



**Gestiona  
tu ruta**

HERRAMIENTAS PARA MI

**Mejor Versión**

**El mayor peligro en tiempos turbulentos no es la turbulencia; es actuar con la misma lógica que antes**

---

Peter Drucker



**Gestiona  
tu ruta**

A vintage compass and an open map on a wooden surface. The compass is octagonal with a wooden frame and a metal needle. The map is old and yellowed, showing some geographical features. The background is a warm, golden light.

# MI BRÚJULA

## ALMA

Representa lo esencial como persona y lo que aportamos a la sociedad, nuestras pasiones, básicamente por lo que deberíamos vivir

## MENTE

La herramienta más poderosa y entretenida, un gestor de posibilidades, potenciador de la curiosidad por saber más para tomar las mejores decisiones

## CUERPO

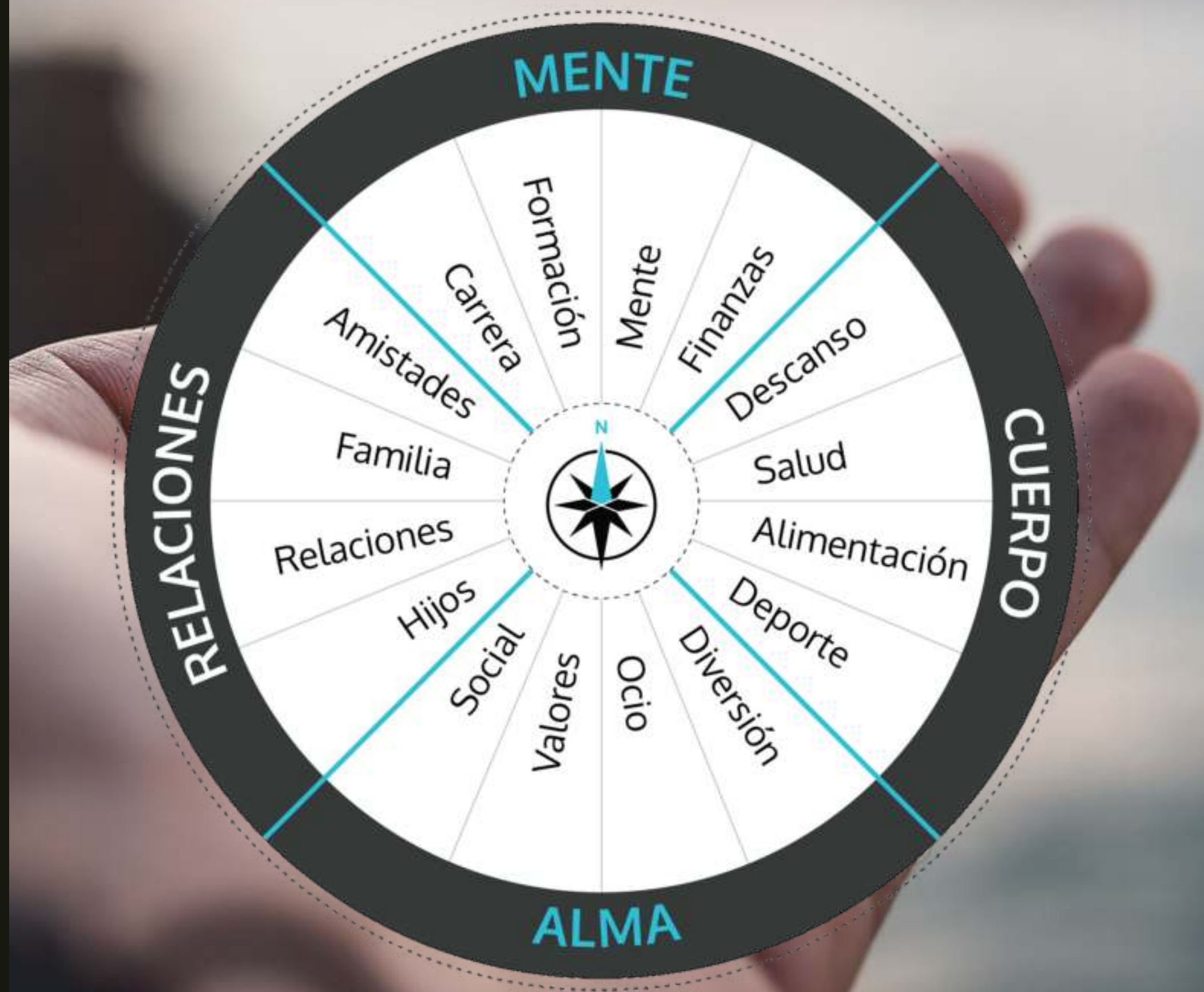
Somos terrenales, el cuerpo define hoy nuestro tiempo en vida, como lo cuidemos puede darnos ese extra que nos falta

