Mentalidad de crecimiento 1

¿Qué es la mentalidad de crecimiento y la tienes ahora mismo?

1.1 Página de título

Mentalidad de crecimiento. ¿Qué es la mentalidad de crecimiento y la tienes ahora mismo? Módulo desarrollado por la Oficina de Éxito Académico, Coleman Westerby y Andrew Faltin. Usa el botón SIGUIENTE para empezar.

1.2 Acerca de este módulo

Este módulo te llevará unos 10 minutos completarlo.

Este módulo consta de diapositivas informativas, interactivas y de cuestionarios. Tienes que ver y completar todas las diapositivas obligatorias para terminar el módulo.

Cómo navegar por este módulo

La navegación principal de este módulo se compone de los botones SIGUIENTE, ANTERIOR y ENVIAR. Dependiendo del tamaño de tu dispositivo, estos botones pueden tener un aspecto diferente.

Si necesitas más ayuda para navegar por este módulo, visita la sección de ayuda haciendo clic en el botón de ayuda situado en la esquina superior izquierda.

1.3 Introducción

En este vídeo, hablaremos de la prevalencia de un problema preocupante entre los estudiantes de posgrado: el síndrome del impostor, así como de cómo desarrollar una habilidad fundamental para superarlo y mucho más. Estos estudiantes incluyen a doctorandos, estudiantes de ciencias de la salud y muchos otros estudiantes de educación superior. A continuación, te daremos argumentos basados en la evidencia sobre cómo no solo afrontar este problema, sino también ABORDAR la causa de este problema que sufren demasiados estudiantes.

1.4 Objetivos del curso

Lo que aprenderás

Al completar con éxito este módulo de aprendizaje, aprenderás:

- ¿Qué es el síndrome del impostor?
- ¿Qué es la mentalidad de crecimiento?
- ¿Por qué es importante la mentalidad de crecimiento?

- ¿Tienes actualmente una mentalidad de crecimiento?

1.5 Introducción completada

Introducción completada. Has completado la introducción. Usa el botón SIGUIENTE para continuar. Siguiente sección: ¿Tienes una mentalidad de crecimiento?

2.1 ¿Tienes una mentalidad de crecimiento?

¿Tienes una mentalidad de crecimiento?

2.2 ¿Cuál es el problema?

Un tema común entre los estudiantes es el síndrome del impostor, conocido por sus siglas en inglés I.S. El I.S. incluye sentimientos de agobio, incompetencia y falta de sentido de pertenencia entre los compañeros. Por extraño que parezca, ¡los estudiantes que se sienten así con respecto a sus compañeros probablemente tengan compañeros que sienten lo mismo hacia ellos! Esto se deduce del hecho de que entre el 80% y el 87% de los estudiantes de posgrado tienen un sentimiento moderado de síndrome del impostor, mientras que el 30% de ellos lo padecen de forma intensa. Por suerte, hay una solución para este problema tan extendido.

2.3 ¿Cuál es la solución?

¿Cuál es esa solución, te preguntarás? Se conoce como mentalidad de crecimiento. En esencia, es una forma de pensar que convierte los pensamientos y situaciones negativas en algo positivo y en oportunidades de aprender por uno mismo. Por ejemplo, cuando alguien siente inferioridad frente a un compañero por cualquier motivo. Una persona con mentalidad de crecimiento es capaz de entender que puede alcanzar un nivel de éxito similar al de su compañero, siempre que se esfuerce lo necesario.

2.4 ¿Qué es la mentalidad de crecimiento?

En pocas palabras, una persona con mentalidad de crecimiento es alguien que cree que sus habilidades innatas se pueden desarrollar. Para una explicación más detallada, echa un vistazo a este diagrama. Además, la mentalidad de crecimiento no es solo una habilidad para ayudar a quienes tienen dificultades académicas. Es una habilidad destinada a mejorar a cualquier persona, tanto si destaca como si no, y es una habilidad transferible. No obstante, la mayor parte de la bibliografía se centra en cómo se utiliza la mentalidad de crecimiento en el ámbito educativo, pero, como ya se ha mencionado, puede aplicarse a todos los aspectos de la vida, como el desarrollo personal, las relaciones y la carrera profesional. ¿Crees que tienes esta cualidad de forma innata?

