



**MUST**  
UNIVERSITY  
FLORIDA - USA

**M**<sub>3</sub> **I**<sub>1</sub> **N**<sub>1</sub> **D**<sub>2</sub> **S**<sub>1</sub> **E**<sub>1</sub> **T**<sub>1</sub>

≪ **¿QUÉ ES *MINDSET* O MODELO MENTAL?**



## ¿QUÉ ES *MINDSET* O MODELO MENTAL?

Contenido organizado por **Claudia Samartin** en 2021 del libro **The Miracle Equation: The Two Decisions That Move Your Biggest Goals From Possible, to Probable, to Inevitable**, publicado en 2019 por Harmony.

### **Objetivos de Aprendizaje**

- Entender el concepto de **mindset** o modelo mental
- Diferenciar **mindset** fijo y **mindset** de crecimiento
- Reflexionar sobre las repercusiones en la consecución del éxito

# INTRODUCCIÓN

La palabra *Mindset* es un **término extranjero** que hemos adoptado en su versión original en inglés y significa “modelo mental”, que no es otra cosa que nuestra perspectiva de la vida, la forma en que pensamos y, en consecuencia, la forma en que actuamos en determinadas situaciones. Nuestro mindset **configura y organiza nuestros pensamientos** y nos da un patrón determinado en la conducción de nuestras acciones. Podemos tener una visión positiva o negativa de los acontecimientos, así como una visión optimista o pesimista del futuro.

Este término fue creado por la catedrática de psicología de la Universidad de Stanford y experta internacional en éxito y motivación, Carol S. Dweck. Desarrolló, a lo largo de décadas de investigación, este concepto de Mindset que resumió como una **actitud mental con la que afrontamos la vida**.

Junto con ella llegaron otras miles de escuelas, teorías y estudios sobre cómo se compone el éxito, cómo alcanzamos nuestras metas más ambiciosas, cómo afrontamos los retos y los contratiempos convirtiéndolos en **aprendizaje** y cómo logramos nuestro **mejor rendimiento**, con éxito y sensación de realización. En el libro de Hal Elrod definió un modelo mental de éxito increíble, capaz de superar las barreras de comprensión de la persona más escéptica.

En su concepción, la combinación de una **fe inquebrantable y un esfuerzo extraordinario** se tradujo en verdaderos milagros para su vida y para miles de personas que aprovecharon este modelo mental. La fe y el esfuerzo que utilizaba como mantra y palabra mágica, estaban apuntalados por una serie de ingredientes como la concentración, planificación, priorización, gestión del tiempo, confianza, inteligencia emocional, constancia y persistencia y un sinfín de habilidades más. En los siguientes temas veremos cómo cada uno de ellos contribuye a lograr un **mindset ganador**.

Nuestras características físicas, nuestro ADN está predeterminado en nuestro nacimiento, o para ser más precisos, en nuestra concepción, en consecuencia tenemos poco control sobre ellas. ¿Y nuestras habilidades intelectuales? ¿Son **innatas** o podemos **desarrollarlas** durante nuestra trayectoria?

Bien, si partimos de la premisa de que no podemos cambiarlo, según nuestro libre albedrío, **dedicación** y esfuerzo, nacemos con el juego ya jugado, donde ya tenemos definido el resultado al principio de la partida. Pensando por el lado opuesto, es decir, aprendiendo y desarrollándonos a lo largo de nuestra vida, **la historia parece infinitamente más interesante.**

## EL EXPERIMENTO DE CAROL

Al comienzo de su carrera, Carol S. Dweck cuenta que hizo un **experimento** con niños, dedicándose a observar cómo los niños se enfrentaban a problemas difíciles poniéndolos en una habitación de la escuela con una serie de **rompecabezas**. El grado de complejidad de los rompecabezas aumentaba en función de su progresión desde el reto anterior. Durante el juego observó sus estrategias e investigó lo que pensaban y lo que sentían, intentando comprender las diferencias en la forma de afrontar las dificultades.

Los primeros eran bastante fáciles, pero los siguientes se hacían más difíciles. Mientras los niños intentaban resolver los problemas, ella observaba sus **estrategias e investigaba lo que pensaban y sentían**. La académica trató de entender las diferencias en la forma en que afrontaban las dificultades, pero observó algo inusual.

