

# REVISTA TÓPICOS

---

## MUDANÇA DE MINDSET: COMO TRANSFORMAR AS ATITUDES MENTAIS PARA O ALCANCE DO SUCESSO

DOI: 10.5281/zenodo.10784648

*Alessandra Gomes Ferri<sup>1</sup>*

### RESUMO

Este trabalho trata da temática do *mindset* - compreendido como mapa mental ou mentalidade-, abordando as vantagens e benefícios da transformação para um *mindset* de sucesso, a fim de permitir melhoria de desempenho, maior comprometimento com objetivos e aumento da qualidade de vida. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica breve sobre a matéria, explorando acerca da definição e dos tipos de *mindset*, bem como as estratégias que favorecem o desenvolvimento de um *mindset* de crescimento. Esse conceito tem sido cada vez mais utilizado e estudado, pois o seu desenvolvimento e aplicação pode ser muito útil para a promoção de uma mentalidade assertiva e que conduza o indivíduo ao caminho do sucesso, sendo sua aplicabilidade extensível também à administração empresarial. O *mindset* diz respeito ao condicionamento da mente com relação a determinados comportamentos, atitudes e crenças, e se relaciona à forma pessoal de interpretar e entender o mundo e é atinente às influências sofridas ao longo da vida. Essa forma de compreensão tem o

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

condão de ditar em grande medida as ações e reações dos indivíduos, no aspecto positivo (*mindset* de crescimento) ou no aspecto negativo (*mindset* fixo). Os resultados apontam a importância do desenvolvimento do *mindset* de sucesso avançado, a partir do entendimento de que um modelo mental de sucesso pode ser gerenciado, desenvolvido e aprimorado para a obtenção de benefícios tanto pessoais quanto profissionais.

**Palavras-chave:** *Mindset*. Mudança. Sucesso. Mentalidade.

## **ABSTRACT**

This work deals with the theme of the mindset - understood as a mental map or mentality -, addressing the advantages and benefits of the transformation to a successful mindset, in order to allow improved performance, greater commitment to goals and increased quality of life. For this, a brief bibliographical review was carried out on the subject, exploring the definition and types of mindset, as well as the strategies that favor the development of a growth mindset. This concept has been increasingly used and studied, as its development and application can be very useful for promoting an assertive mindset that leads the individual to the path of success, and its applicability also extends to business administration. The mindset concerns the conditioning of the mind in relation to certain behaviors, attitudes and beliefs, and is related to the personal way of interpreting and understanding the world and is related to the influences suffered throughout life. This form of understanding has the ability to largely dictate the actions and reactions of individuals, in the positive aspect (growth mindset) or in the negative aspect (fixed mindset). The results point to the importance of developing an advanced success

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

mindset, based on the understanding that a successful mental model can be managed, developed and improved to obtain both personal and professional benefits.

**Keywords:** Mindset. Change. Success. Mentality.

## Introdução

As crenças e convicções exercem mais poder e influência sobre as pessoas do que elas de fato elas costumam reputar. Mesmo sem a consciência e discernimento sobre isso, crer em determinado feito impacta diretamente os resultados alcançados. Nesse contexto, pode-se dizer que a concepção de pensamento influi francamente nas tomadas de decisões e escolhas. O *mindset*, que também pode ser chamado de modelo mental, se refere a essa forma de se pensar sobre a vida, ou seja, como o predomínio de determinadas ideias e crenças influenciam nas ações e no comportamento com relação às diferentes situações e desafios.

O *mindset* é um conceito que tem sido cada vez mais utilizado e estudado, pois o seu desenvolvimento e aplicação pode ser muito útil para a promoção de uma mentalidade assertiva e que conduza o indivíduo ao caminho do sucesso, sendo sua aplicabilidade extensível também à administração empresarial, pois influencia o modo como as pessoas interagem entre si. De forma simplificada, pode-se dizer que o *mindset* diz respeito à forma como a mente de cada um está condicionada a determinados comportamentos, atitudes e crenças. Portanto, o *mindset* se relaciona à forma pessoal de interpretar e entender o mundo e é imanente às influências sofridas ao longo da vida. Essa forma de compreensão tem o

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

condão de ditar em grande medida as ações e reações, no aspecto positivo ou no aspecto negativo, já que o comportamento dos indivíduos é condicionado pela mente. Se uma pessoa pensa ou foi condicionada a acreditar que é incapaz de realizar determinado feito, assim todo o comportamento será consoante. Do contrário, se uma pessoa se condiciona a crer na realização de tal feito ou objetivo, assim agirá de maneira incansável pela busca da realização, contrariando as dificuldades. Portanto, crenças pessoais negativas resultam em um *mindset* fixo, enquanto que crenças pessoais positivas constroem um *mindset* progressivo. A boa notícia é que o *mindset* pode ser reprogramado, pois, mesmo que estabelecido, não é permanente, sendo possível programar a mente para o desenvolvimento de um novo modelo mental de crescimento. Os resultados e benefícios dessa mudança se aplicam em diferentes áreas e podem ser um importante caminho para a conquista da felicidade e da realização pessoal e profissional.

