

Capítulo 1

LAS MENTALIDADES

Cuando era joven y empezaba mi carrera como investigadora,¹ ocurrió algo que me cambió la vida. Estaba obsesionada por comprender cómo la gente se enfrenta al fracaso y decidí estudiarlo observando a los alumnos mientras intentaban resolver problemas difíciles. De manera que me llevé a los niños uno a uno a un aula de su colegio, hice que se sintiesen cómodos y les di una serie de rompecabezas para resolver. Los primeros eran bastante fáciles, pero los que seguían eran más difíciles. Conforme los alumnos refunfuñaban, sudaban y se esforzaban, yo observaba sus estrategias e investigaba lo que pensaban y sentían. Esperaba que hubiera ciertas diferencias entre los niños y en el modo en que afrontaban las dificultades, pero vi algo que no me hubiera esperado nunca.

Un chico de diez años, que se enfrentaba con los rompecabezas difíciles, acercó su silla, se frotó las manos, chasqueó los labios y dijo en voz alta:

—¡Me encantan los retos!

Otro, sudoroso por aquel reto, miró hacia arriba con una expresión complacida y dijo con autoridad:

—¿Sabes?, *iesperaba* que esto fuera instructivo!

«Pero ¿qué les pasa?», me preguntaba. Siempre creí que te enfrentas al fracaso o lo rehúyes, pero nunca me imaginé que a alguien le

encantase el fracaso. ¿Acaso esos niños eran de otro planeta, o estaban maquinando algo?

Todo el mundo tiene un modelo que imitar, a alguien que nos señaló el camino en momentos decisivos de nuestra vida. Esos niños eran mis modelos a imitar. Era evidente que sabían algo que yo no sabía, y estaba decidida a averiguarlo para comprender la clase de mentalidad que puede transformar un fracaso en un don.

¿Qué era lo que sabían? Sabían que las cualidades humanas, como las habilidades intelectuales, pueden cultivarse por medio del esfuerzo y eso es lo que hacían: volverse más listos. No solamente no les desanimaba el fracaso, es que ni siquiera pensaban que estuviesen fracasando: creían que estaban aprendiendo.

Yo, por otra parte, tenía la creencia de que las cualidades humanas eran algo tallado en piedra, inamovible. Uno era inteligente o no lo era, y fracasar significaba que uno no era inteligente. Así de simple. Si uno podía conseguir los éxitos y evitar los fracasos (costara lo que costase), podía seguir siendo inteligente. La lucha, los errores, la perseverancia nunca fueron parte de este asunto.

Saber si las cualidades humanas pueden cultivarse o si se trata de algo innato e inamovible es un viejo problema. Lo que esas creencias signifiquen para uno es algo nuevo: ¿qué consecuencias tiene creer que tu inteligencia o tu personalidad sea algo que puedas desarrollar, y no algo fijo, y no un rasgo inalterable? Vamos a ver primero el antiguo debate sobre la naturaleza humana, y luego volveremos a la pregunta de qué significan esas creencias para cada uno de nosotros.

¿POR QUÉ SE DIFERENCIA LA GENTE?

Desde el origen de los tiempos las personas han pensado, actuado y vivido de forma diferente unas de otras. Estaba garantizado que alguien plantearía la pregunta de por qué se diferencia la gente —por qué ciertos individuos son más inteligentes, o más morales— y si es que había algo que los hiciera diferentes permanentemente. Los expertos se alistaron en ambos bandos: algunos afirmaban que existía una base física para esas diferencias, lo que las hacía inevitables e inalterables.

A través de los siglos, esas supuestas diferencias físicas² han consistido en protuberancias craneales (frenología), el tamaño y forma del cráneo (craneología) y, hoy día, los genes (genética).

Otros señalaban a las grandes diferencias en los antecedentes, experiencias, preparación o formas de aprender que tienen las personas. Te sorprendería saber que un abanderado de este punto de vista era Alfred Binet, el inventor del test del cociente intelectual.³ ¿Es que no era el test de inteligencia un resumen de la inteligencia inalterable de cada niño? En realidad, no. Binet, un francés que trabajaba en París a principios del siglo XX, diseñó ese test para identificar a los niños que no le sacaban provecho a los colegios públicos de París, *de modo que los nuevos programas educativos se diseñasen para poner a esos alumnos al día*. Sin negar las diferencias individuales en el intelecto de los niños, Binet creía que la educación y la práctica podían dar lugar a cambios fundamentales en la inteligencia. Veamos una cita de uno de sus libros más importantes, *Ideas modernas sobre los niños*, en el que resume su trabajo con cientos de niños que tenían dificultades de aprendizaje:

Unos cuantos filósofos modernos [...] afirman que la inteligencia individual es una cantidad fija, una cantidad que no puede incrementarse. Debemos protestar y reaccionar contra ese brutal pesimismo [...] Con la práctica, con instrucción y, sobre todo, con método, conseguimos incrementar nuestra atención, nuestra memoria, nuestra capacidad de juicio y, literalmente, hacernos más inteligentes de lo que éramos antes.⁴

¿Quién tiene razón? Hoy día, los expertos están de acuerdo en que no es asunto de una cosa o la otra. No se trata de natural o adquirido, de genes o de entorno. De hecho, como indicó el eminente neurocientífico Gilbert Gottlieb, no es solo que los genes y el entorno cooperen según nos desarrollamos, sino que los genes *necesitan* información del entorno para poder funcionar adecuadamente.⁵

Al mismo tiempo, los científicos están descubriendo que la persona tiene mayor capacidad para aprender durante toda la vida y para desarrollar su cerebro de lo que nunca hubieran imaginado. Por supuesto,

cada persona presenta una dotación genética diferente. Los individuos pueden empezar teniendo determinados temperamentos y actitudes, pero está claro que son la experiencia, la instrucción y el esfuerzo personal los que los llevan el resto del camino. Robert Sternberg, el gurú actual de la inteligencia, escribe que el factor más importante para lograr adquirir experiencia «no es ninguna habilidad anteriormente fijada, sino el compromiso decidido».⁶ O, como reconoció su antecesor Binet, no siempre la persona que empieza siendo la más lista acaba siéndolo.

¿QUÉ SIGNIFICA TODO ESTO PARA TI? LAS DOS MENTALIDADES

Una cosa es tener a unos eruditos perorando sobre problemas científicos y otra muy diferente es comprender cómo se te aplican a ti esos puntos de vista. Durante veinte años mi investigación ha demostrado que *el punto de vista que adoptas para ti mismo* afecta profundamente a la forma en que llevas tu vida. Ese punto de vista puede decidir si te conviertes en la persona que quieres ser y si consigues aquello que desees. ¿Cómo es posible esto? ¿Cómo puede ser que una simple creencia tenga el poder de transformar tu psicología, y como resultado tu vida?

Creer que las cualidades personales son inamovibles —la *mentalidad fija*— origina la necesidad de validarse a uno mismo constantemente. Si solamente tienes una cierta cantidad de inteligencia, cierta personalidad y determinado carácter moral..., bueno, será mejor que demuestres que tienes una buena dosis de cada uno de ellos. Si uno parece o se siente deficiente en alguna de estas características tan básicas, el resultado es malo.

A algunos de nosotros nos formaron en esta mentalidad desde muy pronto. Incluso de niña me concentraba en ser inteligente, pero en realidad la mentalidad fija me la grabó la señora Wilson, mi profesora de sexto curso, cuando tenía doce años. Al contrario que Alfred Binet, ella creía que los resultados del test de inteligencia ya contaban toda la historia. Nos sentábamos en la clase en orden de inteligencia, y solamente a los alumnos con los coeficientes más altos se les encargaba llevar la bandera, limpiar la pizarra o llevarle algo al director. Además de los dolores de estómago que provocaba cada día con su mirada de juez,

la señora Wilson iba creando una mentalidad en la que todo el mundo en la clase tenía un ideal incontenible: parecer inteligente, no parecer tonto. ¿A quién le preocupaba el aprendizaje, o disfrutaba con él, cuando todo nuestro ser estaba en juego cada vez que nos ponía un examen o nos llamaba a la pizarra?

He visto a muchas personas que tienen el incontenible objetivo de validarse a sí mismas: en las aulas, en sus profesiones y en sus relaciones. Cada situación es una oportunidad para confirmar su inteligencia, su personalidad o su carácter. Evalúan cada situación: «¿Lo lograré, o fracasaré?», «¿pareceré listo, o tonto?», «¿Me aceptarán, o me rechazarán?», «¿Me sentiré como un triunfador, o como un fracasado?».

¿Acaso nuestra sociedad no valora la inteligencia, la personalidad y el carácter? ¿No es algo normal desear poseer esas características? Sí, pero...

