



Mentalidad de Redimimiento



facilitador@andresalmanza.co

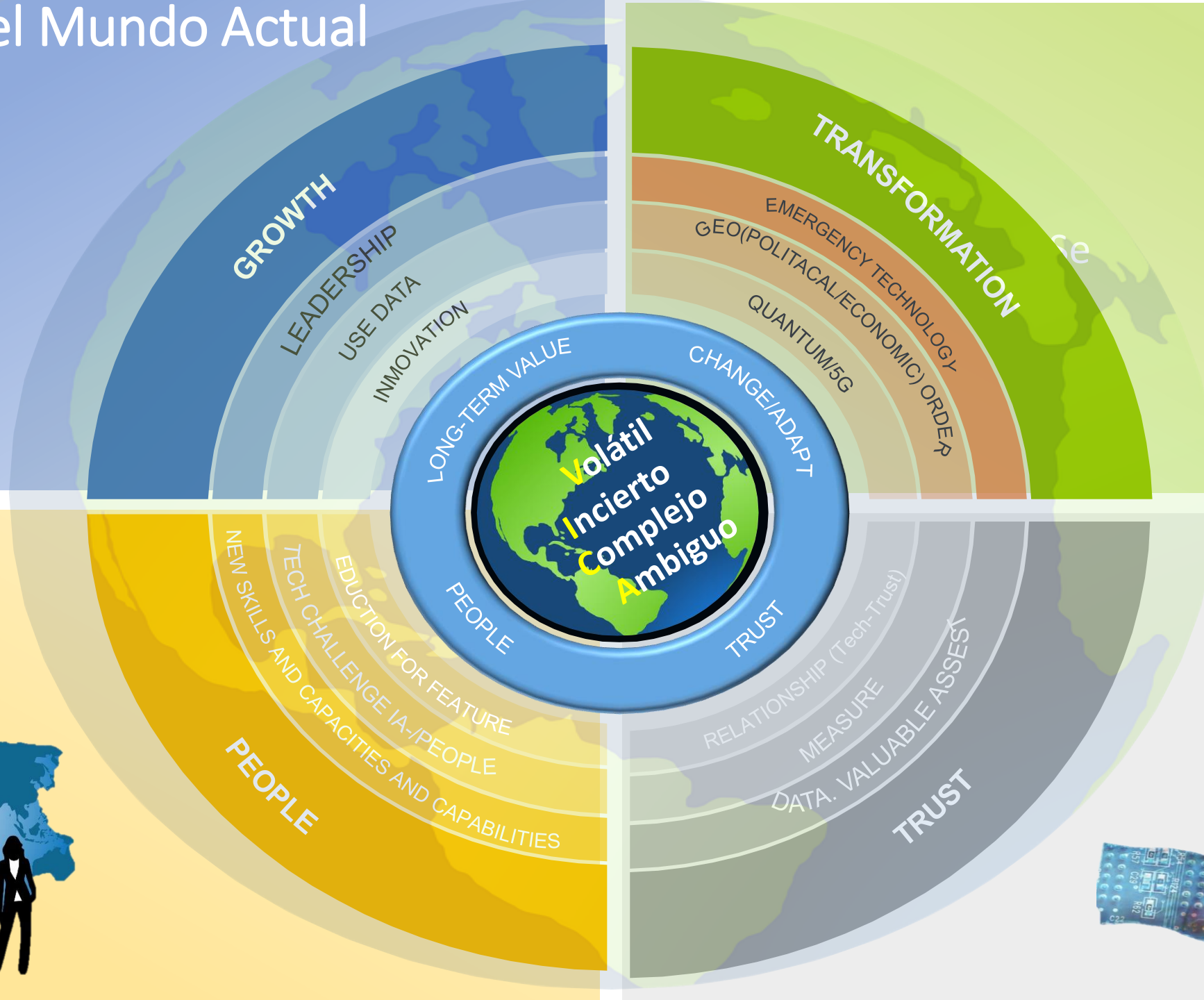
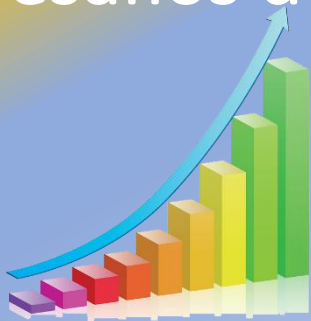
www.andresalmanza.co

Coach Profesional Certificado



ANDRÉS ALMANZA

Desafíos del Mundo Actual



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-ND](#)



CRECIMIENTO EXPONENCIAL DE LO DISRUPTIVO





“Uncertainty is the inability to know everything fully. It is a fundamental property of complex systems primarily due to, the large number of elements, high interconnectivity, interdependence, nonlinear interactions and coevolution”

tomado de: Uncertainty (2016). System Innovation. . Recuperado de: <https://www.systemsinnovation.io/post/uncertainty>

Incetidumbre



What identifies each generation?

