

How to overcome your mistakes

Fonte: <https://youtu.be/eBz7iUJu9UM>



English Transcript	Tradução
In a 2019 study, over 400 participants were enlisted to learn a mysterious, invented language.	Em um estudo de 2019, mais de 400 participantes foram recrutados para aprender uma língua misteriosa e inventada.
Individuals were asked about three pairs of runes- for example, which of these two characters represents an animal?	Indivíduos foram questionados sobre três pares de caracteres - por exemplo, qual desses dois caracteres representa um animal?
Then, after a brief break, they were asked about the same rune pairs with questions flipped, as in, which of these two runes represents a non-living object?	Em seguida, após uma breve pausa, eles foram questionados sobre os mesmos pares de caracteres com perguntas invertidas, ou seja, qual desses dois caracteres representa um objeto inanimado?
But this game had a secret- The subjects' answers in round one determined the runes' meanings in round two.	Mas esse jogo tinha um segredo - as respostas dos participantes na primeira rodada determinaram os significados dos caracteres na segunda rodada.
In the first round, participants either had all their answers marked as correct no matter what, or they were forced to fail every question.	Na primeira rodada, os participantes tiveram todas as suas respostas marcadas como corretas, independentemente do que responderam, ou foram forçados a falhar em todas as perguntas.
This meant that at the break, every participant had the same amount of information, and in round two they were playing for real.	Isso significava que, na pausa, todos os participantes tinham a mesma quantidade de informações, e na segunda rodada eles estavam jogando de verdade.
But despite this even playing field, the successful participants from round one rose to the top of the	Mas, apesar desse campo de jogo equilibrado, os participantes bem-sucedidos da primeira rodada se



English Transcript	Tradução
ranks, while those cast as failures kept, well, failing.	destacaram no topo da classificação, enquanto aqueles que foram considerados fracassados continuaram a falhar.
People often describe failure as a teachable moment- a necessary stumble on our way to improvement.	As pessoas frequentemente descrevem o fracasso como um momento de aprendizado, um tropeço necessário em nosso caminho para a melhoria.
But learning from our mistakes isn't always easy, especially when those failures are demoralizing, overwhelming, or just downright confusing.	Mas aprender com nossos erros nem sempre é fácil, especialmente quando esses fracassos são desmoralizantes, avassaladores ou simplesmente confusos.
So what exactly prevents us from turning our mistakes into mastery?	Então, o que exatamente nos impede de transformar nossos erros em maestria?
Perhaps the most obvious hurdle to learning from failure is how painful it can be.	Possivelmente, o obstáculo mais óbvio para aprender com o fracasso é o quanto ele pode ser doloroso.
People generally want to think of themselves as capable and competent, and experiencing failure threatens that self-image.	As pessoas geralmente querem se ver como capazes e competentes, e experimentar o fracasso ameaça essa imagem de si mesmas.
In a survey following a replication of the rune study, participants in the failure group indicated much lower levels of self-confidence after participating.	Em uma pesquisa após uma replicação do estudo dos caracteres, os participantes do grupo de fracasso indicaram níveis muito mais baixos de autoconfiança após a participação.
It's tempting to dismiss this pain as a temporary setback.	É tentador descartar essa dor como um contratempo temporário.
But some studies have found that when people feel demoralized or incompetent, their brains often stop processing new information.	No entanto, alguns estudos descobriram que, quando as pessoas se sentem desmoralizadas ou incompetentes, seus cérebros frequentemente param de processar novas informações.
This suggests that if a threat to your self-esteem is large enough, it can undermine your ability to learn.	Isso sugere que, se uma ameaça à sua autoestima for grande o suficiente, ela pode prejudicar sua capacidade de aprender.
However, your tolerance for failure also depends on your relationship with the task at hand.	No entanto, sua tolerância ao fracasso também depende de sua relação com a tarefa em questão.
In a study from 2011, researchers surveyed a group of American students enrolled in introductory and advanced French courses.	Em um estudo de 2011, pesquisadores sondaram um grupo de estudantes americanos matriculados em cursos introdutórios e avançados de francês.
These students completed a questionnaire asking what kind of teacher they preferred- one who emphasized their strengths and successes, or one who highlighted their mistakes and corrected their weaknesses.	Esses estudantes completaram um questionário perguntando que tipo de professor eles preferiam - um que enfatizasse seus pontos fortes e sucessos ou um que destacasse seus erros e corrigisse suas fraquezas.
In general, responses showed that while beginner students sought positive reinforcement, advanced students were more eager for critical feedback.	Em geral, as respostas mostraram que, enquanto os estudantes iniciantes buscavam reforço positivo, os estudantes avançados estavam mais ansiosos por feedback crítico.
Researchers have theorized a handful of explanations for these results.	Pesquisadores teorizaram algumas explicações para esses resultados.
Having just started out, beginners are still	Como acabaram de começar, os iniciantes ainda estão



