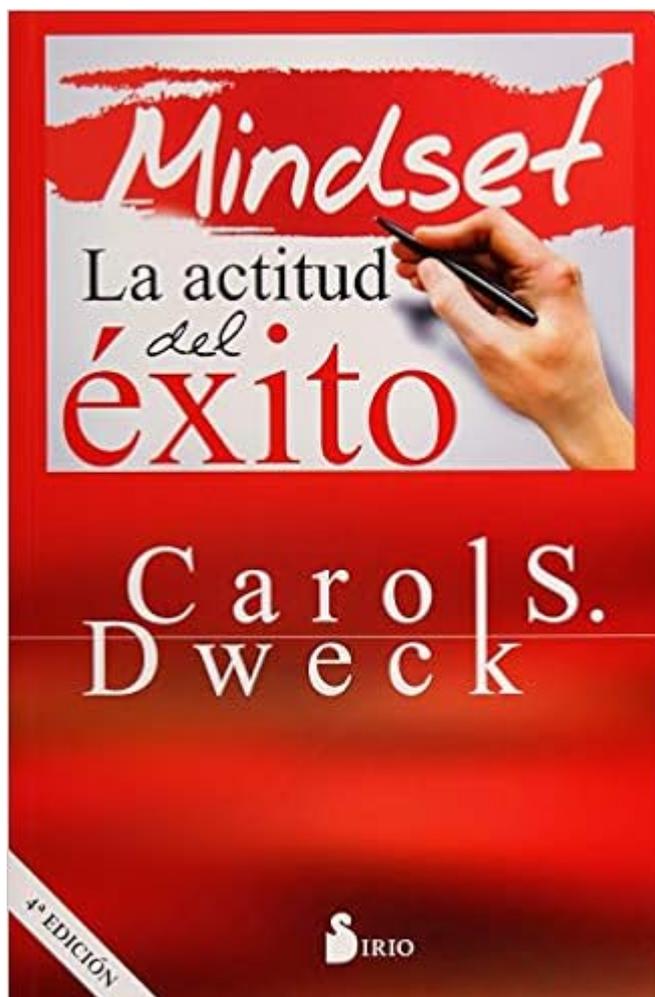


# Mindset: La actitud mental para el éxito Resumen



La renombrada psicóloga de Stanford, Carol Dweck, pasó años estudiando la manera en que las personas piensan y cómo alcanzar el éxito. Descubrió entonces el poder de nuestra actitud mental. En "[Mindset](#)", explica por qué el éxito no depende solo de nuestras habilidades o talentos sino también de cómo enfrentamos las situaciones de la vida y de cómo eso depende de dos actitudes mentales: la fija y la progresiva.

También deja en claro por qué elogiar la inteligencia y las habilidades no ayuda en el desarrollo y progreso de nadie, a veces impidiendo el crecimiento de esa persona. Dweck cree que tener una actitud mental progresiva puede hacernos personas más felices y capaces de controlar nuestras propias vidas,

alcanzando así el éxito.

Elegir entre esas dos actitudes mentales puede hacer toda la diferencia en tu vida. “Mindset” te ayudará a encontrar las herramientas para alcanzar tus objetivos y llegar al éxito en todas las áreas de tu vida, cambiando tu cerebro para mejor.

¿Vamos juntos a conocer “Mindset” de Carol Dweck en 12 minutos?

## **Puedes ser destruido por una actitud mental fija**

Las personas crecen y cambian todos los días, pero una persona con una “actitud mental fija” ignora esa verdad y elige creer que sus trazos y talentos son fijos. Piensan, por lo tanto, que están presos al nivel de la inteligencia con el cual nacieron o si nacieron con un talento natural – como el canto, por ejemplo-, permanecerán así. Básicamente, creen que les falta habilidad para cambiar.

Haz Clic Aquí para leer todo el texto

Una actitud mental fija hace que las personas sientan que necesitan siempre probar sus habilidades tanto a ellas como al mundo, demandando diariamente elogios y palabras de afirmación.

Para ellas, el fracaso es una vergüenza inaceptable, a evitarse a todo costo. Piensan que deben tener talentos naturales para todo lo que buscan y, si no los tienen, entonces no deben siquiera intentar. Creen que si necesitan trabajar duro y esforzarse para tener una habilidad entonces tal vez sea mejor ni intentar.

Como la perfección es el objetivo de la actitud mental fija, esos individuos tienden a apegarse a lo que ya saben para alcanzar el éxito. En un estudio en el que se le ofrecía a niños pequeños la opción de rehacer un rompecabezas fácil o

intentar un nuevo rompecabezas más difícil, los niños con una actitud mental fija elegían el rompecabezas fácil al saber que podrían completarlo con éxito.

Si tienes una actitud mental fija y cometes un error, esa experiencia se volverá un momento de decisión que te clasificará como un fracasado. Crees que tu potencial nunca cambia y que puede ser evaluado en cualquier momento. Tu objetivo, en la mayoría de las cosas es probar cuán experto eres y garantizar tu superioridad sobre los otros.