

CHUBB®



INSTITUTO DE CIENCIAS  
DEL BIENESTAR INTEGRAL  
**TECMILENIO**

**Actividad.**

**Tema 2. Mentalidad de crecimiento (Growth mindset).**

En esta actividad se busca identificar algunos escenarios en los cuales se toman decisiones que impactan hacia un cambio de comportamiento, reflexionando sobre diferentes puntos para llegar a interiorizar el cambio de mentalidad.

**Instrucciones:**

1. Menciona 2 ejemplos por cada tipo de mentalidad en tu entorno laboral y define bajo qué escenarios aplicas estas mentalidades con tu equipo de trabajo.

2. Existen algunos cambios que no se pueden controlar; sino que son impuestos. En tu área de trabajo, ¿qué cambios podrían ser?

Reflexiona y responde a las preguntas:

- Identifica aquellas acciones, eventos, emociones y respuestas que puedes controlar, contrario de aquellas cosas que solo puedes influir. ¿Qué acciones en específico si podrías controlar?

- Comprende el cambio que estás implementando, antes de intentar que otros la entiendan. ¿Cómo puedes utilizar esta estrategia?

- ¿Desarrollas o fortaleces tu red de apoyo para aceptar el cambio? ¿Qué personas tienen más probabilidades de ayudarte a aceptar el cambio?

- ¿Aumentas tu atención consciente para mantener un estilo de vida equilibrado y saludable: mental, emocional, físico y espiritual? ¿Por dónde piensas empezar?

- ¿Te das tiempo para comprender el origen de sus miedos, enojos y resentimientos sobre el cambio? Reflexiona sobre uno de los problemas que enfrentes.