

Resumen del libro: "Mindset: La actitud del éxito" de Carol S. Dweck.

Es una obra muy influyente que explora la idea de que nuestras creencias sobre nuestras propias habilidades y talentos pueden influir en nuestro éxito y bienestar. Dweck presenta la distinción entre dos tipos de mentalidades: la mentalidad fija y la mentalidad de crecimiento. Argumenta que aquellos con una mentalidad de crecimiento tienden a abrazar los desafíos, persistir en la cara de la adversidad y ver el esfuerzo como una parte integral del aprendizaje y la mejora.

El libro ofrece consejos prácticos sobre cómo cultivar una mentalidad de crecimiento en diferentes aspectos de la vida, incluyendo la educación, los negocios, las relaciones personales y el desarrollo personal.

### **¿Para quién están indicadas las ideas del libro "Mindset: La actitud del éxito"?**

Las ideas presentadas en el libro "Mindset: La actitud del éxito" de Carol S. Dweck están dirigidas a una amplia audiencia que incluye a personas interesadas en el desarrollo personal, la psicología del éxito, la educación, el liderazgo y el crecimiento profesional. Aquí hay algunos grupos específicos que podrían beneficiarse de las ideas del libro:

1. Estudiantes y educadores: El libro ofrece perspectivas útiles sobre cómo fomentar una mentalidad de crecimiento en entornos educativos, ayudando a estudiantes a abordar desafíos académicos con una actitud positiva hacia el aprendizaje y el esfuerzo.
2. Profesionales y líderes: Los líderes empresariales y profesionales pueden aplicar los principios de una mentalidad de crecimiento para promover la innovación, la resiliencia y el desarrollo del talento dentro de sus organizaciones.
3. Padres y cuidadores: El libro ofrece consejos valiosos para padres y cuidadores sobre cómo fomentar una mentalidad de crecimiento en niños y jóvenes, ayudándolos a desarrollar una actitud positiva hacia el aprendizaje, la superación de desafíos y la resiliencia.
4. Individuos en búsqueda de desarrollo personal: Cualquier persona interesada en mejorar su propia mentalidad y desbloquear su potencial puede encontrar inspiración y orientación en las ideas presentadas en el libro.

En resumen, las ideas de "Mindset: La actitud del éxito" son relevantes para cualquier persona que esté interesada en cultivar una mentalidad que fomente el crecimiento, la resiliencia y el éxito en diferentes aspectos de la vida.

## **Introducción**

La renombrada psicóloga de la Universidad de Stanford, Carol S. Dweck, en su revelador libro "Mindset: La actitud del éxito", desglosa los rasgos distintivos de las personas que poseen una mentalidad de crecimiento. Estos individuos, caracterizados por su tenacidad y resiliencia, tienen la capacidad de superar obstáculos en diversos ámbitos de la vida, ya sea en el ámbito académico, deportivo, empresarial o en las relaciones personales. En contraposición a la creencia convencional de que la inteligencia y otras habilidades humanas son inalterables con el paso del tiempo, Dweck sostiene que la mentalidad de crecimiento puede ser cultivada y fortalecida a lo largo de la vida. Su obra desafía la noción de que estamos limitados por nuestras habilidades innatas, ofreciendo una perspectiva optimista y práctica sobre el desarrollo personal y profesional.

En este libro, Dweck presenta no solo una teoría fundamentada en la investigación psicológica, sino también una serie de consejos prácticos y herramientas para adoptar y cultivar una mentalidad de crecimiento. A través de listas de consejos rápidos y ejemplos claros, los lectores son guiados hacia un enfoque más flexible y optimista ante los desafíos y las oportunidades de crecimiento que se presentan en la vida cotidiana.

Desde estudiantes hasta profesionales y padres, "Mindset: La actitud del éxito" ofrece una guía valiosa para cualquier persona que aspire a desarrollarse y alcanzar su máximo potencial. Con un enfoque inclusivo y accesible, el libro se convierte en una herramienta indispensable para aquellos que buscan impulsar su crecimiento personal y profesional, independientemente de su ocupación o circunstancias de vida. En definitiva, esta obra cautivadora de Carol S. Dweck promete transformar la manera en que entendemos nuestras propias capacidades y nos enfrentamos a los desafíos que encontramos en el camino hacia el éxito y la realización personal.

### **Ideas fundamentales que se abordarán en el libro**

Carol S. Dweck, a través de su investigación, subraya las siguientes ideas fundamentales presentadas en su libro "Mindset: La actitud del éxito":

1. Carol S. Dweck identificó dos mentalidades claves: la "mentalidad fija" y la "mentalidad de crecimiento". Esta última facilita el desarrollo intelectual a través del aprendizaje continuo.
2. Históricamente, se ha sostenido la idea de que las aptitudes son inmutables y están determinadas por características físicas.

3. El psicólogo francés Alfred Binet creó la prueba de inteligencia con el fin de mejorar los métodos educativos y reconocer la maleabilidad del intelecto humano.
4. Existe la creencia de que los deportistas poseen un talento innato que a veces no requiere esfuerzo.
5. La mentalidad de desarrollo parte del principio de que cualquier individuo puede mejorar sus habilidades si se esfuerza por ello.
6. En las empresas más destacadas, suele haber líderes con mentalidad de crecimiento, lo que promueve la innovación y el desarrollo dentro de la organización.
7. La mayoría de los estudiantes pueden alcanzar la excelencia si reciben las condiciones educativas adecuadas.
8. Las personas con mentalidad de crecimiento tienen la capacidad de recuperarse de la pérdida emocional y seguir adelante en la vida.
9. Al elogiar exclusivamente el talento, los padres pueden perjudicar la motivación y el rendimiento de sus hijos, por lo que es importante reconocer y alabar el esfuerzo y la dedicación.
10. Se debe elogiar a los hijos por el empeño que pongan en alcanzar sus objetivos, en lugar de centrarse únicamente en su talento innato.

