



Service
News #

25



Mentalidad de crecimiento vs. mentalidad fija



Gerencia de Banca Personas

Autor: Lourdes Lepe Garrido
Diseñador: Ana Gabriela Ramos

BANCO CHN
CRÉDITO HIPOTECARIO NACIONAL

TODOS A
BCRD



Mentalidad de crecimiento

La mentalidad de crecimiento se define como una mentalidad positiva y flexible que se centra en el aprendizaje. La apertura y flexibilidad, les permite a las personas que practican este tipo de pensamiento, desarrollar habilidades y capacidades por medio del esfuerzo y la práctica activa.

Mentalidad Fija

Este tipo de mentalidad, se basa en pensamientos radicales y poco cambiantes. La estructura y los pensamientos arraigados, no dan paso al análisis para el cambio o aprendizaje, por lo que las personas que practican este tipo de mentalidad, suelen tener dificultades para adaptarse a nuevos entornos, aprender nuevos procesos o desarrollar nuevas habilidades.

Es necesario tener en cuenta, que los problemas, las crisis y las malas experiencias que se experimentan, hacen de cada uno, personas con más recursos para enfrentar nuevos retos.



Por ejemplo, si una persona ya ha sufrido la pérdida de un ser querido en el pasado, probablemente sea más empático y colaborador con un amigo que acaba de pasar por una pérdida similar.

El aprendizaje no únicamente se da en los salones de clases, sino a medida que la vida pasa.



Sin embargo, se debe tomar en cuenta que hay diversas maneras de abordar problemas, una de ellas es validando las emociones que se experimentan, aprender de los errores, responsabilizarse de los mismos y seguir adelante. Teniendo en cuenta que si en el futuro se presenta un problema similar, abordarlo no será un motivo de crisis, ya que hay aprendizajes previos que dictarán el comportamiento.

Otra manera de abordar los problemas, es por medio de la evitación de emociones incómodas, creación de mecanismos de defensa, no asumir la responsabilidad de las acciones cometidas y evasión de pensamientos al respecto.



Esta última manera de abordaje de conflictos, comienza a crear redes de pensamiento basadas en miedo y una aparente “**falta de interés**”, por lo que se vuelve complicado poder extraer aprendizajes y herramientas útiles para el futuro.

¿Cómo desarrollar una Mentalidad de crecimiento?



A menudo se escuchan frases cliché, en las que se motiva a las personas a ser más flexibles, más abiertos de pensamiento, sin embargo, el mensaje no es del todo claro, ya que nunca llegamos a saber su utilidad o cómo migrar de una mentalidad a otra.

¿Cuál es la motivación?

¿Cuál es la utilidad?

¿Por qué salir de mi zona de confort?

Desarrollar una mentalidad de crecimiento es un proceso continuo que requiere esfuerzo y dedicación.

1.



La **autoevaluación constante**, en la cual se pueda reflexionar sobre las creencias. Determinar, cuáles son los pensamientos limitantes y cuáles son nuestros pensamientos motivantes.

Lo importante de la autoevaluación es que no es un proceso único que se deba quedar en la reflexión, porque eso sería quedarse en el intento. El miedo a tomar decisiones de cambio, muchas veces paraliza, porque mientras no decidamos, **“todo es posible”**.

Una autoevaluación consciente, enfocada en la mejora debe responder las preguntas:

¿Por qué?

¿Por qué hacemos las cosas que hacemos?

El fundador de Toyota, Sakichi Toyoda, siempre responde cinco veces a la pregunta **¿Por qué?**, antes de hacer algo, hasta encontrar la solución, porque los problemas muchas veces son síntomas, no crisis.

¿Dónde?

¿Dónde estamos en estos momentos? ¿Cuál es mi relación en el entorno y cómo puedo adaptarme de la mejor manera posible?

¿Cuándo?

Definir los momentos que han sido críticos y esenciales que han marcado nuestra vida, traer a la memoria los recuerdos de aprendizajes pasados y lecciones que han marcado el comportamiento presente.

¿Para qué?

