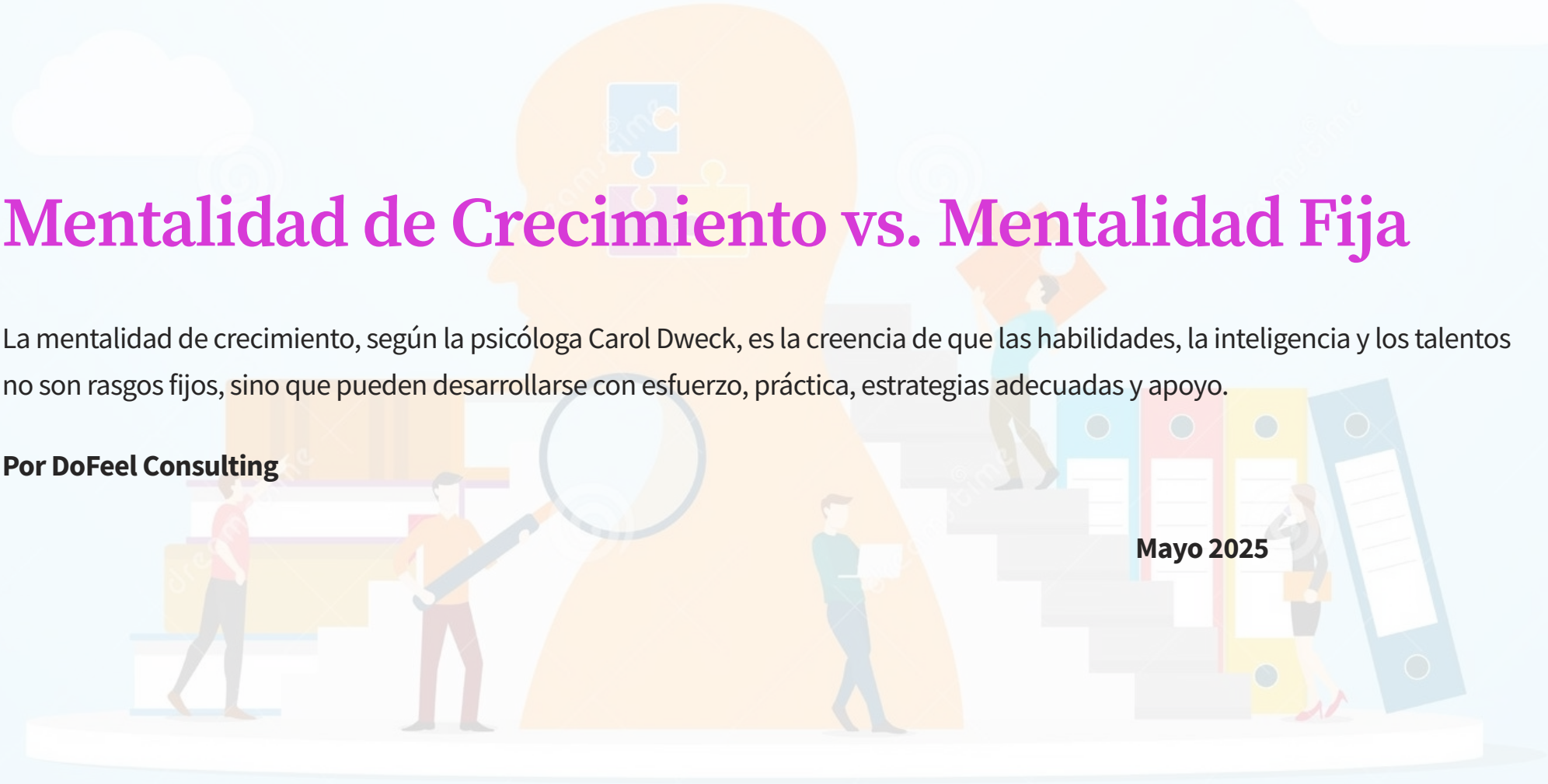
Mentalidad de Crecimiento vs. Mentalidad Fija

La mentalidad de crecimiento, según la psicóloga Carol Dweck, es la creencia de que las habilidades, la inteligencia y los talentos no son rasgos fijos, sino que pueden desarrollarse con esfuerzo, práctica, estrategias adecuadas y apoyo.

