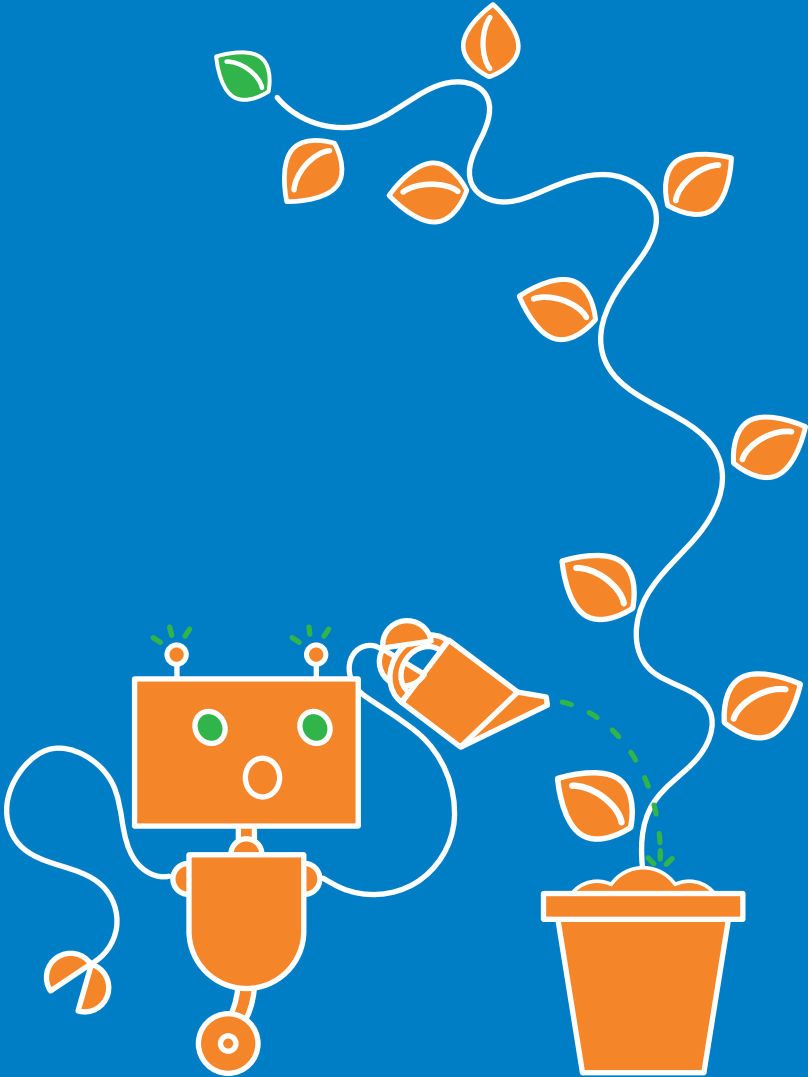


Capítulo 1

Enfrentar el Fracaso



Introducción

Estoy emocionada de compartir mi historia sobre la crianza de los hijos en un mundo lleno de tecnología, distracciones y muchas oportunidades. Tengo tres hermosos hijos, cada uno con sus propios increíbles talentos y desafíos. Mi hijo mayor, Mike, está en el tercer año de la escuela secundaria. Es un jugador de fútbol talentoso y quiere jugar en la universidad, pero le cuesta mantener buenas calificaciones. Brittney está en la escuela secundaria. Estoy segura de que algún día será la directora ejecutiva de una empresa importante, pero a veces me preocupa que pase todo su tiempo estudiando y que no le quede tiempo para ser una niña. El más pequeño, Jackson, es mi bebé. Está lleno de vida y curiosidad.

Durante el año pasado, salí de mi zona de confort y comencé a aprender cómo ser un mejor madre. Empecé a asistir a reuniones escolares, tomar clases en la iglesia y leer historias en línea sobre crianza exitosa. Todo lo que he aprendido ha cambiado nuestras vidas de manera positiva.

