

Asustando al miedo:

Estrategias para abrazar el cambio y
ejecutar asertivamente

Por: Lcdo. Yldefonso López Morales
26 de agosto de 2019

BADABUN®














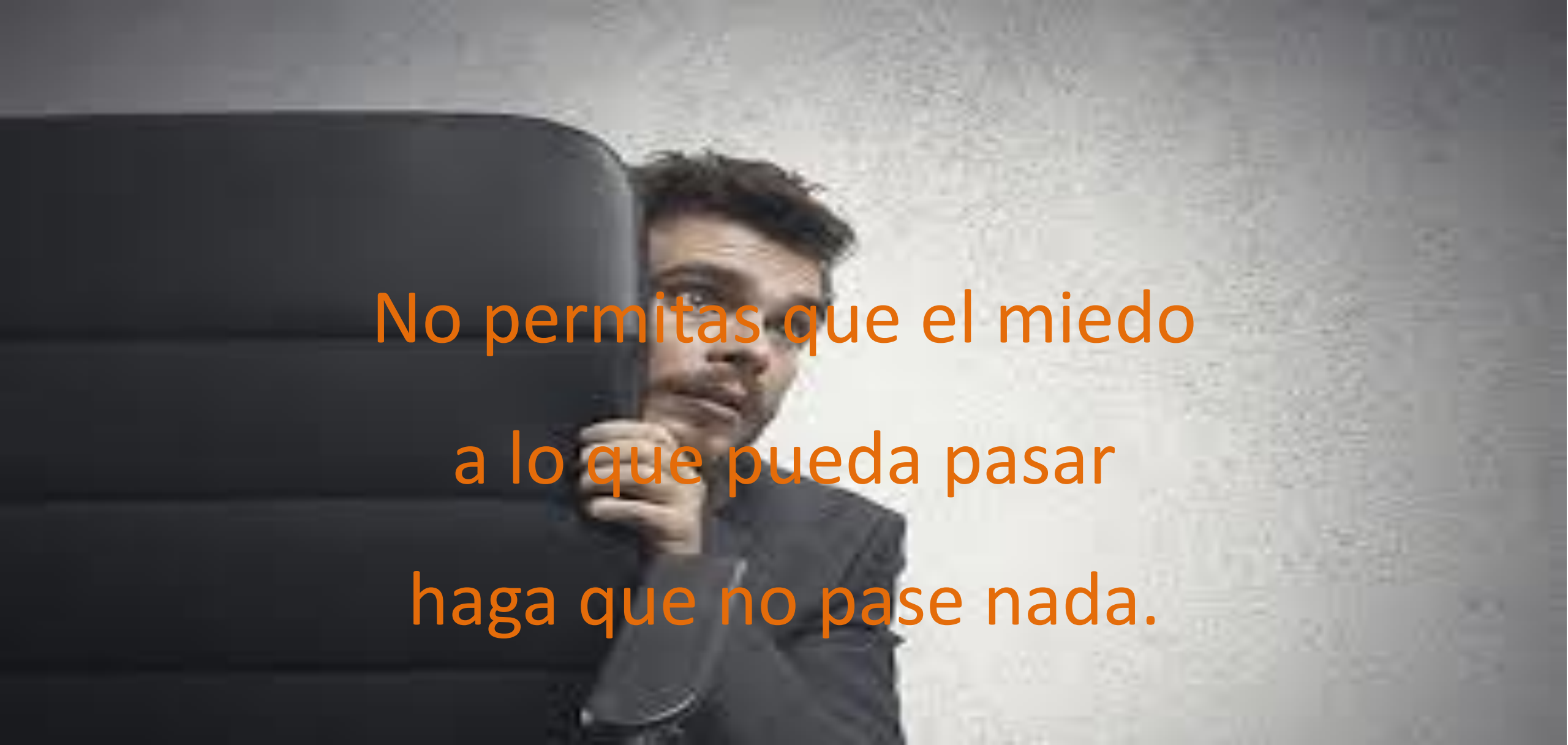
Valor es el miedo aguantado
un minuto más.

George S. Patton

A woman with a shocked expression, hands to her face, in a dark setting. The text is overlaid on the image.

El momento más escalofriante
es justo antes de comenzar.

Tener miedo es parte de estar vivo;
acéptalo y camina a través del miedo.

A man with dark hair and a beard, wearing a dark suit jacket, is looking over a dark, curved ledge. He has a worried or anxious expression on his face. The background is a plain, light-colored wall.

No permitas que el miedo
a lo que pueda pasar
haga que no pase nada.

El miedo mata muchos más sueños
que los que fallar jamás matará.

EL CAMBIO





CAUSANTE

NÚM. 1

DEL MIEDO

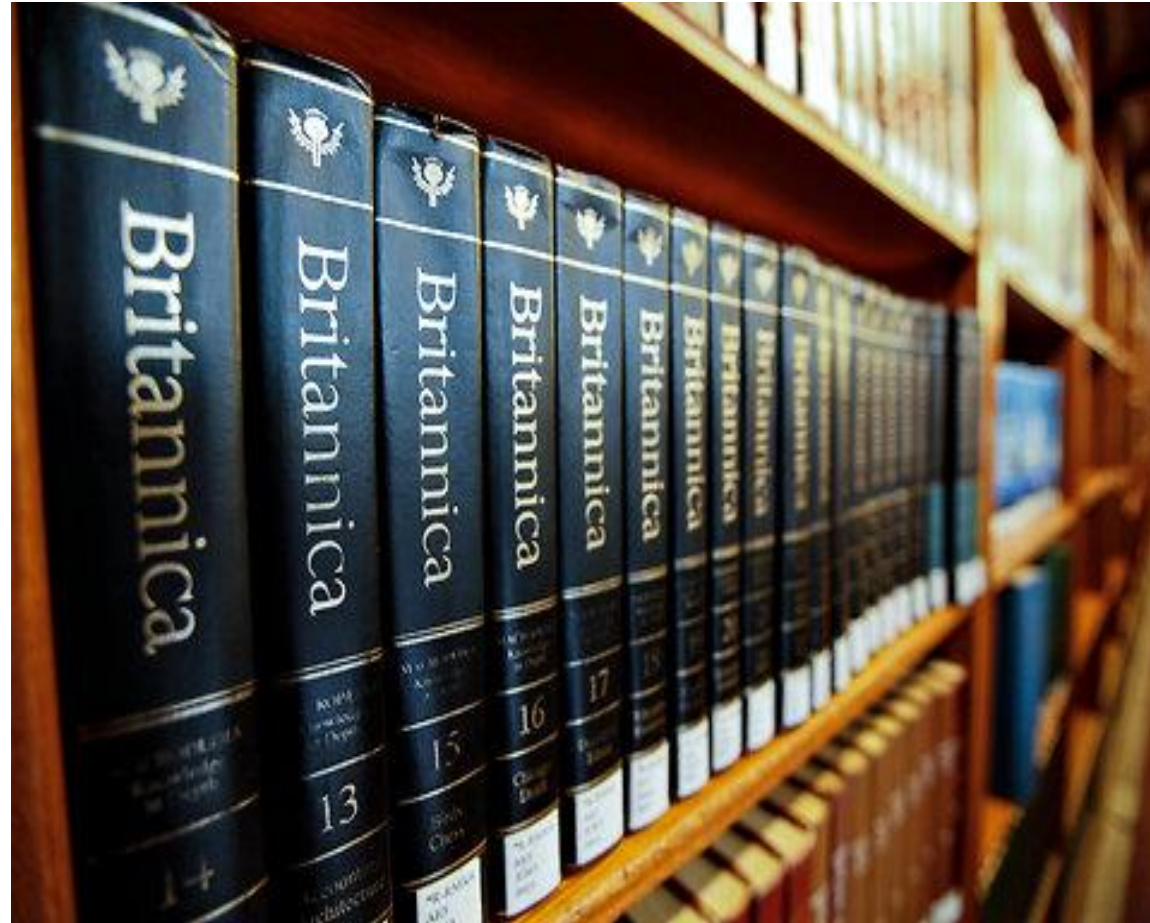
LO ÚNICO CONSTANTE













"All the News
That's Fit to Print"

The New York Times

Late Edition

Today, cloudy, showers midday, high 56. Tonight, stray evening showers, clouds breaking late, colder, low 40. Tomorrow, sunshine, high 56. Weather map appears on Page B11.

VOL. CLXVI ... No. 57,411 ++

© 2016 The New York Times Company

NEW YORK, WEDNESDAY, NOVEMBER 9, 2016

\$2.50

TRUMP TRIUMPHS

*OUTSIDER MOGUL CAPTURES THE PRESIDENCY,
STUNNING CLINTON IN BATTLEGROUND STATES*



WORKING CLASS SPEAKS

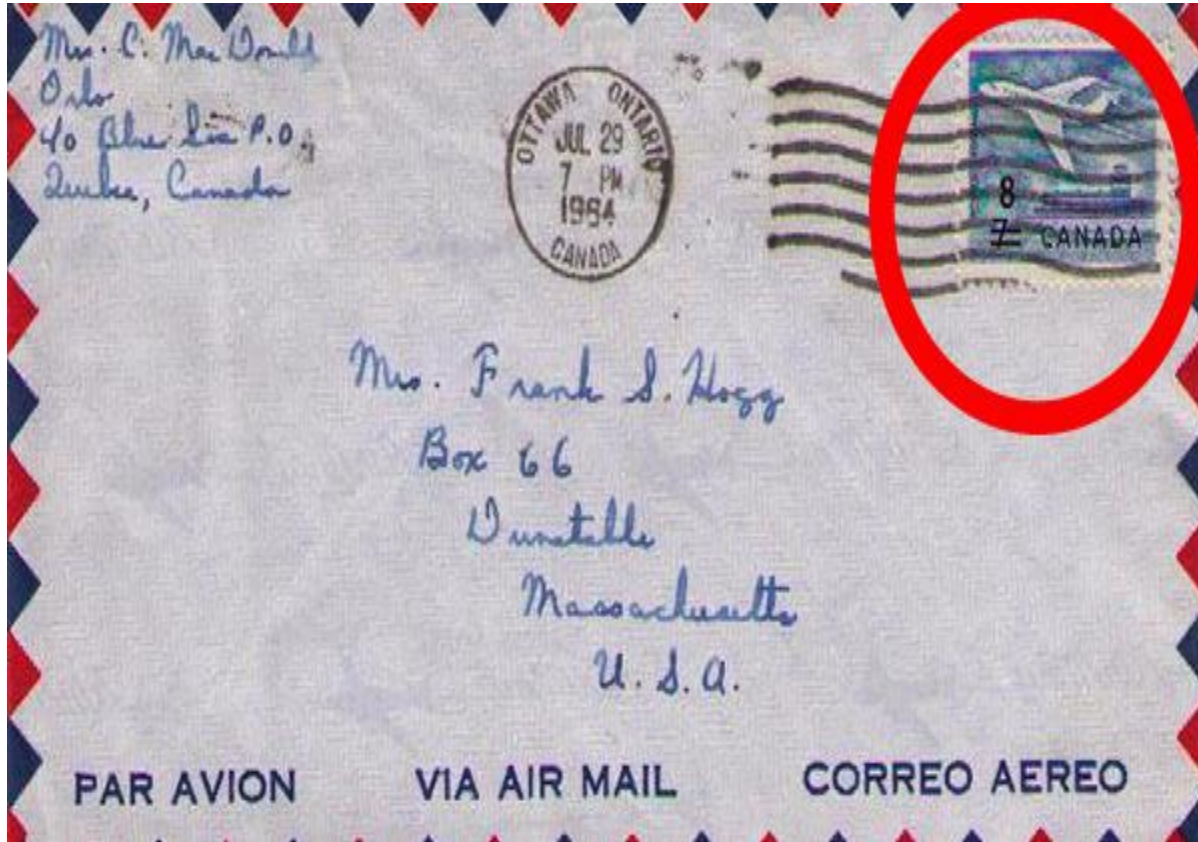
Blue-Collar Whites Give
Stinging Rebuke to
Democratic Party

By PATRICK HEALY
and JONATHAN MARTIN

Donald John Trump was
elected the 45th president of the
United States on Tuesday in a
stunning culmination of an explo-

WATCH &
LEARN
webcasts atd

The
New York
Times
NYTIMES.COM

















waze

OUTSMARTING TRAFFIC, TOGETHER



**ALL PROGRESS
TAKES PLACE
OUTSIDE THE
COMFORT
ZONE.**



LA ZONA DEL MIEDO

- Es temporera
- Cambiará tu mentalidad
- Comenzarás a creer en ti
- No más excusas

LA ZONA DEL APRENDIZAJE

- Un lugar de experiencia
- Expande tu zona de confort

LA ZONA DEL CRECIMIENTO

- Llegar es incómodo
- Hay libertad y propósito
- Nueva mentalidad

6

CONSEJOS PARA ENFRENTAR EL MIEDO EN EL TRABAJO

1

RECONOCE EL CAMBIO

2

RECONOCE TUS MIEDOS

3

ENVUÉLVETE EN EL CAMBIO

4

SÉ FLEXIBLE

5

MANTENTE POSITIVO

6

SIGUE TRABAJANDO

El ser humano sufre más
por lo que se imagina
que por lo que realmente sucede.

PERCEPTION

VS.

REALITY



Pilar Sordo y los “anticipadores de desgracias”.

El problema es
que empezaste a creerte
tus propias excusas.

Los pájaros nacidos en una jaula creen que volar es una enfermedad.



Si te asusta, vale la pena que lo intentes.

Seth Godin

En el momento en que dejas
de preocuparte por lo que va a pasar,
empiezas a disfrutar lo que está pasando.

