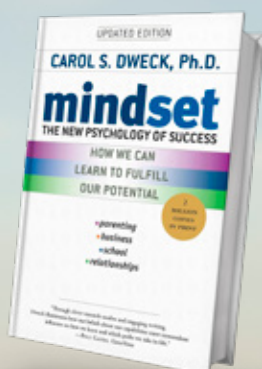


LA MENTALIDAD PARA EL ÉXITO

Las creencias pesimistas no son una condena, puedes cambiarlas



Contenido inspirado en el libro en inglés
“Mindset: The New Psychology of Success”
[Mentalidad] de Carol S. Dweck



 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa

¿Ves el mundo como un lugar lleno de posibilidades y aventuras o crees que es una jungla llena de peligros donde solo el mejor sobrevive?

Tu respuesta puede dar pie a identificar tu mentalidad (mindset), entendida como tu forma de ver el mundo o filtro a través del cual interpretas todo. Mentalidad es el conjunto de creencias y actitudes que condicionan nuestras decisiones.

De acuerdo con la Dra. Carol S. Dweck existen dos tipos de mentalidad que se forman en gran parte durante nuestra infancia y se van fortaleciendo o debilitando conforme crecemos: crecimiento o estancamiento.

EL ORIGEN DE TU MENTALIDAD

¿Alguna vez te has cuestionado por qué ves el mundo de la forma en que lo ves? Esta se refleja en creencias (todo lo que nos decimos) como estas:

*A mí siempre me va mal
Siempre encuentro una salida a los problemas
Tengo mala suerte en el amor*

Ella es psicóloga y ha dedicado décadas de su vida al estudio de la personalidad y cómo es afectada por el entorno social. Cursó estudios en la Universidad de Yale y ha impartido clases en las universidades de Harvard, Columbia e Illinois

La Dra. Dweck es considerada una autoridad mundial sobre el condicionamiento mental. Dice que muchos fracasos tienen su origen en las limitaciones de mentalidad. Cuando esta es fuerte, es más probable tener éxito en lo que nos proponemos

Esas creencias reflejan nuestra mentalidad, y esta es influenciada a lo largo de los años de desarrollo por estos factores:

- La crianza recibida durante tu infancia
- El entorno que te rodea en la actualidad
- Las experiencias acumuladas en los años

LAS DOS MENTALIDADES

La infancia puede provocar dos tipos de mentalidades que se van reforzando en los años siguientes de adolescencia y juventud:



Mentalidad de crecimiento

Si tuviste una infancia donde recibiste mucho apoyo y guía, sentirás que el mundo es un lugar seguro y moldeable, donde las oportunidades abundan

TIPO
1

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Una infancia positiva facilita el desarrollo de las siguientes características:

1 Resiliencia

Eres capaz de aprender de tus errores y tienes la sed de mejorar

3 Sociabilidad

Te puedes relacionar fácilmente con las personas de tu entorno

2 Confianza

Tienes una buena actitud hacia tu entorno y sobre ti mismo[a]

4 Ambición

Deseas ser mejor, estás abierto a retos y a aprender nuevas cosas



Mentalidad de estancamiento

Si tuviste una infancia difícil, aprendistes la predisposición a la duda y la desconfianza, estimulando dificultades de relaciones con tu entorno

TIPO
2

MENTALIDAD DE ESTANCAMIENTO

Una infancia difícil afecta y propicia los siguientes rasgos:

1 Miedo al fracaso

Si algo sale mal no lo vuelves a intentar, no crees que sea posible

2 Aislamiento

Prefieres la soledad antes que los grupos, te cuesta trabajar en equipo

4 Desconfianza

Te cuesta confiar en otras personas por el miedo a ser traicionado[a]

3 Conformismo

Creas que sin importar lo que hagas, no podrás cambiar las cosas

5 Pesimismo

Lo primero que piensas y consideras es el peor escenario posible

== CAMBIA TU MENTALIDAD

Es posible cambiar tu mentalidad si pones en práctica estas técnicas:

1 Reconoce la mentalidad de estancamiento

Reflexiona sobre tu vida actual y cómo fue condicionada por tu infancia. La honestidad permite que veas cosas antes desconocidas que hoy puedes cambiar

2 Imagina una persona igual a ti y analízala

¿Qué circunstancias llevan a esa persona a actuar con mentalidad de estancamiento? ¿Cómo podría superarlas? ¿Qué debe pasar para que cambie?

