

***Mindset* de Crescimento: como sua aplicação e desenvolvimento contribuem para o alcance de objetivos e uma vida mais feliz**

Growth *Mindset*: how its application and development contribute to achieving goals and a happier life

Mentalidad de Crecimiento: cómo su aplicación y desarrollo contribuyen a alcanzar metas y una vida más feliz

Carlos Elessandro Cabral de Souza

Mestrando em Administração

Instituição: MUST University

Endereço: 70 SW 10th St Deerfield Beach, FL 33441, EUA

E-mail: carlosrj2005@gmail.com

Tatiane Ketlyn Roncovsky Weiler

Mestre em Administração

Instituição: MUST University

Endereço: 70 SW 10th St Deerfield Beach, FL 33441, EUA

E-mail: tatianekr@gmail.com

RESUMO: A mentalidade de crescimento é um assunto muito abordado atualmente nas organizações e muito evidenciado na mídia através dos influenciadores digitais e *coaches* voltados à área de gestão de pessoas e de psicologia. Por se tratar de um assunto tão abordado, tem-se a impressão de que todas as pessoas já possuem essa habilidade nata, que deveria ser aplicada para o sucesso, mas isso não é uma realidade. Devido a fatores internos e externos vividos pelas pessoas, suas experiências de vida, traumas e alegrias, cada pessoa desenvolve essa habilidade de uma forma diferente, umas com maior habilidade e outras não possuem uma inteligência emocional desenvolvida que proporcione o trabalho de sua mentalidade de crescimento. Este estudo abordará o desenvolvimento da mentalidade de crescimento, buscando estratégias para colocar esse desenvolvimento em prática, além dos benefícios gerados pela adoção dessa nova abordagem, a comparando com a abordagem de mentalidade fixa. Para o desenvolvimento desse tema, serão utilizados como referenciais teóricos artigos, publicações bibliográficas físicas e digitais, além de estudos de autores da área de administração, gestão de pessoas e psicologia. Com isso, espera-se que o objetivo deste estudo seja alcançado, expondo os conceitos de forma simples, direta e de fácil aplicação no cotidiano das pessoas, objetivando o sucesso delas no âmbito pessoal e profissional.

Palavras-chave: *Mindset*, mentalidade de crescimento, desenvolvimento pessoal, gestão de pessoas.

ABSTRACT: Growth mindset is a topic that is widely discussed in organizations today and is widely highlighted in the media by digital influencers and coaches focused on people management and psychology. Because it is such a widely discussed topic, it seems that everyone already has this innate ability, which should be applied to achieve success, but this is not true. Due to internal and external factors experienced by

people, their life experiences, traumas and joys, each person develops this ability in a different way, some with greater ability and others without developed emotional intelligence that allows their growth mindset to work. This study will address the development of the growth mindset, seeking strategies to put this development into practice, in addition to the benefits generated by adopting this new approach, comparing it to the fixed mindset approach. To develop this theme, articles, physical and digital bibliographic publications, as well as studies by authors in the areas of administration, people management and psychology will be used as theoretical references. With this, it is expected that the objective of this study will be achieved, exposing the concepts in a simple, direct and easy-to-apply way in people's daily lives, aiming at their success in the personal and professional spheres.

Keywords: *Mindset*, growth mindset, personal development, people management.

RESUMEN: La mentalidad de crecimiento es un tema que actualmente se discute en las organizaciones y es muy destacado en los medios a través de influencers y coaches digitales enfocados en las áreas de gestión de personas y psicología. Al ser un tema tan discutido, da la impresión de que todo el mundo ya tiene esta habilidad innata, que debería aplicarse para alcanzar el éxito, pero esto no es una realidad. Debido a factores internos y externos que viven las personas, sus experiencias de vida, traumas y alegrías, cada persona desarrolla esta capacidad de manera diferente, algunos con mayor capacidad y otros no tienen una inteligencia emocional desarrollada que proporcione el trabajo de su mentalidad de crecimiento. Este estudio abordará el desarrollo de una mentalidad de crecimiento, buscando estrategias para poner en práctica este desarrollo, además de los beneficios que se generan al adoptar este nuevo enfoque, comparándolo con el enfoque de mentalidad fija. Para desarrollar esta temática se utilizarán como referentes teóricos artículos, publicaciones bibliográficas físicas y digitales, así como estudios de autores en las áreas de administración, gestión de personas y psicología. Con esto se espera lograr el objetivo de este estudio, exponiendo los conceptos de una manera sencilla, directa y fácil de aplicar en la vida diaria de las personas, buscando su éxito en el ámbito personal y profesional.

