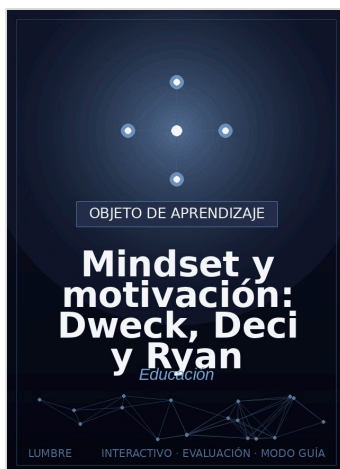


L U M B R E



Mindset y motivación: Dweck, Deci y Ryan

Materia: Educación

10/10/2026

Antes de empezar

Cómo las creencias sobre la inteligencia (fijo vs. crecimiento) y la satisfacción de tres necesidades básicas (autonomía, competencia, relación) determinan la calidad de la motivación.

QUÉ APRENDERÁS

- Analizar la teoría del mindset (Dweck) y la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan) como marcos para diseñar entornos que favorezcan la motivación intrínseca.

Dos preguntas que definen la motivación

¿**Cuánto** motivado está un estudiante? Es solo la mitad de la historia. La otra mitad, y la más importante para la calidad del aprendizaje: ¿**qué tipo** de motivación lo sostiene? Dos marcos teóricos contemporáneos responden con precisión: **mindset** (Dweck) sobre las creencias que orientan el esfuerzo; **teoría de la autodeterminación (TAD)** (Deci y Ryan) sobre las necesidades que nutren la motivación intrínseca.

Parte 1: Mindset de Dweck — fijo vs. crecimiento

Lo que se te dificulta ahora, con esfuerzo y buenas estrategias, se te facilitará después.

— Carol Dweck, Mindset (2006)

Comparación de los dos mindset según Dweck.

Dimensión	Mindset fijo	Mindset de crecimiento
Creencia sobre la inteligencia	Cantidad fija e inmutable	Capacidad maleable que se desarrolla con esfuerzo y buenas estrategias
Interpretación del error	Evidencia de que "no sirvo"	Información sobre qué ajustar
Frente a la dificultad	Evitar tareas que revelen limitación	Buscar tareas que desarrollen
Esfuerzo	Señal de incompetencia ("si tuviera talento no necesitaría tanto")	El camino para activar el potencial

Dimensión	Mindset fijo	Mindset de crecimiento
Retroalimentación preferida	Elogio al talento ("eres muy inteligente")	Elogio al proceso ("vi que probaste 3 estrategias")

1. Un docente que quiere fomentar mindset de crecimiento elige un elogio al estudiante que resolvió bien un problema difícil. ¿Cuál es más efectivo según Dweck?

- ☐ "¡Qué inteligente eres! Naciste con esta habilidad."
- ☐ "¡Qué buen trabajo! Vi que probaste varias estrategias hasta que diste con la correcta."
- ☐ "Muy bien. Siguiente."
- ☐ "No está mal para ser tú."

Reflexiona: ¿Qué elogio usas tú con mayor frecuencia? ¿Cómo podrías reformularlo hacia proceso?

Matiz crítico

La investigación posterior (Sisk et al., 2018; metaanálisis con >365.000 estudiantes) muestra que el efecto de mindset en rendimiento es **modesto y no uniforme**: ayuda más a estudiantes en riesgo y en contextos adversos. El "mindset falso" (decir "todos tenemos growth mindset" sin dar estrategias ni cambiar sistema) ha sido criticado. Dweck misma advierte: mindset no es pensamiento positivo. Es creer que el esfuerzo estratégico + apoyos produce aprendizaje, y **actuar en consecuencia**.

Parte 2: Teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan)

La TAD propone que la **motivación intrínseca** florece cuando se satisfacen tres necesidades psicológicas universales. Si una o más se bloquean, la motivación se "extrínseciza" (hago por premio/evitar castigo) o se amotiva (no hago). No son deseos: son **necesidades** con efectos empíricos sobre bienestar y aprendizaje.

