



Grit: pasión y perseverancia

Grit y logros

¿Sabías que hay un factor para predecir qué tanto éxito vamos a tener en alcanzar nuestras metas?

John Wooden, famoso jugador y entrenador de básquetbol, quien lideró a su equipo para alcanzar el récord de 88 juegos consecutivos ganados en el equipo de UCLA, dijo lo siguiente: “yo creo que la habilidad te puede llevar a la cima, pero es el carácter lo que te ayuda a mantenerte ahí” (Dweck, 2006).

El *grit* es un vocablo en inglés que significa determinación y se puede entender como una cualidad de no darse por vencido, y que, aunque las cosas se pongan difíciles, seguir adelante y esforzarse para lograr lo que queremos.

La investigadora que más ha estudiado acerca del grit es la doctora Angela Duckworth, quien también es profesora de psicología en la Universidad de Pennsylvania. Antes de ser psicóloga e investigadora, Duckworth fue maestra de matemáticas y dirigió mucho de su trabajo de investigación a la educación. Sus investigaciones encontraron que el grit y el autocontrol predicen el éxito académico desde el preescolar hasta la universidad y es un factor más importante que la inteligencia (IQ).

Así mismo, Duckworth habla de otra cualidad muy relacionada con el cumplimiento de las metas, que es el **autocontrol**, y lo define como la regulación voluntaria de los impulsos emocionales, conductuales y de la atención en presencia de tentaciones o distractores. Una de las diferencias entre el autocontrol y el grit es que este último es la tendencia a mantener el **interés** y el **esfuerzo** para lograr una meta a largo plazo (Duckworth, 2013).

En una frase, el grit es la perseverancia y pasión en metas a largo plazo.

Dentro de las aportaciones de Duckworth existe la **teoría del logro**, en la cual podemos distinguir tres elementos.

- **Velocidad:** lo más rápido que se pueda asimilar el material y se ponga en automático, sabemos más acerca de la tarea que se está realizando.
- **Lentitud:** se orienta a los procesos de planeación, redefinición, revisar errores y creatividad.
- **Tasa de aprendizaje:** qué tan rápido la nueva información puede integrarse al conocimiento automatizado, lo cual permite tener más tiempo para los procesos ejecutivos.



Estos tres procesos cognitivos constituyen la habilidad en la siguiente ecuación:

Logro = habilidad x esfuerzo

El **esfuerzo** es la cantidad de tiempo que se dedica a una tarea. Un alto *expertise* no se debe a la inteligencia, sino a la práctica constante y deliberada; la autodisciplina es el rasgo de carácter que determina una práctica deliberada.

Las investigaciones de Duckworth han demostrado que el **grit** también requiere **resiliencia** (capacidad para superar circunstancias adversas) y **decisión de enfocarse** (Duckworth et al., 2007), ya que la ruta para alcanzar los logros lleva implícitas constantes caídas ante los obstáculos, retos y distractores que la persona deberá desafiar.

Quienes poseen un alto nivel de **grit** son las personas que se distinguen por levantarse a pesar de los obstáculos que se les presenten y su perseverancia puede llegar a extenderse por décadas, hasta ver cristalizada su meta (Duckworth y Gross, 2014).

Grit auténtico

Por su parte, Miller (2017) inspirada en la teoría de Duckworth, acuñó el término **grit auténtico**, que se define como “la persecución apasionada de metas difíciles, que asombra e inspira a otros a convertirse en mejores personas, a florecer emocionalmente, a tomar riesgos positivos y a vivir sus mejores vidas”.

Así mismo, Miller (2017) indica que “el **grit** auténtico es algo que todos podemos obtener, siempre y cuando estemos conducidos por las metas correctas con los motivos correctos”. Al proyectar metas a largo plazo se requiere de paciencia y de aceptar la condición de retrasar la gratificación, pues la cosecha ante la siembra de la pasión y de la perseverancia no es inmediata.

Dentro de la propuesta de Miller está ampliar el horizonte de variables del **grit** e integrar la calidad de las relaciones interpersonales, la prevalencia de las emociones positivas, la humildad, la esperanza y el almacén de autorregulación existente.



A continuación, se presentan las acciones que sugiere llevar a cabo para desarrollar el grit.

- La primera pregunta para responder es la siguiente, **¿cuál es tu sueño?** La **teoría del establecimiento de metas** de Edwin Locke y Gary Latham (citados en Miller, 2017) fundamentalmente establece que las metas planteadas deben ser “retadoras y específicas. “Mejor” y “posible” son dos palabras clave que pueden catalizar precisamente el establecimiento de metas grandes y difíciles. Trabajar en lograr tu mejor versión o la de alguna circunstancia.
- El siguiente planteamiento es, **¿y después qué?**, es decir, ¿qué cambiará en tu persona una vez que se haya hecho posible esa mejor versión de la que hablábamos en el párrafo anterior? Esta pregunta permite descubrir las metas auto concordantes, siendo aquellas que tienen un significado e interés profundo para cada persona y cuya motivación es intrínseca (Ben-Shahar, 2007).
- La siguiente reflexión es, **¿qué te hace despertarte y levantarte cada mañana?** Aquello que te hace saltar sería tu pasión, y de tus pasiones surge el propósito. “Las personas más felices son aquellas que sienten que realizan algo que contribuye a los demás, y eso les brinda pasión” (Miller, 2017).
- La siguiente pregunta detonante es, **¿por qué este es un buen momento para establecer esas metas?** Las etapas de la vida son fundamentales para brindarnos un “norte” sobre tiempos adecuados para plantear ciertas metas.
- **¿Cuál es la cosa más difícil que has hecho?** Es un cuestionamiento que te ayudará a identificar qué tanto has estado dispuesto a asumir retos difíciles, lo que dará pie a abrir una conversación interior muy personal para tomar decisiones, sabiendo que de la medida del reto depende la grandeza del sueño por alcanzar.
- **¿Quiénes quieren verte tener éxito?** Partiendo de la idea de que nadie se hace solo, necesitas buscar a alguien que te acompañe en el camino y establecer quién es la “tribu” que quiere verte triunfar, ya que ellos serán tu círculo de apoyo durante el trayecto.
- Otro aspecto importante para considerar son las **fortalezas de carácter** que sirven para fundamentar un carácter positivo y habilitar tus talentos. Una herramienta para identificarlas es el cuestionario del VIA Institute.