Palabras clave: *Mindset*, mentalidad de crecimiento, desarrollo personal, gestión de personas.

1 INTRODUÇÃO

O estresse da vida moderna, ocasionado pela velocidade das informações, mudanças abruptas na maneira de fazer as coisas e nas múltiplas funções que um indivíduo exerce diariamente, além dos imprevistos, acaba resultando na impressão de que não se está sendo eficaz como poderia, reforçando a sensação de cansaço ou fracasso. Algumas pessoas conseguem lidar com toda essa gama de mudanças, informações e infortúnios, se mantendo motivadas. Já outras pessoas não possuem

as mesmas habilidades, mantendo seus pensamentos e atitudes estagnados. Essa abordagem da vida moderna corrida é apenas um dos conceitos estudados pela psicologia e outras áreas humanas, porém segundo Dweck (2017), que nomeia essas habilidades como qualidades humanas, a questão de saber se elas são mutáveis ou imutáveis são antigas, inerentes dos seres humanos. Através de um estudo realizado pela autora, acreditava-se que as habilidades humanas poderiam ser “esculpidas em pedra”, sendo desenvolvidas em todas as pessoas. Mas com o passar do tempo, foi observado que outros fatores influenciaram no desenvolvimento das pessoas como crenças, histórias de vida, experiências e até mesmo fatores biológicos como a forma craniana e os genes, resultado numa mentalidade fixa ou de crescimento, dependendo da situação e momento vividos por estes indivíduos.

A mentalidade, segundo Renato (2019) é uma ferramenta poderosa e determinante do que um indivíduo é como pessoa e que tem impacto de como ela se enxerga em relação a si mesma e ao mundo. O autor afirma que essa forma da pessoa se enxergar influencia também a maneira de como ela lida com as situações, positivas ou negativas.

Renato (2019, p.7) expõe como o *mindset* é formado: “O *mindset* é como sua mente está programada para pensar sobre determinado assunto. Se a mente fosse um computador, o *mindset* seria o processador ou *software* que determina como ele vai funcionar”. O autor compartilha com outros estudiosos o entendimento de que as pessoas são diferentes entre si e que suas experiências de vida influenciam diretamente suas ações e atitudes frente aos problemas enfrentados. Renato (2019) ressalta alguns tipos comuns de mentalidade que podem auxiliar as pessoas a desenvolverem seu melhor potencial, como a mentalidade de abundância ou escassez, influenciam positivamente ou negativamente no sucesso. O autor exemplifica o *mindset* de abundância como o ar que se respira, onde não existe a preocupação de o mesmo ser escasso, resultando numa percepção positiva com infinitas possibilidades de melhoria na situação atual. A partir do momento em que esse ar é limitado, o autor retorna ao exemplo de pessoas que estão mergulhando num oceano com cilindro de oxigênio e, de repente, surge um problema com um dos cilindros, causando imediatamente desespero e preocupação com a limitação do oxigênio, o que poderia colocar suas vidas em risco, gerando instantaneamente pensamentos sobre a escassez do ar. O autor ressalta que, infelizmente, as pessoas

estão inclinadas a ter pensamentos limitadores ou de escassez, dificultando o desenvolvimento pessoal.

Para chegar às definições de mentalidade fixa e de crescimento, deve-se observar que existem mentalidades semelhantes, como a mentalidade produtiva, na qual recursos como tempo, energia e esforços são empregados com o objetivo de obter o melhor resultado, conforme reafirma Renato (2019). Nesse contexto, as pessoas aproveitam o processo produtivo, desfrutando da jornada e procurando, neste processo, a maneira mais eficiente de resolver um problema ou alcançar um resultado, em vez de se prender aos problemas. Em concomitância com a mentalidade produtiva, existe a mentalidade defensiva, que busca a autodefesa e a autoproteção, procurando manter, a todo custo, o conforto e a segurança já existentes, gerando limitações ao não estimular o desenvolvimento, a criatividade e a inovação.