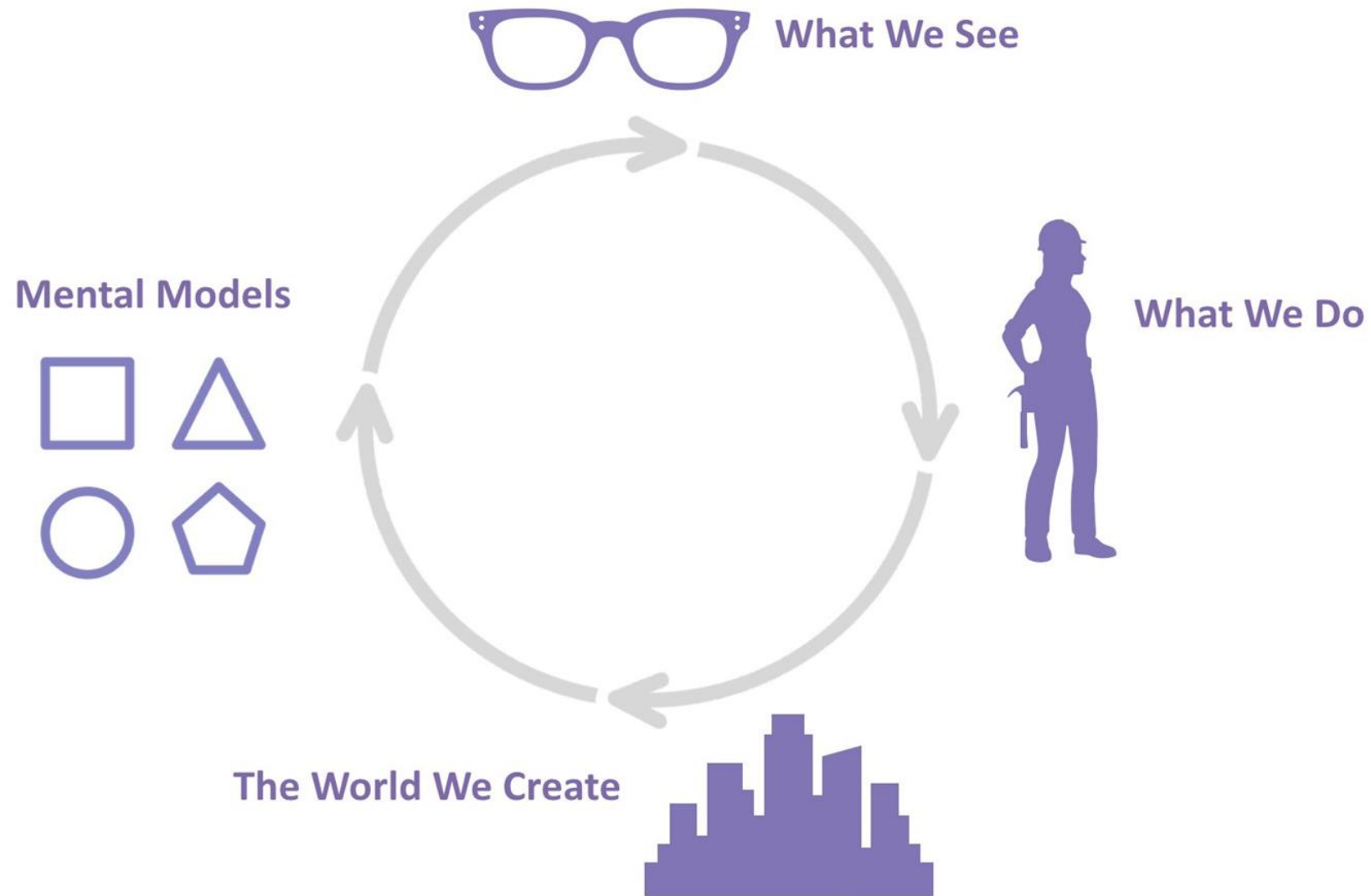


By 2025, Millennials Will Comprise Three-Quarters of the Global Workforce⁴

- People between the ages 15 to 24 make up almost 20% of the world's population.⁵
- They account for more than 15% of the global labor force.⁶

https://jobmarketmonitor.files.wordpress.com/2015/12/ft_15-01-15_line.png?w=750





Mentalidad:

“Modo de pensar o configuración mental de una persona” RAE

- Se relacionan con las “**Creencias**” que sobre la capacidad propia y las habilidades donde se enmarca nuestra **mentalidad**
- Incide en el **esfuerzo** a realizar para alcanzar **metas**
- Modela la forma en **aprendemos, desaprendemos y reaprendemos**
- Afecta la forma en como vemos el **éxito** y el **fracaso**



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)

Dweck, C. PhD. MinSet. The New Psychology of Success.



ANDRES ALMANZA



**Control de mis
respuestas, no de mis
reacciones**

Actitud:

“Disposición de ánimo manifestada de algún modo” RAE

“Yo puedo no controlar todo, pero lo que sucede en mi interior es controlable en un 100%”



ANDRÉS ALMANZA



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

Emoción:

“Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” RAE





Paradigma:

“Teoría o conjunto de teorías cuyo núcleo central se acepta sin cuestionar y que suministra la base y modelo para resolver problemas y avanzar en el conocimiento”

RAE

[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)

Forma como interpretamos y filtramos la realidad.