2.5 ¿Tienes una mentalidad de crecimiento?

Al hacer clic en el siguiente enlace, serás redirigido a una prueba objetiva. Esta prueba determinará si tienes o no una mentalidad de crecimiento. Para que la prueba sea lo más precisa posible, ¡es fundamental que seas sincero contigo mismo! Las respuestas y los resultados son anónimos, y la información es estrictamente para tu propio beneficio. Los resultados y sus implicaciones se tratarán con más detalle en la siguiente diapositiva.

Al hacer clic en https://thelearnerlab.com/growth-mindset/….., te llevará a una prueba objetiva. Esta prueba determinará si tienes o no una mentalidad de crecimiento. Para que la prueba sea lo más precisa posible, ¡es fundamental que seas sincero contigo mismo! Las respuestas y los resultados son anónimos, y la información es exclusivamente para tu beneficio. Los resultados y sus implicaciones se comentarán con más detalle una vez que hayas terminado.

2.6 Implicaciones de los resultados

Ahora que has completado la evaluación objetiva de la mentalidad de crecimiento, hablemos de los resultados. Selecciona el botón que corresponda a tu resultado.

> **Sí**: "¡Genial! Parece que ahora mismo tienes una mentalidad de crecimiento. Aunque siempre hay margen de mejora. O, como afirma la Dra. Carol Dweck, fundadora y especialista en mentalidad de crecimiento: Nadie pierde su mentalidad fija. Siempre estará ahí, pero superarla requiere un esfuerzo consciente diario por elegir la mentalidad de crecimiento, ya que esta no consiste simplemente en unos cuantos trucos que se aprenden y que te acompañan toda la vida. Es una práctica continua y, si una persona retrocede en su práctica, la mentalidad fija puede volver con más fuerza".
>
> **No**: "Aunque sobre el papel parezca que no tienes una mentalidad de crecimiento, es una habilidad. Por lo tanto, ¡al igual que cualquier otra habilidad, se puede aprender! Y qué mejor momento para aprender que hoy mismo con el segundo módulo electrónico."

2.7 ¿Y ahora qué?

Independientemente de tu resultado en la prueba, siempre hay margen de mejora o aspectos de la mentalidad de crecimiento que poner en práctica. Por favor, no dejes pasar esta oportunidad única en la vida. La mentalidad de crecimiento puede ser una habilidad para toda la vida que te ayude a mejorar en todos los aspectos. Y al completar el segundo módulo electrónico, habrás adquirido unos conocimientos básicos fantásticos sobre cómo utilizar la mentalidad de crecimiento.

2.8 ¿Has completado "Tienes la mentalidad de crecimiento"?

¿Tienes la mentalidad de crecimiento completa? Has completado la sección ¿Tienes la mentalidad de crecimiento?. Usa el botón SIGUIENTE para continuar. Siguiente sección: Evaluación sumativa.

3.1 Evaluación sumativa

Bienvenido a la evaluación sumativa. Haz clic en el botón Siguiente para empezar.

3.2 Instrucciones de la evaluación sumativa

En este cuestionario se te plantearán 10 preguntas. Una vez que hayas hecho clic en la respuesta que hayas elegido, pulsa el botón ENVIAR.

Recibirás comentarios sobre tu respuesta y luego podrás pasar a la siguiente pregunta. Solo tendrás una oportunidad para responder a cada pregunta y no podrás volver atrás para cambiar tus respuestas.

Al final del cuestionario, verás la puntuación que has obtenido en el módulo. Usa el botón SIGUIENTE para empezar el cuestionario.

3.3 Pregunta 1

¿Qué porcentaje de estudiantes de posgrado sufre un síndrome del impostor moderado?

A. 30-37%
B. 60-67%
C. 80-87%
D. 90-97%

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la C. Entre el 80% y el 87% de los estudiantes de posgrado tienen una sensación moderada de síndrome del impostor. Mientras que el 30% de esos estudiantes tienen una sensación intensa de síndrome del impostor. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Comentario de error: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la C. Entre el 80% y el 87% de los estudiantes de posgrado tienen una sensación moderada de síndrome del impostor. Mientras que el 30% de esos estudiantes tienen una sensación intensa de síndrome del impostor. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

3.4 Pregunta 2

¿Verdadero o falso? Una persona con una mentalidad de crecimiento cree que sus habilidades innatas se pueden desarrollar.