Finalmente, chega-se às mais conhecidas mentalidades: a fixa e a de crescimento, que, segundo Dweck (2017), podem abrir novas possibilidades ou limitar devido às crenças individuais. A mentalidade fixa leva a uma visão estática das próprias habilidades, em que as pessoas se consideram muito boas ou muito ruins em determinadas atividades ou funções, sem possibilidade de mudança dos fatos ou do destino. Em contraponto, a mentalidade de crescimento promove uma visão libertadora, otimista, dinâmica e exploratória, fazendo com que as pessoas acreditem que podem melhorar em qualquer atividade que decidam realizar e que, mesmo sem conhecimento prévio, por meio de aprendizado e persistência, podem alcançar ótimos resultados.

Considerando que falar de mentalidade leva à visualização das crenças individuais, é importante destacar que mentalidade e crença não são a mesma coisa. Renato (2019) ressalta que a mentalidade das pessoas não se baseia apenas em suas crenças, mas também têm a capacidade de ditar suas reações a situações e outras tendências. Elas servem para uma série de funções cognitivas e direcionarão a atenção para as coisas mais importantes, filtrando informações irrelevantes para que as pessoas não se sobrecarreguem.

Diante dessa breve exposição e buscando orientações através de pesquisas de autores sobre *mindset* ou mentalidade voltadas às pessoas e organizações, este estudo responderá como identificar se um indivíduo está operando em uma mentalidade fixa ou de crescimento, e como mapear as características de sua

mentalidade. Além disso, abordará estratégias para reconhecer essas mentalidades no contexto organizacional.

2 IDENTIFICAÇÃO E MAPEAMENTO DAS CARACTERÍSTICAS DE NOSSA MENTALIDADE

Para abordar as características da mentalidade e analisar se um indivíduo está operando em uma mentalidade fixa ou de crescimento, é necessário compreender o funcionamento da mente humana. Mazzoni (2022) ressalta que o conceito de mente humana é voltado às funções superiores exercidas pelo cérebro tais como emoções, pensamentos e cognição, além de destacar que a mente humana ainda continua sendo um grande mistério para as neurociências, tamanha a sua complexidade e seu sentido abstrato. O autor explica que a base das emoções humanas se encontra no sistema límbico, também conhecido como cérebro emocional, que se trata de estruturas encontradas no cérebro dos mamíferos, abaixo do córtex cerebral, sendo responsável pelas emoções.

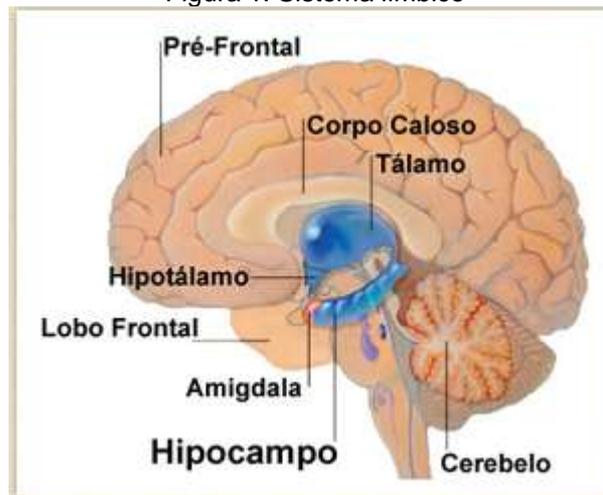
O sistema límbico, segundo Mendes (2021) é formado por:

- a) amígdala, onde sentimos as emoções;
- b) tálamo, onde ocorrem as conexões das informações sensoriais;
- c) hipotálamo, controlador da glândula pituitária, funciona como o centro processador de informações;
- d) corpo caloso, que liga os hemisférios direito e esquerdo do cérebro;
- e) hipocampo, que funciona como centro de armazenamento da memória de longo prazo.