ANDRÉS ALMANZA



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)

Rendimiento:

“Proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados” RAE

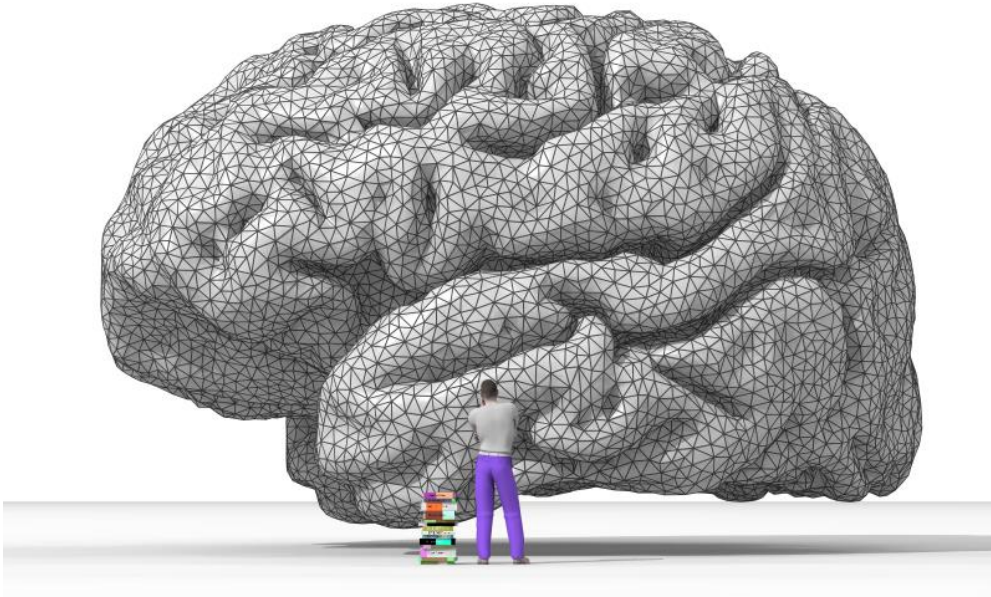
Capacidad de adaptarte tu, al desafío que enfrentas.

Rendir, no tiene que ver con los resultados, sino con lo que haces para que eso se dé.

Fluir no es ganar, es elevar tu nivel de rendimiento con todo lo que tienes



ANDRÉS ALMANZA



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA](#)

Mentalidad Fija: Orientada a que todo está ya definido y no se puede cambiar, mis habilidades, mi inteligencia, mis capacidades son esas.

Mentalidad Crecimiento: Existe un margen infinito para desarrollarse. Tengo un margen infinito de desarrollo, mientras que entrene y haga un proceso



Criterios	Mentalidad Fija	Mentalidad Infinita (Crecimiento y Desarrollo)
Creencias	Los talentos, capacidades y habilidades son los que son	Todo es cultivable y desarrollable en el tiempo, talento, habilidad, capacidad
Metas	Orientado a los logros (Solo ganar) Ganan para mostrar que son suficientes (SER EL MEJOR)	Orientado a adquirir dominio y maestría (HACERLO MEJOR) Resultado es una consecuencia
Motivación	Ganar sin considerar el perder	Resultado como una consecuencia dual (Ganas y Pierdes)
Fracaso	Esto es una tragedia (Pérdida de la confianza, depresión, autoestima, subvaloración del proceso) Abandonar, culpar, víctimas	Están contemplando el fracaso como opción El aprendizaje que de el puede llegar Se centran en lo que aprenden no como se sienten Probar, desaprender, reaprender
Esfuerzo	No se requiere, tengo el talento	El proceso lo es todo.
Crítica	Defensa y resistencia, miedo del éxito de otros	Son abiertos a recibirlas y aprender de ellas.
Obstáculos	Evitas el desafío y es probable que desistas	La persistencia es la fuerza y motor para los resultados
Estrategias	“Yo siempre lo he hecho así, siempre he entrenado así”	Prueban todo el tiempo nuevas cosas Pensar fuera y dentro de la caja son ambas opciones válidas

La **motivación**, la **actitud** y las **creencias**, son afectadas por el tipo de mentalidad que se tenga.

¿Cuál crees que tienes tu?