### **Mentalidad fija *versus* mentalidad de crecimiento**

Cuando Carol S. Dweck comenzó su carrera profesional, compartía la creencia común de que los atributos de las personas eran fijos e inmutables. Se pensaba que la inteligencia, el talento y otras habilidades estaban predefinidas y no podían cambiarse. Bajo esta perspectiva, el éxito o el fracaso se atribuían únicamente a la presencia o ausencia de estas cualidades innatas, sin considerar el papel del esfuerzo, la perseverancia y los errores en el proceso de aprendizaje y crecimiento.

Sin embargo, la visión de Dweck cambió radicalmente cuando, en colaboración con su estudiante de posgrado Mary Bandura, se propuso investigar por qué algunos estudiantes se esforzaban por demostrar sus habilidades mientras que otros parecían evitar el desafío y entregarse al proceso de aprendizaje. Fue en este punto que descubrieron la existencia de dos mentalidades fundamentales: la "mentalidad fija" y la "mentalidad de crecimiento".

La mentalidad fija se caracteriza por la creencia de que las habilidades y capacidades de una persona son estáticas e inmutables. Las personas con mentalidad fija tienden a buscar la validación de su inteligencia o talento y a evitar situaciones que puedan poner en riesgo su reputación. Por otro lado, la mentalidad de crecimiento se basa en la idea de que las habilidades pueden desarrollarse y mejorar a través del esfuerzo, la práctica y la persistencia. Aquellos con mentalidad de crecimiento están más enfocados en el proceso de aprendizaje que en la validación de sus habilidades innatas.

Este descubrimiento fue crucial para Dweck, ya que le permitió comprender que nuestras creencias sobre la naturaleza de nuestras habilidades tienen un impacto significativo en nuestra motivación, comportamiento y éxito. A partir de entonces, Dweck se dedicó a investigar más a fondo las implicaciones de estas dos mentalidades en diversos contextos, desde el ámbito educativo hasta el empresarial y el personal. Su trabajo revolucionario sobre la mentalidad fija versus la mentalidad de crecimiento ha transformado nuestra comprensión sobre el potencial humano y ha inspirado a innumerables personas a adoptar una mentalidad de crecimiento para alcanzar sus metas y superar desafíos.

*“Saber si las cualidades humanas pueden cultivarse o si se trata de algo innato e inamovible es un viejo problema”.*

En épocas pasadas, aquellos que defendían la idea de la invariabilidad de las habilidades creían firmemente que estas estaban intrínsecamente ligadas a aspectos corporales, lo que las convertía en atributos permanentes e inmutables. Esta concepción llevaba implícita la creencia de que el éxito o el fracaso de una persona estaban determinados por su dotación innata de inteligencia, talento u otras habilidades, sin considerar la posibilidad de cambio o desarrollo a lo largo del tiempo.

Sin embargo, esta perspectiva fue desafiada por el psicólogo francés Alfred Binet, quien, a pesar de haber desarrollado la prueba de cociente intelectual, no suscribía la noción de la invariabilidad de las habilidades. De hecho, Binet creó esta prueba con el objetivo de identificar a aquellos niños que podrían necesitar apoyo adicional en el sistema educativo, no como una medida de inteligencia inmutable, sino como una herramienta para mejorar la enseñanza y garantizar que todos los niños recibieran una educación adecuada a sus necesidades individuales.

Binet estaba convencido de que, a través de la práctica, el aprendizaje y el desarrollo de la disciplina, era posible potenciar la memoria, la capacidad de análisis y el discernimiento de los individuos. Es decir, creía en la plasticidad del intelecto

humano y en la capacidad de las personas para mejorar sus habilidades cognitivas y adaptarse a nuevas situaciones a lo largo de sus vidas.

En resumen, el trabajo de Alfred Binet no solo desafió la idea de la invariabilidad de las habilidades, sino que también sentó las bases para una comprensión más amplia y dinámica del potencial humano, en la que el esfuerzo, la práctica y el aprendizaje continuo desempeñan un papel crucial en el desarrollo de las habilidades individuales.

### **Cuestión de actitud**

Durante más de dos décadas, la investigación llevada a cabo por la doctora Dweck ha proporcionado una visión esclarecedora sobre el poder de la actitud personal en la consecución de metas y objetivos en la vida. Su trabajo revela que la postura mental que cada individuo adopta es fundamental para determinar su éxito y bienestar a lo largo de su trayectoria.

En nuestra sociedad, se tiende a premiar y valorar atributos como la inteligencia, la personalidad y el carácter, considerándolos como indicadores de éxito y realización personal. Es natural, por tanto, que los individuos anhelan poseer estas cualidades y aspiren a desarrollarlas en su vida cotidiana y en su camino hacia el éxito.

Sin embargo, lo que distingue a la mentalidad de desarrollo es su fundamento en la convicción de que cada individuo posee un conjunto de habilidades y capacidades básicas que pueden ser cultivadas y mejoradas a través del esfuerzo y la dedicación. En lugar de creer que estas cualidades son fijas e inamovibles, aquellos que adoptan una mentalidad de desarrollo están convencidos de que tienen el poder de crecer y evolucionar a lo largo del tiempo.