Cada informação armazenada pelo sistema límbico, está associada a uma emoção, sensação ou lembrança. Dessa forma, as experiências significativas são imediatamente associadas a emoções e sensações (positivas ou negativas). Experiências posteriores a esse primeiro evento evocarão respostas associadas à primeira informação armazenada. É como naquele ditado popular: “gato escaldado tem medo de água fria” Mendes (2021, p. 23).

A figura abaixo ilustra a localização no cérebro das partes cerebrais citadas anteriormente.

Figura 1. Sistema límbico



Fonte: Um papo cabeça com a Psique. Disponível em: <http://psiquenaweb.blogspot.com>.

Dada a capacidade do sistema límbico de influenciar as emoções, Dweck (2017) propôs o conceito de mentalidade ou *mindset*, apoiada na neurociência, observando a plasticidade dos neurônios, com a incrível capacidade de se reorganizar diante das situações, buscando novas formas de aprendizado. A autora cita o *mindset* fixo, o relacionando com crenças normalmente limitadas, onde se visualiza a inteligência como algo fixo, limitado e imutável; todo e qualquer esforço para tentar mudar essa mentalidade rapidamente é sobreposto pela mentalidade de que o esforço é inútil, as frustrações devem ser evitadas e com isso, a pessoa tende a desistir de seus objetivos quando surge o primeiro obstáculo ou dificuldade. O indivíduo que possui o pensamento de que “não vou tentar, pois corro o risco de fracassar” é balizado pelo *mindset* fixo, o que o leva à estagnação ou comodismo em sua vida pessoal e profissional, não permitindo sua evolução.

Já o *mindset* de crescimento proposto por Dweck (2017) considera a flexibilidade de aprendermos sempre coisas novas, procurando novas possibilidades, além de experimentar novas formas de fazerem as coisas acontecerem, procurando obter resultados mais significativos. A mentalidade de crescimento está voltada à uma postura de compreensão de que a vida é feita de constantes aprendizados e que sempre é possível mudar para melhor. As pessoas que operam com esse *mindset* consideram o fracasso como oportunidade de evolução, buscando sempre as melhores soluções para que no final o resultado seja positivo e cada vez mais satisfatório. Além disso, as pessoas vislumbram um propósito positivo de sua existência para o mundo, acreditando sempre que podem colaborar para algo melhor.

A autora ressalta que mesmo que as pessoas não nasçam com a mentalidade de crescimento apurada, é possível aprender este *mindset*, desenvolvendo a confiança nas habilidades com a comunicação de uma crença positiva para si e para o próximo.

3 ESTRATÉGIAS POTENCIALIZADORAS DA MENTALIDADE DE CRESCIMENTO E BENEFÍCIOS GERADOS

Ao identificar o *mindset* de crescimento como a mentalidade desejável a ser alcançada e adotada na vida profissional e corporativa, é necessário que sejam adotadas algumas estratégias para explorar e extrair o melhor deste *mindset*. Para que haja uma mudança do conforto do *mindset* fixo para o de crescimento, é necessário que exista motivação.

De acordo com Chiavenato (2020), a motivação varia de pessoa para pessoa, sem um padrão, tendo em vista que as pessoas são diferentes e possuem objetivos diferentes. Chiavenato (2020, p. 278) define a motivação como “o desejo de exercer elevados níveis de energia mental em direção a determinados objetivos, condicionados pela capacidade de satisfazer também as necessidades individuais das pessoas”. O autor ressalta os três aspectos básicos da motivação que é o objetivo, direcionador do comportamento humano; o esforço, que é a força e intensidade do comportamento, além da necessidade que é voltada à persistência e duração deste comportamento. Quando existe a motivação, a pessoa exercerá suas atividades com mais intensidade e maior satisfação e se esses esforços forem canalizados corretamente, geram ótimos resultados individuais e organizacionais.

