# Mentalidad de crecimiento 2

## Cómo desarrollar una mentalidad de crecimiento

### 1.1 Página de título

Mentalidad de crecimiento. Cómo desarrollar una mentalidad de crecimiento. Módulo elaborado 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 hace con 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

Tras completar el primer módulo electrónico, ya sabes qué es la mentalidad de crecimiento, para qué sirve y si actualmente la tienes. Ahora bien, no importa si la tienes o no. La mentalidad de crecimiento se puede aprender o desarrollar mediante un uso consciente, o bien se puede perder por descuido. Tras este módulo, sabrás qué esperar al desarrollar la mentalidad de crecimiento, cómo desarrollarla y, lo que es más importante, cómo mantenerla.

### 1.4 Objetivos del curso

Lo que vas a aprender

Al completar con éxito este módulo de aprendizaje, aprenderás:

- Qué puedes esperar de la mentalidad de crecimiento.
- Cómo desarrollar una mentalidad de crecimiento.

## 1.5 Introducción completada

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

## 2.1 Cómo desarrollar una mentalidad de crecimiento

Desarrollar una mentalidad de crecimiento

## 2.2 Cómo alcanzar una mentalidad de crecimiento

El cambio puede resultar inquietante y difícil de mantener en muchos casos, y el desarrollo de una mentalidad de crecimiento no es una excepción. Cometerás errores a lo largo del camino y siempre estará ahí tu mentalidad fija susurrándote al oído.

Por eso, solo la aplicación diaria y consciente de la mentalidad de crecimiento puede acallar esa voz negativa en tu cabeza. Pero esto es más fácil de decir que de hacer.

No obstante, con el tiempo, los sentimientos iniciales de fracaso, culpa y baja autoestima que surgen al no alcanzar un objetivo o al no aplicar la mentalidad de crecimiento acabarán convirtiéndose en una fuente de motivación para seguir los principios de la mentalidad de crecimiento y lograr más de lo que creías posible. Todo ello sin dejar de aceptar el fracaso y mucho más. Así que ten por seguro que todo esto es posible una vez que hayas desarrollado los “músculos” de tu mentalidad de crecimiento. ¡Pues vamos allá!

## 2.3 Pregunta de repaso 1

Verdadero o falso. Una vez que desarrolles y mantengas una mentalidad de crecimiento durante unos meses, tu mentalidad fija desaparecerá.

> **Correcto**: ¡Así es! Has seleccionado la respuesta correcta. Tu mentalidad fija permanece. Solo la aplicación diaria y consciente de la mentalidad de crecimiento puede silenciar esa voz negativa en tu cabeza. Por favor, continúa.
>
> **Incorrecto**: No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Falso. Tu mentalidad fija sigue ahí. Solo la aplicación diaria y consciente de la mentalidad de crecimiento puede acallar esa voz negativa en tu cabeza. Sigue adelante.

## 2.4 El camino hacia la mentalidad de crecimiento

En el camino hacia el desarrollo de una mentalidad de crecimiento, hay una sencilla lista de verificación que puedes utilizar durante tus reflexiones diarias, semanales, mensuales o anuales para saber si vas por buen camino. Los aspectos que debes tener en cuenta al reflexionar son:

- ¿Buscaste el reto o lo evitaste?
- ¿Fuiste persistente a la hora de afrontar esos retos?
- Cuando fracasaste, ¿aceptaste las críticas?
- ¿Has dejado que el éxito de los demás te motive para alcanzar el tuyo? Esto es muy importante, porque la envidia solo te sobrecarga y puede que tardes un tiempo en alcanzar tus propios hitos. Por eso, es bueno tener otras fuentes de motivación, además de tus propios logros, que te ayuden a seguir adelante.
- ¿Has cambiado tu diálogo interno? Por ejemplo, de “No soy lo suficientemente bueno” a “Puedo aprender y mejorar hasta ser lo suficientemente bueno”.
- ¿Te has marcado y has cumplido objetivos SMART intrínsecos y significativos, en lugar de prometerte a ti mismo “lo haré mañana”?
- ¿Te conoces a ti mismo? ¿Cuándo o dónde eres productivo, qué te distrae, cuál es tu ritmo diario que te hace ser la mejor versión de ti mismo?