Existe otra mentalidad en la que esas características no son simplemente una mano de cartas que te han repartido y con los que tienes que vivir, intentando siempre convencerte a ti mismo y a los demás de que tienes una escalera de color cuando te preocupas secretamente de que solo sea una pareja de doses. En esta mentalidad, la mano que te han repartido es solamente el inicio del desarrollo. Esta *mentalidad de crecimiento* se basa en la creencia de que tus cualidades básicas son algo que puedes cultivar por medio del esfuerzo. Aunque la gente sea diferente en todos los aspectos —en sus talentos y capacidades, sus intereses o sus temperamentos—, todo el mundo puede cambiar y crecer por medio de la dedicación y la experiencia.

¿Tal vez la gente que tiene esta mentalidad cree que todo el mundo puede serlo todo, que cualquiera con la motivación o la educación apropiada puede llegar a ser Einstein, o Beethoven? No, pero cree que el verdadero potencial de una persona es desconocido (e incognoscible); que es imposible predecir lo que puede conseguirse tras años de pasión, esfuerzo y práctica.

¿Sabías que a Darwin y a Tolstoy se los consideraba niños corrientes?; ¿que Ben Hogan, uno de los mejores golfistas de todos los tiempos, de niño era completamente torpe y desgarbado?; ¿que la fotógrafa

Cindy Sherman, que ha figurado en prácticamente todas las listas de los artistas más importantes del siglo XX, *suspendió* su primer curso de fotografía?, o ¿que a Geraldine Paige, una de nuestras mejores actrices, le aconsejaron que lo dejara por falta de talento?

Ya ves que la creencia de que se pueden desarrollar valiosas cualidades crea una pasión por aprender. ¿Por qué perder el tiempo demostrando una y otra vez lo bueno que eres, cuando puedes ser mejor? ¿Por qué ocultar las deficiencias, en lugar de superarlas? ¿Por qué buscar amigos o compañeros que simplemente van a apuntalar tu autoestima, en lugar de otros que también te retarán a crecer? ¿Y por qué ir por el camino trillado en lugar de vivir las experiencias que hagan que te desarrolles? La característica principal de la mentalidad de crecimiento es la pasión por ampliarse uno mismo y mantenerse en ello, incluso (y especialmente) cuando las cosas no van bien. Esta es la mentalidad que hace que la persona prospere durante los momentos más exigentes de su vida

UN PUNTO DE VISTA DESDE LAS DOS MENTALIDADES ⁷

Para darte un sentido mejor de cómo funcionan las dos mentalidades, imagínate tan vívidamente como puedas que eres un joven que tiene un día malísimo: Un día vas a una clase que es muy importante para ti y que te gusta mucho. El profesor devuelve los exámenes trimestrales a los alumnos. Tú has sacado un 6; estás muy decepcionado. Esa tarde, al volver a casa, ves que te han puesto una multa de aparcamiento. Como estás bastante frustrado, llamas a tu mejor amigo para contárselo, pero este no te hace caso alguno. ¿Qué pensarías?, ¿cómo te sentirías?, ¿qué harías? Cuando le pregunté esto a personas que tienen una mentalidad fija, dijeron esto: «Me sentiría rechazado», «Sería un fracaso total», «Sería un tonto», «Sería un fracasado», «Me sentiría inútil y estúpido: todos los demás son mejores que yo» o «Sería una basura». Dicho de otro modo, esta gente toma lo que ocurrió como una medida directa de su competencia y su valía.

Lo que piensan de sus vidas es esto: «Mi vida es lamentable»; «A alguien ahí arriba no le gusto»; «El mundo está contra mí», «Alguien quiere destruirme»; «Nadie me quiere, todo el mundo me odia»; «La

vida es injusta y todos los esfuerzos son inútiles»; «La vida apesta, soy tonto, nunca me ocurre nada bueno» o «Soy la persona más desafortunada de la Tierra».

Perdona, pero, ¿acaso hubo muerte y destrucción, o solamente fueron una mala nota, una multa y una llamada telefónica que no salió bien?

¿Se trata solo de gente con una autoestima baja, o de unos pesimistas de marca? No. Cuando no se enfrentan al fracaso, se sienten tan valiosos y optimistas —y radiantes, y atractivos— como la gente que tiene la mentalidad de crecimiento.

