

O PODER DA MENTALIDADE DE CRESCIMENTO E A ANTIFRAGILIDADE

Tácito Augusto Farias Júnior¹

RESUMO: O presente artigo trata sobre a compreensão e a transformação da mentalidade como estratégias fundamentais para o crescimento pessoal e profissional. O material foi fundamentado através da metodologia de levantamento bibliográfico, com objetivo de discutir sobre a identificação das características intrínsecas da própria mentalidade, sejam alinhadas a mentalidade fixa ou de crescimento, demanda uma maior autoconsciência, aprimoramento da inteligência emocional e a disposição para questionar e revisar crenças e pressupostos enraizados. Ao promover a mentalidade de crescimento exigisse a implantação de várias estratégias eficazes. Nas quais, destacam-se a autorreflexão, a mudança de atitude coerente com os objetivos propostos, e o entendimento do propósito central que impulsiona as ações e decisões. Tais processos envolvem o aprimoramento das habilidades de liderança, a capacidade de estabelecer conexões empáticas e autênticas, e o discernimento para compreender o 'porquê' por trás das motivações e escolhas. Além disso, o conceito de antifragilidade, surge como um elemento crítico na construção da mentalidade de crescimento. A antifragilidade é caracterizada pela habilidade de se beneficiar do caos e da mudança, tornando-se mais robusto e capaz diante de situações de instabilidade e incerteza. Conclui-se que, a transformação da mentalidade pode proporcionar uma série de benefícios, incluindo o aumento da resiliência e adaptabilidade, e a capacidade de tirar proveito das mudanças e do caos. Portanto, a transformação da mentalidade não se resume apenas a ajustar atitudes, mas é um caminho de autodescoberta e crescimento contínuo que prepara o indivíduo para enfrentar com sucesso os desafios presentes e futuros.

604

Palavras-chave: Mentalidade. Antifragilidade. Autoconsciência.

ABSTRACT: This article deals with the understanding and transformation of mentality as fundamental strategies for personal and professional growth. The material was based on the bibliographical survey methodology, with the objective of discussing the identification of the intrinsic characteristics of the mentality itself, whether aligned with the fixed or growth mindset, demanding greater self-awareness, improvement of emotional intelligence and the willingness to question and revise rooted beliefs and assumptions. Promoting the growth mindset required the deployment of several effective strategies. In which, self-reflection, change in attitude consistent with the proposed objectives, and understanding of the central purpose that drives actions and decisions stand out. Such processes involve improving leadership skills, the ability to establish empathetic and authentic connections, and the insight to understand the 'why' behind motivations and choices. In addition, the concept of antifragility emerges as a critical element in building a growth mindset. Antifragility is characterized by the ability to benefit from chaos and change, becoming more robust and capable in situations of instability and uncertainty. It is concluded that mindset transformation can provide a number of benefits, including increased resilience and adaptability, and the ability to take advantage of change and chaos. Therefore, the transformation of mindset is not just about adjusting attitudes, but it is a path of self-discovery and continuous growth that prepares the individual to successfully face present and future challenges.

Keywords: Mentality. Antifragility. Self-awareness.

¹Must University.

1 INTRODUÇÃO

Em um mundo onde há constante mudança e incerteza, a mentalidade com a qual aborda desafios e oportunidades vem se tornando cada vez mais crítica. Uma mentalidade não é apenas uma perspectiva estática, mas um conjunto dinâmico de crenças e atitudes que acabam moldando a maneira de como um indivíduo pensa, sente e age.

A mentalidade, ou o conjunto de atitudes e crenças que direcionam os pensamentos e ações, pode ser um fator considerado fundamental para determinar o sucesso. A compreensão da mentalidade requer o mapeamento das características individuais, diferenciando entre uma mentalidade fixa, que resiste à mudança, e uma mentalidade de crescimento, que a abraça.

O artigo teve como objetivo principal explorar as estratégias para cultivar uma mentalidade de crescimento e quais são os benefícios potenciais de tal transformação. A discussão é fundamentada em estudos e pesquisas que estão diretamente ligados ao tema central e busca oferecer informações de modo pertinente para os benefícios que não incluem apenas a resiliência e adaptabilidade, mas também a capacidade de tirar proveito das mudanças e do caos, através do conceito conhecido como "antifragilidade".