En el sitio web del instituto: <https://www.viacharacter.org/account/register> puedes encontrar disponible el cuestionario y contestarlo completamente gratis.

Investigaciones han demostrado que las personas que utilizan con frecuencia sus fortalezas insignia “reportan ser más felices y exitosas en la persecución de sus metas” (Miller, 2017). Las fortalezas de carácter que están relacionadas con el grit son la curiosidad, la esperanza, la humildad, la autorregulación y la perseverancia.

El proceso diseñado por Miller propone realizar las siguientes dos actividades.

1. “Yo en mi mejor momento” (*me at my best*)

Consiste en redactar un ensayo sobre un momento de tu vida en el que, a través del uso de tus fortalezas de carácter insignia, hayas logrado un resultado exitoso y gratificante. Esta práctica te permitirá descubrirte a ti mismo a partir de tus potencialidades.

2. “El posible mejor yo futuro” (*best possible future self*)

Consiste en realizar un ensayo sobre la visión de tu persona a 10 años, describiendo tus mayores sueños y metas hechos realidad. Este ejercicio es particularmente útil para ubicarte en el contexto de quién deseas ser en el futuro y recapitular si lo que estás haciendo hoy apunta hacia esa visión.

Para este punto ya debes tener un bosquejo de metas y ahora puedes descifrar qué obstáculos tendrás que vencer. Los pasos concluyen con especificar el tiempo que tomará lograrlas y definir a quiénes les permitirás que te pidan cuentas por los avances registrados.

Cabe señalar que también celebrarás cada progreso registrado con las personas que te acompañen durante el camino.

Otro consejo de la autora es utilizar los elementos del **modelo PERMA** para crear el mayor bienestar posible. De esa forma es más fácil sobrellevar los padecimientos emocionales y físicos rumbo a la consecución de tus metas, de tal forma que se te facilite dejar que se active tu **grit** para no desistir.

Asimismo, Miller alerta sobre el cuidado que debemos tener de no estar practicando un “grit sin la levadura provista por las fortalezas de carácter y un propósito positivo”, ya que esto “resulta solamente en una existencia ocupada y frecuentemente no gratificante” (Miller, 2017). En cambio, “cuando construimos el **grit auténtico**, creamos un fundamento para una vida floreciente”.



Es importante construir un estilo de mentalidad que se enfoque en el aprendizaje para garantizar una mente abierta resiliente y con una visión optimista del presente y del futuro, incluso ante la presencia de obstáculos. Cuando planteamos metas que nos mueven de la zona de confort hacia la zona de expansión, estaremos aumentando nuestros niveles de grit.

Las fortalezas de carácter y el grit

Al tratar de alcanzar nuestras metas estamos trabajando en aquello que es más importante para nosotros y que nos da una dirección. Una manera de aumentar nuestro grit es poniendo en práctica nuestras fortalezas (Fuentes, 2018), especialmente las que sirven para fundamentar un carácter positivo y habilitar los talentos.

- **Humildad:** nos ayuda a ser receptivos hacia los demás, recibir retroalimentación y mejorar nuestra capacidad de aprendizaje.
- **Perseverancia:** para cultivar el grit, tenemos que estar dispuestos a vencer las dificultades sin perder el enfoque y la pasión.
- **Paciencia:** comprender que se requiere tiempo para que todos los elementos que contribuyen a una meta se integren; en algunas ocasiones, se requerirán meses, en otras, años.
- **Autorregulación:** esta fortaleza nos ayudará a postergar la gratificación cuando todas las cosas estén saliendo bien, esperando hasta obtener finalmente lo que nos propusimos.

Cualquier persona que esté persiguiendo sus sueños necesitará de una buena dosis de grit. Detrás de cada historia de éxito hay muchos intentos, rechazos, caídas y fallas. Completar metas lleva tiempo y requiere de todo lo que se vio durante este tema. Ahora que ya conoces las herramientas que te serán de apoyo para definir, trabajar y prosperar en tus metas, ¿cuál será tú primer paso?

Referencias

- Ben-Shahar, T. (2007). *Happier*. EE. UU.: McGraw-Hill.
- Duckworth, A. (2013). *Grit: el poder de la pasión y la perseverancia*. España: URANO.
- Duckworth, A., y Gross, J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current directions in psychological science*, 23(5). Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4737958/>
- Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M., y Kelly, D. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6). Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. EE. UU.: Ballantine Books.
- Fuentes, N. (2018). *Y tú...¿Tienes GRIT?* Recuperado de <https://www.entrepreneur.com/article/316312>
- Miller, C. (2017). *Getting grit: The evidence-based approach to cultivating passion, perseverance, and purpose*. EE. UU.: Sounds True.