

POWER 3

SEGUNDO MÓDULO

25 DE MAYO, 2023



Embajada y Consulado
de los Estados Unidos en Ecuador



Habilidades Blandas para Mujeres en STEM

Creando Tu Mapa de Desarrollo Personal y Profesional

Maritza Aulestia

Mayo 25, 2023

<https://www.mprps.com/>

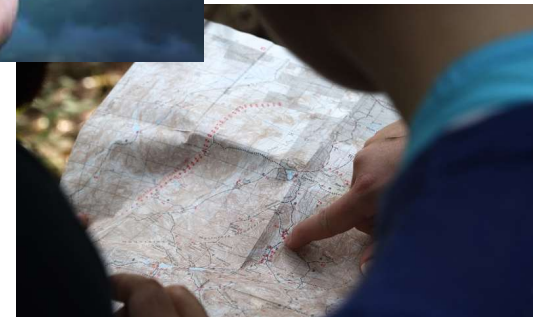




Inicia con el Resultado Final en Mente
“Start with the End in Mind”

Agenda

- Fundamentos
- Creando Tu Mapa y Metas
- Preguntas Claves



Fundamentos



1. Todos vivimos la realidad de nuestro enfoque
2. Nuestro enfoque es el resultado de nuestras creencias, actitud, y valores heredados o adoptados
3. Nuestras emociones nos muestran cuan alineados, o no, estamos con lo que es importante para nosotros
4. Tenemos la capacidad y elegir aquello que creamos y experimentamos en la vida y nuestra carrera profesional

Creando Tu Mapa y Metas:

Brules, Medios vs. Objetivos Reales, 3 Preguntas + Importantes

Brules: Reglas Pre-establecidas

- Tus Metas son realmente tuyas?
- Cuáles son tus modelos mentales que te ayudan y/o detienen?
- Culturescape:
 - Estas viviendo una vida segura, ordinaria, apegada y encajada a las expectativas de las sociedad?
 - Tu programación viene de la sociedad / educación / religión / padres / cultura

Medios vs. Objetivos Reales:

- **Medios** – metas frecuentemente son el reflejo de nuestro apego y encaje con los Brules (usualmente tienen un “para / por” en ellas: son un paso intermedio)
- **Reales** – metas ligadas a nuestro corazón que se sienten mas certeras (obtenerlas no se sienten como trabajo)

Las 3 preguntas más importantes

- **Experiencias:**
Que experiencias quiero?
- **Crecimiento:**
En quien me quiero convertir?
- **Contribución:**
Si yo podría ser esa mujer/hombre que vive esas experiencias de vida maravillosas y yo podría crecer y convertirme en esa versión espectacular de mi mismo, cómo puedo retribuir al mundo que me rodea?

Una Buena meta tiene que asustarte un poco y emocionarte un montón!

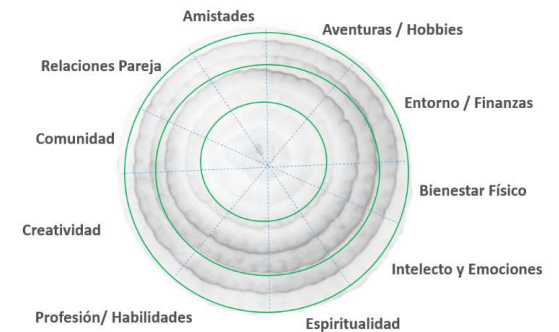
– Joe Vitale –

Creando Tu Mapa y Metas:

Brules, Medios vs. Objetivos Reales, 3 Preguntas + Importantes

Las 3 preguntas más importantes

- **Experiencias:**
Qué experiencias quiero?
- **Relaciones en Pareja**
- **Amistades**
- **Aventuras / Hobbies**
- **Entorno / Finanzas**
- **Bienestar Físico**
- **Intelecto y Emociones**
- **Profesión / Habilidades**
- **Espiritualidad**
- **Profesión / Carrera**
- **Creatividad**
- **Familia**
- **Comunidad**