Entonces, ¿cómo lo sobrellevan? «Yo no me molestaría en poner tanto tiempo y esfuerzo en hacer algo bien» (dicho con otras palabras, no dejes que nadie te tome la medida otra vez). «No hacer nada», «Quedarme en la cama»; «Emborracharme»; «Comer»; «Gritarle a alguien si hay oportunidad»; «Comer chocolate»; «Escuchar música y lloriquear»; «Meterme en un armario y quedarme allí»; «Empezar una pelea con alguien»; «Llorar»; «Romper algo» o «¿y qué se puede hacer?».

¡Y qué se puede hacer! Sabes, cuando escribí la historia de antes puse a propósito un 6, no un suspenso. Era un examen trimestral, no el examen final. Era una multa de aparcamiento, no un accidente automovilístico. La conversación no salió muy bien, pero no fue rechazada. No ocurrió nada irreversible ni catastrófico. Y aun así, con este material básico la mentalidad fija elaboró un sentimiento de tremendo fracaso y de parálisis.

Cuando le conté a personas que tienen una mentalidad de crecimiento esta misma historia, esto fue lo que dijeron: «Creo que tengo que estudiar más para la clase, que tener más cuidado al aparcar el automóvil, y pienso que mi amigo tenía un mal día» o «Esa nota de 6 me dice que tendría que trabajar mucho más en clase, pero tengo lo que me queda del curso para subir la media de mis notas».

Había muchos más así, pero creo que ya ves lo que quiero decir. Ahora bien, ¿cómo salen adelante? Directamente: «Empezaría a pensar en estudiar más (o estudiar de manera diferente) para el próximo examen de esa asignatura, pagaría la multa y arreglaría las cosas con mi

mejor amigo la próxima vez que hablásemos»; «Miraría lo que estuviese mal en mi examen y me decidiría a hacerlo mejor, pagaría la multa de aparcamiento y llamaría a mi amigo para contarle que el día anterior yo estaba enfadada», o «Trabajaría mucho para mi siguiente examen, hablaría con el profesor, tendría más cuidado de dónde aparco o impugnaría la multa, y averiguaría qué le pasa a mi amigo».

Para enfadarse no es necesario tener una mentalidad u otra. ¿Quién no se enfadaría? Cosas como una mala nota o el rechazo de un ser querido no son nada divertidas. Nadie chasquea los labios con gusto. Aun así, las personas con una mentalidad de crecimiento no se ponían etiquetas a sí mismas, ni echaban los brazos al vuelo dramáticamente. Aunque se sentían molestas, estaban listas para asumir los riesgos, para enfrentarse a los retos y para seguir trabajando en ellos.

ENTONCES, ¿QUÉ NOVEDAD HAY?

¿Es esto una idea tan novedosa? Disponemos de montones de refranes y dichos que acentúan la importancia del riesgo y el poder de la persistencia, como «quien nada arriesga nada gana»; «si al principio no lo consigues, inténtalo otra vez», o «Roma no se hizo en un día» (por cierto, me encantó saber que en italiano existe esa misma expresión). Lo realmente asombroso es que la gente que tiene una mentalidad fija no estaría de acuerdo. Para ellos, sería algo así como «quien nada arriesga, nada pierde», «si no lo consigues al principio, es probable que no tengas la capacidad» o «si Roma no se hizo en un día, es que quizá no tenía que ser así». Dicho de otra manera, el riesgo y el esfuerzo pueden revelar tus ineptitudes y mostrar que no estabas a la altura de la tarea. De hecho, es muy llamativo ver hasta qué punto la gente que tiene una mentalidad fija no cree en el esfuerzo.

Lo que es nuevo también es que las ideas que tiene la gente sobre el riesgo y el esfuerzo nacen de su mentalidad más básica. No es solo que reconozcan el valor de retarse a sí mismos y la importancia que tiene el esfuerzo. Nuestra investigación ha demostrado que eso *proviene directamente* de la mentalidad de crecimiento. Cuando enseñamos a la gente esa mentalidad de crecimiento, con su enfoque en el

desarrollo, inmediatamente siguen las ideas sobre retos y esfuerzos. De manera semejante, no es solamente que a algunos les desagrada el reto y el esfuerzo; cuando los ponemos (temporalmente) en una mentalidad fija, con su enfoque sobre los rasgos permanentes, enseguida temen el reto y devalúan el esfuerzo.

