

Transcript in English-Spanish

Video: Mindsets

Video: Mentalidades

Researcher and professor Carol Dweck uses the term mindset to describe the way people think about **ability and talent**.

La investigadora y profesora Carol Dweck utiliza el término mentalidad para describir la forma en que las personas piensan sobre la capacidad y el talento.

Dweck delineates between two different mindsets that exist on a continuum:

- The first is the Fixed Mindset which suggests that **your abilities are innate and unchangeable**.
- The second is a Growth Mindset which views it as **something you can improve through practice**.

Dweck define dos diferentes mentalidades que existen en un continuo:

- La primera es la **Mentalidad Fija**, lo que sugiere que tus **habilidades son innatas e inmutables**.
- La segunda, es la **Mentalidad de Crecimiento**, que las ve como **algo que puede mejorar a través de la práctica**.

In a Fixed Mindset, you view failure as permanent; but with a Growth Mindset, you see failure as a chance to learn and even pivot.

En una mentalidad fija, ves el fracaso como **permanente**, pero con una mentalidad de crecimiento ves el fracaso como una oportunidad para aprender e incluso pivotar (girar).

Those with a Fixed Mindset are more likely to view Critical Feedback as a personal attack while those with a Growth Mindset will see it as a chance to improve where they can develop new systems.

Aquellos con una mentalidad fija, es más probable que vean los Comentarios Críticos como un ataque personal, mientras que aquellos con una mentalidad de crecimiento los verán como una oportunidad para mejorar donde pueden desarrollar nuevos sistemas.

With a Fixed Mindset, you're more likely to choose easier tasks and put in minimal effort. After all, if talent is fixed, why bother improving? Why even try? But with the Growth Mindset, you're more likely to embrace challenging tasks and work hard to improve.

Con una mentalidad fija, es más probable que elijas tareas más fáciles y pongas un mínimo esfuerzo. Después de todo, si el talento es fijo ¿por qué molestarse en mejorar? ¿Incluso por qué intentarlo? Pero con la mentalidad de crecimiento es más probable que adoptes las tareas desafiantes y el trabajo duro para mejorar.

Those with the Fixed Mindset are likely to give up when they face an obstacle meanwhile, those with the Growth Mindset will view obstacles as a chance to experiment and solve problems.

Aquellos con una mentalidad fija, es probable que se den por vencidos cuando se enfrentan a un obstáculo, mientras que aquellos con una mentalidad de crecimiento, verán los obstáculos como una oportunidad para experimentar y resolver problemas.

In a Fixed Mindset, the focus is on measurable accomplishments; but with the Growth Mindset, the focus is more on a journey of continual improvement.

En una mentalidad fija, el foco está en logros medibles; pero con la mentalidad de crecimiento, el enfoque está más en un viaje de mejora continua.

With a Fixed Mindset, you're less likely to take creative risks; but with a Growth Mindset, creative risks are simply a way to innovate and improve.

Con una mentalidad fija, es menos probable que tomes riesgos creativos; pero con una mentalidad de crecimiento, los riesgos creativos son simplemente una forma de innovar y mejorar.

Ultimately your mindset influences everything from creative risk-taking to how you view feedback to whether or not you finish difficult tasks and in the end, it's one of the greatest factors in determining whether or not you grow and improve in your abilities.

En última instancia, la mentalidad influye en todo, desde la toma creativa de riesgos hasta cómo ves la retroalimentación, hasta sobre si terminas o no tareas difíciles y al final, es uno de los mayores factores para determinar si creces o no y mejoras en tus habilidades.