Mendes (2021) explica que a mudança de mentalidade implica em sair da zona de conforto, mas não é preciso mudar necessariamente tudo. Um bom começo seria a mudança na forma de se fazer as coisas. A pessoa que possui uma mentalidade fixa tem a crença que não é capaz de mudar, tem medo do erro e do julgamento. Para a ruptura deste padrão, o indivíduo deve buscar pouco a pouco romper seus limites, e na medida que existe a superação de um limite, abre-se espaço para superar mais um limite.

Bandler (1984) sugere algumas estratégias para potencialização da mentalidade de crescimento como a visualização das experiências negativas como algo a ser diminuído gradativamente até que desapareça, sendo substituído pela

maior ênfase às experiências positivas, impulsionadoras dos momentos felizes da vida e do sucesso.

Renato (2019) ressalta que o otimismo e criatividade indicam uma mentalidade de crescimento, e que as estratégias a seguir auxiliam no desenvolvimento desta mentalidade:

- a) aprendizagem continuada: o conhecimento nunca é demais e aprender novas coisas expandem a visão de mundo e a forma de ver e fazer as coisas;
- b) comprometimento: estar comprometido em alcançar os objetivos, não deixando que os problemas sejam barreiras impeditivas do sucesso. Renato ainda ressalta que a combinação do comprometimento com a aprendizagem continuada gera a excelência;
- c) desenvolvimento de uma autoestima saudável: é difícil ou quase impossível o alcance do sucesso sem uma boa autoestima. Para isso é necessário que se trabalhe a mentalidade forte que permita a evolução pessoal;
- d) trabalhando em sua própria perspectiva e definir metas efetivas: o autor Renato (2019) diz que a perspectiva é a força que move a motivação, o que permite que as metas estabelecidas no longo prazo sejam cumpridas. O planejamento e a definição bem claros do que tem que ser feito e qual resultado se pretende alcançar, além da resiliência para lidar com os imprevistos e mudanças que poderão ser inevitáveis no meio de todo o processo são cruciais para o alcance dos objetivos.

Esses foram alguns exemplos de estratégias potencializadoras do sucesso, que combinadas umas com as outras, impulsionam a mentalidade de crescimento, contribuindo positivamente para a formação de um *mindset* positivo e voltado sempre ao sucesso.

Renato (2019) ressalta os benefícios gerados a partir da transformação do *mindset* fixo para o *mindset* de crescimento. São eles:

- a) melhoria através do esforço, proporcionando senso de realização;
- b) desenvolvimento da resiliência, criando ferramentas que reduzem a desmotivação;
- c) incentivo à perseverança e pensamento crítico, levando o indivíduo à prática até a perfeição.

Sousa (2019) ressalta, porém, que a mudança da mentalidade fixa para a

mentalidade de crescimento não é tarefa fácil, e que depende muito da motivação individual da pessoa para que haja a mudança. É necessário que observe todos os fatores e benefícios gerados pela nova realidade, buscando assumir as rédeas da própria vida, reconhecendo que as escolhas pessoais possuem resultados bons e ruins e consequências que podem sair do âmbito individual, atingindo outras pessoas. O autor lembra também que é necessário verbalizar suas necessidades pessoais, mantendo posicionamento sobre suas escolhas, porém considerando os próprios limites. Desenvolvendo constantemente o *mindset* de crescimento, rapidamente será observado que as coisas mudam ao seu redor para melhor, com benefícios para todos.

3 METODOLOGIA

A metodologia adotada neste estudo é qualitativa e bibliográfica, fundamentada na análise e interpretação de publicações científicas e obras teóricas de referência nas áreas de administração, gestão de pessoas e psicologia. Utilizou-se uma abordagem descritiva e exploratória para comparar os conceitos de mentalidade fixa e de crescimento, destacando as estratégias potenciais para motivar mudanças comportamentais e cognitivas em indivíduos e organizações. Esse método permitiu estabelecer conexões entre as teorias estudadas e os contextos práticos organizacionais e individuais, possibilitando um entendimento aprofundado sobre como o *mindset* de crescimento pode influenciar positivamente no desenvolvimento pessoal e profissional.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir das referências teóricas analisadas, verificou-se que a mentalidade de crescimento é essencial para impulsionar mudanças positivas tanto na esfera pessoal quanto profissional dos indivíduos. Observou-se que pessoas com *mindset* de crescimento têm maior facilidade em enfrentar desafios, encarando-os como oportunidades para aprender e aprimorar competências, ao contrário dos indivíduos com mentalidade fixa, que tendem a evitar situações desafiadoras por receio do fracasso. Dweck (2017) enfatiza que indivíduos com mentalidade de crescimento