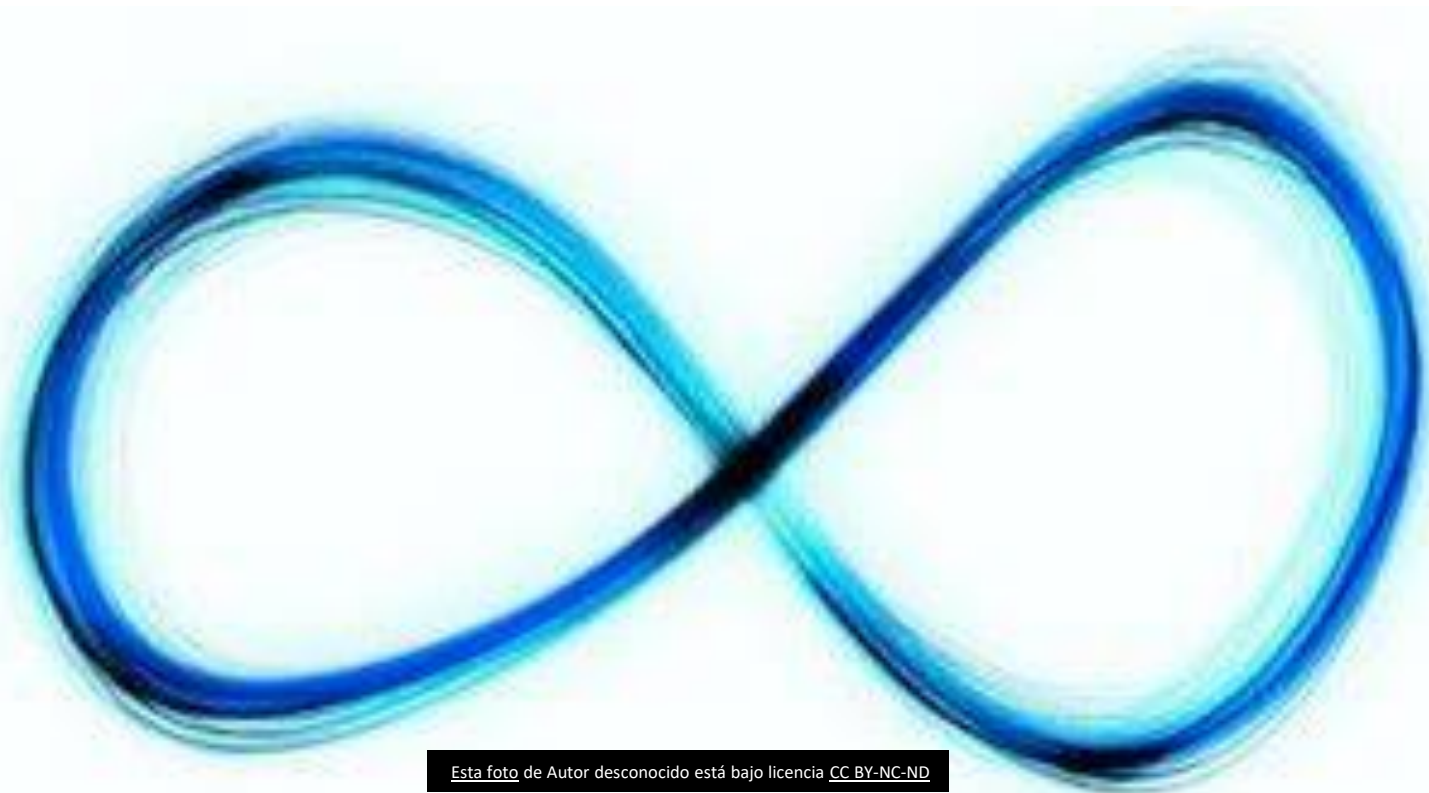




Una historia.....