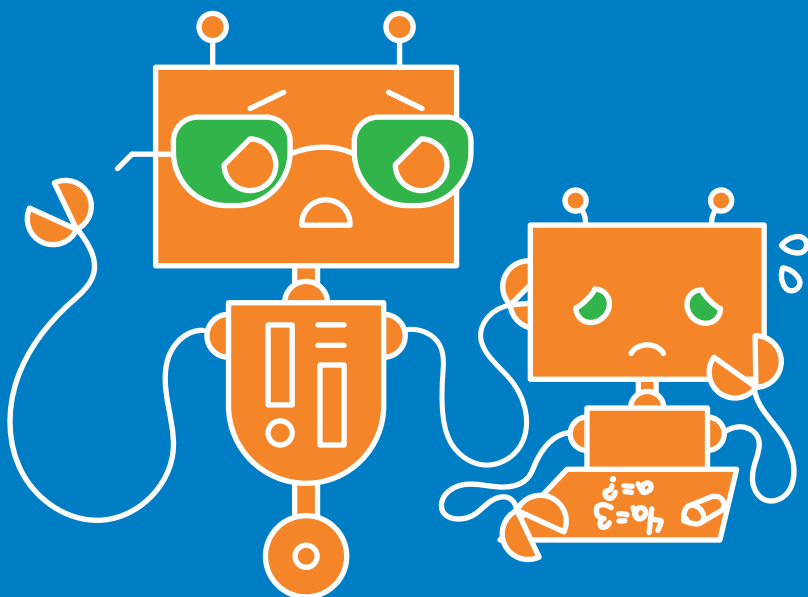
Espero que al compartir mis experiencias y lo que aprendí este año, otros padres que se sientan como yo puedan aplicar algunas de esas lecciones a sus vidas. Bien... ¡Comencemos!

Con amor,
Paulina



Enfrentar el Fracaso

Quiero presentarles a mi hijo Luis. Es mi hijo maravilloso de 17 años. Nació en México, su primer idioma es Español y tan solo tenía 12 años cuando emprendió la larga jornada a los Estados Unidos con mi esposo y yo. Normalmente es un buen estudiante pero hace algunos meses note que perdió interés en las matemáticas de una forma muy repentina y comenzó a hacer comentarios como, "Soy tonto porque no entiendo este problema", "Jamás voy a entender esto" o "Simple y sencillamente no soy bueno para las mathematics".



Algunas noches después, asistí a mi primer taller titulado, “Mentalidad de Crecimiento”. No sabía lo que el nombre del taller significaba pero entre con una mentalidad abierta y dispuesta a aprender para poder apoyar el aprendizaje de mis hijos. Esto es lo que aprendí sobre lo que es una mentalidad de ‘crecimiento’. Nos presentaron 2 tipos de mentalidades la ‘fija’ y la de ‘crecimiento’ y cómo piensa la gente que tiene cierta mentalidad:

Mentalidad de Crecimiento

Nací inteligente.

Quiero que la gente piense que soy inteligente.

Esto me tomó mucho esfuerzo pero no quiero que nadie se entere, quiero que piensen que fue fácil para mi.

No es mi culpa que no lo logre! No nací con esos talentos.

Con una mentalidad de crecimiento, podemos perseverar a través del fracaso hasta que triunfemos.



Mentalidad Fija

Puedo aprender y entender cosas nuevas con practica y dedicacion.

Quiero aprender cosas nuevas.

Esto me tomó mucho esfuerzo y me siento muy orgulloso que lo logre.

Que puedo aprender de este error o fracaso?

Con una mentalidad fija, solo fracasamos o triunfamos, y no intentamos mejorar.



Basado en la investigación de Carol Dweck, Ph.D.



Actividad 1

Después de ese taller revise mis notas y escribí algunas cosas que quería intentar con Luis. Una de esas cosas era tratar, primeramente, de averiguar en qué áreas, aparte de las matemáticas, estaba Luis demostrando una mentalidad 'fija'. También pense que era importante que yo analizará donde yo mostraba una mentalidad 'fija'. Esta actividad nos dio la oportunidad para lograr esto y también para hablar sobre el tema sin enfocarnos en el problema que Luis estaba experimentando con las matemáticas.

Circule la declaración que mejor refleja lo que su viene a la mente durante las siguientes situaciones.

