

01

## Mindset fixo e de crescimento

### Transcrição

Conhecemos uma série de recursos para ajudar no nosso conhecimento, recursos de aprendizagem e assim por diante. Nesta aula, entenderemos um pouco mais sobre como o cérebro opera.

Existe um livro muito interessante, escrito por Carol S. Djweck, chamado Mindset. Trata-se de uma pesquisa bastante profunda que nos explana que o cérebro tem duas formas de funcionar.

Existem pessoas com mindset de **crescimento** e outro **fixo**. Vamos entender quais são as características desses dois grupos.

Nada é 100% imutável, mesmo a pesquisa de Carol se atualizou e nos ensina como podemos trabalhar nosso cérebro para pensar de uma maneira diferente e desenvolver novas capacidades.

Começaremos com o mindset fixo. Segundo a pesquisas de Carol, esse é mindset que nos dificulta a aprender novas habilidades. Já o mindset de crescimento é o que nos impulsiona e facilita nosso processo de aprendizagem.

Quando falamos em mindset fixo, acionamos algumas ideias como:

- A quantidade de inteligência que temos é limitada. Temos a capacidade de aprender até certo ponto, depois não temos competência para desenvolvê-los mais.
- Sou bom em apenas certas coisas. Selecionei algumas atividades que somos bons, e descartamos outras como se não pudessem ser desenvolvidas.
- Desisto quando fica muito difícil. Duvidamos da nossa capacidade quando em algum ponto o processo de aprendizagem apresenta desafios.
- Não me sinto bem com grandes desafios. Preferimos permanecer na zona de conforto e encarar novas e desafiadoras atividades.
- Feedback é uma crítica. Não conseguimos lidar com feedbacks e agregá-los ao nosso processo de desenvolvimento.
- Prefiro fazer coisas que já sei. Novamente está relacionado a permanecer na zona de conforto.

Quando falamos em um mindset de crescimento, as ideias acionadas são muito diferentes.

- A quantidade de inteligência é ilimitada
- Posso ser bom em qualquer coisa
- Vamos fazer dar certo
- Adoro novos desafios
- Feedback é uma ajuda para crescer
- Gosto de aprender a fazer coisas que não sei

Nós temos os dois mindsets ativos em nossa mente, mas é interessante conseguirmos desenvolver a proposta de crescimento, sempre que possível.

É importante mencionar que mindset do professor, tutor, familiares e assim por diante, influencia muito a forma como nos desenvolvemos.

É fundamental que consigamos desenvolver nosso mindset enquanto alunos, e termos condições - caso esse seja nosso papel - de sermos bons tutores, que estimulem o crescimento mental dos alunos.

A pesquisadora Carol forneceu algumas dicas sobre como professores podem ajudar seus alunos.

Vamos usar o estudo da matemática, por exemplo.

Quando aprendemos como fazer um novo problema, nossa habilidade matemática cresce. Essa é uma fala de um mindset de crescimento. Um mindset fixo diria que nem todos são bons em matemática, então basta tentar o seu melhor.

Devemos pensar que não somos bons em matemática **ainda**, mas seremos porque nossa inteligência é ilimitada. Não devemos pensar que matemática é algo exclusivo de um grupo de pessoas.

Essas e outras dicas estão disponíveis no material de apoio. Então devemos sempre impulsionar o mindset de crescimento seu e de seus colegas.

Para mudar o mindset ao longo da vida, devemos buscar inspiração em mentores; desenvolver a autoconfiança; aproveitar todas as oportunidades; motivação e foco; dedicação.