acreditam na possibilidade de desenvolvimento constante por meio de esforço e aprendizado contínuo, refletindo diretamente em melhores resultados no ambiente organizacional, maior resiliência diante de dificuldades e abertura a inovações.

Outro achado relevante diz respeito às estratégias para desenvolvimento dessa mentalidade, como destacam Renato (2019) e Chiavenato (2020). Esses autores reforçam que a motivação é o catalisador central para transitar de uma mentalidade fixa para a de crescimento, mas ressaltam que esse processo não ocorre de maneira uniforme, pois depende significativamente das características pessoais e das experiências prévias do indivíduo. Dessa forma, estratégias como o estabelecimento de metas claras, aprendizagem continuada e visualização positiva das experiências negativas aparecem como ferramentas eficazes para o alcance de um *mindset* de crescimento pleno.

Por fim, constatou-se que, apesar dos inúmeros benefícios apontados pela literatura, a transição entre a mentalidade fixa e a de crescimento não é automática nem linear, sendo fortemente influenciada por fatores emocionais e contextuais (Mendes, 2021; Dweck, 2017). Isso reforça a importância do papel das organizações em criar ambientes favoráveis, onde gestores e líderes possam estimular práticas que encorajem a experimentação, a resiliência emocional e a busca contínua pelo desenvolvimento pessoal e profissional, proporcionando, dessa forma, um impacto positivo duradouro na vida das pessoas.

5 CONCLUSÃO

Esse estudo abordou o conceito de *mindset* de crescimento, destacando a importância desse tema no contexto atual, influenciando a vida profissional e pessoal do indivíduo, além de expor uma breve dissertação sobre o tema, reforçando o seu papel relevante para o crescimento pessoal nos dias de hoje.

Para uma melhor exposição deste assunto, foram destacadas algumas de suas características, as relacionando com as abordagens e influências das emoções humanas, além de um breve estudo sobre a parte física que inicia todo o processo, que é o cérebro humano. Também foram abordadas algumas estratégias que corroboram para motivar a mentalidade de crescimento, o rompimento da mentalidade fixa, além dos benefícios conquistados com a mudança de postura diante.

A mudança de um *mindset* fixo para o de crescimento não é tão fácil quanto parece, pois inúmeros fatores, como experiências de vida positivas e negativas, por exemplo, impactam no início de toda essa transformação. Porém, a vida moderna exige cada vez mais a adoção do *mindset* de crescimento, haja vista a constante velocidade em que as mudanças ocorrem e a necessidade de acompanhá-las para não se tornarem obsoletos ou, pior, não se tornarem pessoas fracassadas e sem perspectiva na vida. A conclusão é que a mentalidade de crescimento é algo sempre desejável na sociedade atual e, ao adotá-la, bons frutos serão colhidos.

REFERÊNCIAS

- BANDLER, R. **Atravessando: passagens em psicoterapia** São Paulo: Summus, 1984.
- CHIAVENATO, I. **Administração nos novos tempos: os novos horizontes em administração.** São Paulo: Atlas, 2020.
- DWECK, C. S. **Mindset: a nova psicologia do sucesso.** São Paulo: Objetiva, 2017.
- MAZZONI, M. **Síndrome do impostor: aprenda a se livrar dela.** São Paulo: Alpz Brasil, 2022.
- MENDES, E. F. **Programação neurolinguística (PNL).** São Paulo: Platos, 2021.
- RENATO, D. **Mindset: a mentalidade do crescimento.** São Paulo: Amazon, 2019.
- SOUSA, F. P. **Como desenvolver sua inteligência emocional.** São Paulo: Sousamei, 2019.