El error es aprendizaje

Desde la mentalidad fija nuestras habilidades nos definen, igual que nuestras dificultades. Desde la mentalidad de crecimiento, mejorar y cambiar es posible, gracias al aprendizaje. Nuestro *mindset* determina cómo interpretamos el error y las dificultades. Mientras que una dificulta el crecimiento y el aprendizaje, para la otra, los errores y fracasos, solo son parte de un proceso más grande.

Un error puede convertirse en una voz que nos persigue, nos bloquea y nos impide volver a intentarlo. Es algo que, en algún momento, nos puede pasar a todos y tiene su explicación desde un punto de vista mental (y cultural) y desde un punto de vista emocional. ¿Posibles causas? La mentalidad fija y la rigidez emocional. Los conceptos de mentalidad fija y mentalidad de crecimiento creados por Carol Dweck, profesora de Psicología de la Universidad de Stanford, hacen referencia a la mentalidad con la que nos enfrentamos a los retos y dificultades. Los conceptos de agilidad y rigidez emocional, creados por la doctora en Psicología Susan David, hacen referencia a nuestra flexibilidad o rigidez a la hora de interactuar con nuestras emociones.

Venimos de una cultura y de un sistema educativo basado en la mentalidad fija: o vales o no vales, o tienes talento o no lo tienes. Desde esta mentalidad, la inteligencia y las habilidades personales son cualidades innatas que determinan nuestros resultados y nuestro futuro. Así, estas estructuras mentales nos mantienen dando vueltas en círculo. Al penalizar el error y asociarlo con falta de habilidad o de talento creamos contextos de aprendizaje en los que evitar el error puede llevar a rechazar oportunidades de aprendizaje.

“En el momento en que niegas tus errores, dejas de aprender”. (Carol Dweck)

Pero esta mentalidad pasa por alto varios factores importantes. En primer lugar, el hecho de que a través del aprendizaje cualquier habilidad se puede mejorar, ya sea una habilidad personal o una habilidad técnica. Y en segundo lugar, que el error es parte del proceso de aprendizaje y que al aceptarlo como tal se nos abren opciones y posibilidades para mejorar.

Error y *mindset*

La mentalidad fija considera la inteligencia como un rasgo fijo, un rasgo inamovible de nuestra personalidad, mientras que desde la mentalidad de crecimiento tanto la inteligencia como las habilidades se pueden desarrollar a través de experiencias de aprendizaje.

Citando a Carol Dweck, en su libro *Mindset: La mentalidad del éxito*: “Cuando te metes en una mentalidad, entras en un mundo nuevo. En el mundo de los atributos fijos, el éxito tiene que ver con demostrar lo listo que eres y el talento que tienes; es el mundo de la autoafirmación. El mundo de las cualidades variables tiene que ver con superarse para aprender algo nuevo; es el mundo del autodesarrollo”. Si piensas que el éxito consiste

en afirmar y demostrar tu inteligencia y tu talento, desaprovecharás oportunidades de aprendizaje que puedan poner en riesgo alguna de las etiquetas con las que te identificas como “inteligente”, “creativo” o “líder”, entre otras. Si piensas que el éxito consiste en autosuperarse, no solo no te identificas con tus errores o fracasos, sino que además conviertes estas experiencias en oportunidades de aprendizaje.

Así, desde la mentalidad fija, nos identificamos con el error y nos colocamos la etiqueta de “culpable”, “víctima”, “torpe”, “vago”. En palabras de Carol Dweck: “El fracaso ha pasado de ser una acción (yo fracaso) a ser una identidad (yo soy un fracasado)”. Es una mentalidad que, al no ver opciones, tiene tendencia a abandonar. La habilidad para convertir un “no puedo” (mentalidad fija) en un “todavía no puedo” (mentalidad de crecimiento) hace necesarias ciertas estrategias de regulación mental y emocional.

Error y agilidad emocional

Evidentemente, esos patrones mentales rígidos tienen un impacto en la experiencia a nivel emocional. Desde la rigidez emocional el error nos deja “enganchados” a emociones como la vergüenza, la frustración, la culpa, la rabia, la tristeza o el miedo. Sin embargo, desde la agilidad emocional, las emociones desagradables tienen un propósito y una utilidad y al aceptarlas y reconocerlas podemos observarlas con curiosidad y explorarlas para transformarlas en crecimiento. Al negar nuestros errores, nuestras experiencias desagradables y nuestras emociones desapacibles nos cerramos a opciones de crecimiento. Dejamos de aprender.

“La aceptación es un prerequisite para el cambio”. (Susan David)

Así, mientras que la mentalidad fija y la rigidez emocional dificultan el crecimiento y el aprendizaje, la mentalidad de crecimiento y la agilidad emocional, nos aportan la flexibilidad mental y emocional necesarias para transformar las dificultades en retos y oportunidades. Son habilidades personales que influyen y mucho en nuestros resultados de aprendizaje, ya sea un aprendizaje personal, académico o profesional. En definitiva, tanto la mentalidad fija como la rigidez emocional nos dejan sin recursos para atravesar experiencias desagradables y transformarlas en autosuperación. Nos dejan sin recursos para desarrollar resiliencia.

¿Cómo convertir el error en una herramienta en lugar de un resultado?

Asumir nuevos retos es un discurso constante en el siglo XXI, pero los retos suelen plantear momentos de incertidumbre, dudas, inseguridad y malestar, situaciones y emociones desagradables que también hay que estar dispuestos a gestionar. La capacidad para asumir retos y la actitud ante los mismos viene de habilidades y estrategias de autogestión personal que se pueden entrenar. Naturalizar los errores, contar con herramientas para tomar responsabilidad ante ellos en lugar de negarlos o penalizarlos, así como desarrollar estrategias para afrontar el malestar, la incomodidad, la vulnerabilidad, parece ser un paso importante para desarrollar una actitud proactiva ante los retos.

En este sentido, el trabajo de Brené Brown, profesora en la facultad de Trabajo Social en la Universidad de Houston, sobre vulnerabilidad y resiliencia, aporta luz sobre cómo desarrollar verdadero coraje ante las dificultades. En su libro *Más fuerte que nunca* explica: “Levantarnos más fuertes tras una caída es lo que nos hace vivir con autenticidad, es el proceso que más nos enseña acerca de nosotros mismos”. Y parece que en ese proceso hace falta mucha aceptación y honestidad.

Estos aportes pueden abrir nuevas vías de reflexión sobre el “para qué” de la educación. ¿Y si formamos personas cuya prioridad sea la búsqueda de autosuperación en lugar de perseguir un concepto tan frágil como el éxito? Probablemente, sería difícil predecir hasta dónde serían capaces de llegar. La actitud que realmente nos lleva a cambiar y a mejorar es hacernos responsables de nuestras propias emociones y de nuestro propio comportamiento. Quedarnos “enganchados” mental y emocionalmente a una experiencia desagradable no permite que haya mejora ni avance. Tanto la mentalidad de crecimiento como la agilidad emocional aportan claves y herramientas para convertir el error y las dificultades en retos, en crecimiento y en aprendizaje.

David, S. (2016): *Agilidad Emocional*. Málaga, Editorial Sirio.

Dweck, C. (2006): *Mindset. La actitud del éxito*. Málaga, Editorial Sirio.

Brown, B. (2016): *Más fuerte que nunca*. Madrid, Ediciones Urano.