Nesta perspectiva, a proposta desta pesquisa se dedica à compreensão da importância do desenvolvimento de um *mindset* de sucesso, destacando quais as estratégias podem ser utilizadas para a mudança de práticas e padrões comportamentais, visando a construção e o estabelecimento da mentalidade progressiva. Intenta-se nessa conjuntura provocar uma reflexão sobre as características pessoais da mentalidade e refletir a respeito do avanço para o *mindset* progressivo e como ele pode ser benéfico para o alcance do sucesso com vistas ao alcance dos objetivos.

# REVISTA TÓPICOS

---

O desenvolvimento deste artigo teve como metodologia a revisão bibliográfica a partir da ponderação acerca da importância do desenvolvimento do “*Mindset* de Sucesso Avançado”, a partir do entendimento de que um modelo mental de sucesso pode ser gerenciado, desenvolvido e aprimorado para a obtenção de benefícios tanto pessoais quanto profissionais.

Desta forma, este estudo constitui uma abordagem teórica sobre a temática e foi organizada em três segmentos. O primeiro se dedica ao conhecimento do conceito e tipos de modelo mental, e quais os benefícios que podem ser gerados a partir da transformação para o *mindset* progressivo. O segundo segmento aborda as formas para se identificar as características que traduzem a própria mentalidade, destacando a importância de identificá-las. A terceira parte aborda quais estratégias podem ser utilizadas para o desenvolvimento da mentalidade progressiva.

## **Conceito e Tipos de Modelo Mental**

Conforme aponta Dweck (2017), diferente da concepção fatalista de que o destino está esculpido nos genes, hoje os especialistas concordam com a ideia de que o que determina os indivíduos também se relaciona com as inter-relações com o meio. Muito embora as pessoas possam ter diferenças e aptidões individuais diversas, o que determina a capacidade de cada um se relaciona mais fortemente com as experiências pessoais e capacidade de esforço e aperfeiçoamento de cada um ao longo de suas vidas. Para Murphy et al. (2014), a forma que o indivíduo pensa sobre si mesmo e seu potencial é mais relevante do que vantagens materiais.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

De acordo com Ferreira (2019), a partir do nascimento, as pessoas recebem uma série de informações que, a partir das experiências, formam uma determinada mentalidade sobre o mundo. As experiências são um contributo para o processo de formação das crenças e valores, que, por sua vez, criam padrões de comportamento que são utilizados para tomada automática de decisões. Essa formação de padrões realizada pela mente cria generalizações a respeito dos acontecimentos e é responsável pelo desenvolvimento de determinado padrão de mentalidade, que é baseado na leitura pessoal que cada um tem a respeito dos acontecimentos. Segundo a autora, as generalizações podem configurar perspectiva negativa, uma vez que têm o potencial de formar ideias universais errôneas. Por analogia, as crenças podem ser comparadas com uma lente com a qual o mundo é observado. A maneira como será percebido depende de como cada um nota a realidade.

Para Ferreira (2019), os exemplos reais mostram que pessoas diferentes quando enfrentam a mesma situação, podem ter reações diversas. Embora seja uma questão de complexo entendimento, um dos caminhos para compreender esse comportamento pode ser a partir dos conceitos de concepção de *mindset*. Para a autora, *mindset* pode ser definido como a mentalidade que cada pessoa possui sobre o mundo, constituindo a forma como interpreta e reage aos acontecimentos a partir da sua leitura. A forma como a pessoa reage aos desafios permite identificar comportamentos que se relacionam aos diferentes tipos de *mindset*, que também ficou popularizado como mapa mental. A autora usou uma comparação para exemplificar o conceito de *mindset* como mapa mental: se duas pessoas

# REVISTA TÓPICOS

---

caminharem pelo mesmo território, ambas podem chegar em lugares distintos se o mapa de cada um for diferente.

