

# PENSANDO COMO CAMPEONES



A continuación se presentan, a partir del excelente aporte de Carol Dweck, psicóloga en Stanford, algunas reflexiones sobre la mentalidad de crecimiento. Las formula en el ámbito del deporte pero se aplica a muchos otros:

“Muchos jóvenes atletas lo son de forma temprana, destacando por encima de sus pares desde muy pronto. Incluso puede ocurrir que no necesiten demasiada práctica o entrenamiento. Llega un momento, sin embargo, en que la habilidad natural no es suficiente y otros pueden empezar a adelantarles. El hecho de aprender a esforzarse es crítico para su éxito futuro pero en muchos casos no son capaces de hacerlo.”

Así que “No es cuestión de suerte”, como me dijo un profesor hace años al pedírsela para pasar una entrevista, sino que el tema depende más bien de lo que la autora denomina “Mentalidad de crecimiento”, que entiende que el esfuerzo es la mejor forma de mostrar la habilidad. No es que no exista el talento natural pero más que de genio, de lo que se trata es de esfuerzo para realizar un potencial.

Volviendo a nuestro título, la gente que piensa como campeona no solo cree en el poder del esfuerzo sino que mantiene que el esfuerzo es un valor. Un estudio sobre actitudes así lo muestra y los atletas que creían que su éxito se debía a la práctica y el trabajo duro más que a

talentos naturales tenían mejores resultados. Incluso (alerta para “coachers”) si eran sus entrenadores los que creían que era la práctica y el trabajo duro lo que llevaba al éxito, o sus organizaciones las que así lo creían y potenciaban, obtenían mejores resultados.

Dicho desde distintas metáforas (en internet es bastante conocida la de Gladwell y los Outliers, genios que lo son por haber podido dedicar 10.000 horas de su vida a lo que realmente les apasionaba), lo importante es, como decía Picasso, que cuando llegue la inspiración nos pille trabajando. Sigamos convirtiéndonos en lo que queremos en lugar de regocijarnos en lo que somos. “Becoming is better than being”, dice Dweck.

### **REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA**

Reig, Dolors. Junio 2012. [http://www.dreig.eu/caparazon/category/posts\\_destacados/](http://www.dreig.eu/caparazon/category/posts_destacados/)