

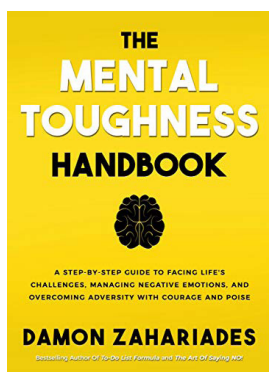


EXTRACTOS



CÓMO ELEVAR TU FORTALEZA MENTAL

DOMINA LAS EMOCIONES, VENCE EL MIEDO Y SUPERA LAS ADVERSIDADES



Contenido inspirado en el libro en inglés *“The Mental Toughness Handbook”* de *Damon Zahariades*

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa

¿QUÉ ES LA FORTALEZA MENTAL?

Es tu resistencia ante la adversidad. Incluye tu reacción cómo ante el estrés y cómo manejas tus emociones. Incluye qué tan resiliente eres (cómo manejas la adversidad). Incluye tu nivel de determinación y disciplina.

La fortaleza mental es un estado mental o mentalidad que define nuestra durabilidad actitudinal en circunstancias adversas. Refleja tu capacidad de recuperarte de complicaciones inesperadas de una forma positiva y constructiva.

El aspecto neurálgico de la fortaleza mental es la habilidad de lidiar con los tropiezos y retos de la vida cuando se presentan. Es negarse a darse por vencido(a). Es persistir en nuestros planes y saber administrar nuestras emociones ante la adversidad.

COMPONENTES DE LA FORTALEZA MENTAL

1. Gestión Emocional
2. Resiliencia
3. Autocontrol
4. Hábitos
5. Autoconfianza
6. Actitud
7. Motivación
8. Autodisciplina



¿CÓMO ES UNA PERSONA CON FORTALEZA MENTAL?

1. Puede distanciarse de las cosas que no puede influenciar.
2. Muestra flexibilidad para manejar eventos inesperados.
3. Muestra alto nivel de autoconciencia.
4. Dispuesto(a) a enfrentar circunstancias inciertas.
5. Es capaz de recuperarse de las desilusiones.
6. Demuestra autodominio emocional.
7. Vive el día a día con optimismo

1. El primer requisito para desarrollar fortaleza mental es dominar tus emociones (inteligencia emocional). Debes aprender a tomar conciencia y reconocer cómo te afectan las emociones. No se trata de ignorarlas, sino de reconocerlas, comprenderlas y administrarlas.
2. El pensamiento catastrófico es el más común de los enemigos de la resiliencia mental. Este "agranda" los problemas cotidianos. Lo que debes hacer es rechazarlos.

ENEMIGOS DE LA FORTALEZA MENTAL

1. Auto-victimización (lástima por uno mismo)
2. Falta de confianza en uno mismo
3. La voz del crítico interior
4. El miedo
5. La holgazanería
6. El perfeccionismo
7. La debilidad emocional
8. Las creencias limitantes



CÓMO ADMINISTRAR MEJOR TUS EMOCIONES

1. Haz tiempo para reflexionar sobre tus emociones positivas y negativas.
2. Preguntate si son razonables las emociones negativas cada vez que aparecen.
3. Toma distancia y observa con curiosidad tus emociones sin emitir juicios de valor.
4. Confronta a tu crítico interior cada vez que "te hable"; analiza lo que dice.
5. Identifica aquellas cosas sobre las que tienen influencia y las que no.
6. Aprende a "soltar" (y superar la frustración) respecto a lo que no controlas.
7. Toma acción concreta, incluso cuando no tienes certeza del resultado.
8. Trata de dormir bien, comer bien y hacer ejercicio diario. Ayuda a la salud emocional.
9. Ten paciencia a tu proceso, el autodominio emocional toma tiempo y práctica.

LA FUERZA DE VOLUNTAD

Es tu habilidad de retrasar el goce inmediato (gratificación) mientras que la motivación es un impulso interno para tomar una acción que mejora tus circunstancias

La fuerza de voluntad es como gasolina en el tanque. Entre más la usamos a través de las decisiones que tomamos, menos hay disponible a medida avanza el día.



