

PREDISPOSICIÓN DE CRECIMIENTO

Actividad 1 – ¿Qué nos enseñan las malas experiencias?

Actividades para promover las habilidades personales, sociales y para aprender de los alumnos adultos

Descripción de iniciativas comprendidas en este manual.

Título/nombre?	¿Qué nos enseñan las malas experiencias?
Habilidad LifeComp tratada	<input type="checkbox"/> Autorregulación <input type="checkbox"/> Flexibilidad <input type="checkbox"/> Bienestar <input type="checkbox"/> Empatía <input type="checkbox"/> Comunicación <input type="checkbox"/> Colaboración <input checked="" type="checkbox"/> Predisposición al crecimiento <input type="checkbox"/> Pensamiento crítico <input type="checkbox"/> Gestión de aprendizaje
Duración¹	1 hora
Tipo de actividad	Autorreflexión y reflexión en grupo
Descripción corta	<p>Esta actividad ayuda a los participantes a reflexionar sobre sus fracasos anteriores y qué lecciones aprendieron.</p> <p>Esta actividad debería realizarse preferiblemente en grupos pequeños (5-6 personas) con una duración máxima de 1 hora.</p> <p>Los ejercicios comprenderán principalmente autorreflexiones y reflexiones de grupo, guiadas por las preguntas del facilitador.</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fomentar la reflexión sobre los aspectos positivos de los fracasos ➤ Fomentar la reflexión sobre el proceso de aprendizaje ➤ Fomentar la búsqueda de soluciones diferentes y creativas ➤ Reflexionar sobre las reacciones y comentarios de otros y sobre los fracasos para seguir desarrollando el potencial de uno mismo
Montaje²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ 1 sala pequeña con sillas colocadas en círculo
Consejos para los facilitadores³	Si alguien no se siente cómodo compartiendo su experiencia, es importante no forzarle. Si el grupo entero no se siente cómodo compartiendo un fracaso, el facilitador puede empezar pidiendo que compartan una experiencia exitosa y que continúen con el ejercicio.

¹ Se puede organizar distintas veces

² Materiales y recursos necesarios para la implementación, incluidos los recursos financieros, humanos, y los espacios. En caso de que se necesite una hoja de trabajo, por favor, utilizar el documento siguiente para prepararla.

³ El que una persona necesita saber per implementar la actividad

	Como alternativa, el facilitador puede utilizar un ejemplo preparado por adelantado (por favor, consulte el Material para el Facilitador).
Paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador desafía a cada persona del grupo para que piense e identifique un fracaso que haya sufrido (5 minutos). 2. El facilitador invita a los participantes que estén dispuestos a compartirlo que expliquen su fracaso al grupo. 3. Entonces, el facilitador pide a la persona que reflexione sobre los aspectos positivos de este fracaso y qué aprendieron de su experiencia, planteando algunas de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué has aprendido de esta experiencia? • ¿Cuáles fueron los aspectos positivos de experimentar esto? • ¿Qué competencias crees que desarrollaste por haber experimentado esto? • ¿Qué competencias crees que necesitas tener para gestionar esta experiencia de una manera diferente? • ¿Cómo puedes desarrollar o mejorar estas competencias? 4. Entonces, se invita al grupo que exprese sus reacciones y comentarios. Para motivar a los participantes, el facilitador puede hacer las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • En tu opinión, ¿cuáles han sido los aspectos positivos de esta experiencia? • ¿Cómo la gestionarías tú, esta experiencia? • ¿Cómo puedes desarrollar o mejorar estas competencias? 5. Basándose en la discusión previa, el facilitador pide a la persona cómo gestionarían ese fracaso hoy en día. 6. Los pasos 1 a 4 se repiten con varias personas. 7. Al final de la actividad, el facilitador presenta una visión en conjunto del ejercicio, presentando el concepto de perspectiva de crecimiento y los ejemplos que se pueden utilizar para desarrollar esta competencia.
Sesión informativa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Como te has sentido, recordando y compartiendo un fracaso/mala experiencia) ➤ ¿Qué te ha resultado fácil? ¿Qué te ha supuesto un desafío? ➤ ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ➤ ¿Qué puedes hacer a partir de ahora para seguir utilizando una perspectiva de crecimiento?
Referencias	<p>Dweck, C. (2016). „Teaching a Growth Mindset“. Stanford Youtube. Available here.</p> <p>Dweck, C. (2016). What having a “growth mindset” actually means. <i>Harvard Business Review</i>, 13(2), 2-5.</p>



¿Qué nos enseñan las malas experiencias? - Material para el facilitador

Hoja de trabajo - Predisposición al crecimiento

- **Definición:**

Crear en el potencial propio y de los demás para aprender y progresar continuamente (Estructura LifeComp).

- **Según este concepto:**

1. Es posible aprender, mejorar y conseguir competencias con trabajo y dedicación.
2. Aprender es un proceso que dura toda la vida y exige apertura de miras, curiosidad y determinación.
3. Es importante reflexionar sobre los comentarios de los demás y también sobre experiencias de éxito o de fracaso para seguir desarrollando el potencial de uno mismo.
4. Hay que reflexionar sobre los aspectos positivos de cada experiencia y que incluso las experiencias negativas/fracasos pueden enseñarnos algo y ayudarnos a crecer y desarrollar nuestras competencias.
5. Centrarse en los pasos que llevan hacia un resultado, más que en el resultado en sí, forma parte del proceso de aprendizaje.
6. Es importante pedir el apoyo de los demás y diferentes perspectivas cuando busquemos soluciones distintas a un problema.

- **¿Por qué es importante?**

1. Para lograr el éxito

La investigación ha demostrado que la gente con una predisposición al crecimiento tiene más posibilidades de alcanzar el éxito, porque toman nuevas y diferentes perspectivas para gestionar situaciones desafiantes (e.g., Dweck, 1999; Smiley et al., 2016).

2. Para aceptar nuevos desafíos y aprender nuevas habilidades

Si tiene una predisposición al crecimiento, cree que es capaz de probar nuevas estrategias y aprender cosas nuevas. Esto le ayudará a encontrar campos diferentes, iniciar funciones diferentes, probar trabajos diferentes.

3. Mejorar la autoestima

Tener una predisposición al crecimiento le ayudará a construir sobre sus competencias y no darse por vencido cuando tenga una experiencia negativa o reciba reacciones y comentarios negativos.



- **¿Cuándo se puede utilizar en la vida cotidiana?**

Ejemplos:

1. Cuando te presentes para un nuevo trabajo o cuando empiezas una función o cargo diferente, puedes utilizar esta predisposición para mejorar tus competencias.
2. Cuando tienes hijos o nietos.
3. Cuando buscas formación para mejorar una habilidad o aprender algo nuevo.
4. Cuando recibes reacciones y comentarios negativos en el trabajo.

Ejemplos de fracasos/malas experiencias para que las utilice el facilitador si los participantes no quieren compartir sus experiencias:

1. Sacar mala nota en un examen/evaluación de un curso
2. Intentar preparar una receta nueva y que no salga
3. Que te echen de un trabajo por no realizar una tarea correctamente