Si ya se sabe lo que hay que hacer, es el momento de preguntarse **¿para qué se hace?**

Poder

Querer es poder, por lo que es en este punto en donde se define el plan de acción concreto y definido. Creación de nuevos hábitos y eliminación de hábitos e ideas que limitan al crecimiento personal, por más cómodos que sean.



2.

Es necesario **ser conscientes de las habilidades, talentos, aptitudes y recursos personales** para maximizarlos, por medio de la práctica, el estudio y la lectura (neuroplasticidad).

4.

Aceptar el cambio y fluir en él, teniendo en mente que el cambio es inevitable y es uno de los factores que no están dentro de un control personal.

3.

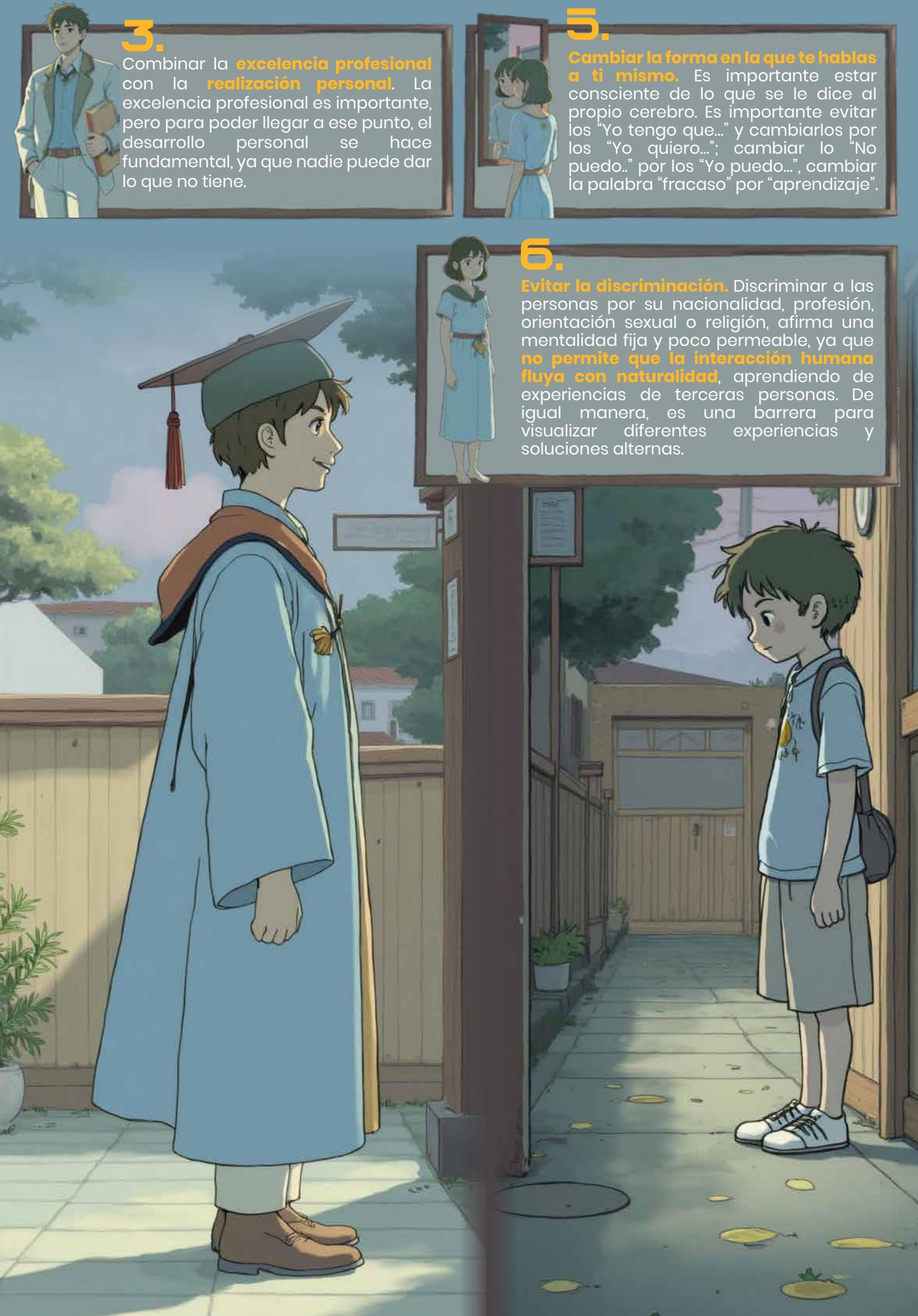
Combinar la **excelencia profesional** con la **realización personal**. La excelencia profesional es importante, pero para poder llegar a ese punto, el desarrollo personal se hace fundamental, ya que nadie puede dar lo que no tiene.

