

6 maneras de hacer "crecer" una mentalidad de crecimiento

¿Quieres aumentar tus posibilidades de éxito? Lo ideal es cambiar una mentalidad fija a una mentalidad de crecimiento.



"La mano que te dan es solo el punto de partida para el desarrollo". —Carol Dweck

¿Qué es una mentalidad de crecimiento?

Una mentalidad de crecimiento es simplemente la creencia de que nuestras habilidades básicas se pueden desarrollar y mejorar a través de la dedicación y trabajo. No es tanto que esta creencia sea algún tipo de magia. Es solo que, sin una mentalidad de crecimiento, no ejercemos el esfuerzo requerido y, por lo tanto, permanecemos perpetuamente atascados.

Pero con una mentalidad de crecimiento, podemos romper el estancamiento y lograr los resultados que deseamos, ya sea en el trabajo, en nuestras relaciones o en otros aspectos de nuestras vidas.

¿Tienes una mentalidad de crecimiento?

¿Crees que naciste y creciste con un conjunto fijo de habilidades y destrezas, como tu coeficiente intelectual, que tuviste desde el nacimiento y que permanecerá contigo toda tu vida? ¿O crees que tus ideas y creencias están en constante evolución, que puedes aprender nuevas habilidades si trabajas en ello, y que tu sabiduría e inteligencia crecen con cada nueva experiencia? Si dijiste "sí" a la primera pregunta, tienes lo que se denomina como una "mentalidad fija". Si dijiste "sí" a la segunda pregunta, probablemente tengas lo que la profesora de Stanford Carol Dweck llama una "mentalidad de crecimiento". No te preocupes si actualmente tienes una mentalidad más fija, ¡puedes desarrollar una mentalidad de crecimiento!

¿Por qué es importante la mentalidad de crecimiento?

Si tenemos una "mentalidad fija", podemos evitar los desafíos porque no queremos sentirnos avergonzados o humillados frente a los demás, ¿quién lo quiere, verdad? Pero esto puede ser problemático porque nuestro miedo a cometer errores puede llevarnos a evitar desafíos y nuevas experiencias, experiencias que nos ayudarían a crecer, mejorarnos de manera importante y crear la vida que deseamos.

Si tenemos una "mentalidad de crecimiento", disfrutamos de los desafíos, a pesar del riesgo, generalmente porque valoramos el aprendizaje y nos preocupamos más que otros pensando que sabemos lo que estamos haciendo. Y debido a que siempre estamos probando cosas nuevas, a menudo no sabemos lo que estamos haciendo. Aun así, aquellos de nosotros con una mentalidad de crecimiento a menudo construimos nuevas habilidades más fácilmente porque *creemos que* podemos y por lo tanto trabajamos realmente en ello.

Desarrollar una mentalidad de crecimiento podría contribuir a una vida más plena y significativa porque la gama de experiencias que abarca dicha vida será considerablemente más amplia.

6 maneras de desarrollar una mentalidad de crecimiento

Cambiar la mentalidad de uno desde una perspectiva "fija" a una "mentalidad de crecimiento" puede parecer desalentador, pero al dar pequeños pasos, cualquiera que quiera puede construir una "mentalidad de crecimiento". A continuación, te indicamos cómo:

1. Enfrentate a tus retos con valentía.

Si te encuentras aterrorizado ante un desafío serio, detente y vuelve a enmarcar la situación en tu mente. Considera reformular el desafío como una "oportunidad", cambiando así ligeramente su perspectiva. Cada desafío u oportunidad nos invita a una nueva experiencia que es una especie de aventura.

Prueba diferentes tácticas para entrenarte a ti mismo sobre cómo explorar un nuevo camino, o cómo desarrollar una nueva habilidad, o cómo interactuar con un nuevo grupo de personas, o navegar a través de nuevas circunstancias. Como aventura, el miedo es un sentimiento aceptable. Sigues adelante de todos modos porque es emocionante y nuevo. Si tomas esta misma actitud con una crisis en el trabajo o cualquiera que sea el desafío, puedes descubrir habilidades que ni siquiera sabías que poseías.

2. Presta atención a tus palabras y pensamientos.

Comienza a prestar atención a las palabras que dices, incluso a las palabras en tu mente. Si tus palabras son negativas u oscuras, los resultados también pueden serlo. Así que cuídate a ti mismo. Escucha lo que estás diciendo y pensando. Censurarte y conviértete en tu propio guía.

Reemplaza los pensamientos negativos con otros más positivos para construir una mentalidad de crecimiento. Reemplaza el juicio con la aceptación, el odio con la compasión. Si te estás faltando el respeto a ti mismo o bajando tus estándares éticos, el resultado de tus decisiones y sus consecuencias reflejarán eso. Intenta pensar en pensamientos más elevados y aférrate a ellos.

3. Encuentra tu propósito.

¿Tu vida se siente como si estuviera impulsada por un propósito? En caso afirmativo, define por ti mismo lo que abarca ese propósito. Si estas dibujando un espacio en blanco, pide que el propósito de tu vida se vuelva más claro para ti. Medita o contempla el "propósito" y ve qué cositas llegan hasta que sientas que conoces la esencia de tu propósito, o tal vez parte de él. Luego persíguelo, eso es lo que te ayudará a construir una mentalidad de crecimiento.

4. Dar la vuelta al criticismo.

El propósito de la crítica es mejorar las cosas. Alguien más puede ver lo que estás haciendo desde una perspectiva ligeramente diferente a la tuya y puede tener algunas sugerencias valiosas para ti. Si te abres a escuchar sugerencias, puedes desarrollar más fácilmente tu mentalidad de crecimiento.

5. Aprende de los errores de los demás.

Si puedes aprender de los errores de los demás, entonces es posible que puedas cometer menos errores. Esto a veces puede calmar el miedo a probar cosas nuevas, un aspecto clave de la construcción de una mentalidad de crecimiento.

6. Sé realista. Se necesita tiempo, a veces mucho tiempo, para aprender una nueva habilidad, como aprender un nuevo idioma o aprender a tocar un instrumento o aprender a convertirse en un buen abogado.

La velocidad no es importante. Cuando tienes una mentalidad de crecimiento, los resultados finales no son prioritarios. En cambio, te comprometes, te involucras completamente y pones esfuerzo en el proceso, sin importar cuánto tiempo tome.

Por cierto, centrarse en el proceso a menudo también mejora los resultados, porque ya pusiste bastante esfuerzo a lo largo del camino.

En resumen

La mentalidad de crecimiento significa que uno acepta los desafíos, persiste frente a los reveses, asume la responsabilidad de sus palabras y acciones, y reconoce que el esfuerzo es el camino hacia el dominio. Es básicamente la razón por la que "la práctica hace la especialización, la maestría".

El elegir hacer el esfuerzo extra para construir una mentalidad de crecimiento, puede hacer que tus procesos mentales funcionen bien para ti, lo que resulta en una mayor probabilidad de que obtengas los resultados que estas buscando.

Mejorando así tus niveles de felicidad y bienestar que es el deseo de todo el equipo de Go Be Happy !

Team Go Be Happy !

www.gobehappy.ch

P.D: Artículo protegido por leyes internacionales de propiedad intelectual y usted acepta cumplirlas. Más información en nuestro Website.