

Resumen del libro

GRIT

El poder de la pasión y la perseverancia

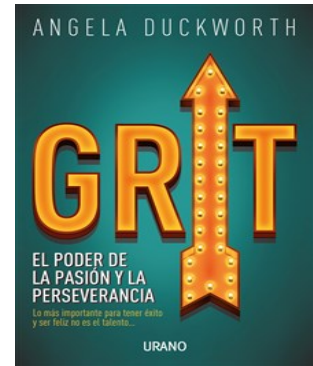
Por Angela Duckworth

Síntesis y comentarios por Jesús Gómez Espejel

Videos

<https://www.youtube.com/watch?v=16jHdCAVi0M>

https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_persistence?language=es



El esfuerzo cuenta el doble

No transcurre un día sin que lea u oiga la palabra *talento*. En todas las secciones del periódico —desde la página de Deportes hasta la de Negocios— abundan las alusiones al talento. Por lo visto, cuando alguien realiza una hazaña sobre la que vale la pena escribir, lo calificamos al instante de “sumamente talentoso”.

Pero cuando le damos demasiada importancia al talento, estamos infravalorando todo lo demás.

Hace varios años leí “La mundanidad de la excelencia” un estudio sobre nadadores de competición. El título del artículo resume su principal conclusión: los logros humanos más deslumbrantes proceden en realidad de la combinación de innumerables elementos individuales que por separado son, en cierto sentido, corrientes.

Dan Chambliss, el sociólogo que realizó el estudio, escribió: “Un rendimiento prodigioso se debe en realidad a la confluencia de un montón de pequeñas habilidades o actividades adquiridas o descubiertas que se han estado practicando, hasta convertirse en hábitos y transformarse más tarde en un todo sintetizado.

Ninguna de esas acciones tiene nada de extraordinario ni de sobrehumano, lo único es que al ejecutarlas correctamente de manera sistemática generan la excelencia”.

Aunque sea un error suponer que el talento es la explicación perfecta para un rendimiento deportivo impresionante, es lógico que la gente lo cometa. “Es fácil hacerlo —me contó Dan—.

Sobre todo, si solo observamos atletas de élite una vez cada cuatro años al ver las Olimpiadas por la televisión en lugar de presenciar cómo se entrenan a diario”.

Si el talento no basta para explicar los logros, ¿qué elemento falta?

Mi teoría de la psicología de los logros se basa en dos sencillas ecuaciones. Son las siguientes:

$$\text{talento} \times \text{esfuerzo} = \text{habilidad}$$
$$\text{habilidad} \times \text{esfuerzo} = \text{logros}$$

El talento es la rapidez con la que tus habilidades mejoran cuando te esfuerzas en ello. Los logros son lo que ocurre cuando aplicas las habilidades adquiridas. Por supuesto, las oportunidades que se te presentan —por ejemplo, tener un gran entrenador o profesor, o la suerte— cuentan también muchísimo y tal vez sean más importantes incluso que cualquier otra cosa en el plano individual. Aun así, mi teoría creo que es útil. Lo ilustraré con un ejemplo.



Warren MacKenzie es un famoso ceramista que vive en Minnesota. Ahora tiene noventa y dos años, pero ha estado trabajando sin parar en su oficio prácticamente toda su vida adulta. Según MacKenzie, “un buen ceramista hace cuarenta o cincuenta vasijas al día. Algunas son excelentes y otras son mediocres o malas”. De entre todas las piezas, solamente unas pocas se podrán poner a la venta y, de entre las seleccionadas, solo una pequeñísima cantidad “seguirá siendo un regalo para los sentidos después de usar las piezas a diario”.

MacKenzie sigue trabajando en el torno todos los días y a golpe de esfuerzo su habilidad como ceramista ha aumentado: “Cuando pienso en algunas de las vasijas que modelaba al principio, me doy cuenta de que eran horribles. Me costó mucho hacer las diez mil primeras vasijas —admitió—.

Pero a partir de esa cantidad ya me resultó más fácil”:

$$\text{talento} \times \text{esfuerzo} = \text{habilidad}$$

Al mismo tiempo, aumentó la cantidad de piezas de buena calidad que creaba:
habilidad x esfuerzo = logros

Alguien con el doble de talento y la mitad de esfuerzo que otra persona alcanzará el mismo nivel de habilidad, pero a la larga rendirá mucho menos, porque mientras la habilidad de un luchador mejora, también la está usando moldeando vasijas, escribiendo

libros, dirigiendo películas, dando conciertos.