Neste trabalho foi utilizada a metodologia de levantamento bibliográfico, pois tornou-se necessário para esta pesquisa, realizar a coleta e análise de informações relevantes disponíveis em livros e artigos científicos (conferências e periódicos). Segundo Gil (2022), o levantamento bibliográfico é uma etapa fundamental que oferece uma visão geral do que já foi estudado sobre o tema selecionado, permitindo o entendimento do estado atual do conhecimento relacionado ao tema, buscando a identificação de lacunas que a nova pesquisa pretende preencher e evitando a duplicação de estudos já realizados.

2 MENTALIDADE E ANTIFRAGILIDADE

Para que haja identificação e mapeamento das características da mentalidade, é necessário promover a autoconsciência, sendo assim, acaba envolvendo a compreensão dos próprios estados emocionais e também do impacto causado sobre os pensamentos e comportamentos, conforme discutido por Brackett (2021). O autor enfatiza a necessidade de uma análise introspectiva profunda para desencadear uma verdadeira autoconsciência. Essa jornada de autodescoberta inclui a identificação de padrões de pensamento, reconhecimento

e gestão das emoções, bem como a compreensão do impacto das reações individuais nas interações interpessoais e na tomada de decisões.

Brackett (2021) sugere que a promoção da autoconsciência é um passo fundamental para desenvolver uma mentalidade que favoreça o crescimento pessoal e profissional. Além disso, a autoconsciência facilita a empatia e a compreensão nas relações interpessoais, criando um ambiente propício para a colaboração eficaz e o engajamento produtivo.

O autor também destaca a importância de cultivar a inteligência emocional, que é vista como uma habilidade crítica para navegar através das complexidades das interações humanas no ambiente de trabalho. A capacidade de entender e gerenciar as emoções, tanto pessoais quanto das pessoas ao redor, é crucial para liderar com eficácia, resolver conflitos e promover um ambiente de trabalho positivo e inclusivo.

Brackett (2021) discute ainda que a autoconsciência é a fundação sobre a qual se constroem as habilidades de regulação emocional, o que, por sua vez, alimenta a mentalidade de crescimento. Com a autoavaliação contínua e o entendimento das dinâmicas emocionais, os indivíduos podem desenvolver estratégias para superar obstáculos, adaptar-se a mudanças e perseguir objetivos de aprendizagem e desenvolvimento contínuos.

Além disso, a consciência de como as emoções e comportamentos impactam a si mesmo e aos outros, permite uma comunicação mais eficaz, tomada de decisão equilibrada e a criação de relações interpessoais mais fortes, todas cruciais para o sucesso no cenário profissional moderno

Além do mais, a autorreflexão e a abertura à vulnerabilidade, segundo Brown (2021), são elementos considerados fundamentais para uma compreensão mais profunda da mentalidade. De acordo com Grant (2021), estar disposto a fazer uma reavaliação e desafiar as crenças existentes tornou-se uma peça chave para o mapeamento da mentalidade, um processo denominado pelo autor de "pensar de novo".

No que tange ao desenvolvimento de estratégias para fomentar essa mentalidade mais promissora, os autores Brackett (2021), Grant (2021) e Goleman (2015) oferecem insights muito valiosos. Para Brackett (2021), a identificação e expressão correta das emoções são consideradas fundamentais para o entendimento do estado mental atual do indivíduo. Enquanto que Grant (2021), ressalta a verdadeira importância de questionar as crenças enraizadas e estar aberto a novas perspectivas.

Ao tratar sobre o desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento e sucesso, a inteligência emocional, que inclui a capacidade de gerenciamento das próprias emoções e de

buscar o estabelecimento de conexões empáticas com os outros, é fundamental, como destacado por Goleman (2015).

Para Goldsmith (2020) as mudanças de atitude são incentivadas por gatilhos que buscam trazer a lembrança de objetivos e intenções, consideradas essenciais para atingir o sucesso. Sinek (2018), entretanto, reafirma sobre a importância de entender o 'porquê' das ações que são tomadas por um indivíduo, o que ajuda a manter a motivação e o foco nos objetivos, alimentando assim uma mentalidade de crescimento constante.