ANDRÉS ALMANZA

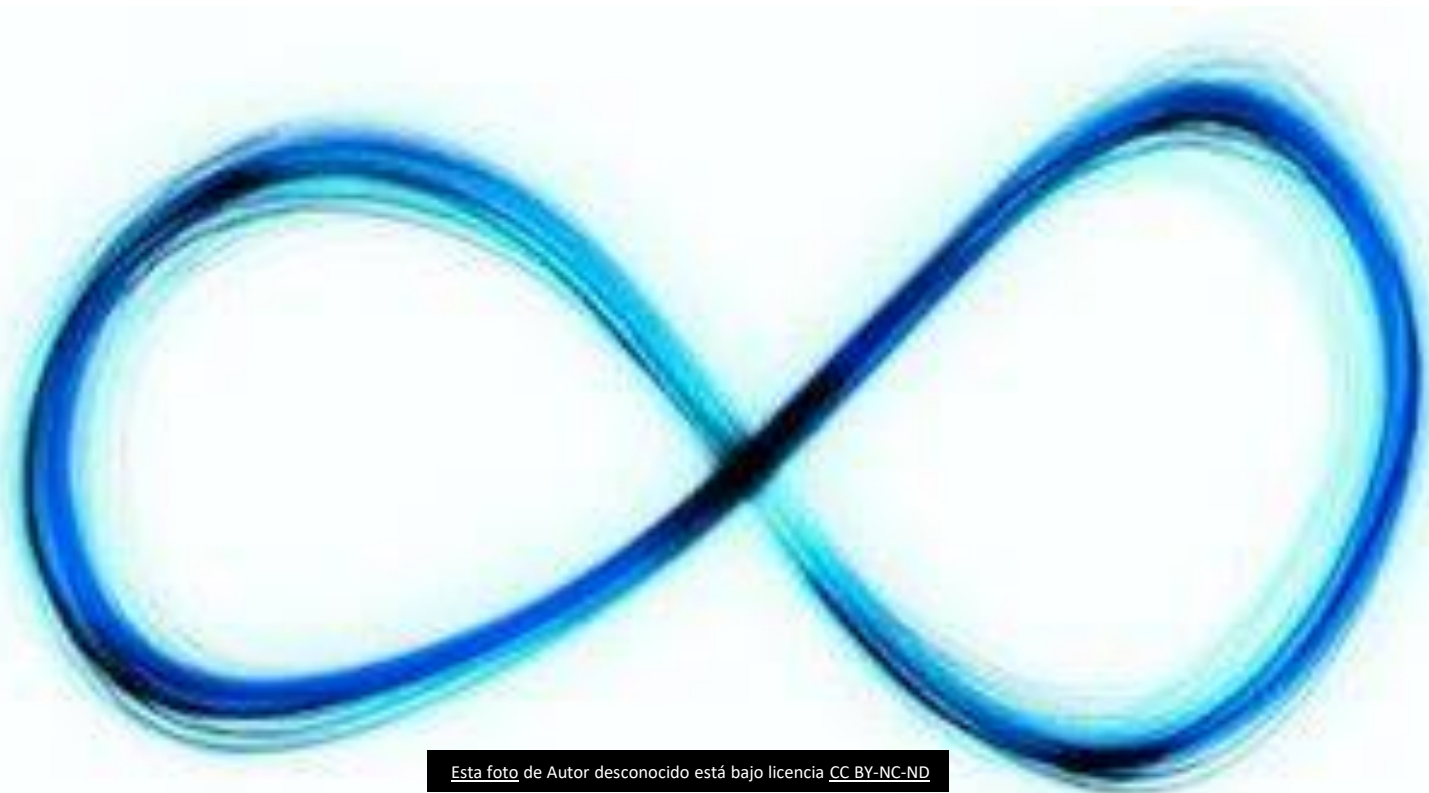


Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

*“Un resultado solo
puede medir donde
estas en este
momento, no
donde puedes
llegar en otro
momento.”*
Aalmanza



ANDRÉS ALMANZA



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

*Una mentalidad
infinita implica
“tenemos que dejar de
pensar en quién gana o
quién es el mejor.*

*Sinek, Simon. El juego
infinito (Gestión del
conocimiento) (Spanish
Edition) . Empresa
Activa. Edición de
Kindle. ”*



ANDRÉS ALMANZA

• Aprendiz Intencional 5 claves para hacerlo

- Autoevaluación y un plan
- Presente en el momento
- Experimentación y flexibilidad

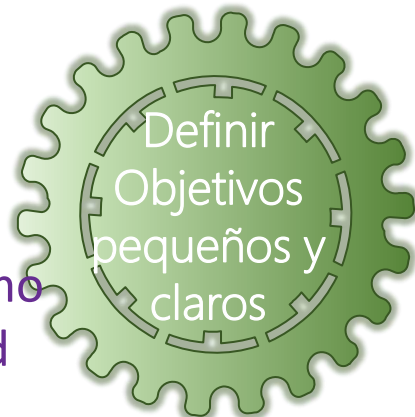


- Antes (Perspectiva y Prospectivamente). Lo que puedo aprender
- Durante (Introspectiva). Lo que estoy aprendiendo
- Después (Retrospectivamente). Lo que pude aprender



- En las minucias
- Reducido a algo específico
- Practica con frecuencia

- Que te importen
- Que la meta sea concreta
- Verlo siempre como única oportunidad



- De sus grupos cercanos
- Buscando detalles
- Saber que hacer con ello
- Buscar a expertos



Transformation is not about

Things it's all about

Thoughts



Tiempo Vs Prioridades

“En un buen rendimiento **no se gestiona el tiempo**, toda vez que el entiende que es una variable que no puede controlar. **Lo que si gestiona son las prioridades** que en últimas son decisiones que debe hacer en procura de construir ambientes de confianza y seguridad digital en las organizaciones a las que sirve“



TIPOS DE PENSAMIENTOS



Ciclo para #Desaprender y #ReAprender en la vida

Cerebro y el Cambio



Con cada aprendizaje hay nuevas conexiones que se crean. ¿Qué entiendes por proceso de #desreaprender?