Esta mentalidad no solo implica la creencia en el potencial de mejora personal, sino que también promueve una actitud proactiva hacia los desafíos y obstáculos que se presentan en el camino. En lugar de ver los errores como fracasos permanentes, aquellos con una mentalidad de desarrollo los ven como oportunidades de aprendizaje y crecimiento. De esta manera, la mentalidad de desarrollo se convierte en una herramienta poderosa para superar adversidades y alcanzar el máximo potencial en la vida.

En resumen, la investigación de la doctora Dweck destaca la importancia de la actitud personal en la consecución de objetivos vitales. Al adoptar una mentalidad de desarrollo, los individuos pueden liberarse de las limitaciones autoimpuestas y abrirse a un mundo de posibilidades y crecimiento continuo.

Los individuos con mentalidad fija exhiben una serie de características distintivas que influyen en su forma de enfrentarse a los desafíos y a las oportunidades de crecimiento. A continuación, se enumeran y se profundiza en estas características:

1. **Intelecto inalterable:** Los individuos con mentalidad fija tienden a creer que la inteligencia es una cualidad fija e inalterable. Consideran que la capacidad intelectual de una persona está determinada desde el nacimiento y no puede ser mejorada a lo largo del tiempo.
2. **Validación:** Sienten una necesidad constante de validar su inteligencia y habilidades. Buscan constantemente la aprobación de los demás y basan su autoestima en el reconocimiento externo.
3. **Evitar desafíos:** Prefieren evitar los desafíos y situaciones que pongan a prueba sus habilidades. Tienen miedo al fracaso y prefieren mantenerse en su zona de confort en lugar de arriesgarse y enfrentar nuevos retos.
4. **Evitar dificultades:** Ante los obstáculos, tienden a rendirse fácilmente y adoptan una actitud defensiva. Ven las dificultades como amenazas y se sienten desmotivados cuando se enfrentan a situaciones desafiantes.
5. **Falta de perseverancia:** No creen en la importancia del esfuerzo y la persistencia. Consideran que el trabajo duro no es efectivo y tienden a renunciar rápidamente cuando se encuentran con dificultades.
6. **Intolerancia a la crítica:** Rechazan las críticas negativas y constructivas, ya que las perciben como ataques personales. No están dispuestos a recibir retroalimentación que pueda ayudarles a mejorar.
7. **Celos:** Ven el éxito de los demás como una amenaza para su propia valía y se sienten incómodos cuando otros sobresalen o son elogiados.
8. **Intolerancia al fracaso:** Tienen miedo al fracaso y evitan tomar riesgos que puedan exponer sus limitaciones. Incluso cuando tienen habilidades y talento, temen que un fracaso pueda afectar negativamente su autoimagen.
9. **Dependencia de condiciones favorables:** Sienten que solo pueden progresar cuando las circunstancias son favorables y se desaniman fácilmente cuando se enfrentan a situaciones adversas.

10. Críticos con la pareja: En las relaciones afectivas, tienen dificultades para aceptar los defectos de su pareja y tienden a juzgar y criticar en lugar de apoyar y comprender.

11. Perfeccionismo: Tienen estándares extremadamente altos y sienten vergüenza cuando no pueden cumplir con sus propias expectativas de perfección. Buscan la excelencia de manera compulsiva y se sienten fracasados cuando no pueden alcanzarla.

12. Respuestas emocionales negativas: Experimentan enojo, resentimiento o frustración cuando enfrentan contratiempos o situaciones que no pueden controlar. Ven la vida como injusta y se entregan a la autocompasión o la ira en lugar de buscar soluciones constructivas.

13. Vanidad intelectual: Basan su autoestima en su capacidad para evitar errores y completar tareas rápidamente y sin dificultades. Se sienten superiores cuando las cosas son fáciles para ellos y tienden a menospreciar a los demás.

14. Creencia en la inteligencia fija: Dan por sentado que una prueba de inteligencia puede predecir de manera precisa el éxito futuro y creen que el rendimiento en una tarea es un reflejo directo de la inteligencia de una persona.

15. Miedo a la frustración: Temen intentar algo nuevo o desafiante por miedo a no tener éxito y experimentar frustración o decepción. Prefieren evitar situaciones que pongan a prueba sus habilidades en lugar de enfrentarlas y aprender de ellas.

Estas características reflejan la mentalidad fija y sus efectos en el comportamiento, las actitudes y las respuestas emocionales de los individuos que la poseen. Adoptar una mentalidad de crecimiento, en contraposición, implica creer en la capacidad de cambio y desarrollo personal, lo que puede conducir a una mayor resiliencia, motivación y éxito a largo plazo.

*“La mentalidad fija hace que te preocupes por si te juzgan; la mentalidad de crecimiento hace que te preocupes por las mejorías”.*

Como resultado de las características asociadas a la mentalidad fija, es probable que los individuos limiten su progreso y alcancen un nivel de logro inferior al que podrían haber alcanzado si creyeran en la capacidad de crecimiento y mejora personal. Esta situación refuerza su convicción de que las habilidades son estáticas y no pueden ser modificadas.