Si lo que cuenta es la calidad y la cantidad de esas vasijas, libros, películas y conciertos, en este caso el luchador que iguala a otra persona con un talento innato al ponerle más esfuerzo llegará más lejos a la larga.

Persevera hasta el final

El proceso de admisión para ingresar en West Point, la academia militar de Estados Unidos, es al menos tan riguroso como el de las universidades más selectas. Requiere haber sacado una nota muy alta en el SAT (la prueba de aptitud para entrar en la universidad) o en el examen exigido al terminar los estudios secundarios.

Pero cuando solicitas ingresar en la Universidad de Harvard no tienes que empezar los trámites en el penúltimo año del bachillerato ni conseguir el aval de un congresista, un senador o del propio vicepresidente de Estados Unidos. Ni tampoco debes superar con resultados superlativos una prueba física durísima.

Todos los años, en el penúltimo curso del instituto, más de catorce mil solicitantes empiezan el proceso de admisión. De este número, solo cuatro mil conseguirán obtener el aval que necesitan.

Poco más de la mitad de solicitantes —cerca de dos mil quinientos— lograrán superar las duras pruebas académicas y físicas de West Point, y de este grupo selecto solo mil doscientos serán admitidos como cadetes.

Y, sin embargo, uno de cada cinco cadetes dejará West Point antes de la graduación.



Lo más chocante es que, históricamente, una gran cantidad de abandonos se da en el primer verano, durante un intenso programa de entrenamiento de siete semanas llamado Beast Barracks. O simplemente "Beast" (Bestial).

¿Por qué alguien que se pasa dos años intentando ingresar en un centro de estudios abandona durante los dos primeros meses?

¿Quiénes consiguen superar Beast?

6 súper tips para terminar LO QUE EMPIEZAS

y no desmotivarte a medio camino

1. Pon tus prioridades en orden

Por más que te creas la mujer maravilla, tienes sólo 24 horas en un día, energía finita y atención limitada. Intentar hacer todo al mismo tiempo es cansado para ti y detrimental para tus objetivos.

2. Conecta con tu motivación

Antes de continuar, necesitas asegurarte de que vale la pena esforzarte por esto. Pregúntate ¿Por qué es importante hacer esto?

3. Establece un objetivo medible

Yo sé que eres creativa y que prefieres los dibujitos pero necesitamos que tu cabeza sea un poquito menos volátil. Agrega números a tu objetivo para que fácilmente lo puedas medir. Esto te ayudará a mantenerte enfocada.

4. Olvidate del resultado

Ten la certeza de que tarde o temprano llegarás a la meta. Olvidate del resultado que esperas y enfócate en el proceso. Al hablar de proceso, me refiero a los pasos, las actividades que debes hacer una y otra vez para que tu meta sea una realidad.

5. Enfócate en completar

Imagina que estoy apuntando una pistola a tu cabeza. Quiero disparar, sólo estoy esperando a verte procrastinar para jalar el gatillo. En cuanto logres tu objetivo, retiro la pistola y te permito ser feliz con el resto de tu vida. Tendrías una cosa en mente: completar lo más rápido posible. De ahora en adelante, esta es la actitud que adoptarás con tu meta. Completar sí o sí, pase lo que pase, cueste lo que cueste - llegar al 100%.

6. Hecho es mejor que perfecto

Abandona tu perfeccionismo y deja de perder tiempo en los detalles. Suficiente y hecho es mejor que perfecto y por siempre a medias. Conformate con hacer las cosas un 80% bien, el resto es vanidad.

CONCRETA TODAS TUS METAS

Puntuación Total del Candidato más alta tienden a abandonar West Point en la misma medida que los que sacan la más baja. Y por esta razón Mike estaba dispuesto a abrirme las puertas.

Lo que más le chocaba a Mike era que estar a la altura de la situación no tenía nada que ver con el talento.

