.