3 Habla contigo mismo(a) y enfréntate

Cuando sientas que te auto-limitas, recuerda los propósitos de tu vida y visualiza el beneficio de cambiar de forma de pensar

== ¿QUÉ ES EL ÉXITO PARA TI?

El éxito es el estado que alcanzas al lograr tus objetivos. Puedes sentirte realizado(a) todos los días con la mentalidad adecuada:

La mentalidad de estancamiento

Te sientes en plenitud solo cuando estás en control total de la situación, al hacer cosas que ya sabes hacer. Evitas situaciones en las que crees que puedes fallar. Por eso, optas por no tomar mayores riesgos

La mentalidad de crecimiento

Te sientes bien al mejorar tus habilidades con la práctica y la constancia. Afrontas nuevos retos y comprendes que, aunque al inicio puedes fallar, el esfuerzo constante te ayuda a mejorar. Disfrutas el camino y esfuerzo hacia tus metas

== ABRAZA EL FRACASO

Una característica importante que se ve afectada por nuestra mentalidad es la forma en que percibimos el fracaso:

Mentalidad de estancamiento

Percibes un fracaso como la peor catástrofe. Has adoptado pensamientos fatalistas donde solo hay dos opciones extremas; tener éxito o fracasar

Mentalidad de crecimiento

Sabes que puedes fallar una o varias veces; te afectará y te sentirás mal, pero comprendes que aprenderás nuevos caminos para volver a intentar

== NUNCA ES TARDE

Puede que sientas que ya es muy tarde para ti. Siempre has pensado de esa manera, ¿por qué cambiar ahora?

Este y muchos otros pensamientos pueden estar cruzando por tu mente, pero nunca es demasiado tarde para comenzar o para cambiar

Empieza desde hoy a creer que es posible cambiar y propóntelo. La realidad es que el tiempo avanza y mientras más pospongas el cambio, más tardará en llegar

Las dudas y viejos hábitos son potentes obstáculos en la lucha por cambiar de mentalidad. Pero si te convences que es posible, el éxito estará a tu alcance

== 6 TÉCNICAS PARA CAMBIAR ==



“

¿Por qué perder el tiempo una y otra vez probando cuán genial eres cuando podrías estar haciéndote cada vez mejor con la práctica?

- CAROL DWECK -

”

“

Muchas personas con mentalidad de crecimiento llegaron a la cima sin intentarlo. Llegaron hasta allí como resultado de hacer lo que aman

- CAROL DWECK -

”

“

Si no das nada, no esperes nada a cambio. El éxito no llegará a ti si no haces nada, debes ir al mundo y buscarlo por ti mismo

- CAROL DWECK -

”

“

No importa cuál sea tu habilidad, el esfuerzo es lo que enciende esa habilidad y la transforma en un logro

- CAROL DWECK -

”

FRASES QUE POTENCIAN EL ESTANCAMIENTO

Existen ciertas frases que debes evitar decirle a nadie, mucho menos a los niños(as). Evita frases como estas:

1

El talento es algo con lo que se nace o “se trae”

2

Si no eres bueno(a) en algo no lo sigas intentando

3

Debes ser más como tu hermano (u otros niños)

4

Tienes que ser el mejor y si no puedes significa que no sirves

5

Tus padres son buenos en esto, así que tú también debes serlo

6

Eres así y nunca cambiarás, no importa cuánto lo intentes

7

Si no eres bueno en la escuela nunca servirás para nada



MEJORAR LA MENTALIDAD DE TUS HIJOS

El entorno familiar durante la infancia es fundamental para desarrollar la mentalidad. Sigue estos consejos para fomentar una mentalidad positiva en tus hijos:

Felicitaciones

Felicita a tu hijo(a) cada vez que tenga éxito, demuéstrale que reconoces su esfuerzo con palabras positivas de apoyo

1

Comunicación

Habla y escucha a tu hijo(a), averigua qué lo motiva y qué desea lograr. Hazle saber que su opinión es importante

2

Libertad

Permite que escoja lo que desea hacer y guíalo cuando creas que se equivoca. Imponerle cosas solo afectará su capacidad de tomar decisiones