Los individuos con mentalidad de crecimiento exhiben una serie de características que influyen en su enfoque hacia la vida, el aprendizaje y el éxito. A continuación, se detallan y se profundiza en estas características:

1. **Desarrollo intelectual:** Tienen la creencia fundamental de que la inteligencia y las habilidades pueden ser mejoradas a través del esfuerzo y la dedicación continua. Ven el aprendizaje como un proceso continuo y están dispuestos a enfrentar desafíos para seguir creciendo intelectualmente.
2. **Bienvenidos los desafíos:** Aceptan los desafíos y las situaciones difíciles como oportunidades para crecer y aprender. Ven los retos como parte natural del proceso de desarrollo y están dispuestos a enfrentarlos con valentía y determinación.
3. **Tenacidad:** Ante los obstáculos, muestran una determinación inquebrantable y aplican un mayor esfuerzo para superarlos. No se rinden fácilmente frente a la adversidad y están dispuestos a trabajar arduamente para alcanzar sus metas.
4. **Con perseverancia:** Tienen una creencia arraigada en que el esfuerzo constante y la dedicación llevan a la excelencia. Están dispuestos a trabajar duro y a perseverar incluso cuando enfrentan desafíos o contratiempos en su camino hacia el éxito.
5. **Con crítica:** Aceptan las críticas constructivas como oportunidades para aprender y crecer. Ven la retroalimentación como una herramienta invaluable para mejorar y están abiertos a recibir comentarios que les ayuden a desarrollarse personal y profesionalmente.
6. **Inspiración en el éxito ajeno:** Se inspiran en el éxito y los logros de los demás, viéndolos como ejemplos a seguir y oportunidades de aprendizaje. Celebran el éxito de los demás y lo utilizan como motivación para seguir adelante en su propio camino hacia el crecimiento y el desarrollo personal.
7. **Tolerancia al fracaso:** Aunque experimenten fracasos o contratiempos, no se desaniman ni se sienten derrotados. Entienden que el fracaso es parte del proceso de aprendizaje y crecimiento, y están dispuestos a aprender de sus errores y seguir adelante con determinación.
8. **Autodesarrollo:** Se comprometen con su propio desarrollo personal y profesional, buscando constantemente oportunidades para crecer, aprender y mejorar en todas las áreas de sus vidas.
9. **Capacidad de recuperación:** Ante los tropiezos y las dificultades, tienen la capacidad de levantarse y seguir adelante con renovada determinación. Ven los

momentos difíciles como oportunidades para aprender y fortalecerse, en lugar de como obstáculos insuperables.

10. Visión positiva de la pareja: Aunque reconocen los defectos de su pareja, siguen valorando y apreciando la relación, enfocándose en el crecimiento mutuo y el apoyo continuo.

11. Recompensa del esfuerzo: Experimentan una profunda satisfacción cuando se esfuerzan en algo y ven los resultados de su trabajo duro a lo largo del tiempo. Entienden que el verdadero éxito viene como resultado del esfuerzo persistente y la dedicación constante.

12. Proceso de aprendizaje continuo: Ven el aprendizaje como un proceso gradual y continuo, en lugar de buscar la perfección de manera rápida. Están dispuestos a enfrentar desafíos y a crecer gradualmente a lo largo del tiempo.

13. Intelecto elástico: No creen que una prueba o evaluación pueda predecir de manera precisa su inteligencia o potencial futuro. Entienden que el crecimiento y el desarrollo son procesos complejos que van más allá de las mediciones estáticas.

14. Esfuerzo como clave del éxito: No confían en lograr metas importantes sin poner un esfuerzo significativo para alcanzarlas. Entienden que el éxito requiere trabajo duro, dedicación y perseverancia.

15. Apertura a la incertidumbre y la exploración: Están dispuestos a embarcarse en proyectos o actividades sin la garantía de éxito y no se sienten presionados por sobresalir en todo lo que hacen. Ven la exploración y el descubrimiento como parte integral del proceso de crecimiento y aprendizaje.

16. Búsqueda de nuevos desafíos: Se sienten atraídos por áreas de conocimiento o actividades en las que no son expertos, viéndolas como oportunidades para expandir sus habilidades y conocimientos. Están dispuestos a salir de su zona de confort y explorar nuevos caminos de desarrollo personal y profesional.

En resumen, los individuos con mentalidad de crecimiento adoptan una actitud proactiva y optimista hacia la vida y el aprendizaje. Están abiertos a los desafíos, ven el fracaso como una oportunidad para aprender y crecer, y están comprometidos con su propio desarrollo y mejora continua. Esta mentalidad les permite alcanzar su máximo potencial y vivir una vida plena y satisfactoria.

*“En un mundo –el de los rasgos fijos–, el éxito tiene que ver con demostrar lo listo que eres o el talento que tienes; te validas a ti mismo”.*

Como resultado de las características mencionadas anteriormente, los individuos con mentalidad de crecimiento experimentarán un progreso constante y continuo en su desarrollo personal y profesional. Este crecimiento gradual les proporcionará una mayor sensación de libertad y autonomía, ya que se vuelven conscientes de que tienen el poder de influir en su propio destino y alcanzar sus metas a través del esfuerzo y la dedicación.

## **La mentalidad en los deportes**

En el ámbito deportivo, se suele asumir la existencia de individuos con un "talento innato", aquellos que parecen haber nacido con las habilidades y atributos físicos necesarios para destacar en su disciplina sin mucho esfuerzo aparente. Esta creencia arraigada conduce a muchos entrenadores y agentes a buscar activamente a estos supuestos talentos naturales, llegando incluso a competir entre sí para reclutarlos, a menudo ofreciendo sumas exorbitantes de dinero como incentivo.

Sin embargo, esta perspectiva pasa por alto un aspecto crucial: el papel fundamental del entrenamiento, la dedicación y la mejora continua en el desarrollo deportivo. En lugar de atribuir el éxito exclusivamente al talento innato, es esencial reconocer la importancia del arduo trabajo y la persistencia en el camino hacia la excelencia deportiva.

Para desacreditar el mito del talento innato, podemos observar ejemplos inspiradores como el de Muggsy Bogues, un jugador de baloncesto de la NBA que desafiaba las expectativas a pesar de su estatura de solo 1.70 metros. Su éxito en la cancha no se debía a una ventaja física sobresaliente, sino a su dedicación, habilidades técnicas y mentalidad resiliente.