5.

Cambiar la forma en la que te hablas a ti mismo. Es importante estar consciente de lo que se le dice al propio cerebro. Es importante evitar los "Yo tengo que..." y cambiarlos por los "Yo quiero..."; cambiar lo "No puedo.." por los "Yo puedo...", cambiar la palabra "fracaso" por "aprendizaje".

6.

Evitar la discriminación. Discriminar a las personas por su nacionalidad, profesión, orientación sexual o religión, afirma una mentalidad fija y poco permeable, ya que **no permite que la interacción humana fluya con naturalidad**, aprendiendo de experiencias de terceras personas. De igual manera, es una barrera para visualizar diferentes experiencias y soluciones alternas.



¿Cómo podría impedir una mentalidad

de crecimiento y atascar a la mente

en pensamientos fijos y pocos flexibles?

1 Uno de los impedimentos más comunes hacia una mentalidad de crecimiento es proclamar tenerla, incluso cuando las acciones y pensamientos están ligadas a poca flexibilidad y la resistencia al cambio.

Falta de conexión entre el talento y el esfuerzo

2 El talento es fundamental y en aras de lograr progreso, se requiere cambiar lo que se ha hecho mal, se requiere aprender de nuevo y obtener el apoyo de la red correcta, con la finalidad de desarrollar ese talento innato. Sin embargo, el esfuerzo es un factor crucial para lograr objetivos, sin este no es posible avanzar. Es por eso, que la conexión entre el talento y el esfuerzo es un combo para lograr el éxito.

Seguir empujando en la dirección equivocada

3 Seguir empujando hacia la dirección incorrecta, sin detenerse a examinar las decisiones y los resultados previos, pueden desmotivar de inmediato. Una mentalidad de crecimiento se basa en el análisis de las acciones, desarrollando habilidades que nos permitan la plenitud y la felicidad, actuando desde una posición de responsabilidad y realismo.

“ Qué diferentes son nuestras vidas cuando realmente sabemos lo que es profundamente importante para nosotros y, teniendo esa imagen en la mente, nos las arreglamos cada día para ser y hacer lo que realmente importa. Si la escalera no está apoyada en la pared correcta, cada paso que damos nos lleva al lugar equivocado más rápido. ”

Stephen R. Covey

La metáfora anterior ilustra cómo, aunque podamos estar subiendo con esfuerzo, si no estamos enfocados en lo que realmente importa, podríamos estar dirigiéndonos a un lugar equivocado.



Bibliografía

★ **Max Editorial. (2023); Cómo crear una mentalidad de crecimiento. Bibliomundi. Recuperado de:**
https://www.google.com.gt/books/edition/C%C3%B3mo_crear_una_mentalidad_de_crecimiento/8W-0EAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

★ **Willink, T. (2020); Mentalidad de Crecimiento. ЛитРес. Recuperado de:**
https://www.google.com.gt/books/edition/Mentalidad_De_Crecimiento/v9jWDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

★ **Dosil, E. (2020); Growth Mindset. Kolima Books. Recuperado de:**
https://www.google.com.gt/books/edition/Growth_Mindset/qPcoEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

★ **Gregory, W. (2024). Cómo Destruir tus Creencias Limitantes y Mentalidad Negativa. Recuperado de:**
https://www.google.com.gt/books/edition/C%C3%B3mo_Destruir_tus_Creencias_Limitantes/lzHxEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0