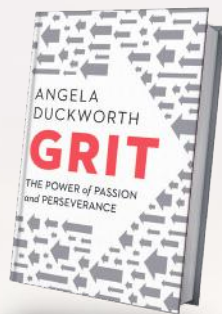


EL PODER DE LA DETERMINACIÓN

Cultiva tus talentos y tu mentalidad de crecimiento



Contenido inspirado en el libro en inglés
“**Grit**” de **Angela Duckworth**



 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

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

¿Abandonas lo que empiezas demasiado pronto y con demasiada frecuencia?

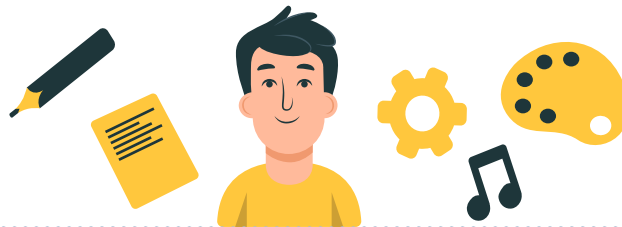
¿Sientes que no tienes el talento suficiente?

Las agallas y el aguante te dan el poder para seguir. Por otra parte, el talento no es más que tu capacidad de seguir mejorando tus habilidades. Ambos son importantes. Pero lo más valioso de todo es el esfuerzo y tu perseverancia.

Angela Duckworth, una exitosa escritora, psicóloga y profesora universitaria, describe la “determinación” como la pieza fundamental para alcanzar el éxito.

Surge de la combinación de dos atributos en una persona: pasión y perseverancia

Sea cual sea el ámbito, quienes tienen éxito son excepcionalmente resistentes y saben de manera muy profunda lo que quieren. Tienen, además de determinación, clara dirección. Aprende a descubrir, desarrollar y profundizar tus intereses y pasiones



+ DESARROLLA TU TALENTO

El talento rara vez es innato. Se alimenta y se perfecciona. Consiste en tu rapidez de mejorar habilidades como resultado del esfuerzo. Comprende estos componentes constructivos para fortalecer tu crecimiento en habilidades o talentos:

Logros:
Usa las habilidades que ya tienes y explótalas

Constancia
No basta esforzarse, hace falta dedicarle tiempo

Valor
Trabaja en lo que de verdad te importa sin miedos

Pasión
Mantén fuerte tu claridad y amor por lo que haces

+ ENCUENTRA TU PROPÓSITO



El propósito es la intención de contribuir al bienestar de los demás y es una fuente de pasión. No te enfriques en el individualismo; las personas que benefician a otros tienen más probabilidades de sobresalir

Lo que haces también tiene valor para otros; reflexiona sobre cómo el trabajo que haces contribuye positivamente a la sociedad. Es posible encontrar motivación al llevar una vida centrada en los demás

+ MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Existen dos enfoques mentales referentes a tu capacidad para evolucionar como persona. La “mentalidad fija” se refiere a una disposición mental limitante (esto es todo lo que puedo dar) y la “mentalidad de crecimiento” se refiere a una disposición mental de flexibilidad evolutiva (soy capaz de dar más). Alimenta tu mentalidad de crecimiento.



+ DOMINA TU TIEMPO

Identifica tus objetivos más importantes y elimina las distracciones. Usa esta técnica para optimizar el uso de tu tiempo:

01

Escribe una lista de veinticinco objetivos profesionales

02

Identifica dentro de esa lista los cinco objetivos prioritarios

03

Evita distraerte con los veinte objetivos restantes

04

Cambia tus objetivos solo si adquiere más sentido que tu plan original

+ MAXIMIZA TUS TALENTOS

Los talentos se desarrollan en 4 etapas. Aprende a potenciarlas:

El interés

Experimenta hasta encontrar algo que verdaderamente te apasione

1

La práctica

Céntrate en las destrezas claves y mejóralas con persistencia

2

El propósito

Encuentra cómo lo que disfrutas hacer puede ser útil para otros

3

La esperanza

Cree en tu capacidad, se persistente y sigue perfeccionando

4

+ MEJORA TUS HABILIDADES

¿Quieres practicar para conservar tu habilidad o para mejorarla? Conoce los tipos de práctica y elige la indicada:

Práctica de flujo

El reto y la habilidad están en equilibrio. Dominas tu destreza pero debes seguir practicando para conservar un buen rendimiento

Práctica deliberada

Los retos superan la habilidad. Supone un esfuerzo mayor para mejorar las habilidades, aun cuando has alcanzado un buen nivel

+ FRASES DE ANGELA DUCKWORTH

“ Aquello que logramos típicamente depende más de nuestra pasión y perseverancia que de nuestro talento innato ”

“ A la larga, las agallas pueden importar más que el talento. Los grandes triunfadores son producto de su determinación ”

“ No son tus calificaciones, ni tu rango, ni tu experiencia de liderazgo, ni tu capacidad innata. Lo que importa es tu perseverancia ”

+ RODÉATE DE APOYO

Tus intereses prosperan cuando hay un grupo de personas que te apoyan, como parientes, profesores, entrenadores y compañeros



Aliméntate de estímulos e información que aumentan tu interés y deseo de sobresalir. Usa esa retroalimentación para mantener altos tus ánimos

+ CÓMO ENCONTRAR TU PASIÓN

Abandona la idea de encontrar una pasión “enviada por el destino”. Puedes encontrar en el camino muchas pasiones. Sigue estos consejos para encontrarlas:

• No se descubren pasiones con introspección, sino explorando opciones

• No tengas miedo de adivinar; descubrir intereses conlleva prueba y error

• Cansarse después de un tiempo es común, pero no te rindas tan rápido

• Tropezar es normal; ten la valentía de continuar en momentos difíciles

• Mejora o reactiva la lucha por tus intereses probando nuevos ángulos





• Busca grupos de personas que compartan tus mismos intereses

• Busca a mentores y expertos para aprender perspectivas distintas

+ LA VIDA PERFECTA NO ES SANA



Las personas “perfectas” se desmoronan ante los errores y se cierran a las oportunidades de aprendizaje. Está bien ser brillante o innatamente inteligente, pero siempre debes tener abierta la puerta al fracaso. Evita estos efectos del perfeccionismo:

-  Confundes años de práctica por talento innato que puedes o no poseer
-  Si experimentas un trauma o evento negativo, te desmoronas
-  No te preparas para los obstáculos porque no esperas fracasar
-  Tienes poca práctica en caerte y levantarte de nuevo (resiliencia)

+ 5 PODERES DESCONOCIDOS DE TU CEREBRO

Conoce 5 razones que prueban que puedes desarrollar cualquier habilidad:



Tu cerebro es extraordinariamente elástico y adaptable a toda circunstancia



Tu cerebro crea resistencia cuando te esfuerzas por dominar un nuevo reto



Tus neuronas son capaces de establecer nuevas conexiones a cualquier edad








Tienes la capacidad de estimular tus neuronas y acelerar las señales entre ellas



Eres capaz de cambiar tu forma de pensar y sentir ante cualquier dificultad

+ INCULCA EL VALOR EN LA SIGUIENTE GENERACIÓN

El instinto de los niños pequeños es copiar las actitudes de los adultos. La mejor manera de educarlos es a través del ejemplo:

-  Sé cariñoso(a) y respetuoso(a), pero siempre exigente
-  Demuestra pasión y perseverancia por tus propios objetivos
-  Actúa como mentor(a) compartiendo tus conocimientos
-  No escondas las dificultades, prepáralos para posibles obstáculos
-  No felicites solo los triunfos, reconoce más que todo el esfuerzo

+ ATRÉVETE A INTENTARLO

La pasión es tan necesaria como la perseverancia. Busca progresar, aunque sea mínimo. Puedes lograr cualquier objetivo si te mantienes en constante mejora

Puedes enfrentar retos, pero mantén distancia de las críticas no constructivas o invasivas que se enfocan en el desánimo destructivo

Recuerda: en el mejor de los casos alcanzas tus metas y sientes realización. Pero aún cuando fracasas, siempre puedes aprender y sentir orgullo de tu valentía