Otro ejemplo destacado es el de Pete Gray, un beisbolista de las grandes ligas que demostró que las limitaciones físicas no son barreras insuperables para el éxito deportivo. A pesar de tener solo un brazo, Gray logró destacar en el mundo del béisbol profesional, demostrando que la determinación y la pasión pueden superar cualquier obstáculo.

Estos casos nos recuerdan que el talento innato no es el único factor determinante en el rendimiento deportivo. El esfuerzo, la dedicación y la voluntad de superar los desafíos son elementos igualmente importantes, si no más, en el camino hacia el éxito en cualquier disciplina deportiva.

*"En la mentalidad fija lo ideal es compatibilidad instantánea, perfecta y perpetua. Como si estuviese predestinada. Mucha gente desea sentir su relación como algo especial y no solo como algo que ocurra por azar".*

Para un individuo con mentalidad fija, el tener un talento extraordinario puede ser percibido como una maldición más que como una bendición. Un ejemplo emblemático es el caso de Billy Beane, quien poseía habilidades innatas para el deporte, pero su mentalidad fija le impidió alcanzar su máximo potencial. A pesar de su talento natural, Beane no logró desarrollarse plenamente debido a su falta de disposición para aprender y mejorar constantemente.

Otro caso notable es el de John McEnroe, quien durante cuatro años fue el jugador de tenis mejor clasificado del mundo gracias a su excepcional talento. Sin embargo, su falta de voluntad para aprender y su resistencia al crecimiento personal limitaron su desarrollo como atleta. La constante crítica de su padre durante su juventud probablemente contribuyó a reforzar su mentalidad fija, impidiéndole explorar su verdadero potencial.

En contraste, tenemos el ejemplo inspirador de Michael Jordan, quien carecía de talento innato pero compensó esta falta con una mentalidad de crecimiento inquebrantable. Su dedicación y esfuerzo incansable para entrenar y mejorar constantemente lo llevaron a convertirse en uno de los mejores jugadores de baloncesto de todos los tiempos. A pesar de los obstáculos, Jordan demostró que la mentalidad y el trabajo duro pueden superar cualquier limitación inicial.

Un caso similar de superación se encuentra en el mundo del golf, donde anteriormente se creía que aumentar la fuerza física podría perjudicar la precisión y el "toque" de un jugador. Tiger Woods desafió este mito con su enfoque disciplinado y su intensa práctica. Sus padres jugaron un papel fundamental al inculcarle desde joven la importancia del esfuerzo y la dedicación en todo lo que hacía, lo que le permitió convertirse en uno de los golfistas más exitosos de todos los tiempos.

Estos ejemplos ilustran cómo la mentalidad de crecimiento y el compromiso con el aprendizaje y la mejora continua pueden ser más determinantes que el talento innato en el éxito de una persona en cualquier campo de la vida. La capacidad de adaptarse, aprender de los fracasos y esforzarse por alcanzar metas desafiantes son cualidades que pueden marcar la diferencia entre el éxito y la mediocridad.

## **La mentalidad y las empresas**

En las empresas dirigidas con una mentalidad fija, se promueve la idea de que los individuos "geniales" destacados no requieren de un equipo amplio, sino más bien de asistentes que ejecuten sus brillantes ideas. Esta mentalidad fija se aferra a la jerarquía tradicional, donde los líderes mantienen una posición suprema y rara vez invierten en planes de desarrollo y aprendizaje para su personal.

En este contexto, es común que los líderes con mentalidad fija adopten un estilo de gestión controlador y abusivo hacia sus subordinados. No reconocen ni valoran las contribuciones de sus empleados y tienden a tomar el crédito por los logros del equipo. Esta actitud puede generar un ambiente tóxico en el que los empleados se sientan desmotivados, marginados y poco apreciados.

Como consecuencia, los empleados pueden adoptar también una mentalidad fija, enfocándose únicamente en satisfacer las demandas y expectativas del jefe en lugar de buscar su propio crecimiento y desarrollo profesional. Esto puede llevar a una falta de creatividad, innovación y compromiso por parte del equipo, lo que a su vez afecta negativamente los objetivos y resultados de la empresa.

Por el contrario, en las empresas gestionadas con una mentalidad de crecimiento, los líderes están comprometidos con el desarrollo y el empoderamiento de su personal. Fomentan un ambiente de trabajo colaborativo, donde se valora y reconoce el talento y las contribuciones de cada miembro del equipo. Se promueve el aprendizaje continuo, la experimentación y la búsqueda constante de la excelencia.

En resumen, la mentalidad del liderazgo tiene un impacto significativo en la cultura organizacional y el rendimiento de una empresa. Adoptar una mentalidad de crecimiento no solo beneficia el desarrollo y la satisfacción del personal, sino que también impulsa la innovación, la productividad y el éxito a largo plazo de la organización.

*“En la mentalidad fija uno no toma el control de sus habilidades ni de su motivación. Simplemente espera que su talento le lleve a través de todo, y cuando no lo hace..., bueno, ¿Qué se podría haber hecho entonces?”.*

Jim Collins lideró una investigación ambiciosa con el objetivo de descubrir qué diferenciaba a las empresas que lograban pasar de ser simplemente "buenas" a alcanzar el estatus de "excelentes" y, lo que es aún más significativo, cómo lograban mantener esa excelencia a lo largo del tiempo. Entre los diversos factores identificados en su estudio, uno se destacaba como fundamental: la presencia de un líder visionario capaz de impulsar la organización hacia la grandeza. Estos líderes, según Collins, encarnaban una mentalidad de crecimiento, caracterizada por una insaciable sed de conocimiento, una disposición para enfrentar los desafíos y una firme convicción en la capacidad de éxito a largo plazo.