Todos estos puntos pueden confirmarte que vas por el buen camino en tu desarrollo. Sin embargo, habrá días en los que te desvíes, por lo que es aún más importante aprender a retomar el rumbo; en las siguientes diapositivas veremos cómo hacerlo.

## 2.5 Pregunta de repaso 2

Verdadero o falso. Para adoptar una mentalidad de crecimiento, la reflexión sobre tu proceso solo debería hacerse semanalmente.

> **Correcto**: ¡Así es! Has seleccionado la respuesta correcta. Debes reflexionar sobre tu mentalidad de crecimiento a diario, semanalmente, mensualmente y anualmente. Por favor, continúa.
>
> **Incorrecto**: No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Falso. Deberías reflexionar sobre tu mentalidad de crecimiento a diario, semanalmente, mensualmente y anualmente. Sigue, por favor.

## 2.6 Mantener la mentalidad de crecimiento

Como ya se ha mencionado, adquirir una mentalidad de crecimiento no es algo que, una vez desarrollada, se vuelva permanente. Puedes pensar en ello como un segundo idioma o como tu forma física.

Durante el proceso de desarrollo, es emocionante aprender nuevas palabras que puedes usar, o ver cómo aumenta la distancia que corres o cómo baja tu peso. Pero mantener estas mejoras es la parte más monótona, y si empiezas a descuidar tu nuevo nivel de desarrollo, es solo cuestión de tiempo que vuelvas al punto de partida, o incluso a una situación peor.

Por eso, lo más importante es ser consciente y constante a la hora de aplicar tu mentalidad de crecimiento. Otra estrategia que ayuda en este proceso de mantenimiento es elogiar las acciones relacionadas con el éxito, en lugar de elogiar los logros en sí mismos. La razón es que, a veces, incluso con mucho esfuerzo y habilidad, puede que no se alcance un objetivo, y centrarse en lo que no se ha conseguido probablemente te provocará sentimientos negativos. Por eso, valorar el proceso por

encima del resultado evitará esos sentimientos y te permitirá mantener la mentalidad de crecimiento de una forma “más fácil”.

## 2.7 Pregunta de repaso 3

Verdadero o falso. Se ha señalado que la mentalidad de crecimiento es similar a aprender un segundo idioma o a tu forma física. Dada esta correlación, si descuidas tu mentalidad de crecimiento, esta perderá fuerza y puede llegar a ser peor de lo que era antes de empezar a desarrollarla.

> **Correcto**: ¡Así es! Has elegido la respuesta correcta. La mentalidad de crecimiento es algo que debes mantener para seguir viendo mejoras. Si empiezas a descuidarla, te encontrarás de vuelta en el punto de partida, con tu mentalidad fija. Sigue, por favor.
>
> **Incorrecto**: No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Verdadero. La mentalidad de crecimiento es algo que debes mantener para seguir viendo mejoras. Si empiezas a descuidarla, volverás al punto de partida con tu mentalidad fija. Sigue, por favor.

## 2.8 En resumen

Ahora que este segundo módulo virtual sobre la mentalidad de crecimiento llega a su fin, esperamos que hayas disfrutado del contenido y que lo apliques en tu día a día para convertirte en una mejor versión de ti mismo. En estos módulos hemos abordado el problema habitual del Síndrome del Impostor o, en inglés, I. S al que se enfrentan los estudiantes de educación superior. A continuación, hemos explicado qué es la mentalidad de crecimiento y cómo puede ayudarte a superar este problema tan común y, por último, hemos repasado cómo puedes desarrollar y mantener esa mentalidad de crecimiento. No obstante, el simple hecho de completar estos módulos no te prepara del todo para el largo plazo. Estos módulos electrónicos tenían como objetivo sentar unas bases para ti y ahora depende de TI ampliar tus conocimientos e incorporar estas enseñanzas.

Para terminar, desde la Oficina de Éxito Académico queremos darte las gracias por tu tiempo y esfuerzo. Esperamos que esta información te sea de gran utilidad en el futuro. Para ayudarte a construir sobre tus nuevas bases, te proporcionamos recursos y ejemplos de mentalidad de crecimiento que ampliarán tus conocimientos y te ofrecerán ejemplos prácticos de lo fundamental que es la mentalidad de crecimiento para alcanzar el éxito, así como para tener tranquilidad de cara al futuro; ya que, al incorporar estos recursos y enseñanzas a tu vida, sin duda mejorarás todos los aspectos de la misma. Mucha suerte en tu camino. Atentamente, la Oficina de Éxito Académico.