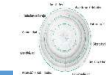


El Mapa



Mi Plan de Desarrollo Personal y Profesional

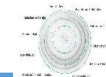
: Mi Plan de Desarrollo Personal y Profesional



Experiencias Si el tiempo y dinero serían ilimitados y no requiero del permiso de nadie, que tipos de experiencias me gustaría tener en mi vida?	Crecimiento Para poder vivir estas experiencias de vida que quiero, cómo debo crecer? En qué tipo de mujer o hombre me tengo que convertir?	Contribución – camino a la autorrealización Estoy viviendo las experiencias que quiero, he crecido de manera extraordinaria, entonces como quiero retribuir a mi entorno_
Relaciones en Pareja: (la calidad y Fortaleza de tus relaciones muestran la correlación más importante con el nivel de felicidad en tu vida)	Bienestar Físico: Tu Salud y Estado Físico (Mientras mas saludable y en mejor forma estés, puedes hacer mas y disfrutarla)	Profesión: Tu Carrera
Amistades: (Te conviertes en las personas con las que compartes tiempo)	Bienestar Intelectual y Emocional: Tu Vida Intelectual (Aprendiendo por Diversión para Expandir tus Conocimientos)	Bienestar Intelectual y Emocional: Tu Vida Creativa (Nutre tu creatividad para que se convierta en el impulsor de varias áreas en tu vida)
Aventuras / Hobbies:	Profesión: Tus Habilidades (Aparta 10% de to tiempo para descubrir maneras de mejorar lo que haces)	Familia: Tu Vida en Familia (hijos, padres, hermanos, etc.)
Entorno / Finanzas: (No es la cantidad de dinero que tienes en el banco; es el entorno y las situaciones que sacan lo mejor de mi: me inspiran y causan felicidad)	Espiritualidad: Tu Vida Espiritual (Práctica(s) que traen paz interior y sabiduría; aquellas que te conectan. Deben ser descubiertas y no heredadas)	Vida en Comunidad (Define tu comunidad – Cómo te gustaría contribuir a tu comunidad?)

