

MENTALIDAD GANADORA

“LA MENTALIDAD BUD/S”

7 principios para desarrollar una mente indestructible

El BUD/S (Basic Underwater Demolition/SEAL) es el exigente programa de entrenamiento inicial de la Marina de Estados Unidos para los aspirantes a convertirse en Navy SEALs.

Los Navy SEAL/S son las fuerzas de operaciones especiales de la Marina de los Estados Unidos (US Navy)

El nombre de SEAL/S proviene de *Sea, Air, Land* —**Mar, Aire y Tierra**—, porque están entrenados para realizar operaciones especiales en esos tres entornos.

El objetivo de este exigente programa de entrenamiento es ***desarrollar al máximo la resistencia física, fortaleza mental, disciplina, trabajo en equipo y capacidad para operar bajo presión, mediante entrenamiento en agua, tierra y situaciones de alta exigencia.***

Es famoso por su extrema dificultad y por poner a prueba, sobre todo, la determinación y capacidad de superar la adversidad.



MENTALIDAD GANADORA

De este exigente programa de entrenamiento podemos extraer lecciones poderosas para nuestro propio proceso de transformación y desarrollo personal.

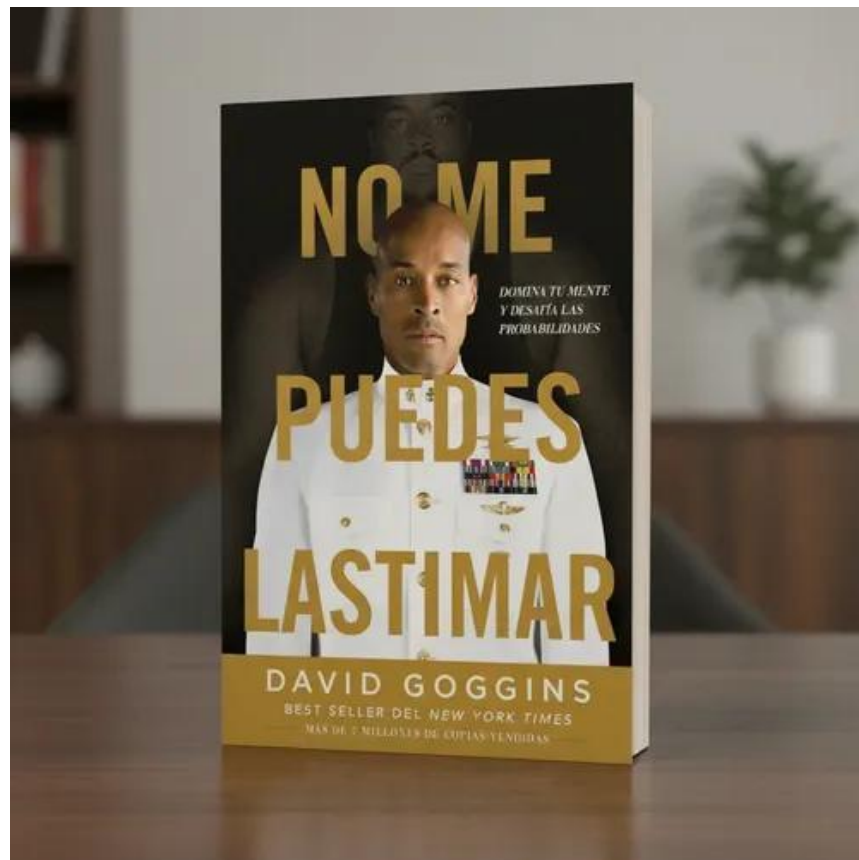
Uno de los participantes en este exigente programa es David Goggins, quien nos comparte su experiencia en su proceso de transformación física, mental y emocional

David Goggins es un exmiembro de las Fuerzas Armadas de Estados Unidos, atleta de ultra resistencia, conferencista y autor.

Nació en 1975 y sirvió como Navy SEAL, completando uno de los entrenamientos militares más exigentes del mundo, incluido el BUD/S.

Posteriormente se convirtió en corredor de ultramaratones y **referente internacional de la fortaleza mental y la autodisciplina**.

Es autor de *No me puedes lastimar* (*Can't Hurt Me*), donde relata su extraordinaria transformación personal y su filosofía de superar los límites que la mente impone.



MENTALIDAD GANADORA

“No me puedes lastimar” (*Can’t Hurt Me*), de David Goggins, es mucho más que una autobiografía: es el relato de una transformación radical basada en ***disciplina, resistencia mental y la decisión de dejar de aceptar los límites que uno mismo se impone.***

Goggins cuenta cómo pasó de una infancia marcada por el abuso y las dificultades, a convertirse en un hombre con una enorme condición física y mental.

Después de abandonar la Fuerza Aérea y llegar a pesar cerca de 300 libras, decidió cambiar completamente su vida y se propuso convertirse en Navy SEAL.

Su camino hacia BUD/S estuvo lleno de obstáculos: en su primer intento contrajo neumonía y en el segundo sufrió una fractura de rótula antes de concluir una parte del entrenamiento que se le denomina *Hell Week* (Semana infernal); aun así, regresó y finalmente completó el entrenamiento.

Una de las ideas centrales del libro es que muchas veces nuestro verdadero límite está mucho más lejos de lo que creemos.

Goggins desarrolló lo que denomina la “Regla del 40%”: cuando nuestra mente nos dice que ya no podemos continuar, posiblemente todavía existe una reserva de capacidad que no hemos utilizado.

