

# Mentalidad de crecimiento

Lee el caso. Inicialmente **selecciona la respuesta que más se acerque a tu respuesta habitual a este tipo de situaciones**. Luego, puedes explorar las demás. Recuerda, **no se trata de juzgarte, este ejercicio es para que te conozcas mejor y para que tengas en tu morral otras alternativas de comportamiento**. Encontrarás comentarios de retroalimentación a cada una de las opciones.

## Caso

Odias con cada célula de tu ser la clase de física. Sientes que no entiendes nada y no le encuentras sentido a estudiar algo que jamás vas a usar en tu vida. Pero igual, tienes que pasar el examen para aprobar la materia y graduarte.

Te dices que no naciste para la física, que eres una bruta para esta materia, además de que no sirve para nada en la vida.

En lugar de rendirte ante esta frustración, comienzas a buscar razones para entender y hacer el esfuerzo de aprender física.

Pides ayuda a una compañera que le va bien en física.

*Selecciona la opción que deseas explorar.*

# Opción 1

## Reflexión

Cuando piensas y te dices que no eres inteligente para algo, estas teniendo una mentalidad fija, con la que crees que tus habilidades son fijas e inmutables. Esta mentalidad limita tu aprendizaje y tu potencial. En cambio, una mentalidad de crecimiento implica creer que puedes desarrollar tus habilidades, las que te propongas, a través del esfuerzo y la práctica. Reconoce los signos de una mentalidad fija cuando oyes/dices declaraciones como:

"No soy bueno en esto." "Nunca podré hacerlo bien." "Soy malo en matemáticas." "No soy creativo."

La inteligencia y las capacidades no son estáticas; podemos desarrollarlos con esfuerzo y práctica.



Volver al caso

# Opción 2

## Reflexión

Cuando encontramos las razones y tenemos un propósito claro de lo que tenemos que hacer, podemos con mayor facilidad esforzarnos y practicar para desarrollar las capacidades que esto requiere. Con el tiempo, las habilidades pueden mejorar y empezamos a sentirnos más seguros y capaces. Con esta práctica, nos damos cuenta de que las capacidades no están determinadas por la inteligencia innata, sino por la disposición para esforzarnos y perseverar.

Una forma muy efectiva para hacer el cambio a la mentalidad de crecimiento es usando la palabra “todavía”; “yo no entiendo la física... todavía.” Esta palabra nos indica que con esfuerzo y práctica podemos desarrollar y mejorar nuestras capacidades.



Volver al caso

# Opción 3

## Reflexión

Pedir ayuda es una de las habilidades más beneficiosas, pero también más difíciles de practicar. A casi nadie le gusta pedir ayuda pues creemos que da la imagen de ser débiles o ineptos. Sin embargo, pedir ayuda es una muestra no solo de valentía sino de sabiduría. Sabiduría porque tienes claro y reconoces lo que no sabes, y valentía, porque prefieres ser honesto y exponerte a dar una imagen de fortaleza.

Pedir ayuda incluye pedir a compañeros, amigos, profesores que nos expliquen, identificar estrategias y recursos que puedan ayudarnos a aprender y a mejorar (como tutorías, recursos en línea, grupos de estudio, o técnicas específicas de aprendizaje).



Volver al caso