En el análisis de Collins, las empresas que no lograban superar el umbral de la excelencia compartían una característica común: estaban dirigidas por líderes con mentalidad fija. Estos líderes, a menudo carismáticos y ególatras, creaban una

cultura empresarial en la que se perpetuaba una jerarquía rígida y divisiva, con individuos considerados superiores e inferiores en función de su posición dentro de la organización. En lugar de fomentar un ambiente de colaboración y aprendizaje mutuo, estos líderes se aferraban al statu quo, evitaban el cuestionamiento y se mostraban reacios a aceptar responsabilidad por los errores, lo que limitaba severamente el potencial de crecimiento y evolución de la empresa.

La investigación de Collins subraya la importancia crítica del liderazgo en el éxito a largo plazo de una organización. Los líderes con mentalidad de crecimiento son capaces de inspirar y motivar a sus equipos, fomentar un ambiente de confianza y colaboración, y promover una cultura de mejora continua. Por el contrario, los líderes con mentalidad fija pueden obstaculizar el progreso de la empresa al resistirse al cambio, perpetuar la jerarquía y minar la moral de sus empleados. En última instancia, el liderazgo con mentalidad de crecimiento emerge como un factor determinante en el camino hacia la excelencia empresarial y la sostenibilidad a largo plazo.

En el ámbito educativo, es frecuente que a los alumnos que tienen que repetir un curso se les proporcionen materiales simplificados, bajo la suposición de que su capacidad no les permitirá asimilar conocimientos más avanzados. Esta práctica refleja una mentalidad fija, que limita las expectativas y el potencial de los estudiantes. Como resultado, estos alumnos tienden a estancarse en su nivel de aprendizaje, sin alcanzar un progreso significativo.

Sin embargo, la profesora Marva Collins desafió este enfoque convencional y optó por una estrategia radicalmente diferente. Se dedicó a trabajar con estudiantes de escuelas públicas en Chicago que habían sido etiquetados con deficiencias de aprendizaje, pero en lugar de limitar sus expectativas, los trató como si fueran genios en potencia. Con un enfoque centrado en el estímulo del potencial de cada alumno, Collins logró resultados sorprendentes: en tan solo medio año, muchos de sus estudiantes habían avanzado tres niveles académicos y estaban estudiando obras de grandes autores. Este enfoque resalta la importancia de una mentalidad de crecimiento en el ámbito educativo, que fomenta la confianza, el esfuerzo y la superación personal.

Un ejemplo complementario lo ofrece Benjamin Bloom, un destacado investigador en el campo de la enseñanza, quien realizó un exhaustivo estudio sobre 120 individuos destacados en diversos campos, como la ciencia, el deporte y la música. Sorprendentemente, muchos de estos individuos no mostraban un talento sobresaliente desde temprana edad. En cambio, alcanzaron la cima de sus respectivos campos gracias a su motivación constante y su perseverancia, respaldados por una red social de apoyo sólida.

Después de décadas de investigación en el ámbito educativo, Bloom llegó a la conclusión de que el aprendizaje y el éxito no están determinados por el talento innato, sino por las condiciones educativas y el entorno de apoyo adecuados. Esto sugiere que el potencial de aprendizaje de cualquier individuo puede ser alcanzado si se le brinda el ambiente y los recursos necesarios para florecer. Este enfoque subraya la importancia de adoptar una mentalidad de crecimiento en la enseñanza, que reconozca y fomente el potencial ilimitado de cada estudiante.

*“Después de siete investigaciones con cientos de niños, teníamos algunos de los descubrimientos más claros que he visto jamás: elogiar la inteligencia de los niños daña su motivación y su rendimiento”.*

La violencia escolar es un problema alarmante que afecta a niños desde los primeros grados escolares. Este comportamiento abusivo se ve alimentado en gran medida por la mentalidad fija, que perpetúa la creencia de que existen individuos con mayor o menor valía y que el juicio sobre los demás es un privilegio. En este contexto, los victimarios rara vez son responsabilizados por sus acciones, mientras que las víctimas, que sufren el abuso, son estigmatizadas como inadaptadas o conflictivas. Esta falta de atención hacia la violencia escolar por parte de la sociedad, particularmente en Estados Unidos, ha tenido consecuencias devastadoras, como lo evidencian los trágicos tiroteos en escuelas, como el infame suceso en Columbine, donde los perpetradores habían sido objeto de años de crueldad por parte de sus pares.

La mentalidad fija también influye en la actitud de las víctimas frente a los abusos. Cuando un individuo se siente profundamente juzgado y rechazado, es más probable que experimente sentimientos de aflicción y deseo de venganza. Sin embargo, en una investigación liderada por la doctora Dweck, se observó que los niños con mentalidad de crecimiento optaban por adoptar una actitud diferente: la de perdonar. Esta actitud resiliente y compasiva muestra cómo una mentalidad de crecimiento puede promover el perdón y la superación personal, incluso en situaciones de adversidad extrema.

Es fundamental abordar la violencia escolar desde una perspectiva que fomente la empatía, el respeto y la responsabilidad individual. Esto implica no solo castigar a los agresores, sino también brindar apoyo y recursos a las víctimas para que puedan sanar y recuperarse. Además, es crucial promover una cultura escolar basada en la tolerancia y la inclusión, donde se reconozca el valor único de cada individuo y se fomente el diálogo abierto y el entendimiento mutuo. Solo así podremos construir entornos escolares seguros y saludables donde todos los niños puedan prosperar y alcanzar su máximo potencial.