A. Verdadero

B. Falso

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Verdadero. Una persona con mentalidad de crecimiento cree que sus habilidades innatas se pueden desarrollar. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Comentario de respuesta incorrecta: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Verdadero. Una persona con mentalidad de crecimiento cree que sus habilidades innatas se pueden desarrollar. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

3.5 Pregunta 3

Define el síndrome del impostor.

A. Comportamiento engañoso en entornos académicos.
B. La creencia de que las habilidades innatas se pueden desarrollar
C. Sentimientos de incompetencia al compararse con los compañeros
D. Confusión a la hora de asimilar los contenidos de clase

Comentario correcto: ¡Correcto, eso es! La respuesta correcta es la C. El síndrome del impostor incluye sentimientos de agobio, incompetencia y falta de sentido de pertenencia entre tus compañeros. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Comentario incorrecto: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la C. El síndrome del impostor incluye sentimientos de agobio, incompetencia y falta de sentido de pertenencia entre tus compañeros. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

3.6 Pregunta 4

La mentalidad de crecimiento se aplica a...

A. Solo a los estudiantes con dificultades académicas
B. Solo al desarrollo personal
C. Solo a los estudiantes con un alto rendimiento académico
D. Todas las anteriores

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la D. La mentalidad de crecimiento se aplica a los estudiantes con dificultades académicas, a los que buscan desarrollarse personalmente y a los que tienen un alto rendimiento académico. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Comentario de error: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la D. La mentalidad de crecimiento se aplica a los estudiantes con dificultades académicas, a los que tienen dificultades en su desarrollo personal y a los que obtienen buenos resultados académicos. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

3.7 Pregunta 5

¿Verdadero o falso? La mentalidad de crecimiento es una habilidad que se puede aplicar a todos los aspectos de la vida.

A. Verdadero

B. Falso

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Verdadero. La mentalidad de crecimiento es una habilidad que se puede aplicar a todos los aspectos de la vida, como el desarrollo personal, las relaciones y tu carrera profesional. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Comentario de respuesta incorrecta: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Verdadero. La mentalidad de crecimiento es una

habilidad que se puede aplicar a todos los aspectos de la vida, como el desarrollo personal, las relaciones y tu carrera profesional. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

3.8 Pregunta 6

¿Verdadero o falso? La mentalidad de crecimiento es un truco sencillo que el alumno recordará para siempre.

A. Verdadero

B. Falso

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Falso. La mentalidad de crecimiento no es simplemente unos cuantos trucos que hay que aprender y que te acompañan toda la vida. Es una práctica continua y, si una persona retrocede en su práctica, la mentalidad fija puede tener un efecto contraproducente aún mayor. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Comentario de error: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Falso. La mentalidad de crecimiento no es simplemente unos cuantos trucos que aprender y que te acompañan toda la vida. Es una práctica continua y, si una persona retrocede en su práctica, la mentalidad fija puede tener un efecto contraproducente aún mayor. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

3.9 Pregunta 7

¿Cuál NO es un resultado de tener una mentalidad de crecimiento?

A. La creencia de que la inteligencia se puede desarrollar
B. Perseverar ante los contratiempos
C. No tener en cuenta el esfuerzo como parte del dominio
D. Aprender de las críticas

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la C. Siempre hay margen de mejora o aspectos de la mentalidad de crecimiento que poner en práctica. Esto no significa que no tengas que intentarlo. La mentalidad de crecimiento puede ser una habilidad para toda la vida que te ayude a mejorar en todos los aspectos. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Comentario incorrecto: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la C. Siempre hay margen de mejora o aspectos de la mentalidad de crecimiento que poner en práctica. Esto no significa que no tengas que intentarlo. La mentalidad de crecimiento puede ser una habilidad para toda la vida que te ayude a mejorar tu vida en todos los aspectos. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

3.10 Pregunta 8

¿Verdadero o falso? El desarrollo de la mentalidad de crecimiento tiene un punto final.