Experiencias Si el tiempo y dinero serían ilimitados y no requiero del permiso de nadie, que tipos de experiencias me gustaría tener en mi vida?	Crecimiento Para poder vivir estas experiencias de vida que quiero, cómo debo crecer? En qué tipo de mujer o hombre me tengo que convertir?	Contribución – camino a la autorrealización <i>Estoy viviendo las experiencias que quiero, he crecido de manera extraordinaria, entonces como quiero retribuir a mi entorno_</i>
Relaciones en Pareja (la calidad y Fortaleza de tus relaciones muestran la correlación más importante con el nivel de felicidad en tu vida) <ul style="list-style-type: none"> Describe tu relación ideal: <ul style="list-style-type: none"> Cómo se comunican?, Qué tienen en común, las actividades que realizan juntos? Qué hacen y como se sienten los días que lo pasan junto? Cómo son las vacaciones y feriados? Cuáles son los valores morales y éticos que comparten? 	Bienestar Físico: Tu Salud y Estado Físico (Mientras mas saludable y en mejor forma estés, puedes hacer mas y disfrutarla) <ul style="list-style-type: none"> Nuestro Cuerpo = Nuestro Vehículo – Creencias que influyen nuestro cuerpo <ul style="list-style-type: none"> Como quieres sentirte y verte todos los días? Y en 5,10 años más?, <ul style="list-style-type: none"> ✦Ejercicio – el filtro de que puedes hacer mas de lo que piensas ✦Nutrición ✦Avanzando en edad – puedes desacelerarla o revertirla 	Profesión: Tu Carrera <ul style="list-style-type: none"> Enfoque en Compañías: Humanidad + o Humanidad – Tener un sentimiento de contribución más allá de nosotros mismos a través de la carrera <ul style="list-style-type: none"> Cuál es la visión de tu carrera? Qué nivel de expertise quieres alcanzar y por qué? Como quieres mejorar el entorno de trabajo / Compañía? Cómo te gustaría contribuir en tu área de enfoque? Cuál es el legado que quieres dejar profesionalmente?
Tus Amistades (Te conviertes en las personas con las que compartes tiempo) <ul style="list-style-type: none"> Qué experiencias te gustaría compartir con tus amigos? Quiénes son tus Amigos con los que compartes estas experiencias? Cómo son tus amigos ideales? Imaginate tu vida social en un mundo perfecto (gente, lugares, conversaciones, actividades) Describe el fin de semana perfecto (que de más satisfacción) 	Bienestar Intelectual y Emocional: Tu Vida Intelectual (Aprendiendo por Diversión para Expandir tus Conocimientos) <ul style="list-style-type: none"> Aprender \neq Trabajo sino Aprender \equiv Diversión No Extra Tiempo (NET): convierte el tiempo improductivo en aprendizaje <ul style="list-style-type: none"> Qué tienes que aprender para poder realizar las experiencias que deseas? Qué te gustaría aprender? Qué libros, cursos, películas te ayudaría a expandir tu mente y gustos? Qué tipo de arte, música o actividad quisieras aprender más? Qué idiomas te gustaría aprender? 	Bienestar Intelectual y Emocional: Tu Vida Creativa (Nutre tu creatividad para que se convierta en el impulsor de varias áreas en tu vida) <ul style="list-style-type: none"> Inspiración requiere acción; cuando nos preguntamos Quién Quiero Ser...? Nuestra fluidez creativa se cierra Nutre tus impulsos creativos para que estos se peguen en todas las áreas de tu vida <ul style="list-style-type: none"> Qué actividades creativas te encantarían hacer o te gustaría aprender? (por ejemplo: cocinar, cantar, bailar, fotografía, DJ, etc.)
Tus Aventuras / Hobbies <ul style="list-style-type: none"> Tu das el valor a las experiencias / El valor de los objetos es dado por tu entorno. Piensa en las personas que tu consideras que tienen grandes aventuras que te gustaría experimentar <ul style="list-style-type: none"> Que hacen? A dónde van? Cómo definen aventura? Qué lugares siempre haz querido visitar? Que actividades y cosas aventureras siempre haz querido experimentar? Qué tipo de aventuras te apasionan? 	Profesión: Tus Habilidades (Aparta 10% de tu tiempo para descubrir maneras de mejorar lo que haces) <ul style="list-style-type: none"> Cómo me vuelvo mejor en mi trabajo y profesión? Frecuencia de Actualización: dedica un 10% de tiempo a descubrir en que puedes mejorar <ul style="list-style-type: none"> Qué habilidades me pueden ayudar a prosperar en mi trabajo y me gustaría pulir - master? Qué habilidades me gustaría aprender por mi propia satisfacción? Qué te haría feliz e orgulloso de aprender? Si tu pudieras regresar estudiar para aprender esa habilidad / especialidad por la pura satisfacción de hacerlo, que sería? 	Familia: Tu Vida en Familia (hijos, padres, hermanos, etc.) <ul style="list-style-type: none"> Qué significa familia para ti? (define el grupo de personas que das y te traen amor, alegría, satisfacción, gozo, apoyo) <ul style="list-style-type: none"> Que estás diciendo y haciendo? Qué experiencias maravillosas están viviendo junto? Qué valores quieren vivir, construir y pasar a otros en las nuevas generaciones? Quién escoges ser y cómo contribuyes en tu familia?
Tu Entorno / Finanzas (No es la cantidad de dinero que tienes en el banco; es el entorno y las situaciones que sacan lo mejor de mí: me inspiran y causan felicidad) <ul style="list-style-type: none"> No es la cantidad de \$\$\$\$\$\$ en el banco. Estos son los entornos y situaciones que dejan salir lo mejor de ti: te inspiran y te hacen feliz <ul style="list-style-type: none"> Como se ve tu casa? Como se siente regresar todos los días a ella? Qué tipo de vehículo manejas? Que tipo de restaurants y lugares visitas con tus seres queridos, hijos? Cuál es tu lugar ideal sin lugar a duda? Cuál es el siguiente lugar ideal? 	Espiritualidad: Tu Vida Espiritual (Práctica(s) que traen paz interior y sabiduría; aquellas que te conectan. Deben ser descubiertas y no heredadas) <ul style="list-style-type: none"> Nuestra esencia es difícil de describir y/o medirla Practicas que nos brinde paz y sabiduría: debe ser descubiertas y no heredadas <ul style="list-style-type: none"> En qué valores espirituales tu crees y por qué_ Dónde te encuentras con tu espiritualidad hoy y dónde te gustaría estar? Qué te gustaría aprender? 	Tu Vida en Comunidad (Define tu comunidad – Cómo te gustaría contribuir a tu comunidad?) <ul style="list-style-type: none"> Cuáles son las causas (voluntariados) que apoyas, creas, y donas tu: tiempo, dinero, ideas u otros medios. Cuales son los valores que escoges y compartes para servir un propósito mas allá de ti mismo <ul style="list-style-type: none"> Como te gustaría contribuir a tu comunidad?