Vemos a menudo libros con títulos como *Los diez secretos de la gente más próspera del mundo* que llenan las estanterías de las tiendas de libros. Esos libros pueden proporcionar muchos consejos útiles, pero normalmente son una lista de indicaciones inconexas, como «¡corre más riesgos!» o «¡cree en ti mismo!». Uno no puede menos que admirar a las personas que son capaces de hacer eso, pero nunca está claro cómo funciona, ni cómo es posible transformarse de esa manera. Así que uno se siente inspirado unos cuantos días, pero, fundamentalmente, la gente más próspera del mundo sigue teniendo sus secretos.

En lugar de eso, conforme empieces a comprender las mentalidades fija y de crecimiento, irás viendo exactamente que una cosa lleva a la otra, que la creencia de que tus cualidades son inamovibles conduce a una multitud de pensamientos y acciones y que la creencia de que tus cualidades pueden cultivarse te lleva a una multitud de pensamientos y acciones diferentes que te guían por un camino completamente distinto. Esto es lo que los psicólogos llamamos una *experiencia iajá!* Esto no solamente lo he visto en mi investigación cuando le enseñamos a alguien una mentalidad nueva, sino que también recibo todo el tiempo cartas de gente que ha leído mi libro y que me habla de ello.

Estas personas se reconocen a sí mismas: «Cuando leí tu artículo, literalmente me encontré a mí misma diciendo una y otra vez: “¡Esa soy yo, soy yo!”». Ven los puntos de contacto: «Tu artículo me ha deslumbrado por completo. ¡Me siento como si hubiese descubierto el secreto del universo!». Sienten que sus mentalidades se orientan de otro modo: «Ciertamente puedo informar de una especie de revolución personal que ocurre en mi propio pensamiento, y es una sensación apasionante». Y pueden poner esta nueva manera de pensar en práctica, para ellos y para los demás: «Tu trabajo me ha permitido transformar el mío con niños y ver la educación a través de un prisma diferente», o «Simplemente

quería contarte el impacto que —a nivel personal y práctico— ha tenido tu espectacular investigación sobre cientos de alumnos».

LA PERCEPCIÓN DE SÍ MISMO: ¿QUIÉN TIENE UNA VISIÓN ACERTADA DE SUS VALORES Y SUS LIMITACIONES?

De acuerdo, es posible que las personas que tienen una mentalidad de crecimiento no se tomen por Einstein o Beethoven, pero ¿no es posible que tengan una visión aumentada de sus capacidades y que intenten cosas de las que no son capaces? De hecho hay estudios que muestran⁸ que la gente es malísima a la hora de calcular sus capacidades. Recientemente quisimos comprobar⁹ quién es más probable que haga algo así. Claro está que vimos que la gente calcula muy incorrectamente su rendimiento y sus habilidades, *pero eran aquellos con una mentalidad fija los que cometieron casi todos los desaciertos*. Quienes tienen una mentalidad de crecimiento eran sorprendentemente acertados.

Tiene sentido si lo piensas. Si tú, como los que tienen una mentalidad de crecimiento, crees que puedes desarrollarte a ti mismo, eso quiere decir que estás abierto a una información cierta acerca de tus habilidades actuales, incluso si eso no fuera muy halagador. Lo que es más, si estás orientado al aprendizaje, como lo están ellos, *necesitas* información cierta sobre tus capacidades actuales para aprender con eficacia.

Sin embargo, si todo son buenas o malas noticias sobre tus rasgos —como les ocurre a las personas que tienen una mentalidad fija—, la distorsión entra inevitablemente en escena. Algunos resultados se magnifican, otros se justifican, y antes de que te des cuenta no te conoces a ti mismo en absoluto.

Howard Gardner, en su libro *Mentes extraordinarias*, concluyó que los individuos excepcionales tienen «un talento especial para identificar sus propias fortalezas y debilidades».¹⁰ Parece muy interesante que los que tienen una mentalidad de crecimiento posean ese talento.

QUÉ ES LO QUE NOS AGUARDA

Otra cosa que parece que tenga la gente excepcional es un talento especial para convertir los contratiempos de la vida en éxitos futuros.

Los investigadores de la creatividad están de acuerdo con esto. En una encuesta realizada a ciento cuarenta y tres investigadores de la creatividad,¹¹ se dio un amplio acuerdo sobre el ingrediente número uno de los logros creativos; y consistió exactamente en la clase de perseverancia y elasticidad producidas por la mentalidad de crecimiento.

Es posible que te estés preguntando otra vez: ¿Cómo puede ser que una creencia lleve a todo esto: al amor por los retos, a creer en el esfuerzo, a la resistencia ante los obstáculos y a un mayor éxito?».