3

Resiliencia

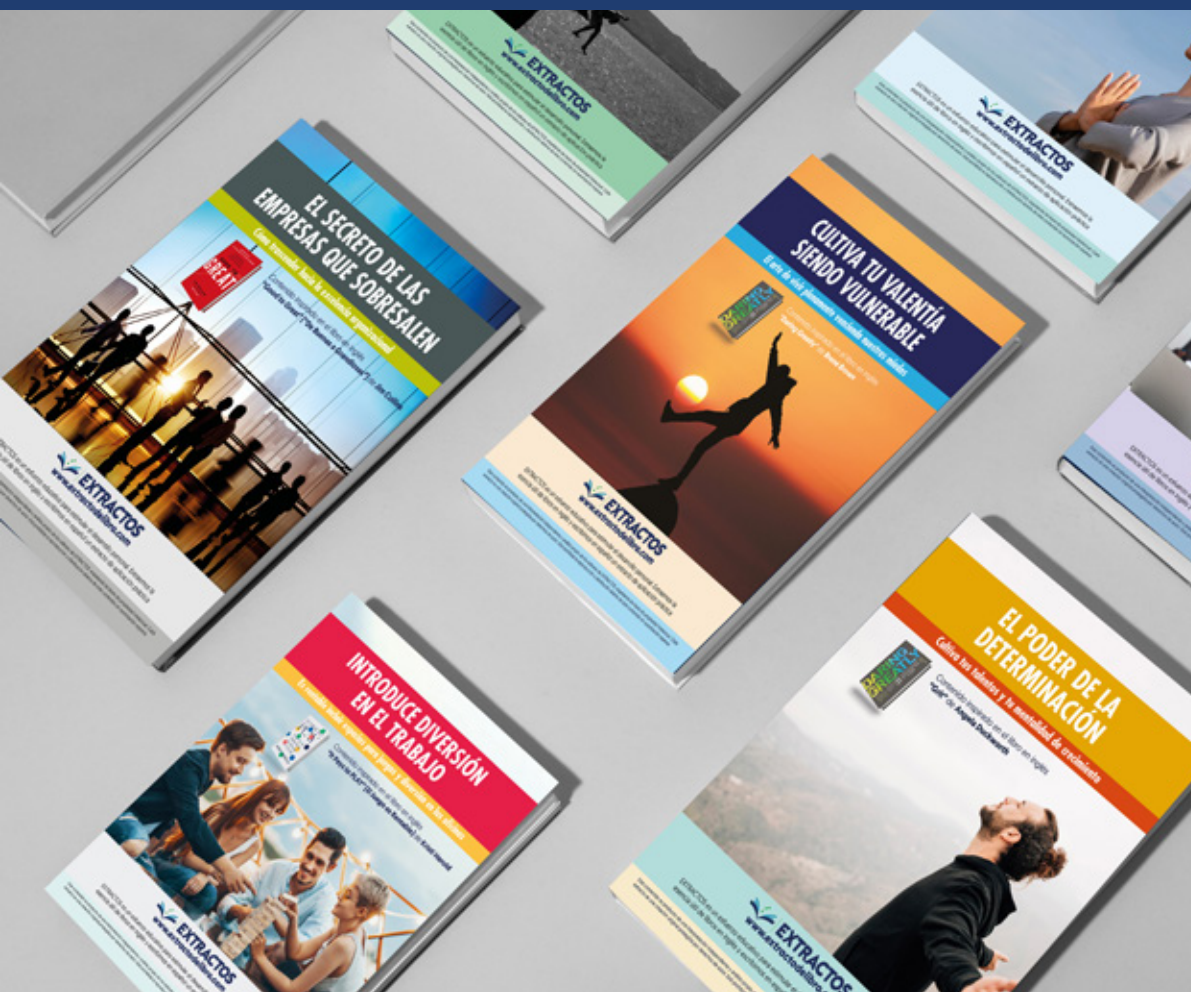
Dile que está bien fallar, lo malo es rendirse sin volver a intentar. Es importante que los niños(as) pierdan el miedo a intentar cosas nuevas, aunque fallen al inicio

4



APRENDE MÁS LEYENDO MENOS

Un extracto es la forma más conveniente de aprender. Son resúmenes ilustrados de excelentes libros en 5 categorías: familia, salud, trabajo, mente y superación



Con una suscripción empresarial coloca a disposición de sus colaboradores una biblioteca privada de extractos

www.extractodelibros.com