Al intentar algo nuevo:

- Que si fracaso? Sere un fracasado!
- En realidad podría lograrlo?
- La gente se reira de mi por pensar que podria lograrlo.
- Si no lo intento, no voy a fracasar.
- No estoy segura(o) que pueda lograrlo ahorita pero creo que puedo aprender y lograrlo con tiempo y esfuerzo.
- Hasta la gente más exitosa enfrentó el fracaso en camino a su éxito.
- Si no lo intento, ya habré fracasado. Que orgullo hay en eso?



Al enfrentar retrasos y el fracaso:

- Esto hubiera sido fácil si fuera más inteligente.
- Sabía que esto era un riesgo! Ahora todos sabrán que no soy inteligente.
- Puedo desarrollar mi talento aún mas con tiempo y práctica. Esa es la clave a mejorar en esto.

Al enfrentar critica:

- No es mi culpa! No soy lo suficientemente inteligente para sobresalir en esto!
- Jamas voy a poder hacer esto asi que es mejor no intentarlo.
- Me alegra el saber que puedo mejorar.

Después de esta actividad, se inclinó más hacia una mentalidad ‘fija’ o de ‘crecimiento’? Reflexione y escriba su reflexion aquí.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aprendí muchísimo sobre Luis y de mi misma durante esa actividad. Una de las cosas más sorprendentes fue aprender sobre las situaciones donde mostramos cierta mentalidad. Llegue a la conclusión que la raíz de nuestros problemas, especialmente los que Luis estaba enfrentando, proviene de los comentarios o declaraciones que mi esposo y yo hacemos en casa que suelen promover la idea que gente nace inteligente y que el fracaso es algo negativo. Uno de los comentarios comunes que hace mi esposo cuando alguien trata de darle critica constructiva es, “Siempre he sido así y jamás cambiare”. Yo también hago comentarios similares y fue de lo que tuvimos que hablar los dos.

Compartí con el lo que había aprendido y el mensaje que le damos a nuestros hijos cuando hacemos comentarios basados en una mentalidad fija. Todavía estamos trabajando en mejorar la manera en que nos expresamos. Como usted sabe, los hábitos toman tiempo para cambiar y no fue hasta que entendí cual era el problema que pude enfocarme en lo que teníamos que hacer para cambiar la mentalidad en mi casa a una de ‘crecimiento’.

.....
“Ya ven todos enfrentamos luchas
y fracasos pero ya sabemos
que con práctica y volviendo a
intentar los podemos superar.”
.....

Después de la cena el siguiente día, les pregunte a mis 2 hijos si querían escuchar una historia. Con tal de tener un receso de hacer tarea, con mucha emoción gritaron, “Sí”! Le pregunté a Luis si me ayudaría a contar la historia y aunque al principio titubeó, accedió.

Les comencé a contar sobre nuestra jornada hacia los Estados Unidos y de las luchas que enfrentamos en el camino. Les conté que fue muy difícil para mí vivir en un país donde no hablaba el idioma y menos lo entendía. Voltee a Luis y le pregunte, ¿“Cuales eran las luchas que tu enfrentastes en la escuela”?

Comenzó a relatar algunas de sus experiencias, algunas de las cuales yo no sabía. Contó cómo él se sentía tonto al principio porque tampoco hablaba o entendía el idioma y que difícil fue para él hacer amigos. Aunque me partió el corazón escucharlo le pregunté, “Y qué fue lo que hicistes para superarlo?” El respondió, “Pues pensé si tu puedes aprender, yo también! Y comencé a practicar con mis amigos y escuchando musica en ingles”. Volteó a sus hermanos y con una gran sonrisa dijo, “Fue difícil para mí pero mirenme hoy. Puedo hablar 2 idiomas”!

Tambien le pedi a Elsa y a Javier que compartan momentos donde ellos tuvieron que enfrentar una lucha y cómo la superaron. Después que todos compartimos fije mis ojos en Luis y les recalque, “Práctica y volviendo a intentar es todo lo que se requiere” y después mire hacia Elsa y Javier. Les dije a los 3 que necesitaba de su ayuda y juntos hicimos la siguiente actividad.