## RELACIONES

Mi interacción con otros que influyen en mi vida. Dependiendo la relación puede ser potenciadora o bloqueadora



# MI BRÚJULA



# DIMENSIÓN RELACIONES



## HIJOS

¿Quiero hijos? ¿Tengo hijos? ¿tengo la relación que espero con ellos?

## RELACIONES

¿Quiero una relación? ¿formal o informal? ¿Cómo estoy en mi relación?

## FAMILIA

¿Cómo estoy con mi familia en general? ¿algún pariente con quién perdí el contacto?

## AMISTADES

¿Qué amigos tengo? ¿En quienes puedo confiar?  
¿Quienes me aportan?



# DIMENSIÓN CUERPO



## ALIMENTACIÓN

¿Cómo me alimento? ¿forma balanceada? ¿me siento con energía durante todo el día?

## SALUD

¿Cómo me encuentro de salud general? ¿a qué enfermedad soy propenso? ¿en qué me limita?.

## DESCANSO

¿Duermo las horas necesarias para estar en mi óptimo al día siguiente? ¿soy consciente de cuánto me aporta?

## DEPORTE

¿Cómo me ejercito? ¿cada cuánto lo hago? ¿soy consciente de cuánto me aporta?





# DIMENSIÓN ALMA



## VALORES

¿Qué valores representas? ¿los pones a prueba a diario? ¿en acción, emoción y/o pensamiento?

## SOCIAL

¿Cuál es mi aporte a la sociedad? ¿Comparto con mi comunidad?

## OCIO

Mal entendido el ocio con flojera, este apunta a las pasiones, gustos, etc. ¿Qué te apasiona? ¿Te das el tiempo para ello?

## DIVERSIÓN

¿Lo estoy pasando bien en mi vida? ¿dejo tiempo para salir y compartir? ¿cada cuanto me estoy riendo?



# DIMENSIÓN MENTE



## FINANZAS

¿Conoces tus números? ¿Tienes una meta? ¿Tienes ahorros o inversiones? .

## FORMACIÓN

¿Qué es lo último que aprendiste? ¿Hace cuánto que lo aprendiste? ¿Qué estás estudiando? ¿Qué quieres aprender ahora?

## CARRERA

¿Satisfecho con tu carrera? ¿Conoces tu próximo paso? ¿Sabes cómo impactará la tecnología tu trabajo?

## MENTE

¿Estás al tanto del contexto? ¿Sabes cómo lograr todos tus objetivos?

