

Mentalidad fija y mentalidad de crecimiento

Lee cada situación y reconoce a cuál columna se parece tu primera reacción. La columna derecha se entrena, empieza por notar la izquierda.

Situación	Mentalidad fija	Mentalidad de crecimiento
Ante un error	"Soy malo para esto y punto."	"¿Qué me dice este error sobre cómo estudiar distinto?"
Ante el esfuerzo	"Si tengo que esforzarme tanto, será que no soy inteligente."	"El esfuerzo con buena estrategia es lo que hace crecer la habilidad."
Ante una crítica	La toma como un veredicto sobre su persona y la descarta o se hunde.	Separa el dato útil del tono y lo usa para ajustar.
Ante el éxito ajeno	"Ella nació con talento. Yo no."	"¿Qué hizo ella que yo pueda probar?"
Ante un tema difícil	Lo evita para no quedar mal.	Lo intenta por partes y pide ayuda a tiempo.
Frase típica	"No soy de matemáticas."	"Todavía no me salen las derivadas."

Las reacciones cambian según la situación. Practica la respuesta que quieras fortalecer.