Los que dejaban la carrera militar raras veces lo hacían por falta de habilidades. **Lo más**

En 2004, a los dos años de haberme licenciado en Psicología, decidí responder a esta pregunta, aunque durante décadas el ejército estadounidense se ha estado preguntando lo mismo. Varias generaciones de psicólogos se dedicaron a resolver el problema del desgaste, pero ninguno fue capaz de afirmar con absoluta certeza por qué algunos de los cadetes más prometedores abandonaban sistemáticamente la academia en los primeros meses.

Al poco tiempo de enterarme de cómo era el Beast, fui a ver a su despacho a Mike Matthews, un psicólogo militar que lleva años siendo profesor en West Point. Mike me explicó que los encargados del proceso de admisión calculan para cada solicitante la Puntuación Total del Candidato: la media ponderada de la nota del SAT o de la prueba exigida al terminar los estudios secundarios, de la posición en la que quedó dependiendo de la cantidad de alumnos de su clase que acabaron el bachillerato, de la valoración hecha por expertos sobre su potencial de liderazgo y del rendimiento basado en los indicadores objetivos de una buena forma física.

La Puntuación Total del Candidato es el factor más importante para ser admitido en West Point y, sin embargo, no prevé con fidelidad quiénes se graduarán.

A decir verdad, los cadetes con la

importante para no tirar la toalla era la actitud de “no rendirse nunca”.

En aquella época no solo era Mike Matthews el que me hablaba de lo importante que era la actitud de perseverar ante un reto. Como estudiante de posgrado que estaba empezando a ver el alcance de la psicología del éxito, yo entrevistaba a líderes del mundo de los negocios, el arte, el atletismo, el periodismo, la universidad, la medicina y el derecho. ¿Quiénes destacan en su profesión? ¿Cómo son? ¿Qué cree que tienen de especial?

Fuera cual fuese el ámbito, los grandes triunfadores eran afortunados y talentosos. Pero la historia del éxito no se acaba aquí. Muchas de las personas con las que hablé me podían contar también historias de jóvenes promesas que, para sorpresa de todos, se rindieron o perdieron interés antes de poder manifestar su potencial. La combinación de pasión y perseverancia era lo que distinguía a los grandes triunfadores. En otras palabras, tenían *grit*. (*Grit*, palabra inglesa equivalente a pasión y perseverancia ante las metas a largo plazo).

A lo largo de mi investigación en West Point me preguntaba a mí misma: ¿cómo se podría medir algo tan intangible? Algo que psicólogos militares han sido incapaces de medir durante décadas. Algo que algunos de los triunfadores a los que había entrevistado me dijeron que reconocían a simple vista, aunque no supieran cómo medirlo.

Consulté las anotaciones tomadas en mis entrevistas. Y empecé a escribir una serie de preguntas que reflejaban, a veces literalmente, las descripciones de lo que significaba para ellos tener *grit*.

La mitad de las preguntas estaban vinculadas con la perseverancia. Planteaban hasta qué punto uno estaba de acuerdo con afirmaciones como “He superado reveses para vencer un reto importante” y “Acabo todo lo que empiezo”.

La otra mitad tenía que ver con la pasión. Preguntaban: “¿Tus intereses cambian de un año para otro?” y “¿Has estado obsesionado con una cierta idea o proyecto que ha dejado de interesarte al poco tiempo?”.

Lo que salió de estas preguntas fue la Escala del Grit, un test que al responderlo con sinceridad evalúa hasta qué punto abordamos la vida con *grit*.

En julio del 2004, en el segundo día de Beast, 1218 cadetes de West Point se sometieron al test de la Escala del Grit. Al cumplirse el último día de Beast, 71 cadetes habían dejado ya la academia.

El *grit* resultó ser un factor predictor asombrosamente fiable de los que perseverarían hasta el final y de los que se rendirían.

Al año siguiente volví a West Point para realizar el mismo estudio y los resultados fueron equivalentes.

¿Qué era entonces lo más importante para superar el Beast?
Sin duda, no era la nota del SAT, las notas del instituto, la experiencia en liderazgo ni las habilidades atléticas.

Ni tampoco la Puntuación Total del Candidato.

No era el talento.

Lo más importante era el *grit*.



Jesús Gómez Espejel

www.gomezespejel.com
jesus.gomez@estrategica.mx
52(33) 3359 6876
Guadalajara, Jalisco, México