Conforme aponta Dweck (2017), existem dois tipos de modelo mental: o *mindset* fixo e o *mindset* de crescimento. As pessoas com *mindset* fixo acreditam que as suas qualidades são permanentes e inalteráveis, o que as leva a crer que a sua inteligência é limitada, como se existisse uma fronteira a partir da qual ela não pudesse ser expandida. Essa interpretação limitadora cria nas pessoas com *mindset* fixo a constante necessidade de provação dos seus valores (já que são fixos e precisam provar sua capacidade e competência), fazendo com que elas se preocupem mais com os resultados dos acontecimentos e julgamentos a seu respeito do que com as possibilidades de aprendizado resultantes de um desafio. A consequência disso é que pessoas com esse *mindset* se arriscam menos e não creem no esforço pessoal como elemento transformador. Tendem a ser pessoas mais ansiosas e depressivas, pois são mais sensíveis aos julgamentos alheios, encarando os fracassos como traumas irreparáveis. Esse *mindset* cria nos indivíduos os sentimentos de estagnação e insucesso, pois não acreditam que as próprias qualidades podem ser mudadas e aprimoradas para o alcance dos seus objetivos.

Já as pessoas com *mindset* de crescimento (ou *mindset* progressivo), segundo Dweck (2017), entendem que as suas qualidades, talento e inteligência podem ser cultivados e aprimorados pelo seu empenho e determinação. São pessoas que não acreditam em limitações, que buscam e acreditam no próprio desenvolvimento, apesar das condições desfavoráveis

# REVISTA TÓPICOS

---

que possam surgir. Os reveses para essas pessoas são compreendidos como situações passageiras que têm o potencial de aprendizado para o futuro, ou seja, são compreendidos como oportunidades que indicam as necessidades de melhoria. Pessoas com esse *mindset* não assumem rótulos e, apesar das adversidades, assumem riscos e acreditam nos resultados dos seus esforços. Para essas pessoas, o foco está no desenvolvimento e aperfeiçoamento e não nos resultados imediatistas de curto prazo.

Para Dweck (2017), escolher adotar um novo *mindset* abre novas possibilidades. Enquanto no *mindset* fixo há a necessidade de afirmar-se, no *mindset* progressivo, abrem-se os caminhos para o desenvolvimento. No primeiro, não há espaço para o esforço, pois ele só pertence a quem não é talentoso. No segundo caso, o esforço é exatamente a chave para o alcance do sucesso, pois não há espaço para a acomodação e o fatalismo irreversível.

Os benefícios do desenvolvimento de *mindset* progressivo são notáveis. De acordo com Murphy et al. (2014), os pensamentos são compreendidos como ferramentas, que, se associadas à determinação e persistência, geram um desejo ardente pela busca do sucesso e concretização dos objetivos. Perseguir os seus objetivos é a diferença que pessoas bem-sucedidas têm em comum. Os autores asseguram que o princípio do sucesso se dá com um estado de espírito e definição de propósito. Essas ideias vão ao encontro com a teoria de Dweck (2017), ao confirmar o fato de que o pensamento dita em grande medida quais serão as formas de compreender o mundo e obter sucesso com o estabelecimento de propósitos e perseguição dos



# REVISTA TÓPICOS

---

objetivos, o que permite explorar o potencial - por vezes desconhecido - de cada pessoa.

## **Autopercepção: Identificação das Características da Própria Mentalidade**

Para mudar, é imprescindível o reconhecimento das próprias características. Ferreira (2019) afirma que a ideiação que cada um faz de si mesmo determina quais realizações a pessoa será capaz de empreender. Para identificar qual o tipo de *mindset* que predomina nos indivíduos, Dweck (2017) traz alguns questionamentos sobre inteligência e indaga sobre a identificação pessoal com relação a cada um deles. De acordo com as respostas obtidas, é possível identificar o tipo de *mindset*. De forma similar, Ferreira (2018, como citado em Vandewalle, 1997), utilizou a escala de Vandewalle para a identificação do modelo mental. No seu estudo, foi realizada uma escala relativa ao grau de concordância com as afirmações colocadas. Para um *mindset* de crescimento, foram apresentadas as seguintes questões:

*Eu estou disposto a escolher tarefas desafiadoras em meu trabalho, onde eu possa aprender bastante com elas. 2) Eu frequentemente procuro por oportunidades para desenvolver novas habilidades e*

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

*conhecimentos. 3) Eu gosto de tarefas difíceis e desafiadoras, onde eu possa aprender novas habilidades. 4) Para mim, desenvolver habilidades no trabalho é importante, o bastante para que eu assuma riscos para desenvolvê-las. 5) Eu prefiro situações no trabalho que exijam alto nível de habilidade e talento. (Ferreira, 2018, p. 119, como citado em Vandewalle, 1997)*