English Transcript	Tradução
determining if they enjoy learning French and if they want to continue studying, so they might crave praise as a way to stay motivated.	determinando se gostam de aprender francês e se desejam continuar estudando, então podem desejar elogios como forma de se manterem motivados.
On the other hand, the advanced students are already invested, so they may want to improve their skills as efficiently as possible.	Por outro lado, os estudantes avançados já estão investidos, então podem querer aprimorar suas habilidades o mais eficientemente possível.
The process of gaining expertise also comes with its fair share of failure, so the advanced students may have built a higher tolerance for making mistakes.	O processo de adquirir experiência também vem com sua parcela justa de fracassos, então os estudantes avançados podem ter desenvolvido uma maior tolerância para cometer erros.
But whether you're an expert or a novice, it's usually much more straightforward to learn from your successes than your failures.	Mas, quer você seja um especialista ou um novato, geralmente é muito mais fácil aprender com seus sucessos do que com seus fracassos.
For example, imagine getting your grade back on an exam.	Por exemplo, imagine receber sua nota em um exame.
If you aced it, you could reasonably assume you made good choices around when, what, and how much to study, and you can replicate those decisions for the next test.	Se você tirou uma nota alta, pode razoavelmente assumir que fez boas escolhas em relação a quando, o que e quanto estudou, e pode replicar essas decisões para o próximo teste.
But if you failed, it could be for any number of reasons.	Mas se você falhou, pode ser por qualquer número de motivos.
Maybe you didn't study enough, maybe you studied the wrong information, or maybe you did everything right and the test covered things you shouldn't have been expected to know.	Talvez você não tenha estudado o suficiente, talvez estudou as informações erradas ou talvez tenha feito tudo certo e o teste cobriu coisas que não se esperava que você soubesse.
In cases like this, it's unclear exactly what went wrong, making it difficult to learn how to improve.	Em casos como esse, não fica claro exatamente o que deu errado, tornando difícil aprender como melhorar.
Wanting to learn from our failures is completely natural, and there's a lot to gain by being resilient and cultivating a growth mindset.	Querer aprender com nossos fracassos é completamente natural, e há muito a ganhar sendo resiliente e cultivando uma mentalidade de crescimento.
But fixating on your failures can make it easy to forget all your successes.	Mas ficar obcecado com seus fracassos pode fazer você esquecer todos os seus sucessos.
And building on what you're doing right can be more effective than focusing on what you did wrong.	E construir sobre o que você está fazendo certo pode ser mais eficaz do que se concentrar no que você fez de errado.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
20	to	20	the	20	a
14	of	13	and	12	you
12	in	9	your	9	it
9	for	9	as	8	they
7	what	7	on	7	from
7	but	6	were	6	this
6	their	6	students	6	or
6	failure	5	that	5	study
5	round	5	learn	5	if
5	failures	5	can	4	two
4	these	4	so	4	s
4	participants	4	our	4	one
4	mistakes	4	is	4	have
4	are	4	advanced	3	wrong
3	with	3	when	3	want
3	those	3	successes	3	self
3	runes	3	people	3	much
3	more	3	maybe	3	learning
3	information	3	how	3	had
3	be	3	an	2	who
2	while	2	which	2	way
2	tolerance	2	than	2	test
2	same	2	rune	2	right
2	researchers	2	represents	2	playing
2	pairs	2	often	2	not
2	may	2	making	2	just
2	improve	2	hand	2	group
2	french	2	example	2	exactly
2	every	2	enough	2	easy
2	did	2	could	2	break
2	at	2	asked	2	answers
2	also	2	all	2	after
2	about	1	whether	1	went
1	well	1	weaknesses	1	wanting
1	usually	1	us	1	undermine
1	unclear	1	turning	1	top



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	three	1	threatens	1	threat
1	think	1	things	1	there
1	theorized	1	then	1	themselves
1	tempting	1	temporary	1	teacher
1	teachable	1	task	1	t
1	surveyed	1	survey	1	suggests
1	successful	1	subjects	1	stumble
1	studying	1	studies	1	studied
1	strengths	1	straightforward	1	stop
1	still	1	stay	1	started
1	sought	1	some	1	skills
1	showed	1	should	1	share
1	setback	1	secret	1	rose
1	results	1	responses	1	resilient
1	replication	1	replicate	1	relationship
1	reinforcement	1	reasons	1	reasonably
1	real	1	re	1	ranks
1	questions	1	questionnaire	1	question
1	processing	1	process	1	prevents
1	preferred	1	praise	1	possible
1	positive	1	perhaps	1	participating
1	participant	1	painful	1	pain
1	overwhelming	1	over	1	out
1	other	1	obvious	1	object
1	number	1	novice	1	non
1	no	1	next	1	new
1	necessary	1	natural	1	mysterious
1	motivated	1	most	1	moment
1	mindset	1	might	1	meant
1	meanings	1	matter	1	mastery
1	marked	1	make	1	made
1	lower	1	lot	1	living
1	like	1	levels	1	large
1	language	1	know	1	kind
1	kept	1	its	1	invested
1	invented	1	introductory	1	into
1	individuals	1	indicated	1	incompetent
1	improvement	1	imagine	1	image
1	hurdle	1	however	1	highlighted
1	higher	1	having	1	handful
1	growth	1	grade	1	good



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	getting	1	generally	1	general
1	game	1	gaining	1	gain
1	found	1	forget	1	forced
1	following	1	focusing	1	flipped
1	fixating	1	first	1	field
1	feel	1	feedback	1	fair
1	failing	1	failed	1	fail
1	explanations	1	expertise	1	expert
1	experiencing	1	expected	1	exam
1	everything	1	even	1	esteem
1	especially	1	enrolled	1	enlisted
1	enjoy	1	emphasized	1	either
1	efficiently	1	effective	1	eager
1	downright	1	doing	1	dismiss
1	difficult	1	didn	1	determining
1	determined	1	despite	1	describe
1	depends	1	demoralizing	1	demoralized
1	decisions	1	cultivating	1	critical
1	crave	1	covered	1	courses
1	corrected	1	correct	1	continue
1	confusing	1	confidence	1	completely
1	completed	1	competent	1	comes
1	choices	1	characters	1	cast
1	cases	1	capable	1	by
1	built	1	building	1	brief
1	brains	1	being	1	beginners
1	beginner	1	been	1	back
1	assume	1	asking	1	around
1	any	1	animal	1	amount
1	american	1	always	1	already
1	aced	1	ability		