LAS ADVERSIDADES

Ten en cuenta dos hechos:

1. Las adversidades son parte normal de la vida.
2. Las adversidades nos fortalecen. **El reto es tratarlas con serenidad, valor y confianza.** Trátalas con carácter, apertura mental y actitud positiva.

¿CÓMO MANEJAR LAS ADVERSIDADES?

Niégate a dejar que las circunstancias te roben la paz.

Comprometete rápidamente a tomar acción.

Anticipa eventuales obstáculos o problemas (eliminar la sorpresa).

1

2

3

4

5

Recupera la paz mental rápidamente cada vez que te sientas abrumado(a).

Fortalece la resiliencia emocional a diario con pequeñas frustraciones.



LOS HÁBITOS

Entre más fuertes nuestros hábitos, más consistentes son nuestras decisiones y acciones y menos susceptibles somos a nuestros impulsos.

Los hábitos, más que acciones recurrentes, son un reflejo de lo que es importante para ti, una especie de ventana hacia tu identidad y valores.

Los hábitos que desarrollas vuelven tu comportamiento más consistente y eso ayuda a la fortaleza mental.

CÓMO DESARROLLAR HÁBITOS

- 1 Comienza con pasos pequeños.
- 2 Avanza despacio, poco a poco, con progreso incremental.
- 3 Diseña un detonador que active el comportamiento deseado.

TU ACTITUD

No confundas una actitud positiva con el pensamiento positivo testarudo que ignora la realidad. **No es sano el optimismo sin fundamento.** Sí podemos ejercer influencia sobre algunos temas y sí somos capaces de adaptarnos a circunstancias inesperadas.

La actitud positiva se fortalece cuando aprendemos algo nuevo, también cuando mejoran nuestras competencias.

El agradecimiento también fortalece el círculo virtuoso de la actitud de crecimiento que alimenta la autoconfianza. **Ver lo positivo ayuda.** Cuando nos enfocamos en lo positivo fortalecemos nuestros recursos para enfrentar la adversidad.