*Para um mindset fixo, foram apresentadas as seguintes questões:*

*1) Eu me preocupo em mostrar que posso desempenhar minhas tarefas melhor que meus colegas. 2) Eu tento entender o que posso fazer para provar minhas habilidades para as outras pessoas em meu trabalho. 3) Eu gosto quando outras pessoas no meu trabalho saibam o quanto eu desempenho bem meu trabalho. 4) Eu prefiro tarefas onde possa provar minhas habilidades para outras pessoas em meu*

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

*trabalho. 5) Eu evito tarefas no qual exista a chance de me mostrar incompetente no trabalho. 6) Evitar demonstrar uma baixa habilidade no trabalho é mais importante que aprender uma nova tarefa. 7) Eu me preocupo em pegar uma tarefa que mostre que eu possua pouca habilidade para desempenhá-la. 8) Eu prefiro evitar tarefas no trabalho em que eu possua baixo desempenho. (Ferreira, 2018, p. 119, como citado em Vandewalle, 1997)*

As questões apresentadas são um guia importante para que cada pessoa possa identificar as características que mais expressam as formas de pensar e agir diante das situações. As afirmações apresentadas confirmam a ideia de que pessoas com *mindset* fixo apresentam ideias que as auto-limitam, enquanto o *mindset* de crescimento permite que possam se desenvolver. Usando uma metáfora, pode-se dizer que para o *mindset* fixo importa somente a chegada, destino ou resultado, enquanto um *mindset* de crescimento atenta também para os aprendizados ao longo do caminho. O início da transformação para a mudança começa com a capitalização de auto percepção e autoconhecimento.

# REVISTA TÓPICOS

---

## **Estratégias para o Desenvolvimento da Mentalidade Progressiva**

Para Dweck (2017), para a mudança do modelo mental e avanço para um *mindset* de crescimento, é necessário compreender que a inteligência e aptidões podem ser desenvolvidas, o que leva ao indivíduo a necessidade de aprender. Ao permanecer aberto para as mudanças, abrem-se os caminhos para a aceitação dos desafios, que serão superados com os esforços e persistência, a despeito das dificuldades. As críticas e contratempos nesse contexto são compreendidas como um processo e não como fracassos pessoais. Inspirar-se no sucesso dos outros é um elemento motivador que eleva as possibilidades de conquistas.

Segundo Dweck (2017), o simples fato de as pessoas tomarem conhecimento do *mindset* de crescimento já causa impacto sobre a forma de pensamento a respeito de si mesmas e sobre suas vidas. Isso ocorre porque permite que as pessoas reconheçam as suas características e aprendam a dominar a forma de pensamento e liberem o potencial de desenvolvimento. A autora descreve alguns passos importantes para o caminho que conduzem à mudança de *mindset*.

O primeiro passo citado por Dweck (2017) diz respeito à aceitação do *mindset* fixo, já que todos têm, em certa medida, um pouco desse *mindset*, que se estabeleceu a fim de proporcionar segurança, apesar de fazê-lo de uma forma limitante. Não se deve repreender essa característica de personalidade e sim, aprender a lidar com ela. O segundo passo é compreender quais circunstâncias desencadeiam um *mindset* fixo. Isso

# REVISTA TÓPICOS

---

pode ocorrer em situações sob pressão, diante de um desafio, diante de um fracasso ou próximo à finalização de prazos.

Conhecer os gatilhos é importante para o controle dos mesmos. O terceiro passo é compreender o que acontece internamente a cada um e às pessoas próximas quando esse *mindset* fixo entra em ação. Didaticamente, a autora afirma que é possível atribuir um nome a essa persona com *mindset* fixo que existe em cada indivíduo, entendendo em que circunstâncias ela se revela. O quarto passo se refere ao controle dessa persona com *mindset* fixo. Estar ciente dos gatilhos que ativam a persona com *mindset* fixo é necessário para manter a consciência e controle sobre ela. Quando essa persona se revela, não se deve reprimi-la. É necessário aceitar essa manifestação, e, após acalmada, deve-se seguir em frente. Estabelecendo esses passos, é possível manter-se num *mindset* de crescimento apesar dos gatilhos que evocam o *mindset* fixo.

