

# LA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO Y EL OPTIMISMO COMO CLAVES DEL ÉXITO

Por Jesús Alcoba González, PhD

Hace ya mucho tiempo que Erich Heller dijo que hay que tener cuidado con la forma en la que interpretamos el mundo porque, para cada uno de nosotros, es como lo interpretamos. Si lo vemos blanco, será blanco, y si lo vemos negro, será negro. Que la manera en la que vemos la realidad es una interpretación subjetiva de la mente elaborada por cada persona es un hecho ya intuido por los antiguos filósofos que hoy la ciencia ha demostrado rotundamente. Un hecho del cual se deduce que hay formas de interpretar la realidad que conducen al éxito con más probabilidad que otras.

Una de las líneas de investigación más inspiradoras en este sentido tiene que ver con la interpretación que hacemos del esfuerzo y la dificultad. Carol Dweck ha establecido que las personas sostenemos dos teorías básicas sobre nuestras capacidades. La primera de ellas, llamada **mentalidad fija**, supone asumir que nuestras capacidades y habilidades son estables y que nos predisponen para tener éxito en algunas cosas, pero no en otras. Así, hay personas dotadas para la física, mientras que otras lo están para la música. Por tanto, los físicos no dotados para la música fracasarán cuando intenten tocar un instrumento, de la misma manera que los músicos poco dotados para la física encontrarán grandes dificultades en comprender el electromagnetismo o la termodinámica.

El segundo enfoque consiste en la **mentalidad de crecimiento**. Desde su perspectiva, las personas consideran que el potencial de cada uno respecto a las diferentes capacidades no es fijo, y que, por tanto, cualquiera puede mejorar en todas ellas. Evidentemente, puede haber una mayor predisposición para unas habilidades que para otras. Seguramente, no se podrá lograr la excelencia en todas ellas, pero la asunción básica es que podemos mejorar a través de la práctica y el esfuerzo, y que el nivel máximo que podemos alcanzar es, esencialmente, desconocido. Y, desde luego, no está predeterminado.

La diferencia esencial entre una mentalidad y la otra está en la manera en la que cada una de ellas interpreta el esfuerzo y la dificultad. Las personas que poseen mentalidad fija, tanto si son buenas en muchas actividades como si lo son en pocas, interpretan que son como son. Si una tarea les supone un alto grado de dificultad, implicará que no están dotados para ella y, por tanto, desistirán rápidamente. En el otro extremo están las personas con mentalidad de crecimiento, en la que las personas interpretan la dificultad como un síntoma de aprendizaje, y no solo no rechazan aquellas actividades que les cuestan esfuerzo, sino que las buscan activamente para así poder desarrollarse.



Como es fácil suponer, los beneficios de interpretar el esfuerzo y la dificultad como síntomas de crecimiento son incalculables. Desde esta perspectiva, los errores, los fallos, las adversidades y los problemas se convierten en indicadores de avance y desarrollo, en lugar de ser concebidos como trances que hay que evitar. Este hecho, en sí mismo, explica por qué hay personas que parecen no arrendarse nunca ante los peores momentos de la vida, mientras que hay otras que a la menor contrariedad se repliegan sobre sí mismos y se rinden.

Es muy posible que la manera en que percibimos la realidad tenga efectos incluso más allá de la ayuda que puede suponer para el desarrollo de nuestras capacidades. Así por ejemplo, para Martin Seligman, seguramente uno de los más importantes investigadores sobre el optimismo, la actitud ante la vida es una de las claves de una existencia feliz.

Seligman explica que **hay dos factores importantes en la forma en que explicamos lo que nos pasa**. El primero de ellos es la **permanencia**: los optimistas tienden a pensar que las causas de los acontecimientos positivos son permanentes, mientras que las que producen las situaciones negativas son transitorias. Los pesimistas piensan justo al contrario, es decir, creen que lo malo que les pasa tiene sus raíces en causas permanentes, mientras que lo bueno solo se explica por acontecimientos pasajeros. El segundo factor es la **ubicuidad**. Los optimistas piensan que un éxito logrado en un ámbito puede contribuir a triunfar también en otros, mientras que los pesimistas piensan lo contrario: si algo sale bien en un área, eso es debido a factores específicos que de ningún modo se pueden aplicar a otros ámbitos. Por el contrario, respecto a las adversidades, las personas optimistas tienden a pensar que si surgen problemas en un área ello no tiene por qué afectar a las demás, y por tanto pueden avanzar con seguridad en el resto de sus planes aunque uno en particular no haya salido bien. Los pesimistas, de nuevo, ven el mundo al revés, es decir, tienden a pensar que las causas que explican un fracaso producido en un determinado ámbito son universales, y de ello se deduce que ese fracaso se extenderá a otras parcelas de su vida.

Las personas que muestran mentalidad de crecimiento y son optimistas poseen una manera de interpretar el mundo que les sitúa con una franca ventaja de cara a conseguir sus objetivos, porque ven en la adversidad una oportunidad para crecer, porque confían en que las causas de lo bueno que les ocurre son estables, porque creen que sus éxitos en unos ámbitos pueden extenderse a otros. El mundo, como decía Erich Heller, es como lo vemos, y las personas que lo ven de esa manera tienen, sin ningún género de dudas, una mayor predisposición para el éxito. ©

Lea, comparta y descargue en [www.gestion.com.do](http://www.gestion.com.do)

**Jesús Alcoba González, PhD**, es el director de La Salle International Graduate School of Business en España. Además del grado de Doctor, cuenta con un Master of Business Administration, un Máster en Psicología y un Máster en Coaching. Es miembro de varias asociaciones profesionales tales como la International Association of Applied Psychology y afiliado internacional de la American Psychological Association. Como conferencista, es ponente habitual en foros empresariales y congresos académicos a nivel internacional. Es autor -y coautor- de varios libros (entre los que se cuentan La Brújula de Shackleton, Conquista tu sueño y Sobre las personas y la vida) y numerosos artículos de divulgación científica. Lo esencial de su vida en la investigación puede encontrarse en [www.jesusalcoba.com](http://www.jesusalcoba.com).