

# ¿Cómo desarrollar una mentalidad plena?

ELABORÓ: DIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO Y JURÍDICO



A partir de tus experiencias, así como de tu forma de pensar y actuar, se determina una mentalidad sobre ti mismo y tus capacidades, las cuales pueden ayudarte a conseguir tus metas ocupacionales.

**Te compartimos algunas claves para desarrollar una mentalidad que beneficie este tipo de bienestar:**

- 1. Mentalidad y mejora continua.** Haz cosas de las que tu yo del futuro se sienta orgulloso.
- 2. Piensa en grande.** Visualiza tus ilusiones, proyecta tu vida y dirígete hacia tus sueños.
- 3. Aprovecha tu tiempo para ser más productivo.** No se trata de estar ocupado a todas horas, sino de hacer tareas que te acerquen a tus objetivos con el menor esfuerzo.
- 4. Mejor hecho que perfecto.** No pretendas hacerlo todo a la perfección desde el principio, tus propios errores pueden ser tus más grandes maestros.
- 5. Rodéate de las personas correctas.** Estar en un ambiente de constantes quejas y negatividad hará difícil que puedas realizar cambios en tu vida.
- 6. Aprende de cada situación.** No puedes controlar las adversidades, pero sí puedes decidir cómo asumirlas y gestionarlas.



#### REFERENCIAS

Sánchez, I. (2020). ¿Imaginas poder irte a dormir cada noche con una sensación de felicidad y satisfacción plenas?. HOLA. Recuperado de <https://www.hola.com/estar-bien/20200917175484/vivir-una-vida-mas-plena-feliz/>