

# 4.5

## Fortalezco mi mentalidad de crecimiento

“Se mide la inteligencia de un individuo por la cantidad de incertidumbres que es capaz de soportar”.  
Immanuel Kant

Una de las principales tareas que puedes llevar a cabo para fortalecer tu mentalidad de crecimiento es realizar actividades que favorezcan tu bienestar, distintas a las que habitualmente desempeñas y que impliquen un reto para cambiar tu forma de pensar, hacer y sentir, de este modo, tu cerebro creará nuevas vías de conexión neuronal. A esta capacidad cerebral de restablecer y reprogramar nuevas conexiones y debilitar las antiguas, se le llama neuroplasticidad. **El reto es** evaluar la posibilidad de lograr metas a largo plazo, como resultado de desarrollar una mentalidad de crecimiento, del esfuerzo y de un sentido de eficacia.

### Actividad 1.

- En equipo, resuelvan los tableros de “Sudoku” en un tiempo máximo de 10 minutos. Completen las casillas vacías con un solo número del 1 al 9, considerando que en una misma fila no puede haber números repetidos, y tampoco en una misma columna, ni en una misma región. Observen el ejemplo:

Columna

8	3	2	7	5	1	4	9	6
7	4	5	6	9	3	2	1	8
1	9	6	4	8	2	7	5	3
9	8	4	2	7	6	5	3	1
2	5	7	1	3	8	6	4	9
6	1	3	9	4	5	8	2	7
3	7	8	5	1	4	9	6	2
4	2	9	3	6	7	1	8	5
5	6	1	8	2	9	3	7	4

Fila

Región

		2	4	8	9		3	5
8				5			4	
		9	3				2	8
			1		5	4		
4	1				3		6	9
7	6	3				5		1
3	9	6	5	4	7			
		4				3	5	
	5		2				9	

		1	3	5		8	2	
				4		1	9	
2		4	1					
		9		8		3	1	
	6		7		4			
	3		2		9	6		4
		5		2	6			
	9							6
7			8					

			2	4		5		
6		7						
	5		8					
4				1				
					4		1	
	6			5			3	
3					1			6
8					6	4	7	
7	6					8		1

- b. En caso de no concluir, trata de resolver los tableros de "Sudoku" en casa como se recomienda en la sección *Para tu vida diaria*.

### Actividad 2.

- Comparte con el grupo cómo se relaciona la mentalidad de crecimiento con su experiencia resolviendo el "Sudoku".
- Mencionen cómo tuvieron que ir modificando sus opciones para lograr completarlo.
- Comenten cuáles fueron sus emociones y pensamientos al momento de enfrentar los tableros de "Sudoku".

## Reafirmo y ordeno

Cuando estamos dispuestos a romper con nuestras ideas fijas, entonces damos cabida a una mentalidad de crecimiento, que permite la maleabilidad de pensamientos, expresiones de la inteligencia y habilidades que nos pueden ayudar a lograr nuestras metas. Realizar juegos y actividades mentales, como el "Sudoku", nos permite generar nuevas conexiones neuronales y tener mayores posibilidades de resolver situaciones que implican retos.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección



## Para tu vida diaria

Juega retos de destreza mental como "Sudoku" o la "Torre de Hanoi" con tus familiares y amigos. Completa los tableros que les faltaron o busquen algunos otros que puedan resolver. Comenten la importancia de la neuroplasticidad en la construcción de una mentalidad de crecimiento.

## ¿Quieres saber más?

Ve el video *Crear cuadros mágicos: Más allá de los Sudokus*, en el que Eduardo Sáenz explica los fundamentos matemáticos y los antecedentes del "Sudoku". Lo puedes encontrar en <https://youtu.be/eNOaZKbecas>.

## Concepto clave

### Neuroplasticidad.

Capacidad cerebral de formar nuevas conexiones neuronales a lo largo de de la vida.