Después de documentar y escribir algunos comentarios y declaraciones por mas o menos una semana nos sentamos a analizarlos y hablar sobre los resultados. Esta vez nos acompañó mi esposo ya que quería saber de qué se trataba todo lo que estábamos escribiendo. Les dije a mis hijos, “Ahora que tenemos una mejor idea de lo que nos decimos y cómo nos expresamos hay que ver si podemos cambiar nuestras declaraciones ‘fijas’ para que sean de ‘crecimiento’”. Aprendimos como hacer esto con esta siguiente actividad y juntos concluimos cuales eran las declaraciones de ‘crecimiento’ que preferimos usar en casa de ese día en adelante.

Situación:	Usted Puede Decir:	Evite Decir:
Cuando intentamos buscar soluciones	“Me gusto la manera en que usastes diferentes tipos de estrategias en este proyecto hasta que lo lograstes!”	“Wow! Hiciste muy bien con ese problema al primer intento. Eres muy inteligente!”
Cuando terminamos proyectos	“Eso fue largo y difícil pero te dedicastes, lo terminastes, y lo lograstes. Que buen trabajo!”	“Muy buen trabajo! Sacastes una “A” sin nada de esfuerzo!”
Buenos resultados con muy poco esfuerzo	“Eso fue muy fácil para ti. Hay que intentar algo un poco más retador para ti para que aprendas algo nuevo.”	“Alguna personas simple y sencillamente no son buenos en las matemáticas o ciencias. No te preocupes.”
Resultados son decepcionantes a pesar de arduo esfuerzo	“Me gusta el esfuerzo que pusiste. Hay que practicar juntos un poco mas y tratar de entender lo que todavía no entiendes.”	“Algunas personas simplemente no son buenas en matemáticas o ciencias. No te preocupes por eso.”

Luis estaba muy involucrado en esa actividad ya que las situaciones hipotéticas lo hicieron pensar en las luchas que estaba enfrentado con las matemáticas. Me hizo algunas preguntas como, “Pero que no hay gente que simplemente no es buena para la música, las matemáticas o para reparar cosas”? Yo entendí que estaba hablando de el mismo. Lo que aprecié mas de esa actividad no era tanto el terminar cada situación sino tener las conversaciones sobre este tema con mis hijos y mi esposo. Escuchar como cada uno de ellos llegaba a diferentes conclusiones, a hacer preguntas y hasta a corregir a mi esposo y a mi en cómo nos expresamos a veces con declaraciones ‘fijas’. Fue una experiencia muy estresante pero muy informativa y reveladora para mi.

Me di cuenta que tenía que tomar más tiempo para analizar un poco más mi propia mentalidad ya que mis hijos expresaron que cuando se trata de calificaciones y tareas mis comentarios y declaraciones usualmente son ‘fijas’. En esta tabla escribí mis comentarios de ‘crecimiento’ y también las ‘fijas’ para auto-analizarme un poco mas.

Mis declaraciones de ‘crecimiento’

Mis declaraciones ‘fijas’

.....
.....
.....
.....
.....

Esto me ayudó para poder entender mejor mi propia mentalidad pero lo que hice después me ayudó a poner en práctica todo lo que había aprendido hasta ahorita.



Actividad 3

Intente algunas de las siguientes 3 acciones durante esta semana venidera y escriba como se siente después.

1. Haga algo que le hace sentir incomodidad o que teme hacer. Por ejemplo, intente bailar con otra gente en una clase o evento, cocine un platillo que jamás ha hecho antes, hable con la maestra(o) de su hijo(a) si no está acostumbrado hacerlo.

.....

.....

2. La próxima vez que cometa un error, deténgase y reflexione sobre lo que puede aprender de ese error. Pídale a miembros de su familia que le den crítica constructiva para que pueda aprender y mejorar. Por ejemplo, si intenta un nuevo platillo pregúnteles cómo lo pudo haber hecho mejor.

.....

.....

3. Procure crítica constructiva en el trabajo y en casa especialmente en las áreas donde siente incomodidad. Pregúntese: qué puedo aprender de esto?

.....

.....

.....

Después de hacer la actividad me sentí más informada sobre las cosas que puedo hacer para ayudarle a Luis superar su desencanto con las matemáticas. Le pregunte como le estaba yendo en la clase y dijo que todavía estaba luchando con la materia pero que las conversaciones que hemos estado teniendo sobre la mentalidad de 'crecimiento' le han ayudado a no rendirse. Dijo, "Mama si logre viajar contigo y papá hasta los Estados Unidos, aprender un nuevo idioma, y hacer nuevos amigos...yo se que puedo aprender esta materia". Le dije, "Mijo ya me siento muy orgullosa de ti por todo el esfuerzo que estás haciendo para aprender las matemáticas. Sigue practicando y a tu tiempo cosecharás los beneficios de todos tus sacrificios y esfuerzos".