Ante los rompecabezas más complicados, un niño de 10 años acercó su silla, se frotó las manos y exclamó: -'Me encantan los desafíos!' Otro, luchando con los enigmas, levantó los ojos con expresión satisfecha y dijo, con aire de autoridad: -'¡Sabes, esperaba **aprender** algo de esto!'

Ella siempre creyó que una persona sabía lidiar con el fracaso, o no lo sabía. Nunca imaginó que alguien pudiera **disfrutar con el fracaso** y empezó a preguntarse: - ¿Son estas personas excepcionales o han encontrado algo nuevo, **otro modelo mental**?

En este episodio, la autora del libro Mindset - La nueva psicología del éxito, quiso entender el tipo de mentalidad que puede convertir el fracaso en un don.

En sus estudios identificó que para algunas personas el fracaso no asume un rol **desalentador**, todo lo contrario, consideran el fracaso como un proceso de **aprendizaje**. Y este aprendizaje, cuando se interioriza efectivamente a partir de las reflexiones, aumenta significativamente. Este aprendizaje fue un divisor de aguas para la autora, ya que hasta entonces, creía que las cualidades eran esculpidas en piedra. O usted era inteligente o no lo era, y el fracaso indicaba que no lo era.

Creer que sus cualidades son **inmutables** es lo que ella llama Mindset fijo. Sin embargo, hay otras formas de pensar. Hay otro Mindset en el que las características humanas no son simplemente como cartas que le tocan y con las que tiene que convivir. En este otro Mindset, las cartas recibidas son sólo el punto de partida del desarrollo. Se denomina **Mindset de Crecimiento**. Se basa en la creencia de que usted es capaz de cambiar y desarrollarse a través del esfuerzo y la experiencia.

## MINDSET FIJO

Según la empresa Change Minds, especialistas en cambio organizacional, los estudios más actuales sobre Mindset fijo y de crecimiento nos aportan la información de que existe un índice que puede variar entre el **80% y el 86% de personas que han sido educadas dentro del mindset fijo**, por lo tanto, podemos afirmar que sólo entre el 14% y el 20% de las personas tienen **Mindset de crecimiento**, desde su educación.

A grandes rasgos, podemos caracterizar a las personas que tienen un mindset fijo predominante como aquellas que:

- Creen que su inteligencia, habilidades y capacidades son inmutables.
- Suelen ser personas pasivas que aceptan las condiciones que se les imponen.
- Tienden a ser ansiosas, porque ven los retos como amenazas.
- Los contratiempos también se ven como amenazas.
- Les resulta muy difícil hacer frente a acontecimientos que no estaban previstos. Tienden a desestabilizarse por este motivo.
- Promueven los pensamientos negativos y tienden a estancarse y desmotivarse cuando se enfrentan a situaciones fuera de lo común.
- Evitan salir de su zona de confort y se limitan sólo a lo que dominan bien.

- No creen en el cambio, el aprendizaje y el desarrollo de sus capacidades.
- Asocian el esfuerzo con algo desagradable y que no genera ningún retorno. Por eso, lo mejor es evitarlo en la medida de lo posible.
- Consideran los feedbacks negativos como una depreciación de sus habilidades y una crítica personal, y por consiguiente los ignoran, sin ofrecer margen para la mejora o el cambio.
- Su postura los estanca y les impide alcanzar todo su potencial. Al mismo tiempo, sus creencias se retroalimentan, ya que no cambian ni evolucionan mucho con el tiempo. Para ellos, esto no hace más que confirmar que "son lo que son y ya está".
- Por lo general, las personas con una mentalidad fija intentarán convencerse a sí mismas y a las personas de su entorno de que el éxito de la otra persona se debe a "dones" innatos y a la suerte.



## MINDSET DE CRECIMIENTO

Podemos caracterizar a las personas con un mindset de crecimiento como personas que:

- Creen que cualquiera puede desarrollar una habilidad o ampliar su intelecto si se esfuerza.
- Son optimistas, como característica principal, piensan que todo puede mejorar siempre y se esfuerzan por ello.
- Confían en el trabajo arduo y valoran más el mérito que premiar los resultados.
- Comprenden lo importante que es ver los puntos positivos del proceso y entender cómo corregir los negativos.
- Intentan superar sus limitaciones y mejorar sus conocimientos a diario.
- Les gusta asumir nuevas responsabilidades e incluso se entusiasman con la oportunidad.
- No se desaniman cuando fracasan, ya que lo consideran parte del proceso.
- Creen que el cerebro tiene plasticidad y que cualquier habilidad se puede desarrollar.
- Ven las dificultades como oportunidades.
- Ven el fracaso como una oportunidad para aprender, de modo que pase lo que pase, salen ganando.
- Encuentran sumamente apasionantes los retos, donde se pueden aprender cosas nuevas, desarrollarse y superarse.
- Consideran que el esfuerzo es el camino hacia el crecimiento personal y profesional. No hay desperdicio en el esfuerzo, porque para ellos o se vence o se aprende.
- Las críticas negativas son útiles, ya que actúan como aportes e información para el desarrollo.
- Su premisa en la vida es ser un eterno aprendiz.

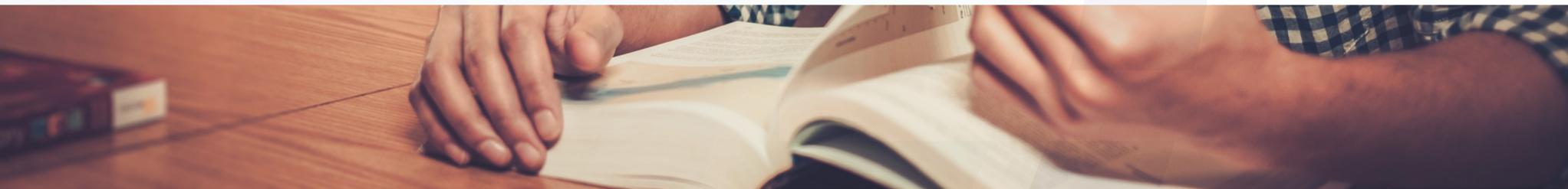
## RESUMIENDO...

A partir de estas características, ¿podemos ver cuál es más afín al éxito y de la **consecución de grandes objetivos**? ¿Es evidente observar nuestro comportamiento y el de las personas cercanas a usted? ¿Es posible identificar algunos patrones de comportamiento de algunas personas y asociarlos a los resultados obtenidos? ¿Hasta qué punto está usted predispuesto a hacer la **transición a un mindset de crecimiento**? ¿Qué herramientas necesitará?

No haga de este cambio un sacrificio, sino una elección. Nuestro mindset no es más que nuestras creencias, nuestras verdades. Son **creencias poderosas**, pero que usted puede cambiarlas, actualizarlas. En nuestra **configuración mental**, que veremos con más detalle en el tema sobre Programación Neurolingüística, una cosa lleva a la otra. Nuestra convicción que las cualidades son inmutables genera determinados comportamientos. Si usted se lo propone y llega a creer que puede cambiar y desarrollar una serie de habilidades, es probable que tenga comportamientos distintos.

Inspírese, crea en su potencial. Si la fuente de inspiración consiguió llegar a donde quería, ¿por qué no podría hacerlo usted? Las personas siempre intentarán desanimarle, así que tiene que confiar en su capacidad, realizar un **esfuerzo extraordinario hacia su objetivo y mantener su fe inquebrantable**. Ha servido para Hal, en proporciones infinitamente mayores, aplicaré los mismos principios.

## EN LA PUNTA DE LA LENGUA



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Elrod, H. (2019). *The Miracle Equation: The Two Decisions That Move Your Biggest Goals from Possible, to Probable, to Inevitable*, 1a. Edición, Edit. Harmony.

Dweck, Carol. (2017). *MINDSET – A nova psicologia do Sucesso [La nueva psicología del Éxito]*, 1ª. Edición, Edit. Objetiva.



The Two Decisions That Move Your Biggest Goals  
from Possible, to Probable, to Inevitable

# THE MIRACLE EQUATION

*Unwavering Faith*  
+  
*Extraordinary Effort* = *Miracles*

**HAL ELROD**  
Bestselling Author of **THE MIRACLE MORNING**

## LIBRO DE REFERENCIA:

**The Miracle Equation: The Two Decisions That Move Your Biggest Goals from Possible, to Probable, to Inevitable**

Hal Elrod

Harmony © 2019

M<sub>3</sub> I<sub>1</sub> N<sub>1</sub> D<sub>2</sub> S<sub>1</sub> E<sub>1</sub> T<sub>1</sub>



**MUST**  
**UNIVERSITY**  
FLORIDA - USA