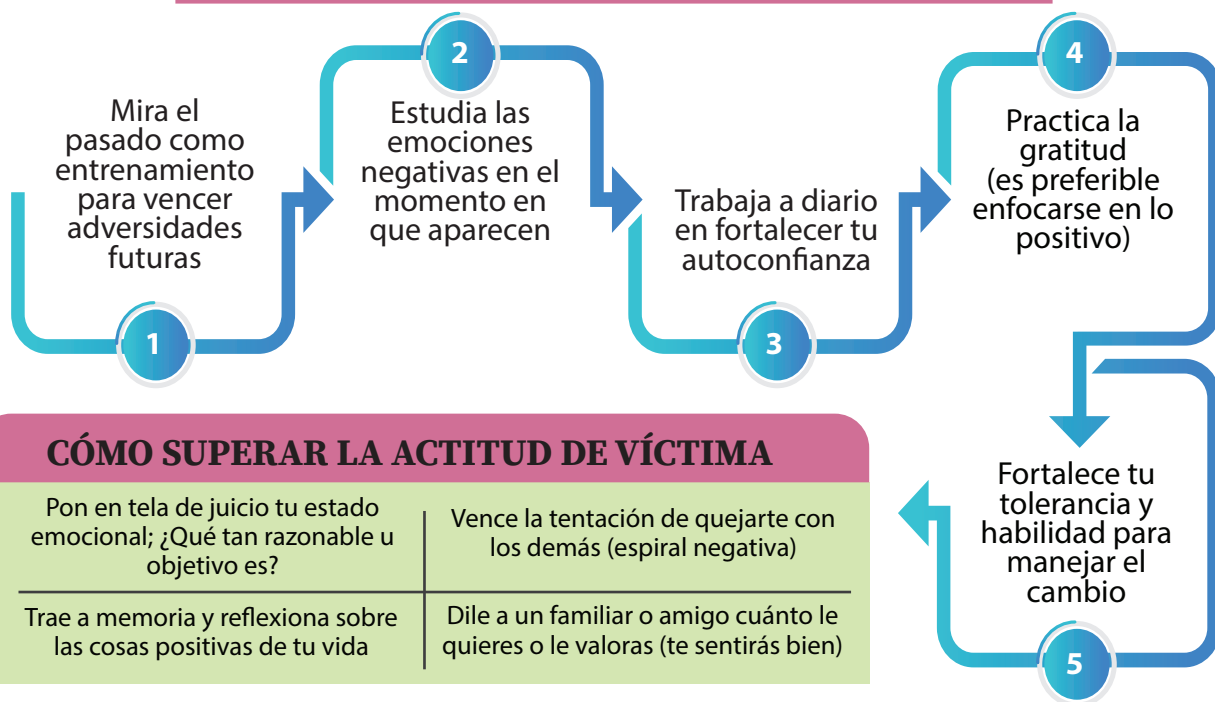
TU CRÍTICO INTERIOR

Tu crítico interior es un adversario poderoso. Es un bully. Sus simples susurros tienen un enorme poder para desatar miedos y dudas que nos inmovilizan. Siempre está esperando oportunidades para criticarnos, juzgarnos y atacar nuestras decisiones. Tienes que aprender a silenciar esta voz o en su defecto no creer lo que te dice.

LA AUTODISCIPLINA

Todos somos capaces de obligarnos a hacer algo que no es placentero si nos enfocamos en nuestras metas. La disciplina personal es un requisito para lograr fortaleza mental.

5 HÁBITOS PARA FORTALECER LA MENTE



CÓMO SUPERAR LA ACTITUD DE VÍCTIMA

Pon en tela de juicio tu estado emocional; ¿Qué tan razonable u objetivo es?

Trae a memoria y reflexiona sobre las cosas positivas de tu vida

Vence la tentación de quejarte con los demás (espiral negativa)

Dile a un familiar o amigo cuánto le quieres o le valoras (te sentirás bien)

CÓMO FORTALECER LA AUTOCONFIANZA

1. La disposición a abandonar la zona de confort.
2. La apertura a someterse a incomodidad emocional.
3. Adquirir el hábito de autoevaluarse a diario.
4. Abrazar el optimismo o mantener una actitud positiva.
5. Abandona el deseo de validación externa (opiniones ajenas).

CÓMO LIDIAR CON LA VOZ CRÍTICA INTERIOR

1. Pon en duda cada pensamiento negativo que te lanza.
2. Exígele evidencia y coloca en tela de juicio valoraciones sobre el pasado.
3. Ofrece una respuesta racional a cada exageración que emite.
4. Deja de pasar tiempo con gente negativa (se contagia).
5. Date consejos como si se los dieras a un buen(a) amigo(a).

LA MEDITACIÓN

La mejor técnica para fortalecer el autocontrol es la meditación, especialmente si la practicamos como respuesta a nuestros impulsos. Es una forma simple que con la repetición nos ayuda a normalizar la incomodidad y retrasar la gratificación.

5 PASOS PARA LOGRAR AUTODISCIPLINA

1. Crea un entorno libre de tentaciones (todo lo que nos rodea importa).
2. Toma pasos pequeños, pero siempre avanza (y celebra el progreso).
3. Crea un plan de acción; es importante planificar y ser consistente.
4. Hazte la costumbre de tolerar y aceptar las incomodidades en el camino.
5. Asume el compromiso de hacer nada más que la tarea presente (frente a ti).

POR QUÉ NOS DAMOS POR VENCIDOS

1. Porque no hemos interiorizado efectivamente nuestros compromisos.
2. Porque caemos en la costumbre de ceder ante las tentaciones
3. Porque nos distraemos con demasiada facilidad.
4. Porque no tenemos absoluta claridad de las recompensas y beneficios.
5. Porque caemos en la trampa de expectativas demasiado optimistas

LO BUENO DE LOS FRACASOS

1. El éxito típicamente viene después de varios fracasos.
2. Cada fracaso o falla deja al menos un valioso aprendizaje.
3. La persistencia predomina sobre todo lo demás.
4. Nos enseña que el miedo es innecesario e improductivo.
5. Tú puedes escoger cómo sentirte respecto a los fracasos.