## **Habilidades afectivos y sociales**

Las habilidades afectivas y sociales juegan un papel crucial en la vida de las personas y están estrechamente ligadas a su mentalidad, ya sea fija o de crecimiento. Aquellos con mentalidad fija tienden a enfrentar dificultades en el manejo de las experiencias negativas, permitiendo que estas experiencias los definan y moldeen. Esta falta de resiliencia puede tener un impacto significativo en sus relaciones afectivas, ya que pueden experimentar dificultades para perdonar y seguir adelante. En lugar de buscar lecciones y crecimiento personal en las adversidades, pueden sentir la necesidad de tomar revancha o quedarse atrapados en un ciclo de resentimiento.

En contraste, las personas con mentalidad de crecimiento trabajan activamente en desarrollar su capacidad para sobreponerse a las experiencias negativas. Responden a las dificultades con comprensión y empatía, y son capaces de perdonar y seguir adelante con sus vidas. Aunque puedan sentirse lastimados, buscan extraer aprendizajes de sus experiencias y utilizarlas como oportunidades para crecer y mejorar.

Un obstáculo importante para las personas con mentalidad fija es su tendencia a esperar que las cosas positivas sucedan automáticamente, sin esfuerzo adicional por su parte. Esta mentalidad, a menudo influenciada por narrativas culturales como la de la "bella durmiente", que espera ser rescatada de su coma por un príncipe, puede llevar a una pasividad y falta de responsabilidad en la búsqueda de la felicidad y el bienestar emocional. En lugar de enfrentar los desafíos y trabajar activamente en su propio crecimiento emocional, pueden esperar pasivamente a que la vida les traiga soluciones mágicas.

En resumen, cultivar una mentalidad de crecimiento en el ámbito emocional y social puede ser fundamental para desarrollar habilidades de resiliencia, empatía y perdón, que son esenciales para construir relaciones saludables y satisfactorias. Esto implica adoptar una actitud proactiva hacia las experiencias negativas, buscando aprender y crecer a partir de ellas, en lugar de permitir que dicten el rumbo de nuestras vidas.

## **Padres y maestros**

La relación entre padres, maestros y el desarrollo de los niños es crucial en la formación de su mentalidad y autoestima. Tradicionalmente, muchos padres han buscado elevar la autoestima de sus hijos a través de halagos y elogios excesivos, sin comprender las consecuencias negativas que esto puede tener.

Sorprendentemente, alabar el intelecto de los niños puede perjudicar su motivación y rendimiento en lugar de fortalecerlos.

Cuando los niños son elogiados por su inteligencia o habilidades naturales, experimentan una gratificación instantánea y efímera. Sin embargo, esta seguridad se desvanece rápidamente cuando se enfrentan a desafíos o fracasos. Los elogios incorrectos pueden convertirlos en individuos dependientes y frágiles, con una creencia infundada de que merecen el éxito sin esfuerzo. En cambio, los elogios adecuados pueden fomentar la perseverancia y la resiliencia.

Es esencial que los padres y maestros aprendan a elogiar a los niños de manera constructiva. En lugar de elogiar el talento innato, es más beneficioso reconocer y celebrar el esfuerzo, la iniciativa y la capacidad de superar obstáculos. Al elogiar a los niños por su perseverancia, por completar con éxito un proyecto o por aceptar la crítica y utilizarla para mejorar, se les enseña el valor del trabajo arduo y la resolución de problemas.

Los descubrimientos recientes en psicología y educación han demostrado que los individuos tienen la capacidad de aprender y crecer a lo largo de toda su vida. Si bien es cierto que cada individuo nace con ciertas predisposiciones y características, su experiencia, aprendizaje y esfuerzo determinarán en gran medida su trayectoria y éxito en la vida. Por lo tanto, es fundamental que los padres y maestros fomenten una mentalidad de crecimiento en los niños, donde se valore el proceso de aprendizaje continuo y se anime a los niños a enfrentar desafíos con determinación y perseverancia.

### **Veamos un ejemplo:**

Claro, aquí tienes un ejemplo de cómo un trabajador autónomo o un artista independiente puede aplicar las ideas de mentalidad de crecimiento en su vida diaria:

Imagina a un artista independiente que se dedica a la ilustración. En lugar de adoptar una mentalidad fija que lo limite y lo haga creer que sus habilidades artísticas son estáticas y no pueden mejorar, el artista decide cultivar una mentalidad de crecimiento. Reconoce que su talento puede desarrollarse a lo largo del tiempo con esfuerzo y práctica constante.

Con esta mentalidad, el artista aborda cada proyecto con la actitud de aprendizaje y crecimiento. En lugar de obsesionarse con la perfección desde el principio, se permite cometer errores y aprender de ellos. Entiende que cada dibujo o ilustración es una oportunidad para mejorar sus habilidades y explorar nuevas técnicas.

Cuando se enfrenta a un bloqueo creativo o a críticas constructivas, en lugar de desanimarse, ve estas situaciones como oportunidades para crecer. Acepta la retroalimentación de manera positiva y utiliza los comentarios para mejorar su trabajo en el futuro.

Además, el artista autónomo busca constantemente oportunidades de aprendizaje y desarrollo profesional. Asiste a talleres, cursos en línea o se rodea de otros artistas para compartir conocimientos y experiencias. Entiende que el proceso de aprendizaje nunca termina y está abierto a nuevas ideas y perspectivas.

