

## Episodio #304

# ADAPTARSE O DESAPARECER

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

La \_\_\_\_\_ no es una opción, es la \_\_\_\_\_ para seguir en el juego.

Hay personas que ven venir un \_\_\_\_\_ y se paralizan. Otras lo ven como una \_\_\_\_\_. La diferencia no está en el cambio en sí, sino en cómo cada uno lo \_\_\_\_\_.

**"La vida es 10% lo que pasa y 90% cómo reacciono ante ello."**

—John C. Maxwell

### 1. \_\_\_\_\_ ante la incertidumbre

El cambio no es el problema, tu \_\_\_\_\_ sí.

El líder tiene que abrazar el cambio como el \_\_\_\_\_ que debe pagar para \_\_\_\_\_, y luego necesita tener empatía con su \_\_\_\_\_ para ayudarles a procesarlo y poder abrazar lo nuevo que viene.

No puedes forzar el cambio, tienes que caminar el proceso con \_\_\_\_\_.

John Maxwell dice que las personas cambian cuando:

- Algo les \_\_\_\_\_ lo \_\_\_\_\_ como para obligarlas a cambiar.
- Ven lo suficiente en otros que las \_\_\_\_\_ y las mueve a cambiar.
- \_\_\_\_\_ lo suficiente como para poder cambiar.
- Reciben lo suficiente como para tener las \_\_\_\_\_ para cambiar.



## Episodio #304

# ADAPTARSE O DESAPARECER

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Recomendaciones de la IA para tener empatía contigo mismo durante el cambio.

- Reconoce y valida tus \_\_\_\_\_.
- \_\_\_\_\_ con amabilidad. Cuida tu narrativa \_\_\_\_\_.
- Celebra \_\_\_\_\_ avances.

Take away: en lugar de quejarnos o resistirnos, debemos preguntarnos: ¿Cómo me siento ante esto? ¿Cómo se sienten los \_\_\_\_\_?

### 2. \_\_\_\_\_ Emocional

Auto-control en medio del \_\_\_\_\_.

***“El fracaso no es fatal, el fracaso es la oportunidad de comenzar de nuevo con más inteligencia.”***

—John C. Maxwell  
(El lado positivo del fracaso)

Atributos esenciales que necesita un líder:

- a. \_\_\_\_\_
- b. Resiliencia emocional.

La resiliencia es un músculo que se desarrolla \_\_\_\_\_ y en momentos difíciles e \_\_\_\_\_.



## Episodio #304

# ADAPTARSE O DESAPARECER

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

El hecho que alguien tiene resiliencia emocional no le hace un buen líder, pero es \_\_\_\_\_ ser un buen líder sin resiliencia emocional, porque un líder resuelve problemas. Y si te \_\_\_\_\_ ante problemas, no puedes liderar.

*Take Away:* cuando te enfrentes a un cambio inesperado, pregúntate "¿qué sí puedo \_\_\_\_\_?"

3. \_\_\_\_\_.

Los líderes auténticos saben \_\_\_\_\_ son, \_\_\_\_\_ a su equipo y son flexibles para adaptarse sin \_\_\_\_\_ el rumbo.

***"Conocerse a sí mismo es un viaje que dura toda la vida."***

—John C. Maxwell

(El lado positivo del fracaso)

*a. Saben quiénes son.*

\_\_\_\_\_ y principios \_\_\_\_\_ y firmes. Si no es así, serás auténticamente \_\_\_\_\_. Un líder inestable no puede liderar correctamente. Ser la misma persona, sin \_\_\_\_\_, trae equipos unidos y sinceros.

No permitas que otros definan quién debes ser. Esa decisión te \_\_\_\_\_. Toma el control de ella y construye tu mismo tu marca.



## Episodio #304

# ADAPTARSE O DESAPARECER

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

*b. Conocen su equipo.*

La autenticidad te lleva a conocer bien a tu equipo porque genera relaciones \_\_\_\_\_.  
Los líderes auténticos (de la forma correcta) desarrollan relaciones transparentes.

*c. Son flexibles para adaptarse.*

La autenticidad es estar bien contigo mismo y poder \_\_\_\_\_. Cuando estás a gusto con quién eres te ayuda a ser flexible porque no tomas decisiones para \_\_\_\_\_ a alguien más.

Take away: pregúntate, ¿Los cambios que estoy enfrentando están poniendo a prueba mi \_\_\_\_\_ o mis valores?

Palabras: flexibilidad, clave, cambio, oportunidad, enfrenta, Empatía, respuesta, precio, progresar, equipo, otros, duele, suficiente, inspira, Aprenden, herramientas, emociones, Háblate, interna, pequeños, demás, Resiliencia, caos, Humildad, intencionalmente, incomodos, imposible, achicas, controlar, Autenticidad, quiénes, conocen, perder, Valores, identificados, variable, sorpresas, pertenece, abiertas, expresarlo, complacer, esencia.



## Episodio #304

# ADAPTARSE O DESAPARECER

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

**La flexibilidad no es una opción, es la clave para seguir en el juego.**

Hay personas que ven venir un cambio y se paralizan. Otras lo ven como una oportunidad. La diferencia no está en el cambio en sí, sino en cómo cada uno lo enfrenta.

***"La vida es 10% lo que pasa y 90% cómo reacciono ante ello."***

—John C. Maxwell

### **1. Empatía ante la incertidumbre**

El cambio no es el problema, tu respuesta sí.

El líder tiene que abrazar el cambio como el precio que debe pagar para progresar, y luego necesita tener empatía con su equipo para ayudarles a procesarlo y poder abrazar lo nuevo que viene.

No puedes forzar el cambio, tienes que caminar el proceso con otros.

John Maxwell dice que las personas cambian cuando:

- Algo les duele lo suficiente como para obligarlas a cambiar.
- Ven lo suficiente en otros que las inspira y las mueve a cambiar.
- Aprenden lo suficiente como para poder cambiar.
- Reciben lo suficiente como para tener las herramientas para cambiar.



## Episodio #304

# ADAPTARSE O DESAPARECER

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Recomendaciones de la IA para tener empatía contigo mismo durante el cambio.

- Reconoce y valida tus emociones.
- Háblate con amabilidad. Cuida tu narrativa interna.
- Celebra pequeños avances.

Take away: en lugar de quejarnos o resistirnos, debemos preguntarnos: ¿Cómo me siento ante esto? ¿Cómo se sienten los demás?

## 2. Resiliencia Emocional

Auto-control en medio del caos.

***“El fracaso no es fatal, el fracaso es la oportunidad de comenzar de nuevo con más inteligencia.”***

—John C. Maxwell  
(El lado positivo del fracaso)

Atributos esenciales necesita un líder:

- a. Humildad
- b. Resiliencia emocional.

La resiliencia es un músculo que se desarrolla intencionalmente y en momentos difíciles e incómodos.



## Episodio #304

# ADAPTARSE O DESAPARECER

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

El hecho que alguien tiene resiliencia emocional no le hace un buen líder, pero es imposible ser un buen líder sin resiliencia emocional, porque un líder resuelve problemas. Y si te achicas ante problemas, no puedes liderar.

*Take Away:* cuando te enfrentes a un cambio inesperado, pregúntate "¿qué sí puedo controlar?"

### 3. Autenticidad.

Los líderes auténticos saben quiénes son, conocen a su equipo y son flexibles para adaptarse sin perder el rumbo.

***“Conocerse a sí mismo es un viaje que dura toda la vida.”***

—John C. Maxwell

(El lado positivo del fracaso)

#### *a. Saben quiénes son.*

Valores y principios identificados y firmes. Si no es así, serás auténticamente variable. Un líder inestable no puede liderar correctamente. Ser la misma persona, sin sorpresas, trae equipos unidos, sinceros y sostenibles.

No permitas que otros definan quién debes ser. Esa decisión te pertenece. Toma el control de ella y construye tu mismo tu marca.



## Episodio #304

# ADAPTARSE O DESAPARECER

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

*b. Conocen su equipo.*

La autenticidad te lleva a conocer bien a tu equipo porque genera relaciones abiertas. Los líderes auténticos (de la forma correcta) desarrollan relaciones transparentes.

*c. Son flexibles para adaptarse.*

La autenticidad es estar bien contigo mismo y poder expresarlo. Cuando estás a gusto con quién eres te ayuda a ser flexible porque no tomas decisiones para complacer a alguien más.

Take away: pregúntate, ¿Los cambios que estoy enfrentando están poniendo a prueba mi esencia o mis valores?

**La adaptabilidad no aplica en todos los casos. ¡Así es!**

Si quieres saber cuál es el contexto donde no aplica nada de lo que hemos hablado hoy,

**ÚNETE** a mi comunidad exclusiva.

¡Te espero en Youtube!

