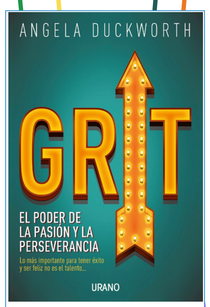

GRIT

Mapa Mental creado por:
ResumenInteligente.com

Conclusión:
El Grit y la vida bien vivida

- **GRIT**
  - Una herramienta poderosa
  - No el único valor que importa
- Éxito sin propósito claro
  - Logro hueco
  - No sostenible
- Tan importantes como la perseverancia
  - Integridad
  - Calidez
- Grit sin dirección
  - Puede llevar a perseverar hacia metas equivocadas
- Pregunta final del libro
  - ***¿Hacia qué vale la pena perseverar con toda tu vida?***

Parte III:
Desarrolla el Grit desde afuera

- **10. Infúndeles Grit a los tuyos**
  - El dilema del padre exigente vs. El padre permisivo
    - Ambos extremos fallan
  - Crianza con
    - Altas expectativas + calidez alta = combinación óptima para el grit
  - Hijos
    - Imitan el grit de los padres más que cualquier instrucción explícita
  - El elogio del esfuerzo vs. El elogio del talento (investigación de Carol Dweck)
    - Elogiar el esfuerzo
      - Produce niños que buscan desafíos mayores
    - Elogiar el talento
      - Produce niños que evitan el riesgo de fallar
  - La "Regla del Bien Difícil" de Duckworth en su propia familia
    - Cada miembro de la familia
      - Debía tener una actividad difícil en curso
    - Regla adicional
      - No abandonarla hasta completar al menos una temporada
- **11. El campo de juego del Grit**
  - Las actividades extraescolares exigentes
    - Laboratorio del grit infantil
  - Formadores de perseverancia estructurada
    - Deporte
    - Música
    - Teatro
      - Importa la exigencia
  - La regla de no abandonar hasta el fin de la temporada
    - No todas las actividades son igualmente formadoras
      - Aprender a comprometerse
  - El compromiso mínimo
    - Antes de decidir que "no es para ti"
  - Los niños que participan en actividades extracurriculares difíciles
    - Tienen más grit en la adultez
- **12. La cultura de Grit**
  - Las culturas organizacionales
    - Moldean el grit de sus miembros más que los individuos solos
  - Seattle Seahawks bajo Pete Carroll: cultura de excelencia, no de miedo
    - Estableció
      - Lenguaje compartido
      - Rituales
      - Normas de alta exigencia
    - La cultura exigente + calidez alta
      - Replicó el patrón de crianza óptima en el deporte
  - Las organizaciones gritty tienen
    - Lenguaje
    - Rituales
    - Normas propias
      - Consistentes
  - El líder como modelo visible de grit
    - Si él abandona, el equipo abandona
  - Cómo diseñar deliberadamente culturas que refuercen la perseverancia colectiva

Parte II:
Desarrolla el Grit desde adentro

- **6. Interés**
  - La pasión no aparece de repente
    - Se descubre
    - Se cultiva
  - Fase de exploración inicial
    - Probar muchas cosas antes de comprometerse
  - El interés requiere cultivo activo, no solo descubrimiento pasivo
    - Repetición de la actividad con variaciones que la mantienen fresca
    - Mentores y comunidades que refuerzan el interés inicial
  - El interés sin profundización
    - No genera grit duradero
  - Preguntas para identificar
    - Interés genuino vs. El interés superficial
- **7. Práctica**
  - La práctica deliberada como motor del grit sostenido
  - Práctica Deliberada
    - Enfoque específico en las debilidades concretas
  - Después de cada sesión
    - Feedback inmediato
    - Ajuste constante
  - La zona de máximo desafío
    - Ni demasiado fácil ni imposible
    - Demasiado fácil =
      - Aburrimiento
      - Estancamiento
    - Demasiado difícil =
      - Frustración
      - Abandono
  - 10,000 horas son insuficientes sin...
    - Intención
    - Foco
    - Calidad
  - La práctica deliberada es incómoda
    - Esa incomodidad es la señal correcta
- **8. Propósito**
  - El propósito
    - Trasciende el interés personal hacia el impacto en otros
  - Conexión con el bienestar ajeno
    - Amplifica
    - Prolonga la motivación
  - Trabajo como empleo vs. Trabajo como carrera vs. Trabajo como vocación
  - El propósito no se descubre solo
    - Se construye
      - Con el tiempo
      - La reflexión
  - Sin propósito
    - La pasión eventualmente se agota ante los obstáculos
  - Relación directa entre
    - Propósito claro
    - Longevidad del esfuerzo sostenido
- **9. Esperanza**
  - La **esperanza gritty**
    - Expectativa de mejora a través del propio esfuerzo
  - Diferencia entre esperanza pasiva (esperar) y esperanza activa (actuar)
  - **Mentalidad de crecimiento** de *Carol Dweck*
    - Fundamento cognitivo del grit
  - Aprender de los fracasos
    - Sin perder la dirección de largo plazo
  - Perseverancia
    - Requiere creer que el esfuerzo cambia el resultado
  - Personas con grit
    - Reformulan fracasos como información, no como veredictos