Aprender a abrazar el error

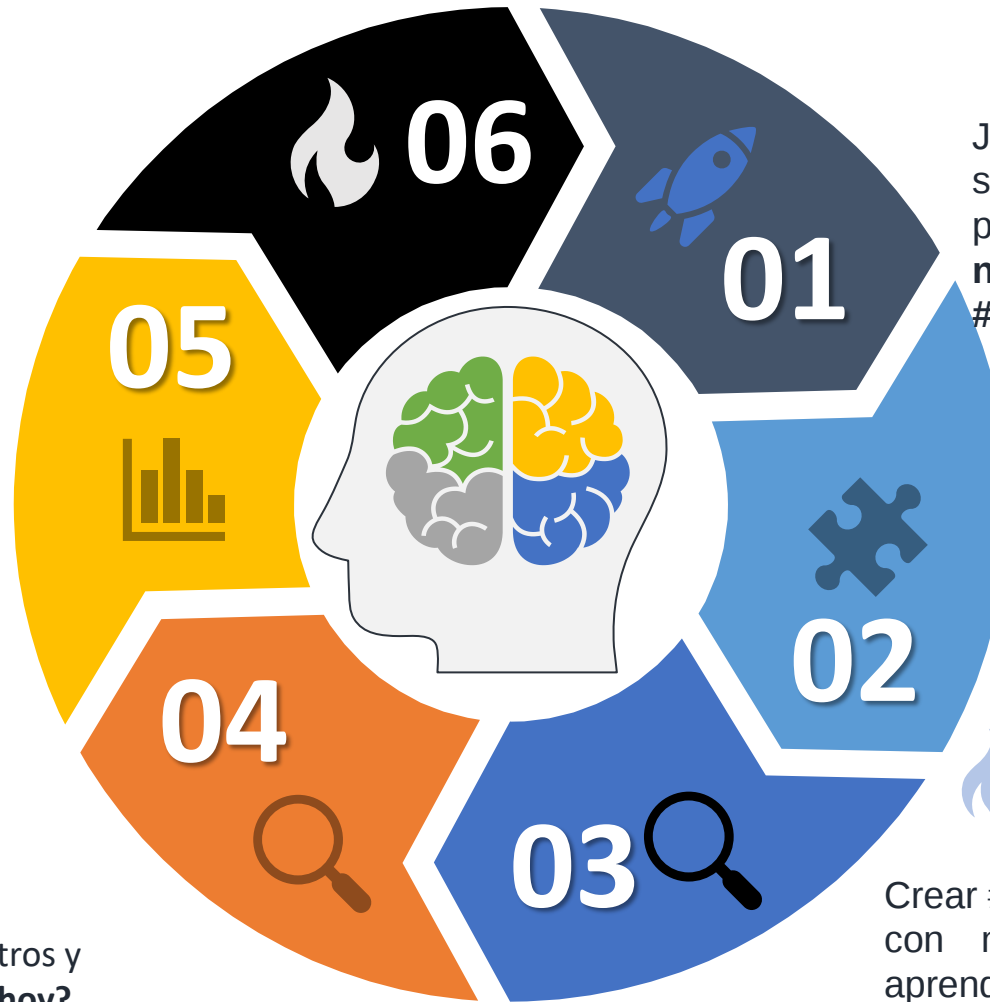


El camino de aprender involucra la lucha, la falla y el error. Es necesario abrazarlos. ¿Qué se necesita más de ti para abrazar el error, falla y la lucha?

Cambio de creencias



Cambiar lo que pensamos de nosotros y todo cambiará. ¿Qué crees de ti hoy?, ¿Qué quieres cree de ti mañana?



Colaboración



Juntos se aprender mejor y más. Solos se aprender. #desreaprender es un proceso y tiene sus desafíos. ¿Qué se necesita más de ti para poder #desreaprender con otros?



