



## Cómo usar tu mentalidad de crecimiento en tiempos desafiantes

Desarrollar una mentalidad de crecimiento para enfrentar los desafíos que nos propone la vida profesional es hoy una especie de imperativo. Sin embargo, a pesar de nuestra capacidad de adaptación permanente, aún no nos resulta fácil alcanzarla.

Cuando nos enfrentamos a situaciones complejas, recibimos críticas o nos va mal, en comparación con lo esperado, generalmente nos sentimos inseguros o desanimados. Desarrollar una mentalidad de crecimiento implica adoptar una perspectiva diferente, una que permita el aprendizaje y el desarrollo personal, a pesar de las circunstancias difíciles.

Algunas sugerencias que pueden ayudarte:

**Reconoce y acepta tus emociones:** El cambio y las pérdidas suelen generar una multiplicidad de sentimientos como la tristeza, el enojo o la confusión. Permítete sentir estas emociones sin juzgarlas

**Busca apoyo:** Rodéate de amigos, familiares y personas que te apoyen y puedan proporcionarte contención, comprensión y perspectiva durante los momentos difíciles. Hablar de tus sentimientos puede ayudarte a procesarlos mejor

**Encuentra sentido:** Busca un significado en medio de la crisis. Esto implica buscar aprendizajes que te permitan procesar los cambios que estás experimentando. Intenta buscar un propósito, algo que sería importante rescatar de la situación



**Sé amable contigo:** Trátate a ti mismo con amabilidad. Comprende que está bien sentirte como te sientes y date permiso para sanar a tu propio ritmo

**Aprende de los desafíos:** Reflexiona sobre cómo has afrontado dificultades pasadas y utiliza estas experiencias para poner en juego habilidades para atravesar los problemas

**Fíjate objetivos realistas:** Fíjate objetivos pequeños y alcanzables. Estas metas pueden proporcionarte un sentido de avance y logro, incluso en tiempos difíciles.

**Concéntrate en lo que puedes controlar:** Aunque algunas cosas pueden estar fuera de tu alcance, concéntrate en lo que puedes cambiar o en lo que puedes influir, reflexionando en tu contribución

**Practica la gratitud:** Cultiva la gratitud centrándote en las cosas por las que estás agradecido, incluso en los momentos difíciles. La gratitud puede ayudar a cambiar tu perspectiva y mejorar tu bienestar general

Recuerda que desarrollar una mentalidad de crecimiento durante los momentos de crisis o cambio es un proceso arduo y continuo. Se trata de elegir activamente afrontar los desafíos de la vida con la creencia en tu capacidad de adaptarse y crecer, incluso ante la adversidad.

El cambio, ya sea buscado o impuesto, puede alterar nuestra sensación de estabilidad y familiaridad, impulsándonos hacia territorios desconocidos llenos de incertidumbre. Sin embargo, en medio de esta confusión emocional, existe una profunda oportunidad de crecimiento: la posibilidad de cultivar una mentalidad que acepte el cambio, la adversidad y, sobre todo, la **transformación**.

No se trata de negar las dificultades; se trata de encontrar el valor para crecer a través de ellas y darnos cuenta que, incluso en los momentos más oscuros, tenemos la oportunidad de salir fortalecidos, más sabios y más resistentes que antes.

**¿Cuál es tu decisión? Sólo depende de ti.**