De forma análoga ao pensamento de Dweck (2017), Ferreira (2019) aponta a necessidade de mudança e superação das crenças para a alteração do *mindset*. Adicionalmente, a autora inclui como fator importante a mudança de hábitos para quem deseja realizar a mudança de *mindset*. De acordo com Ferreira (2019, como citado em Charles Duhigg, 2012), os hábitos existem porque o cérebro sempre procura meios de reservar energia. Dessa maneira, os hábitos são ações feitas de forma automática para poupar energia e agir de forma padronizada, como o ato de escovar os dentes. Considerando que a automatização do cérebro não distingue hábitos bons dos hábitos ruins, eles podem ser benéficos ou não, a depender do tipo de hábito. Todavia,

# REVISTA TÓPICOS

---

como os seres humanos são conscientes, é possível discernir quando um hábito é ruim ou não. A chave para mudar o hábito está na mudança de rotina. Os hábitos possuem gatilhos e recompensas. Reconhecer esses gatilhos é importante para a modificação do hábito que ele deflagra. Disso advém a necessidade de autoconsciência, substituindo o hábito automático maléfico por um hábito benéfico.

O desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento também passa pela necessidade de desenvolvimento da resiliência. A abordagem dessa característica tem sido intensamente revisitada na atualidade, dado os benefícios que possui para o enfrentamento de desafios. Dweck (2017) relacionou a resiliência com a mentalidade de pessoas que possuem um *mindset* de crescimento, já que a resiliência as dota da capacidade criativa e perseverança para lidar com as adversidades, e, mais que isso, convertê-las em sucesso. De acordo com Berndt (2019), são muitas as pressões e exigências do mundo moderno, fazendo com que o elevado grau de expectativas acabe incidindo em autocrítica e fracassos. Todavia, algumas pessoas parecem se manter imunes apesar dos reveses da vida. Para Ribeiro et al. (2011), a verdadeira essência da resiliência não é suportar as diversas formas de pressão, sejam elas de trabalho, de gestão e de adaptação às metas gerenciais, e sim, a capacidade de transformação a partir do enfrentamento das dificuldades. Pode-se inferir, portanto, que essas características têm forte correlação com os princípios do *mindset* de crescimento.

## Considerações Finais

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

A partir das considerações tecidas a respeito do tema, foi possível comprovar a importância irrefutável que os pensamentos desempenham na conduta de todas as ações na vida das pessoas. O comportamento dos indivíduos está diretamente relacionado com as interações e experiências que sofreu, mas não constituem ultimato para o seu destino. O estudo da temática abordada permitiu evidenciar que, embora crenças e valores desfavoráveis (*mindset* fixo) tenham sido inculcadas nas mentes nos indivíduos desde tenras idades, a partir da identificação do padrão de mentalidade e da identificação da necessidade de mudança, é possível transformar o modelo mental para o *mindset* de crescimento, pois permite o desbloqueio e exploração de um potencial por vezes desconhecido. Isso permite transformar as relações pessoais e sobretudo profissionais, e constituem fator decisivo para líderes de sucesso.

A plasticidade da inteligência e do desenvolvimento de competências, desde que aliada à busca por objetivos com esforço e enfrentamento de desafios, é essencial para o desenvolvimento de uma mentalidade de sucesso. Por isso é essencial que o crescimento e desenvolvimento sejam processos contínuos. Para o mundo dos negócios, a prática de mudança e adaptação para um crescimento constante e sustentado está no cerne da dinâmica capitalista. Essa característica demanda uma mentalidade sem limitações e adaptável, pois permite que os desafios se tornem novas oportunidades e realização de melhoramentos e avanços. Os benefícios inquestionáveis da mudança do modelo mental indicam que o desenvolvimento do *mindset* de sucesso deve ser objeto de estudos futuros para impulsionar novos conhecimentos nessa área.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Berndt, C. (2019). *Resiliência: o segredo da força psíquica*. Petrópolis, RJ: Vozes.

Dweck, C. S. (2017). *Mindset: a nova psicologia do sucesso* (1a ed.). [e-book] São Paulo: Objetiva.

Ferreira, F. L. (2018). *Mindset de Crescimento como modificador do potencial empreendedor: um estudo experimental em startups*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Minas Gerais, Centro de Pós-Graduação e Pesquisas em Administração, MG, Brasil.

Ferreira, G. C. (2019). *Mindset de Mudança: como conduzir mudanças significativas na vida*. Guarulhos, SP: Edição Independente.

Murphy, J., Carnegie, D. & Hill, N. (2014). *Os segredos que vão mudar sua vida* (1a ed.). [e-book] Rio de Janeiro: BestSeller.

Ribeiro, A. C. de A., Mattos, B. M. de, Antonelli, C. de S. & Júnior, L. C. C. E. G. (2011). Resiliência no trabalho contemporâneo: promoção e/ou desgaste da saúde mental. *Psicologia em Estudo*, Maringá, 16 ( 4), 623-633.

<sup>1</sup> Graduação em Geografia (Licenciatura). Especialização em Gestão Pública. Mestranda em Administração pela Must University.

[alessandragferri@gmail.com](mailto:alessandragferri@gmail.com).