Segundo Brown (2021), existe a necessidade de vulnerabilidade e coragem para liderar, sendo assim, sugere que a aceitação da falha e a disposição para assumir riscos também são características da mentalidade de crescimento. O autor enfatiza que a cultura de liderança eficaz vai além do simples ato de comandar, mas exige uma profunda conexão humana e a capacidade de inspirar e motivar através do exemplo pessoal. Dessa forma, uma liderança autêntica e resiliente é construída na disposição de se mostrar vulnerável, reconhecer erros, e empregar uma mentalidade de crescimento para aprender e evoluir a partir dessas experiências.

Brown (2021) também discute a importância da empatia e do entendimento mútuo no ambiente de trabalho, mencionando que líderes que praticam a escuta ativa e estão abertos a feedbacks construtivos são mais propensos a cultivar uma cultura organizacional positiva e inovadora. A habilidade de assumir riscos calculados, e encorajar outros a fazerem o mesmo, é vista como um elemento-chave para fomentar a inovação e a resiliência em face dos desafios contemporâneos.

Adicionalmente, Brown (2021) argumenta que a aceitação da falha não apenas humaniza o líder, mas também cria um ambiente seguro para que os membros da equipe possam arriscar, aprender e crescer, solidificando uma cultura de aprendizado contínuo e melhoria. Este tipo de liderança, que é centrada no crescimento e na capacidade de adaptação, é essencial para navegar na complexa paisagem corporativa moderna, proporcionando uma vantagem competitiva sustentável no longo prazo.

Os benefícios de uma transformação de mentalidade devem ser vistos através do conceito de "antifragilidade". Pois, sistemas anti frágeis não apenas resistem ao caos, mas também se beneficiam. Ao aplicar esse conceito à mentalidade, pode-se inferir que uma mentalidade de crescimento, sendo flexível e aberta à mudança, deve não apenas resistir aos desafios e contratemplos, mas também se beneficiar dos mesmos, buscando promover o aprendizado e o crescimento. Dessa forma, isso se traduz em benefícios tangíveis como

maior adaptabilidade, resiliência e capacidade de aprendizado contínuo, características estas, cada vez mais valorizadas em um mundo em constante mudança (Taleb, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da análise das obras de autores influentes na área de desenvolvimento pessoal e liderança, é possível concluir que o mapeamento e a transformação da mentalidade são processos considerados fundamentais para o crescimento e o sucesso tanto pessoal quanto profissional. Compreender se está operando com uma mentalidade fixa ou de crescimento nos permite identificar as áreas em que precisamos mudar e desenvolver estratégias eficazes para fomentar essa mudança. Promovendo uma maior inteligência emocional, abertura para autorreflexão e vulnerabilidade, disposição para reavaliar as próprias crenças, e reconhecendo a importância de ter um propósito claro, é necessário cultivar uma mentalidade mais promissora e bem-sucedida.

Por fim, a transformação da mentalidade não só fortalece a resiliência e adaptabilidade, como também possibilita tirar proveito do caos e da mudança. Este último conceito, denominado como "antifragilidade", prepara o indivíduo de maneira eficaz para prosperar em um mundo volátil e em constante fluxo, proporcionando uma vantagem estratégica em diversos domínios da vida. Sendo assim, a mudança da mentalidade vai muito além de um mero ajuste de atitude, mas de um percurso de auto descoberta e desenvolvimento contínuo, que nos fortalece para enfrentar os desafios contemporâneos e futuros com sucesso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRACKETT, M. Permissão para sentir. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

BROWN, R. A coragem para liderar. Rio de Janeiro: BestSeller, 2021.

GOLEMAN, D. Liderança: A inteligência emocional na formação de líderes de sucesso. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.

GOLDSMITH, M. Gatilhos do sucesso: as mudanças de atitude que levam ao êxito em todas as esferas da vida. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2020.

GRANT, A. Pense de novo. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2022.

SINEK, S. *Comece pelo porquê: como grandes líderes inspiram pessoas e equipes a agir*. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

TALEB, N. *Antifrágil: coisas que se beneficiam com o caos*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.