## 2.9 Desarrollo de la mentalidad de crecimiento: completado

Desarrollo de la mentalidad de crecimiento: completado. Has completado la sección Desarrollo de la mentalidad de crecimiento. Usa el botón SIGUIENTE para continuar. Siguiente sección: Evaluaciones sumativas.

## 3.1 Evaluación sumativa

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

## 3.2 Instrucciones del cuestionario

En este cuestionario te harán 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, te aparecerá la puntuación que has obtenido en el módulo. Usa el botón SIGUIENTE para empezar el cuestionario.

## 3.3 Pregunta 1

¿Verdadero o falso? Tener una mentalidad de crecimiento puede mejorar aspectos de tu éxito académico y profesional.

**Comentario correcto**: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Verdadero. Tener una mentalidad de crecimiento PUEDE mejorar aspectos de tu éxito académico y profesional. 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 Verdadero. Tener una mentalidad de crecimiento PUEDE mejorar aspectos de tu éxito académico y profesional. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

## 3.4 Pregunta 2

¿Qué pregunta de reflexión deberías tener en cuenta al reflexionar sobre tu propio proceso de desarrollo de la mentalidad de crecimiento?

A. ¿Fui persistente a la hora de afrontar estos retos?
B. ¿Cuándo o dónde fui productivo?
C. ¿He cambiado mi diálogo interno?
D. Todas las preguntas son relevantes para la reflexión.

**Comentario correcto**: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la D. Todas las preguntas deben tenerse en cuenta y son relevantes a la hora de reflexionar sobre tu trayectoria hacia la mentalidad de crecimiento. 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 D. Todas las preguntas deben tenerse en cuenta y son

relevantes a la hora de reflexionar sobre tu camino hacia la mentalidad de crecimiento. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

## 3.5 Pregunta 3

La reflexión sobre tu desarrollo de la mentalidad de crecimiento se puede hacer...

A. A diario
B. Semanalmente
C. Anualmente
D. Todas las anteriores

**Comentario correcto**: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la D. La reflexión semanal, diaria o anual sobre el desarrollo de tu mentalidad de crecimiento se puede hacer según sea necesario a lo largo de tu trayectoria. 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 reflexión semanal, diaria o anual sobre el desarrollo de tu mentalidad de crecimiento se puede hacer según sea necesario a lo largo de tu trayectoria. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

## 3.6 Pregunta 4

¿Qué es importante recordar sobre la mentalidad de crecimiento?

A. No pasa nada si te desvías del camino durante el desarrollo siempre y cuando vuelvas a encarrilarte.
B. Una vez que lo has aprendido, es para siempre.
C. La mentalidad de crecimiento es fácil de poner en práctica una vez que la has aprendido.
D. Una vez que se pierde, es casi imposible recuperar la mentalidad de crecimiento

**Comentario correcto**: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la A. Algo que debes recordar a lo largo de tu camino hacia la mentalidad de crecimiento es que no pasa nada por desviarte del camino durante el desarrollo siempre y cuando vuelvas a encarrilarte. 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 A. Algo que debes recordar a lo largo de tu camino hacia la mentalidad de crecimiento es que no pasa nada si te desvías del camino durante el desarrollo, siempre y cuando vuelvas a encarrilarte. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

## 3.7 Pregunta 5

¿Cuál es la mejor forma de afrontar el éxito de los demás?

A. Ignorarlo

B. Aprovecharlo para impulsar el tuyo
C. Hablar sobre su éxito
D. Imitar al pie de la letra sus métodos

**Respuesta correcta**: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la B. Cuando los que te rodean tienen éxito, úsalo para impulsar tus propios objetivos de éxito. 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 B. Cuando los que te rodean tienen éxito, úsalo para impulsar tus propios objetivos de éxito. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

## 3.8 Pregunta 6

¿De qué manera se pueden acabar utilizando los sentimientos de fracaso, culpa y baja autoestima para desarrollar una mentalidad de crecimiento?