A. Verdadero

B. Falso

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Falso. La mentalidad de crecimiento puede ser una habilidad para toda la vida que te ayude a mejorar tu vida en todos los aspectos. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Comentario en caso de respuesta incorrecta: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Falso. La mentalidad de crecimiento puede ser una habilidad para toda la vida que te ayude a mejorar tu vida en todos los aspectos. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

3.11 Pregunta 9

¿Qué porcentaje de estudiantes tiene una sensación intensa de síndrome del impostor?

A. 10%
B. 20%
C. 30%
D. 40%

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la C. Entre el 80% y el 87% de los estudiantes de posgrado tienen una sensación moderada de síndrome del impostor. Mientras que el 30% de esos estudiantes tienen una sensación intensa de síndrome del impostor. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Comentario de respuesta **incorrecta**: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la C. Entre el 80% y el 87% de los estudiantes de posgrado tienen una sensación moderada de síndrome del impostor. Mientras que el 30% de esos estudiantes tienen una sensación intensa de síndrome del impostor. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

3.12 Pregunta 10

La mayor parte de la bibliografía de sobre la mentalidad de crecimiento se centra en...

A. Iniciativas educativas
B. Desarrollo personal
C. Relaciones
D. Carrera profesional

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la A. La mayor parte de la bibliografía sobre mentalidad de crecimiento se centra en cómo se utiliza la mentalidad de crecimiento en el ámbito educativo. Haz clic para continuar.

Comentario incorrecto: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es A. La mayor parte de la literatura se centra en cómo se utiliza la mentalidad de crecimiento en el ámbito educativo. Haz clic para continuar.

3.13 Encuesta

Valora este módulo. ¿Cómo calificarías este módulo?

3.14 Resultados

Gracias por completar este módulo. Aquí tienes tu puntuación en la evaluación sumativa. Puedes imprimir tus resultados con el botón de la esquina superior derecha de la pantalla o repasar este módulo con el botón de la parte inferior de la pantalla.

3.15 Gracias

Gracias por completar este módulo electrónico. Para obtener más información, visita la página web de la Oficina de Éxito Académico que aparece en el enlace de abajo.

Créditos

Escrito por **Coleman Westerby, Oficina de Éxito Académico**
Narrado por **Andi Zhang y Deanna Ingram**
Ilustración y maquetación: **Andi Zhang**
Editado por **Tymaree Sing**

Creado en colaboración con el Laboratorio de Aprendizaje Digital de la UNMC, unmc.edu/elearning
Peggy Moore, directora de Aprendizaje Digital
Copyright 2021

Referencias

Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., ... y Hagg, H. K. (2019). Prevalencia, factores predictivos y tratamiento del síndrome del impostor: una revisión sistemática. *Journal of general internal medicine*, 1-24.

Costa, A., y Faria, L. (2018). Teorías implícitas de la inteligencia y el : una revisión metaanalítica. *Frontiers in Psychology*, *9*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00829

Crum, A. y Zuckerman, B. «Cambiar la mentalidad para mejorar la eficacia del tratamiento. *JAMA.* 2017;317(20):2063-2064. doi:10.1001/jama.2017.4545

Dweck, C. S. (2008). *Mentalidad: la nueva psicología del éxito*. Random House Digital, Inc.

Descubre cuál es tu mentalidad. Universidad del Norte de Georgia. (s. f.). https://ung.edu/learning-support/resources/determine-your-mindset.php.

Limeri, L. B., Carter, N. T., Choe, J. *et al.* «Fomentar una mentalidad de crecimiento : cómo y por qué cambia la mentalidad de los estudiantes universitarios. *IJ STEM Ed* **7,** 35 (2020). <https://doi.org/10.1186/s40594-020-00227-2>

Wolcott, M. D., McLaughlin, J. E., Hann, A., et al. Una revisión para caracterizar y mapear la teoría de la mentalidad de crecimiento en la formación de las profesiones sanitarias. *Med Educ* 2021; 55: 430-440. <https://doi.org/10.1111/medu.14381>