En los capítulos siguientes verás cómo ocurre esto exactamente, cómo cambian las mentalidades, lo que la gente se esfuerza en conseguir y lo que ve como éxito; cómo transforman la definición, la importancia y el impacto del fracaso, y cómo modifican el significado profundo del esfuerzo. Verás cómo actúan esas mentalidades en el colegio, en los deportes, en el lugar de trabajo y en las relaciones. Verás de dónde vienen y cómo pueden cambiarse.

HAZ CRECER TU MENTALIDAD

¿Qué mentalidad tienes?¹² Responde a estas preguntas sobre la inteligencia. Lee cada frase y decide si estás en gran parte de acuerdo con ellas, o no:

1. Tu inteligencia es algo muy básico tuyo que no puedes cambiar mucho.
2. Puedes aprender cosas nuevas, pero realmente eres incapaz de cambiar lo inteligente que eres.
3. Sea la que sea la inteligencia que tengas, siempre puedes cambiarla bastante.
4. Siempre puedes modificar de manera sustancial lo inteligente que eres.

Las preguntas 1 y 2 son las preguntas de la mentalidad fija. La 3 y la 4 reflejan la mentalidad de crecimiento. ¿Con cuál de ellas estás más de acuerdo? Puedes ser una mezcla de ambas, pero la mayoría de las personas se inclina hacia una o la otra.

Tú también tienes creencias sobre otras habilidades. Podrías sustituir «talento artístico», «habilidad deportiva», o «capacidad para los negocios» por «inteligencia». Inténtalo.

No es solo sobre tus capacidades, también están tus cualidades personales. Mira estas frases sobre la personalidad y el carácter y decide si estás de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas:

1. Tú eres cierta clase de persona, y en realidad no hay mucho que pueda hacerse para cambiar eso.
2. Seas la persona que seas, siempre puedes cambiar considerablemente.
3. Puedes hacer las cosas de manera diferente, pero la parte importante de quién seas no se puede en realidad transformar.
4. Siempre puedes cambiar elementos básicos en la clase de persona que eres.

Aquí las preguntas 1 y 3 son las preguntas de la mentalidad fija y la 2 y la 4 reflejan la mentalidad de crecimiento. ¿Con cuál estás más de acuerdo? Difiere eso de tu mentalidad de inteligencia? Es posible. Tu «mentalidad de inteligencia» entra en juego cuando las situaciones involucran la capacidad mental.

Por su parte, tu «mentalidad de personalidad» entra en juego en situaciones que involucran tus cualidades personales. Por ejemplo, si se puede confiar en ti, si eres colaborador, cuidadoso o hábil socialmente. La mentalidad fija hace que te preocupes por si te juzgan; la mentalidad de crecimiento hace que te preocupes por las mejorías.

Estas son algunas formas de pensar sobre las mentalidades:

- Piensa en alguien que conozcas que esté metido profundamente en la mentalidad fija. Fíjate en que siempre está intentando asegurarse y en lo supersusceptible que es si se equivoca o comete errores. ¿Te has preguntado alguna vez por qué es así? (¿eres tú así?). Ahora puedes empezar a comprender por qué se comporta de esa manera.

- Piensa en quienes conozcas que sean muy hábiles en la mentalidad de crecimiento, personas que comprendan que las cualidades importantes pueden cultivarse. Observa la forma en que se enfrentan a los obstáculos, lo que hacen para crecer. ¿Qué formas son las que te gustaría cambiar o mejorar en ti mismo?
- De acuerdo, imagínate ahora que te has decidido a aprender un idioma nuevo y te has apuntado a una clase. Unas pocas lecciones después, el instructor te llama a la pizarra y allí, delante de todo el mundo, empieza a ametrallarte con preguntas una tras otra. Ponte a ti mismo en una mentalidad fija. Tu habilidad está en juego. ¿Sientes los ojos de todo el mundo sobre ti?, ¿ves la cara del instructor mientras te evalúa? Siente la tensión, siente tu ego enfurecerse y titubear. ¿Qué otras cosas piensas y sientes? Ahora ponte en una mentalidad de crecimiento. Eres un novato, por eso estás aquí. Estás aquí para aprender; el profesor es una fuente de aprendizaje. Siente que la tensión te abandona, siente cómo se abre tu mente.

El mensaje es este: puedes cambiar tu mentalidad.