Su experiencia en BUD/S —particularmente durante *la semana infernal*, una prueba extrema de resistencia física y mental— se convirtió en uno de los pilares de su filosofía.

El mensaje de Goggins puede resumirse así: ***no necesitas esperar a sentirte preparado; necesitas desarrollar la capacidad de actuar a pesar del miedo, el cansancio y la incomodidad.***

Para él, la verdadera transformación comienza cuando dejamos de negociar con nuestras propias excusas y descubrimos de qué somos realmente capaces.

Y precisamente por eso su historia puede conectarse muy bien con la filosofía de Líderes de Impacto.

MENTALIDAD GANADORA

*“El potencial no aparece cuando desaparecen los obstáculos;
aparece cuando decides enfrentarlos”*

“Los Navy SEALs no nacen con una mente indestructible. La entrenan. Y tú tampoco tienes que conformarte con la mente que tienes hoy. Tu mente puede ser entrenada, tus creencias pueden ser transformadas y tus límites pueden ser expandidos.

Ese es, precisamente, el propósito de la filosofía de Líderes de Impacto

Te recomiendo ampliamente que leas este poderoso libro “No me puedes lastimar”, de David Goggins. Mientras tanto, aquí te comparto:

Las 7 lecciones del BUD/S para liberar tu Poder y transformarte en un líder de Impacto

1. TU MENTE SE RINDE ANTES QUE TU CUERPO

En situaciones extremas, la sensación de “*ya no puedo más*” puede aparecer mucho antes de que realmente hayas agotado todas tus capacidades.

Lección:

Muchas veces tu primer límite no es físico; es mental.

Aplicación: Cuando aparezca el “no puedo”, aprende a preguntarte: **“¿Realmente no puedo... o simplemente estoy incómodo?”**

2. CONCÉNTRATE EN EL SIGUIENTE PASO

Una prueba enorme puede resultar psicológicamente abrumadora. Una estrategia fundamental es dejar de pensar en todo lo que falta y concentrarse en la tarea inmediata.

MENTALIDAD GANADORA

Lección:

No necesitas conquistar toda la montaña hoy. Solo necesitas dar el siguiente paso.

Aplicación: Divide tus grandes objetivos en acciones pequeñas y concretas.

“No pienses en llegar. Piensa en avanzar.”

3. DISCIPLINA CUANDO LA MOTIVACIÓN DESAPARECE

La motivación es variable. Hay días en que existe entusiasmo y otros en que no.

La disciplina permite continuar incluso cuando desaparece la emoción inicial.

Lección:

La motivación te pone en marcha; la disciplina te mantiene en el camino.

Aplicación: Construir hábitos que no dependan de cómo te sientes ese día.

4. NO TODO SE CONQUISTA SOLO

El BUD/S pone un enorme énfasis en el trabajo en equipo. El rendimiento individual afecta al grupo y el grupo sostiene al individuo.

Lección:

El verdadero liderazgo no consiste en demostrar que eres fuerte; consiste en hacer más fuerte al equipo.

Aplicación: Aprende a pedir ayuda, colaborar, confiar y también convertirte en apoyo para otros.

MENTALIDAD GANADORA

5. APRENDE A FUNCIONAR EN MEDIO DEL CAOS

Frío, cansancio, presión, incertidumbre y dificultades pueden alterar nuestra capacidad de pensar.

El entrenamiento busca que los candidatos aprendan a mantener la concentración aún bajo condiciones adversas.

Lección:

No siempre puedes controlar lo que sucede; sí puedes entrenar la manera en que respondes.

ESTÍMULO → INTERPRETACIÓN → RESPUESTA

No siempre podemos controlar el estímulo.

Pero podemos trabajar nuestra interpretación y nuestra respuesta.

6. DESCUBRE QUE ERES CAPAZ DE MÁS DE LO QUE CREÍAS

Uno de los grandes efectos de superar pruebas extremadamente difíciles es descubrir capacidades que antes permanecían ocultas.

Lección:

Tus límites actuales no necesariamente representan tu verdadero potencial.

No se trata de convertirte en alguien diferente.

Se trata de despertar capacidades que ya existen dentro de ti.

7. EL PODER ESTÁ EN DECIDIR NO ABANDONAR

Quizá la lección más poderosa es ésta: en cualquier proceso de transformación llegará un momento en que aparecerá la tentación de abandonar.

Ahí ocurre algo fundamental:

MENTALIDAD GANADORA

**DECISIÓN → ACCIÓN → PERSEVERANCIA →
TRANSFORMACIÓN**

Lección:

**No siempre puedes elegir las circunstancias, pero puedes elegir
quién decides ser frente a ellas.**

**“CUANDO TU MENTE TE DIGA ‘NO PUEDO MÁS’, PREGÚNTATE:
¿QUIÉN DECIDE... TU MIEDO O TU PROPÓSITO?”**

Las 7 lecciones resumidas BUDS/S

BUD/S

- 1. La mente se rinde antes que el cuerpo**
- 2. Concéntrate en el siguiente paso**
- 3. Disciplina sobre motivación**
- 4. El equipo importa**
- 5. Funciona bajo presión**
- 6. Descubre capacidades ocultas**
- 7. Decide no abandonar**

LIBERA TU PODER

- Rompe tus límites mentales**
- Avanza un paso a la vez**
- Hazlo, aunque no tengas ganas**
- Crece y haz crecer a otros**
- Domina tu respuesta**
- Despierta tu potencial**
- Persevera hasta transformarte**

Mtro. J. Israel Moreno Durazo

Instructor Certificado por la SEP – CONOCER.

Registro # D-0002035325