Por DoFeel Consulting

Mayo 2025

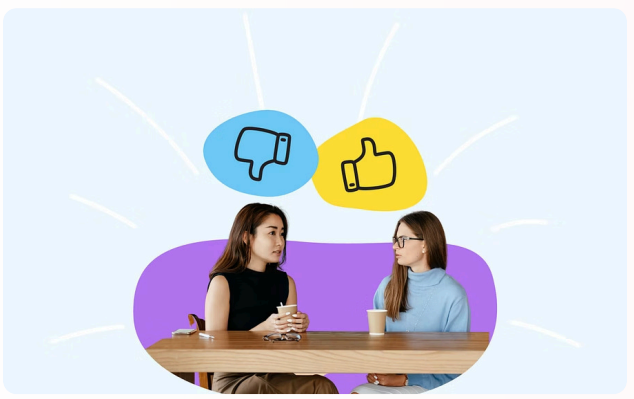


¿Qué es la Mentalidad de Crecimiento?

Las personas con esta mentalidad entienden que el error no es una señal de fracaso, sino una oportunidad para aprender y mejorar. Valoran el proceso más que el resultado y no se definen por un rendimiento puntual. En vez de pensar "no soy bueno en esto", piensan: "aún no soy bueno en esto".

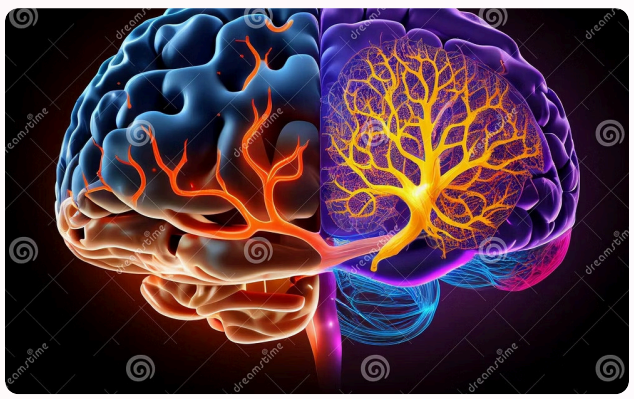
Persisten ante dificultades

Las personas con mentalidad de crecimiento mantienen la determinación frente a los obstáculos, viendo cada reto como una oportunidad.



Buscan retroalimentación

Valoran las críticas constructivas como herramientas valiosas para su desarrollo personal y profesional.



Entienden la neuroplasticidad

Saben que el cerebro puede cambiar y que aprender modifica nuestras conexiones neuronales constantemente.

¿Qué es la Mentalidad Fija?

La mentalidad fija es la creencia de que la inteligencia, las capacidades y el talento son atributos innatos y estáticos. Se piensa que uno nace con un cierto nivel de habilidad que no puede cambiar significativamente, independientemente del esfuerzo.

Esta creencia lleva a evitar desafíos, temer al error y buscar validación externa, ya que cualquier fallo puede ser interpretado como "prueba" de incapacidad.

Evitan desafíos

Tienden a alejarse de situaciones donde podrían fracasar, limitando sus oportunidades de crecimiento.

Se frustran fácilmente

Ante la dificultad, suelen rendirse rápidamente en lugar de persistir y buscar soluciones alternativas.

Se desmotivan con el éxito ajeno

En lugar de inspirarse, pueden sentir amenaza o desánimo al ver los logros de otros.

¿Por qué es importante fomentar esta mentalidad?

Impacto positivo demostrado en:

Educación

Mejores resultados académicos y mayor resiliencia frente a la frustración.

Trabajo en equipo

Favorece el aprendizaje colaborativo y la mejora continua.

Bienestar

Promueve la autocompasión, el optimismo y el sentido de logro.

> 💡 "El verdadero potencial se alcanza cuando creemos que aún no lo hemos alcanzado."

¿Cómo saber qué mentalidad tengo?

Puedes evaluar tu tipo de mentalidad con este test breve (en español):

🔗 Test de Mentalidad de Crecimiento (adaptado de Dweck)

https://humantouch.com.ar/wp-content/uploads/2022/10/Test-Mentalidad-de-Crecimiento.pdf

💭 Reflexiona al responder frases como:

- "Puedo aprender cualquier cosa que me proponga."
- "El fracaso significa que no soy inteligente."
- "Cuando me esfuerzo, mejoro."

¿Dónde profundizar más?

📚 Artículos recomendados:

PDFCOFFEE.COM

Mindset – La Nueva Psicología Del Éxito – PDFCOFFEE.COM

Carol Dweck es ampliamente considerada como una de las principales investigadoras del mundo en los campos de la personal...

BBC News Mundo

Qué es una mentalidad de crecimiento y cómo puedes cultivarla –...

Durante mucho tiempo los gerentes han dicho que los trabajadores necesitan una mentalidad de crecimiento. Ahora esta habilidad es más...

Aplicación práctica

Recuerda que cambiar de una mentalidad fija a una de crecimiento es un proceso gradual que requiere práctica constante y reflexión sobre nuestros patrones de pensamiento.