



100% Responsable

Enseñando responsabilidad a los estudiantes

La mentalidad **100% Responsable** enseña la importancia de ser responsable de nuestra propia felicidad y éxito. Ser 100% Responsable significa decidir no a ser víctimas del pasado y reconocer que el futuro no está predeterminado, así que nuestras vidas son lo que elegimos en el momento presente y cada uno sigue. En estas lecciones, ayudamos a los estudiantes a reconocer sus miedos y excusas. Esta mentalidad es acerca de la importancia de romper barreras y asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos y acciones. También nos permite liberar nuestras mentes y concentrar nuestra energía en tomar los pasos críticos hacia nuestros objetivos.

Los 4 componentes críticos de ser 100% Responsable:

1. **Sea dueño de su vida** - Si regalamos la libertad de actuar y pensar por nosotros mismos, es más probable que nos convirtamos en víctimas. Esto sucede cuando permitimos que las opiniones de los demás y sus acciones hacia nosotros importen más que nuestros propios sentimientos hacia nosotros. Debemos comenzar el proceso de poseer todos los aspectos de nuestras vidas y acciones también asumir responsabilidad por cada momento y situación. Cuando lo hacemos, impedimos que otros asuman el control de nuestras vidas.
2. **Superar las creencias limitantes** - Las mayores limitaciones en nuestras vidas son las que colocamos en nosotros mismos. Estos vienen en forma de miedos, excusas, y lo que llamamos la mentalidad que contrarresta. Son estas creencias limitantes las que distorsionan nuestros sistemas de creencias y conducen comportamientos ineficaces o destructivos. Sin embargo, podemos reprogramar nuestro pensamiento para superar y eliminar las creencias limitantes.
3. **Enfoque su energía** - Las personas que sacan el máximo provecho de la vida hacen lo máximo con las 24 horas diarias que todos tenemos. Estas personas pasan más tiempo haciendo cosas que les dan energía y usan esta energía para aprender y lograr lo que es más importante para ellos. Debemos constantemente reestructurar nuestro tiempo para aprovechar al máximo los momentos que tenemos. Cuando hacemos esto cada día, tomamos pasos poderosos hacia alcanzar nuestros sueños.
4. **Crezca a través de la vida** - La vida es sobre el aprendizaje, y es un proceso de crecimiento continuo. Debemos reconocer esto y buscar el crecimiento de todas las experiencias, buenas y malas. Cuando lo hacemos, estamos mejorando constantemente. También debemos desarrollar nuestras fortalezas de manera proactiva y construir nuevas habilidades. A medida que hacemos esto, somos



verdaderamente **100% responsables** y capaces de crear la vida de nuestros sueños.

Las 5 Cosas que hacer y no hacer en el hogar:

- 1) Sea el ejemplo de la mentalidad **100% responsable** en el hogar, asumiendo la responsabilidad de sus acciones y el control que tiene sobre su destino. La manera en que usamos nuestro tiempo determina si sacamos el máximo provecho de cada día, lo que a su vez afecta nuestro futuro. Es importante maximizar nuestro tiempo haciendo cosas que nos energicen y nos satisfacen, porque estas actividades nos llevarán hacia mejores vidas.
- 2) Dese cuenta de la importancia del crecimiento en la vida de todos los días. Es importante ver que cómo pasamos nuestro tiempo refleja lo que es importante para nosotros. Algunas de nuestras rutinas y tareas son productivas y nos hacen más fuertes, mientras que otras no nos benefician, nos debilitan y pueden ser contraproducentes para vivir una gran vida. La manera en que usamos nuestro tiempo determina si sacamos el máximo provecho de cada día, lo que afecta nuestro futuro.
- 3) No culpe a otros por lo que le ha sucedido. Cuando usted culpa o se resiente de los demás, pasa mucho tiempo pensando negativamente. Esto le impide hacer lo que necesita para vivir sus sueños.
- 4) No albergue la mala voluntad hacia otros o permita que su hijo/a deje que las acciones de los demás se conviertan en obstáculos para ellos. Al mantener la rabia, no puede avanzar para vivir su mejor vida. Muchos de nosotros hemos tenido circunstancias muy difíciles, pero es importante reconocer que controlamos nuestros destinos desde este momento en adelante.
- 5) No haga excusas. Cuando su hijo/a ve que usted está haciendo excusas de por qué no puede hacer algo, es probable que reflejen esa misma mentalidad y encuentren excusas para por qué no pueden hacer algo. Nuestras mayores limitaciones son las que colocamos sobre nosotros mismos. Cuando usted hace excusas, usted falla antes de que usted intente lo que quiere hacer.

Actividades para hacer con su hijo/a:

- 1) Reconociendo mis resentimientos – [enlace](#)
- 2) No Excusas – [enlace](#)
- 3) Mis actividades de empoderamiento – [enlace](#)
- 4) Un nivel nuevo – [enlace](#)