A. Estos sentimientos se convierten en una fuente de motivación para seguir los principios de tu mentalidad de crecimiento
B. Estos sentimientos frenan tu progreso
C. Empieza a ver estos sentimientos como algo insignificante en el gran esquema de las cosas
D. Estos sentimientos hacen que no te esfuerces en nada de lo que haces

**Comentario correcto**: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la A. Con el tiempo, los sentimientos iniciales de fracaso, culpa y baja autoestima que surgen tras no alcanzar un objetivo o no aplicar la mentalidad de crecimiento acabarán convirtiéndose en una fuente de motivación para seguir los principios de la mentalidad de crecimiento y lograr más de lo que creías posible. 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 A. Con el tiempo, los sentimientos iniciales de fracaso, culpa y baja autoestima tras no alcanzar un objetivo o no aplicar la mentalidad de crecimiento acabarán convirtiéndose en una fuente de motivación para seguir los principios de la mentalidad de crecimiento y lograr más de lo que creías posible. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

## 3.9 Pregunta 7

¿Verdadero o falso? Tu mentalidad fija siempre estará ahí y podría interferir en tu crecimiento.

**Comentario correcto**: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Verdadero. Desarrollar una mentalidad de crecimiento es un proceso que dura toda la vida. La mentalidad fija siempre estará ahí para frenar tu progreso. Es importante reconocerlo y abordar tu mentalidad fija mediante la reflexión. 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 Verdadero. Desarrollar una mentalidad de crecimiento es un proceso que dura toda la vida. La mentalidad fija siempre estará ahí para frenar tu progreso. Es importante que te des cuenta de esto y que abordes tu mentalidad fija reflexionando sobre ella. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

## 3.10 Pregunta 8

¿Cuál de las siguientes opciones es una estrategia para mantener una mentalidad de crecimiento?

A. Aceptar el síndrome del impostor
B. Elogiar las acciones relacionadas con el éxito
C. Centrarse en lo que no se ha conseguido
D. Ignorar las críticas, ya que pueden desanimarte

**Comentario correcto**: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la B. Elogiar las acciones relacionadas con el éxito es una estrategia que se puede usar para mantener una mentalidad de crecimiento. 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 B. Elogiar las acciones relacionadas con el éxito es una estrategia que se puede usar para mantener una mentalidad de crecimiento. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

## 3.11 Pregunta 9

A la hora de mantener una mentalidad de crecimiento, el factor más importante es...

A. Ser pasivo a la hora de aplicar la mentalidad de crecimiento
B. Ser consciente y constante a la hora de aplicar la mentalidad de crecimiento
C. Ignorar los comentarios de los demás al aplicar la mentalidad de crecimiento
D. Centrarse en los errores y fracasos al aplicar la mentalidad de crecimiento

**Comentario correcto**: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la B. La conciencia y la constancia en la aplicación son el factor más importante para mantener una mentalidad de crecimiento. 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 B. La conciencia y la coherencia en la aplicación son el factor más importante para mantener una mentalidad de crecimiento. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

## 3.12 Pregunta 10

¿Verdadero o falso? Depende de ti seguir creciendo e incorporar nuevas técnicas para desarrollar una mentalidad de crecimiento.

**Comentario correcto**: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Verdadero. Depende de ti seguir creciendo e incorporar nuevas técnicas para desarrollar una mentalidad de crecimiento. Haz clic para continuar.

**Comentario de error**: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Verdadero. Depende de ti seguir creciendo e incorporar nuevas técnicas para desarrollar una mentalidad de crecimiento. Haz clic para continuar.

## 3.13 Encuesta

Valora este módulo.  ¿Cómo valorarías 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

Dweck, C. S. (2008). *Mindset: La nueva psicología del éxito*. Random House Digital, Inc., págs. 213-246

*Mentalidad de crecimiento: qué es y cómo cultivarla*. Centro de Éxito Académico. (7 de febrero de 2020). https://success.oregonstate.edu/learning/growth-mindset.

El Consejo de Administración de la Universidad de Princeton. (s. f.). *7 estrategias para el éxito | Centro McGraw para la Enseñanza y el Aprendizaje*. Universidad de Princeton. https://mcgraw.princeton.edu/7-strategies-for-success.

Trevino, N.N., DeFreitas, S.C. La relación entre la motivación intrínseca y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios latinos de primera generación . *Soc Psychol Educ* **17,** 293-306 (2014). <https://doi.org/10.1007/s11218-013-9245-3>