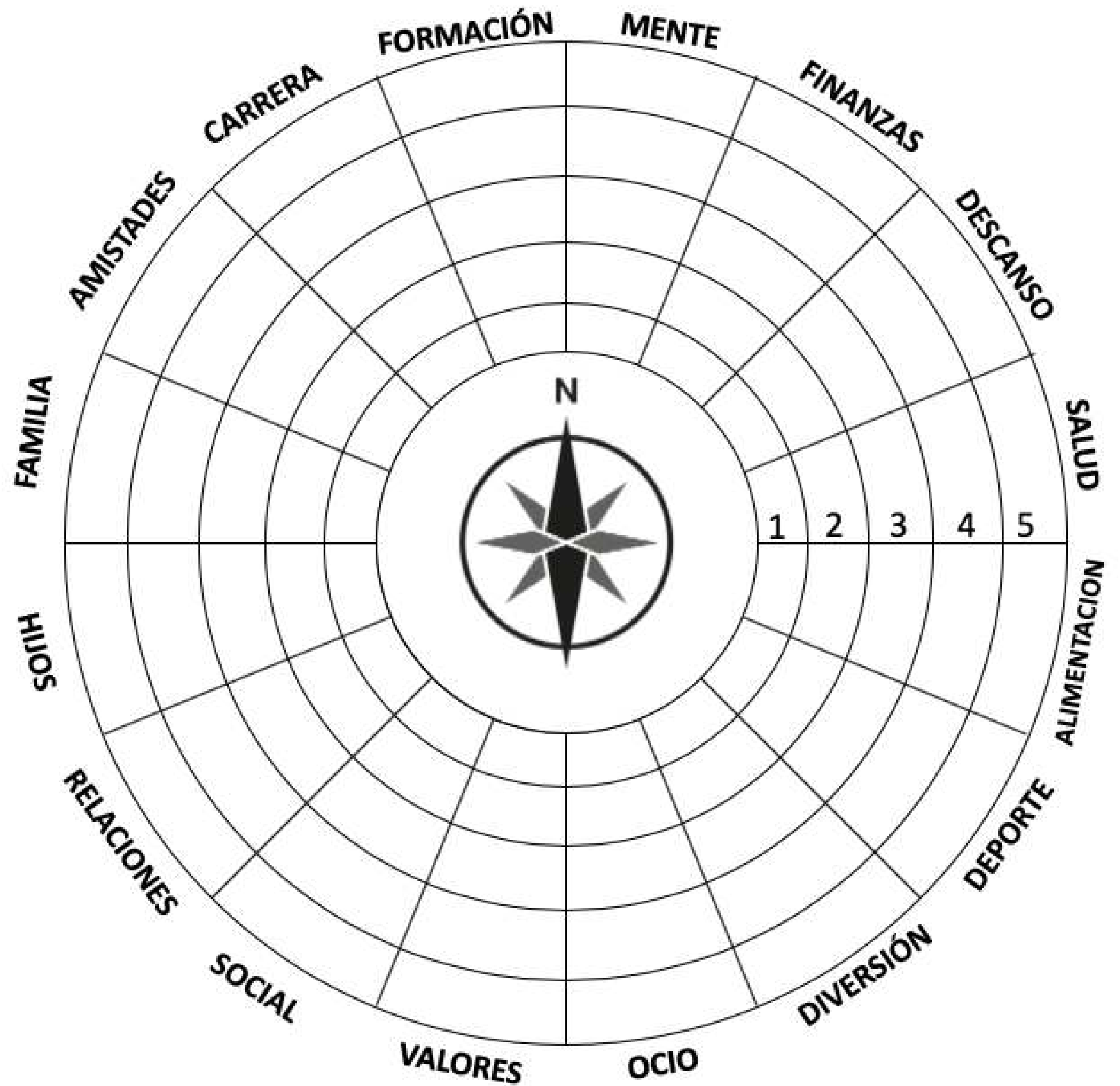




# ESTADO ACTUAL

PINTA CÓMO TE SIENTES EN CADA ÁMBITO SEGÚN LA SIGUIENTE ESCALA:

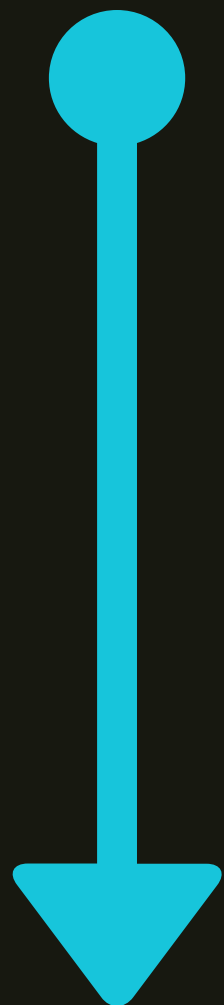
1. INSATISFECHA/O
2. POCO SATISFECHA/O
3. NO ME MOLESTA DE MOMENTO
4. SATISFECHA/O
5. MUY SATISFECHA/O



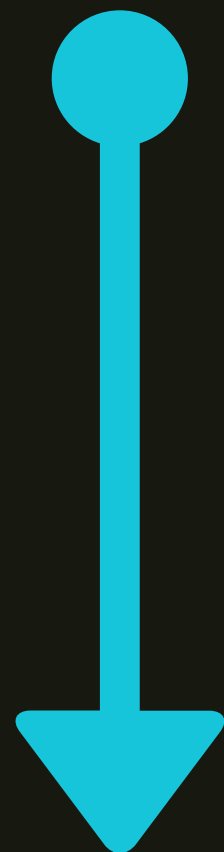
# ¿QUÉ EMOCIÓN TE GENERA ESE ASPECTO QUE VALORASTE 1 O 2?

---

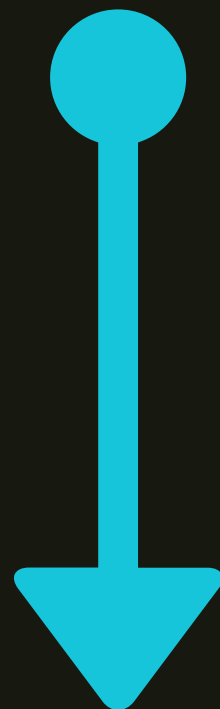
RESISTENCIA



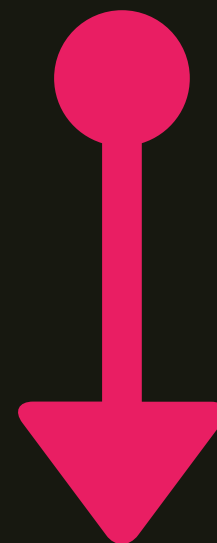
ESTANCAMIENTO



FRUSTRACIÓN



CONFUSIÓN



ANSIEDAD



PARA TODO PROBLEMA HAY UNA SOLUCIÓN, PERO SE REQUIERE  
TENER TODAS LAS HERRAMIENTAS PARA LA MEJOR VERSIÓN

DESARROLLO PERSONAL



INCENTIVO

VISUALIZACIÓN  
META



PLAN

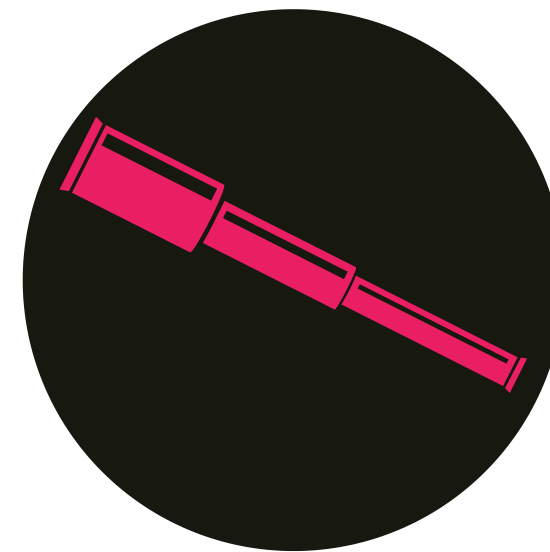
OBJETIVOS Y  
PLANIFICACIÓN



RECURSOS

GESTIÓN  
EMOCIONAL

DESARROLLO PROFESIONAL



PROYECCIÓN

EMPLEABILIDAD



CONOCIMIENTO

LIDERAZGO