En ese momento, me di cuenta que mi deber no era enseñarle todo los conceptos académicos como las matemáticas sino recordarle que con arduo trabajo y esfuerzo se logra el éxito y que importante es que le provea un espacio en casa donde el fracaso es percibido como solo un paso hacia el éxito.



A los 15 años de edad, Michael Jordan hizo una prueba para los equipos de baloncesto de preparatoria y fracasó. En vez de rendirse, formó parte del equipo principiante de la preparatoria, aprendió cómo clavar la pelota y dedicó un año a mejorar sus habilidades. “Cada vez que estaba entrenando y me cansaba y pense que debería rendirme, cerraba mis ojos y me imaginaba la lista de jugadores sin mi nombre” dijo Jordan. “Usualmente, eso era suficiente para no rendirme”. Jordan ganó 6 campeonatos de la NBA, 5 títulos de MVP (jugador más valioso), y anotó 32,292 puntos durante su carrera. Es considerado uno de los mejores jugadores de todos los tiempos.

“Falté más de 9,000 tiros en mi carrera. Perdí casi 300 juegos. En 26 ocasiones fui encargado de dar el tiro ganador y falle. He fracasado una y otra vez en mi vida. Y es por eso que fui tan exitoso.”

— Michael Jordan



Desafío de Diseño

Ahora es tiempo de construir un desafío de diseño con el propósito de practicar como desarrollar una mentalidad de crecimiento!

Construya una Red de Comunicación

Haga una red que pueda enviar signos de comunicación en diferentes direcciones y a múltiples personas.

Materiales para su proyecto:

Costo estimado: Gratis a \$5

Recomendados

- Vasos de diferentes tamaños
- Cuerda, cordeles o cuerda de pesca
- Tijeras y cinta adhesiva

Opcional

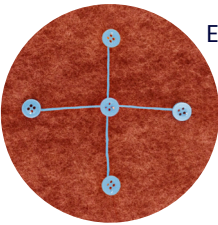
- Clips de papel
- Carton
- Pasadores de empuje
- Arandelas o tuercas

Estación de Pruebas

- Necesitará al menos dos personas (pero tal vez más) y un espacio tranquilo para probar su red de comunicación

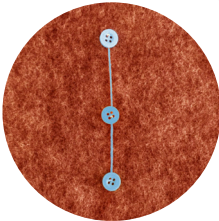
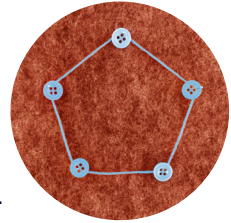
Inspiración

Las **redes de comunicación** envían y reciben señales para difundir información. La gente puede acceder y enviar información a través de muchos tipos de conexiones. Antes de crear un plan para su red, investigue y elija por lo menos dos redes de comunicación para la inspiración. Aquí hay algunos tipos de redes que puede investigar:



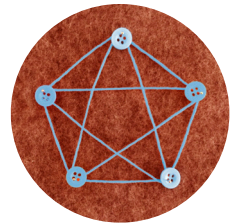
En la **red con forma de rueda**, toda la información se da y se recibe por la persona en medio.

En la **red con forma de círculo**, no hay ninguna persona central. En vez, la comunicación fluye de una persona a otra, sin inicio o final.



Las **redes con forma de cadena**, tienen un punto de inicio y final.

En las **redes con forma de estrella**, cada se puede comunicar con uno al otro.



¡Aplique sus hallazgos! ¿Qué tipo de red cree que es el internet?
¿Qué tipo de red cree que funcionará mejor para un equipo deportivo?