: Mi Plan de Desarrollo Personal y Profesional



Experiencias Si el tiempo y dinero serían ilimitados y no requiero del permiso de nadie, que tipos de experiencias me gustaría tener en mi vida?	Crecimiento Para poder vivir estas experiencias de vida que quiero, cómo debo crecer? En qué tipo de mujer o hombre me tengo que convertir?	Contribución – camino a la autorrealización Estoy viviendo las experiencias que quiero, he crecido de manera extraordinaria, entonces como quiero retribuir a mi entorno_
Relaciones en Pareja: (la calidad y Fortaleza de tus relaciones muestran la correlación más importante con el nivel de felicidad en tu vida)	Bienestar Físico: Tu Salud y Estado Físico (Mientras mas saludable y en mejor forma estés, puedes hacer mas y disfrutarla)	Profesión: Tu Carrera
Amistades: (Te conviertes en las personas con las que compartes tiempo)	Bienestar Intelectual y Emocional: Tu Vida Intelectual (Aprendiendo por Diversión para Expandir tus Conocimientos)	Bienestar Intelectual y Emocional: Tu Vida Creativa (Nutre tu creatividad para que se convierta en el impulsor de varias áreas en tu vida)
Aventuras / Hobbies:	Profesión: Tus Habilidades (Aparta 10% de to tiempo para descubrir maneras de mejorar lo que haces)	Familia: Tu Vida en Familia (hijos, padres, hermanos, etc.)
Entorno / Finanzas: (No es la cantidad de dinero que tienes en el banco; es el entorno y las situaciones que sacan lo mejor de mi: me inspiran y causan felicidad)	Espiritualidad: Tu Vida Espiritual (Práctica(s) que traen paz interior y sabiduría; aquellas que te conectan. Deben ser descubiertas y no heredadas)	Vida en Comunidad (Define tu comunidad – Cómo te gustaría contribuir a tu comunidad?)

Preguntas Claves – Tu Guía



Eres, con cada elección, el Autor creador de tu vida

- Tu profesión y carrera son un propulsor para forjar la mejor versión de ti mismo

1. Cuando no te sientas bien, pregúntate:

- Qué es lo que esta situación / persona / experiencia me muestra?
- Qué necesito para realinearme

2. Cuando escojas lo que quieres pregúntate:

- Qué opción, actividad, elección me dará la mayor satisfacción?

Para Concluir...

- Fundamentos
- Estableciendo Metas
- Preguntas Claves



Evento Gratuito

Creando Mis Metas: Miércoles, Junio 21 de 6:00 p.m. – 7:30 p.m. / Regístrate: <https://www.mprps.com/events>



Preguntas / Reflexiones...

Evento Gratuito

Creando Mis Metas: Miércoles, Junio 21 de 6:00 p.m. – 7:30 p.m. / Regístrate: <https://www.mprps.com/events>