+ flexible - veloz

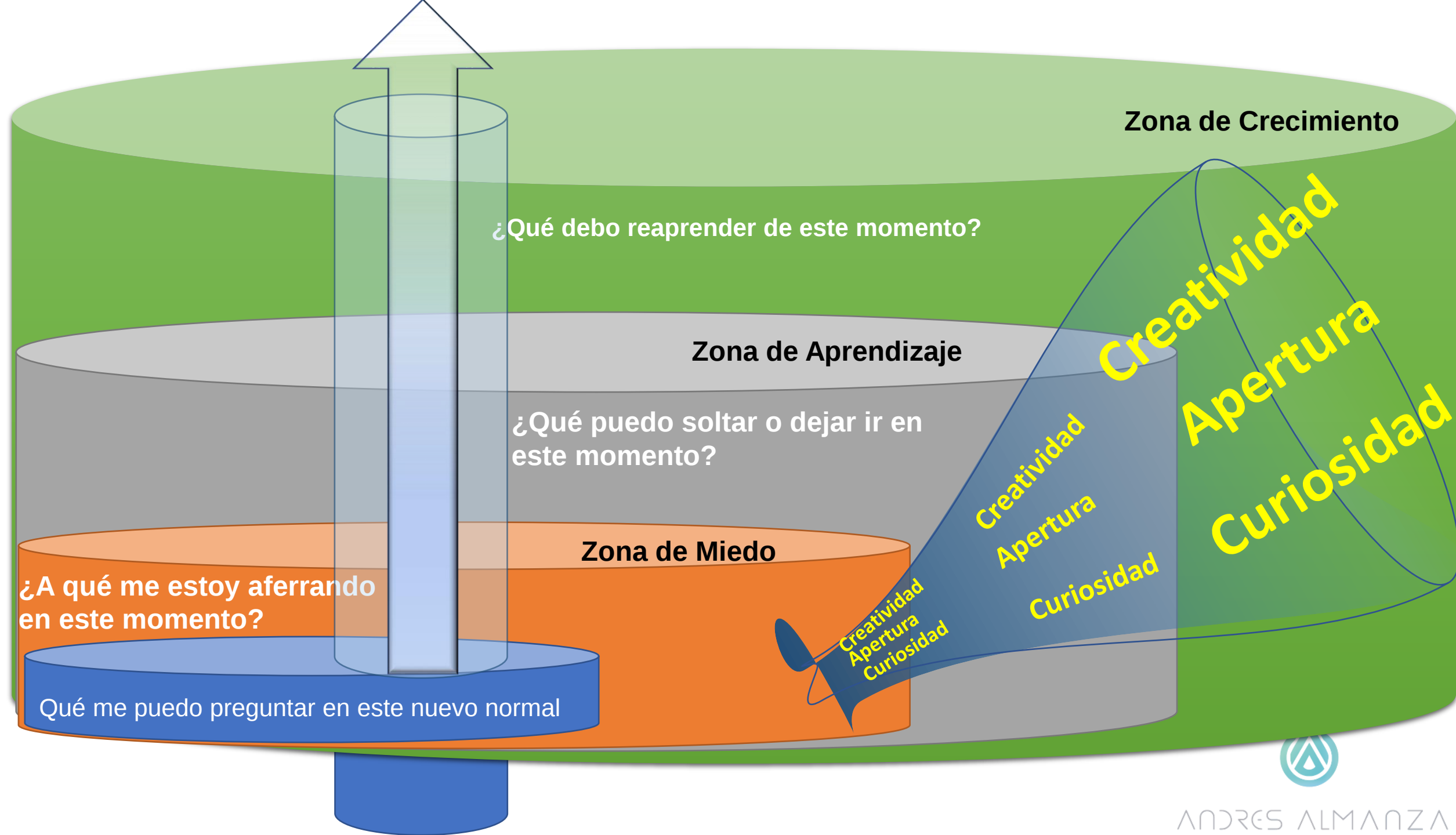
Velocidad no es síntoma de buenos aprendizajes, más flexibilidad permite mayor durabilidad. El tiempo es un desafío del aprendizaje. ¿Cómo superar las barreras del tiempo para #desreaprender?

Muchas maneras

Crear #experiencias de aprendizajes con múltiples métodos. Crecer y aprender significa probar mucho. ¿Qué estas dispuesto a probar para #desreaprender?







Preguntas de reflexión para ti

Ejercicio: Contesta con honestidad las preguntas para ti, si quieres escríbelas en un cuaderno, luego de ello vuelve a leerlas, si quieres agregar algo hazlo, y tu mayor desafío es que hagas el ejercicio con alguien mas.

- ¿Qué tanto soy consciente de los límites que me impongo, con las ideas que decido aceptar?
- ¿Qué opinión tengo de mi mismo? ¿Cómo persona? ¿Cuáles de mis ideas con respecto a la vida son mitos infundados, y cuáles me pueden servir para crecer de manera infinita?



Entrenando nuestra mentalidad de rendimiento

Ejercicio 1. De reflexión e interiorización

Tomate un momento para pensar en estas preguntas

¿Qué es para ti el éxito y el fracaso?

¿Por qué haces todo lo que haces?

¿Para qué haces todo lo que haces?



Ejercicio 2. Valoración

Contesta a las siguientes preguntas, marca con una x.

Preguntas	Si	No	No sé
Necesitas hacerlo bien, ¿Para mostrar tu talento?			
¿te duele mucho perder?			
Tus resultados muestran que tu eres bueno			
Buscas excusas, o sabes que hay cosas que crees que no puedes hacer y soportas esa creencia			
Estas de acuerdo con la carga intensa, ves provecho en ellos			
Bajo presión, te llenas de ansiedad por hacerlo perfecto			
Te gusta la critica, sin importar de donde esta provenga			
Sientes que personas con mayor talento que el tuyo te pueden opacar			
Cuando las cosas salen mal, buscas los aprendizajes para mejorar			
Cuando las cosas salen mal, te recriminas por los errores			

Suma cada columna y divide por el total de preguntas. Responde estas preguntas

¿Qué crees que te dicen los resultados?, ¿Cuál crees que puede ser un plan de acción?