Explore el sonido. Las ondas sonoras se difunden de manera diferente dependiendo del medio en que se encuentren - aire, sólidos y agua- se comunican diferente y suenan de manera diferente. A medida que se inspiren en su red de comunicación, tengan en cuenta estos términos:

- **Vibración:** Un objeto vibrante crea ondas sonoras. Sus oídos interpretarán la vibración en sonido.
- **Amplitud:** La altura o amplitud de la onda cambia con el volumen del sonido. Las ondas altas son más fuertes, las olas pequeñas son más silenciosas. Se necesita más energía para las olas altas que para las pequeñas.
- **Frecuencia:** La frecuencia o la forma de onda determina si se trata de un sonido de tono alto o de un tono bajo. ¡Hay algunas frecuencias de sonido que los humanos no pueden escuchar!

Planeación

En este desafío de diseño, usted va a hacer una red que varias personas pueden usar para comunicarse. Usted hará esto creando su propia red de comunicación, uniendo sus materiales de una manera que ayude a las personas a compartir información a través del sonido, a través de múltiples vías, y a través de distancia. Piense en las diferentes formas y tipos de materiales que puede usar para conectar a las personas.

¡Aplique sus hallazgos! ¿Cómo puede manipular sus materiales de manera no convencional? Como aprendimos antes, las ondas sonoras viajarán a través de medios como el cartón, la cuerda y el metal de manera diferente. Cree al menos 2 planes que exploren cómo puede enviar mensajes agregando estos materiales diversos.

Si necesita ayuda para comenzar, puede encontrar el video y otros recursos para este diseño en la red usando el URL curiositymachine.org/challenges/12

Construcción

Elija el plan que cree que funcionará mejor para construir su red de comunicación. Recuerde probar diferentes materiales y conectar sus redes de maneras creativas.

Probar

Reúna a su familia para probar la red de comunicación.

- Observe el rendimiento de su prototipo mirando o escuchando y escribiendo sus impresiones.
- Tome las medidas. Pueden ser altura, distancia, repeticiones, temperatura, volumen—¡Cualquier cosa que usted puede anotar como un número!

Recuerde, la mentalidad de crecimiento significa aprender no sólo del éxito, sino también del fracaso! No podemos aprender cosas nuevas sin intentar y a veces no tener éxito.

Rediseño

Aplique la mentalidad de crecimiento: piense en sus observaciones al probar su prototipo. ¡Recuerde, explorar lo que es difícil y lo que no funciona es parte de aprender como hacerlo mejor! Aquí hay algunos ‘tips’:

- Asegúrese de que su cuerda esté bien estirada, de lo contrario la energía de la onda sonora no viajará muy lejos.

-
- Experimente con diferentes materiales, algunos transmiten ondas de sonido mejor que otros.
 - Haga que su red sea direccional usando materiales que amortiguan sonidos.

Incluso si usted piensa que su prototipo es perfecto, piense en lo que era difícil y fundamental para que funcionara. ¿Qué tuvo que amendar? ¿Qué mejoraría si construyera otra red de comunicación?

Reflexionar

- Cada persona tiene tanto una mentalidad de crecimiento como fija. ¿En qué parte de este desafío de diseño tuvo una actitud de mentalidad fija? ¿Cómo persevero para seguir aprendiendo?
- La frustración es inevitable cuando se hacen cosas difíciles. ¿Cómo va a animar a su hija a superar la frustración en otras tareas diarias, como completar la tarea?
- ¿Cómo afectan los materiales que usó la forma en que fluye la onda sonora?
- ¿Cómo se rediseñará el prototipo para hacer que la red funcione a una distancia más larga?
- ¿Cómo podrías unir dos redes?

Resumen

Espero que aprendiendo sobre la diferencia de la mentalidad de 'crecimiento' y 'fija' le haya sido igual de útil como lo ha sido para mí. Aquí está el repaso de lo que aprendimos en esta sección:

- **Mentalidad de Crecimiento:** Percibe la inteligencia como algo que puede desarrollarse con el esfuerzo.
- **Mentalidad Fija:** Percibe la inteligencia como algo que no puede cambiar.
- Haga declaraciones o comentarios que reconocen el trabajo, esfuerzo y la dedicación en vez de los resultados finales para desarrollar una mentalidad de 'crecimiento'.
- Usted puede cambiar su mentalidad de 'fija' a 'crecimiento' con solo tener la disposición de aprender cosas nuevas y no temer el fracaso.
- El fracaso es solo un paso hacia el éxito.