Con una mentalidad de crecimiento, el artista independiente encuentra satisfacción en el proceso creativo en sí mismo, en lugar de obsesionarse únicamente con los resultados finales. Se enfoca en el progreso personal y en el desarrollo constante de sus habilidades, lo que finalmente le permite alcanzar nuevos niveles de éxito y realización en su carrera artística.

### **Quédate con esto:**

Seleccionar solo tres ideas fundamentales de todo lo que hemos discutido es un desafío, pero aquí están tres que considero esenciales:

1. **Mentalidad de crecimiento vs. mentalidad fija:** La distinción entre una mentalidad de crecimiento, que promueve la idea de que las habilidades se pueden desarrollar a través del esfuerzo y la práctica, y una mentalidad fija, que cree que las habilidades son fijas e inalterables, es fundamental. Esta diferencia en la mentalidad puede influir significativamente en el éxito y el bienestar de las personas en diversos aspectos de la vida.
2. **El poder del esfuerzo y la perseverancia:** Se ha destacado repetidamente cómo el esfuerzo, la perseverancia y la disposición para enfrentar desafíos son elementos clave para el crecimiento personal y el éxito en cualquier campo. Aceptar los fracasos como oportunidades de aprendizaje y mantenerse motivado a pesar de las dificultades son rasgos asociados con aquellos que tienen una mentalidad de crecimiento.
3. **La importancia de la retroalimentación y el aprendizaje continuo:** Tanto en el ámbito educativo como en el profesional y personal, se ha resaltado la necesidad de buscar retroalimentación constructiva, aceptar críticas y estar siempre abiertos al aprendizaje continuo. Aquellos con mentalidad de crecimiento valoran la retroalimentación como una herramienta para mejorar y buscan constantemente oportunidades para ampliar sus conocimientos y habilidades.

Estas tres ideas encapsulan la esencia de la mentalidad de crecimiento y su impacto en la vida de las personas en diferentes contextos.

### **Conclusión**

Después de explorar las ideas presentadas en el libro "Mindset: La actitud del éxito" de Carol S. Dweck y analizar su aplicación en diversos aspectos de la vida, es evidente que la mentalidad juega un papel crucial en el desarrollo personal y el logro del éxito. La distinción entre una mentalidad de crecimiento, que fomenta la idea de que las habilidades se pueden desarrollar a través del esfuerzo y la perseverancia, y una mentalidad fija, que cree que las habilidades son innatas e inalterables, es fundamental para comprender cómo las personas abordan los desafíos y las oportunidades en sus vidas.

Hemos visto cómo una mentalidad de crecimiento promueve la resiliencia, la motivación intrínseca y la disposición para enfrentar desafíos, lo que conduce a un crecimiento personal continuo y al éxito a largo plazo. Aquellos que adoptan esta mentalidad están dispuestos a aprender de sus errores, aceptar la retroalimentación constructiva y perseverar a pesar de los obstáculos.

Por otro lado, la mentalidad fija puede limitar el potencial de las personas al hacerlas creer que sus habilidades son estáticas y que el fracaso es una sentencia permanente. Esto puede llevar a una aversión al riesgo, una falta de motivación y una tendencia a evitar desafíos que podrían ofrecer oportunidades de crecimiento.

En última instancia, la elección de adoptar una mentalidad de crecimiento o una mentalidad fija es personal, pero el libro nos enseña que la mentalidad no es algo fijo, sino que puede ser cambiada y cultivada a lo largo del tiempo. Al reconocer la importancia del esfuerzo, la perseverancia y el aprendizaje continuo, podemos liberarnos de las limitaciones autoimpuestas y trabajar hacia nuestro máximo potencial en todos los aspectos de la vida.

### **Sobre el autor**

Carol S. Dweck es una eminente psicóloga y profesora de psicología en la Universidad de Stanford, reconocida internacionalmente por sus investigaciones pioneras en el campo de la motivación, el desarrollo del yo y la psicología de la personalidad. Ha pasado décadas estudiando las creencias y actitudes que influyen en el comportamiento humano, particularmente enfocándose en el concepto de mentalidad y su impacto en el éxito y el bienestar.

Nacida el 17 de octubre de 1946 en Nueva York, Dweck obtuvo su licenciatura en psicología de la Universidad de Columbia y su doctorado en psicología social de la Universidad de Yale. Desde entonces, ha dedicado su carrera académica a investigar cómo las creencias sobre la inteligencia y el talento afectan la forma en que las personas enfrentan los desafíos, manejan el fracaso y perseveran en la consecución de sus metas.

Sus investigaciones sobre la mentalidad han sido fundamentales para comprender cómo las creencias implícitas pueden influir en el rendimiento académico, el éxito profesional y el bienestar emocional. Su trabajo ha demostrado que las personas con una mentalidad de crecimiento, que creen que las habilidades pueden desarrollarse a través del esfuerzo y la práctica, tienden a prosperar en comparación con aquellas que tienen una mentalidad fija, que creen que las habilidades son innatas y fijas.

Además de su destacada labor académica, Dweck es autora de numerosos artículos y libros influyentes, incluyendo "Mindset: La actitud del éxito", que ha sido traducido a varios idiomas y ha inspirado a millones de personas en todo el mundo a adoptar una mentalidad de crecimiento en sus vidas personales y profesionales.

Su trabajo ha tenido un impacto significativo en la educación, el desarrollo del liderazgo y la psicología aplicada, y continúa siendo una voz líder en el campo de la motivación y el cambio de actitudes. A través de sus investigaciones innovadoras y su compromiso con la difusión del conocimiento, Carol S. Dweck ha dejado un legado duradero que sigue inspirando a las personas a alcanzar su máximo potencial.