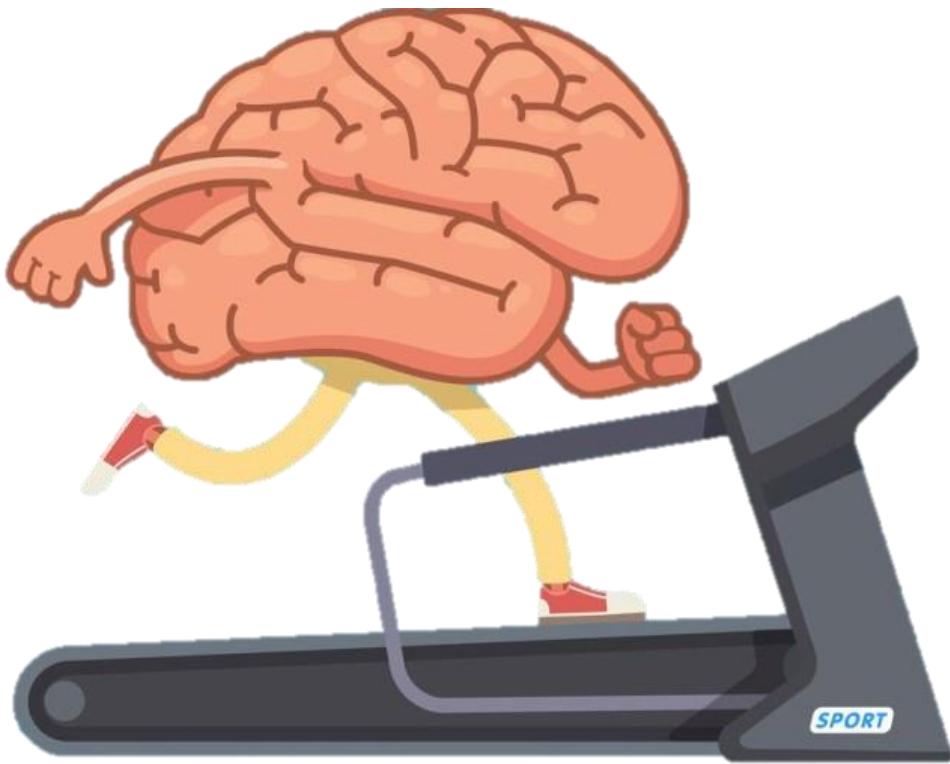




“La manera de verte a ti mismo afecta profundamente la forma de dirigir tu vida” Carol Dweck



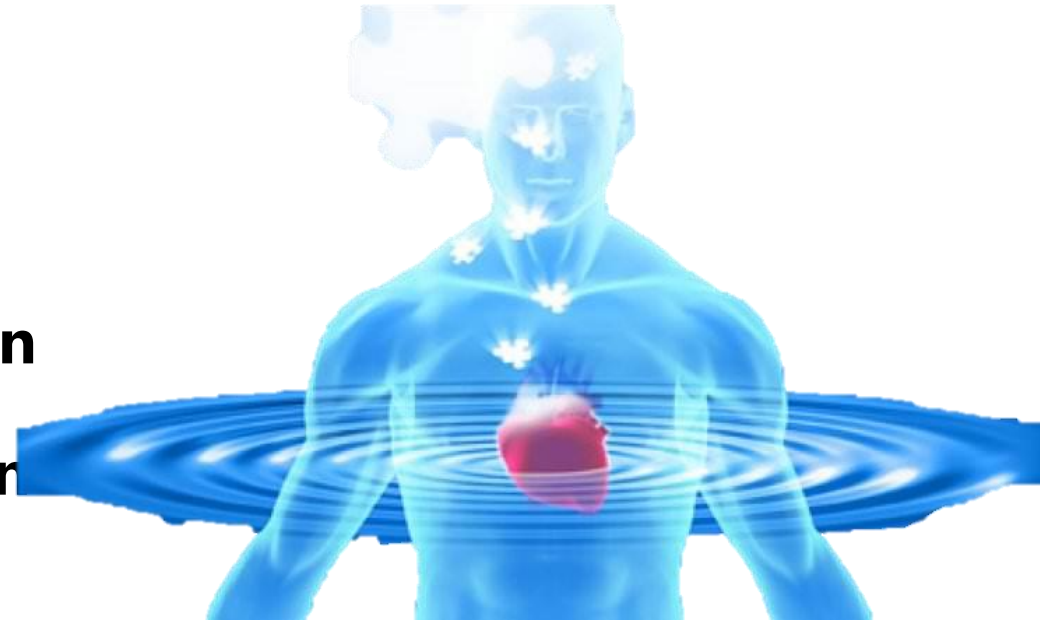
ANDRÉS ALMANZAR



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA](#)

Preparación de la mente

- ✓ ***Si, se debe hacer***
- ✓ ***Si, debemos dedicarle tiempo***
- ✓ ***Se basa en tener claros***
 - ✓ ***Metas***
 - ✓ ***Enfoque***
 - ✓ ***Motivación***
 - ✓ ***Inspiración***
 - ✓ ***Acción***



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](#)

**Se trata de tener, Mente, Cuerpo y Espíritu
completamente conectados**



ANDRÉS ALMANZA

Reflexiones finales

- Practicar un deporte, tiene una apariencia física, sin embargo, la **Mentalidad**, que involucra a la mente y las **emociones** están en el centro.
- Siempre hay que querer "**Hacerlo Mejor**", "**Ser el Mejor**" pasa a un segundo plano.
- El **esfuerzo** honesto te acerca a lo que tu eres, la mentalidad te da el soporte.
- El **rendimiento** se convierte en una **consecuencia** de las cosas que **hago**, no es la **meta** de las cosas que hago.
- Mentalidad de crecimiento, implica explorar el desconocido mundo de tu potencial, que es imposible predecir, que requiere de un proceso que requiere de **intensidad, intención, continuidad y atención**.

