**Mindset: la mentalidad de lo posible**

Mindset. Así define la renombrada psicóloga de Stanford, Carol Dweck, a la capacidad humana de abrazar los defectos, perseverar, y creer que un cambio de personalidad es posible. A nivel de negocios, un líder o un equipo con esta capacidad, asegura un beneficio avasallador: crecer.

Por GUSTAVO ARÉCHIGA

¿Por qué hay cerebros y talentos que no atraen el éxito? ¿Por qué alabar cerebros y talentos, como un hábito pernicioso, no fomenta la autoestima y la realización personal o del equipo? ¿Cómo transmitir, a partir de la enseñanza de una idea simple, lo que el cerebro debe saber para aumentar de grado, provocar bienestar y productividad?

Carol Dweck tiene sus respuestas. Esta psicóloga de la Universidad de Stanford, ha salido a la luz pública con una teoría simple, pero avasalladora: Mindset, una mentalidad de crecimiento.

Sus investigaciones científicas indican que a una mentalidad fija le costará crecer, mientras que una inteligencia de crecimiento, aquella que está dispuesta a aprender, tiene más probabilidades de alcanzar grados de éxitos en la vida.

"En una mentalidad fija, la gente cree que sus cualidades básicas, como la inteligencia o el talento, simplemente ya están fijas en sus rasgos personales. Pasan el tiempo de su vida documentando su inteligencia, en lugar de desarrollarla. Y a los que creen que tienen talento, es posible que crean que este sobrevive sin esfuerzos. Pero están equivocados", asegura Dweck.

Por el contrario, según la teoría del Mindset, las personas con una mentalidad de crecimiento creen que sus habilidades más básicas se pueden desarrollar todavía más a través de la dedicación y el trabajo, y que el cerebro talentoso solo se trata de un punto de partida.

Este punto de vista crea inconscientemente un amor por el aprendizaje diario y la capacidad de recuperación de los fracasos, los cuales son solo vías de aprendizaje, esenciales para llegar a un buen logro.

La teoría se puede resumir así: "Si crees que creces y estás abierto a crecer, es más probable que crezcas. Si estás cerrado al cambio, es más probable que, en efecto, nunca cambies".

En una entrevista al diario The New York Times, Dweck enfatiza que nuestra sociedad posmoderna, habituada a las comodidades y lejos de la supervivencia, tiene una obsesión enferma con la idea del éxito, el talento y el genio "natural".

Así, las personas están realmente preocupadas por no cometer errores, asumen que el talento los conducirá siempre por el camino exitoso, y la consecuencia es que el desarrollo del potencial, lo posible, se queda estancado.

"Las personas que creen que el talento se puede desarrollar son los que realmente empujan, estiran, hacen frente a sus propios errores y aprenden", afirma Dweck.

Conscientes de ello o no, la mentalidad fija en realidad es una bomba enjuiciadora. Se hacen bien las cosas, con éxito, o se es un fracasado. La dualidad es lacerante. En otras palabras, nuestras mentes están constantemente monitoreando e interpretando, pero a veces el proceso no es el indicado.

La ansiedad, la depresión, la ira, o la superioridad y la humillación, son parte de una mentalidad cuyo monólogo interior que se centra en el juicio: "Si me equivoco, esto significa que soy un perdedor". "Esto significa que yo soy una mejor persona de lo que ellos son". "Esto que me pasa quiere decir que soy un mal marido". "Esto significa que mi pareja es egoísta".

Con otra mirada, la persona con una mentalidad de crecimiento también tiene sus propios procesos de monitoreo e interpretación de la realidad, pero su monólogo interior no enjuicia de una manera dual, sino a partir de un panorama probable. Su mirada está puesta en lo posible, a pesar de recibir información positiva o negativa.

**Cuatro puntos cardinales del Mindset**

Una persona con una mentalidad de crecimiento, constantemente está poniendo en práctica estas cuatro llaves para alcanzar lo posible.

**1. Es consciente de la voz de su mentalidad fija**

Al acercarse a un reto, dicha voz enjuicia y puede decir: "¿Estás seguro de que puedes hacerlo? Tal vez no tienes el talento necesario". O bien: "¿Qué pasa si no puedes? Será un fracaso. La gente se reirá porque pensaste que tenías talento". El Mindset escucha esa voz interna y opta por superar el límite del juicio y buscar lo posible.

**2. Siempre hay opciones**

¿Cómo se interpretan los desafíos, los reveses y la crítica? Una opción es interpretarlos con una mentalidad fija: no hay talentos ni habilidades para lograrlos. O bien, se puede interpretar la realidad a partir del crecimiento: qué necesitas, qué estrategia, esfuerzos y amplitud de capacidades se deben desarrollar para dar el salto.

**3. Habla con la voz de lo posible**

Una mentalidad fija, al acercarse a un desafío, de inmediato dice: "¿Estás seguro de que puedes hacerlo?". Una mentalidad de crecimiento diría: "Puedo aprender con el tiempo y el esfuerzo". La mirada fija puede decir: "Si no lo intento, de menos mantengo mi dignidad y no cometo errores". La mirada abierta diría: "Si no lo intento, automáticamente no lo lograré. Mejor lo intento".

**4. Optar por lo posible**

La excesiva preocupación de una persona encerrada en una mentalidad fija, le impide realizar movimientos audaces visionarios. Este tipo de personalidad interpreta la realidad a la defensiva. En cambio, el hábito de creer en lo posible, crea una mentalidad de crecimiento y le da una oportunidad al logro.