Ficha del libro

- Título original
  - **Grit**
  - *The Power of Passion and Perseverance*
- Autora
  - **Angela Duckworth**
- Página personal
  - Angeladuckworth.com
- Twitter/X
  - Twitter.com/angeladuckw
- LinkedIn
  - Linkedin.com/in/angeladuckworth
- **Amazon**

Introducción:
Por qué escribí este libro

- Duckworth
  - Estudió psicología tardíamente
  - Fue maestra en escuelas difíciles
- Pregunta detonadora
  - *¿Por qué algunos sin talento evidente superan a los brillantes?*
- Hipótesis central
  - El talento es insuficiente sin esfuerzo sostenido
- El grit
  - Variable predictora del éxito en contextos desafiantes

Parte I:
Qué es el Grit y por qué importa

- **1. Persevera hasta el final**
  - Laboratorio natural de perseverancia
    - West Point y el "Beast Barracks"
  - No era académico ni físico
    - El predictor de permanencia
  - Combinación de
    - **Grit**
      - Pasión sostenida
      - Perseverancia hacia metas de largo plazo
  - Herramienta de medición reproducible
    - El **Grit Score**
  - Talento
    - **Predice menos el éxito que la consistencia del esfuerzo**
    - Cadetes con altos puntajes académicos
      - Abandonaban antes que candidatos con mayor grit
    - Mismo patrón se replicó
      - Vendedores de seguros
      - Finalistas de ortografía
- **2. Deslumbrada por el talento**
  - Predictor de éxito
    - Sesgo cultural hacia el talento innato
  - Admiramos más lo que parece fácil o natural
    - El halo del talento
  - El talento es punto de partida, no de llegada
    - Un estudiante talentoso que no practica pierde ante uno consistente
    - Estudios con nadadores olímpicos: esfuerzo supera al talento bruto
  - Inhibe el riesgo y la perseverancia
    - El peligro del elogio al talento
  - Puede ser más dañino que útil
    - Decirle a alguien "eres un natural"
- **3. El esfuerzo cuenta el doble**
  - **Talento × Esfuerzo = Habilidad**
    - Primera fórmula
  - **Habilidad × Esfuerzo = Logro**
    - Segunda fórmula
  - Aparece dos veces en la ecuación del éxito
    - El esfuerzo
  - Sin esfuerzo
    - El talento es potencial desperdiciado
    - La habilidad acumulada tampoco se convierte en logro
  - El caso de Will Smith
    - Ejemplo de ética de trabajo extrema
    - *"No tengo talento especial. Simplemente no voy a ser superado en esfuerzo."*
- **4. ¿Cuánto GRIT tienes?**
  - **Escala de Grit de Duckworth**
    - 10 preguntas
    - Dos subescalas
  - Subescala 1
    - **Consistencia de intereses** (no saltar de proyecto en proyecto)
  - Subescala 2
    - **Perseverancia del esfuerzo** (mantener el ritmo ante los obstáculos)
  - El grit predice
    - Mejor que el IQ en contextos de alta exigencia
  - El grit
    - Puede sobrestimarse o subestimarse por sesgos de autopercepción
  - Los dos componentes del grit
    - Pueden desarrollarse por separado
- **5. El Grit se desarrolla**
  - El grit
    - No es un rasgo fijo de la personalidad
  - **Neuroplasticidad**
    - El cerebro cambia con la experiencia acumulada
  - Los adultos con más grit
    - Tienden a ser los de mayor edad
  - Moldean el grit a lo largo de la vida
    - Cultura
    - Crianza
    - Entorno
  - Implicación clave
    - El grit es una habilidad
    - No un don de nacimiento