

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.