2. Un aula con exámenes sorpresa de alta presión bloquea la motivación intrínseca según la TAD porque:

- ☐ Bloquea autonomía, competencia y relación simultáneamente
- ☐ Solo bloquea la competencia percibida
- ☐ Solo bloquea la autonomía pero no afecta la relación
- ☐ No bloquea ninguna necesidad si el examen es justo

3. Une cada situación de aula con la necesidad TAD que satisface o bloquea:

3.	El docente ofrece elegir entre dos temas para un ensayo	-----
3.	Se retroalimenta con ejemplos concretos de avance del estudiante	-----
3.	El grupo trabaja con acuerdos de convivencia y respeto	-----
3.	El docente dice "esto entra en el examen, memoricen"	-----
3.	Se compara públicamente a los estudiantes por notas	-----

Opciones: Satisface autonomía (elección) · Satisface competencia (feedback específico) · Satisface relación (pertenencia) · Bloquea autonomía (control externo) · Bloquea competencia y relación

4. Un estudiante universitario dice: "Estudio porque mis padres pagan la carrera. Si apruebo, dejo de estudiar." Desde la TAD, ¿cómo se clasifica su motivación?

- ☐ Intrínseca pura (disfruta aprender)
- ☐ Motivación extrínseca introyectada (presión interna por cumplir)
- ☐ Amotivación o extrínseca externa (regulada por contingencia externa)
- ☐ Motivación identificada (valora la carrera como meta propia)

5. Piensa en tu propia práctica docente: en tus últimas tres semanas de clase, ¿qué decisiones tuyas satisficieron autonomía, competencia y relación? ¿Cuáles las bloquearon? ¿Qué cambio concreto harías esta semana para reforzar una necesidad TAD en tus estudiantes?

La metáfora útil: las tres necesidades son como nutrientes. No se trata de "aplicar técnicas de motivación" sino de crear condiciones que las sostengan.

Para dominar este tema

Lo esencial que debes saber

- Mindset fijo = creer que la inteligencia es inmutable; mindset de crecimiento = creer que se desarrolla con esfuerzo estratégico.
- Elogiar proceso (estrategia, esfuerzo, mejoría) promueve crecimiento; elogiar talento promueve fijo.

- TAD: tres necesidades psicológicas básicas — autonomía, competencia, relación — sostienen la motivación intrínseca.
- El continuum motivacional va de amotivación → extrínseca → introyectada → identificada → integrada → intrínseca.
- El efecto mindset es real pero modesto (metaanálisis Sisk 2018); funciona mejor con estudiantes vulnerables y acompañadas de estrategias y sistema.

Preguntas clave del tema

1. ¿Qué diferencia mindset fijo de growth mindset y cómo se observa en el aula?
2. ¿Cómo elogiar promueve uno u otro mindset?
3. ¿Cuáles son las tres necesidades de la TAD?
4. ¿Cómo se relacionan mindset y TAD en la práctica?
5. ¿Por qué el "mindset falso" es contraproducente?

Lo que debes poder hacer

- Auditar el lenguaje de retroalimentación propio (talento vs. proceso).
- Diseñar tareas que den autonomía real, competencia percibida y relación auténtica.
- Detectar en un estudiante si su motivación es intrínseca, identificada, introyectada o externa.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE
EN LUMBRE

6. Verificación: Mindset y motivación



 Mindset fijo vs. de crecimiento

Mindset fijo vs. de crecimiento

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

7. Fomentar el growth mindset



ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

8. Sostener la autonomía



 Las tres necesidades de la TAD

Las tres necesidades de la TAD

9. La teoría de la autodeterminación vincula la motivación intrínseca a la satisfacción de...

- ☐ autonomía, competencia y relación
- ☐ solo recompensas externas
- ☐ la evitación del esfuerzo
- ☐ la competencia entre pares

10. Un mindset de crecimiento implica creer que la inteligencia es fija e inmodificable.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Para mirarlo de otra manera

Idea clave

Motivar no es empujar: es crear condiciones donde la persona quiera y pueda autorregularse.

Cuidado

Confundir elogio con refuerzo vacío puede producir dependencia de la aprobación externa.

Referencia curricular

Materia:	Educación
-----------------	-----------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://univ.lumbre.lat/object/unad-tca-r01-0a06>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat