WORKBOOK

5 DESAFÍOS DE LA ORGANIZACIÓN Y TÉCNICAS PARA SUPERARLOS

BALAM*DA

REFLEXIONA

Identifica los momentos en los que has estado más feliz. Encuentra ejemplos tanto de tu carrera profesional como de tu vida personal para que haya un equilibrio en tus respuestas.

VIDA PERSONAL		
¿QUÉ ESTABAS HACIENDO?	¿CON QUIÉN ESTABAS?	¿QUÉ OTROS FACTORES CONTRIBUYERON A TU FELICIDAD?

PROFESIONAL		
¿QUÉ ESTABAS HACIENDO?	¿CON QUIÉN ESTABAS?	¿QUÉ OTROS FACTORES CONTRIBUYERON A TU FELICIDAD?

LISTA DE VALORES

Observa cada uno de estos valores y selecciona los cinco que consideres más importantes para ti.

HONESTIDAD
RESPETO
EMPATÍA
GRATITUD
INTEGRIDAD
COMPASIÓN
TOLERANCIA
GENEROSIDAD
HUMILDAD
PERSEVERANCIA
AUTENTICIDAD
SOLIDARIDAD
LEALTAD
JUSTICIA
LIBERTAD
CREATIVIDAD
PACIENCIA
ESPIRITUALIDAD
OPTIMISMO
AUTOCUIDADO
DESAFÍO
ALEGRÍA
COMPROMISO
COMPETITIVIDAD
MEJORA CONTINUA
CONTRIBUCIÓN
CONTROL
COOPERACIÓN
CORTESÍA
DETERMINACIÓN

SOSTENIBILIDAD
COMUNIDAD
APRENDIZAJE CONTINUO
AMOR
DIVERSIDAD
ADAPTABILIDAD
FAMILIA
AMISTAD
HONRADEZ
COHERENCIA
CONFIANZA
COMUNICACIÓN
PERDÓN
HUMOR
RESPONSABILIDAD
EXACTITUD
ESPÍRITU AVENTURERO
ALTRUISMO
AMBICIÓN
EQUILIBRIO
SER EL MEJOR
PERTENENCIA
CALMA
ESPONTANEIDAD
ESTABILIDAD
TRABAJO EN EQUIPO
TEMPLANZA
AGRADECIMIENTO
MINUCIOSIDAD
PUNTUALIDAD

DISCIPLINA
DISCRECIÓN
DISFRUTE
DINERO
ENTUSIASMO
BÚSQUEDA DE LA VERDAD
UNIDAD
IGUALDAD
EXCELENCIA
LIDERAZGO
LEGADO
DEVOCIÓN
HACER LA DIFERENCIA
ORDEN
PERFECCIÓN
POSITIVIDAD
PRACTICIDAD
PROFESIONALIDAD
PRUDENCIA
CALIDAD
SEGURIDAD
AUTO-REALIZACIÓN
AUTOCONTROL
DESINTERÉS
AUTOSUFICIENCIA
SENSIBILIDAD
PIEDAD
SERENIDAD
SERVICIO
SENCILLEZ

PRIORIZA Y JUSTIFICA

Una vez que hayas elegido tus 5 valores principales, ordénalos según el grado de importancia que tengan para ti.
Escribe debajo de cada uno porqué consideras que ese valor es importante.

VALOR 01:

¿QUÉ SIGNIFICA PARA MÍ?

VALOR 02:

¿QUÉ SIGNIFICA PARA MÍ?

VALOR 03:

¿QUÉ SIGNIFICA PARA MÍ?

VALOR 04:

¿QUÉ SIGNIFICA PARA MÍ?

VALOR 05:

¿QUÉ SIGNIFICA PARA MÍ?

COMPROMISO

Por último, comprométete a vivir de acuerdo con tus valores seleccionados.
Úsalos como guía en tus decisiones diarias y en la forma en que te relacionas con el mundo que te rodea.

¡Y eso es todo!
Con este ejercicio, espero que estés más cerca de saber qué es realmente importante para ti y como puedes vivir de acuerdo con tus valores.

¡ A por ello !

DECISIONES DIFÍCILES

¿Cuáles son las decisiones que te llevan más tiempo tomar?
Las que ralentizan tu día.

EJEMPLO
01 Elegir regalos de cumpleaños para mis amigas
02
03
04
05

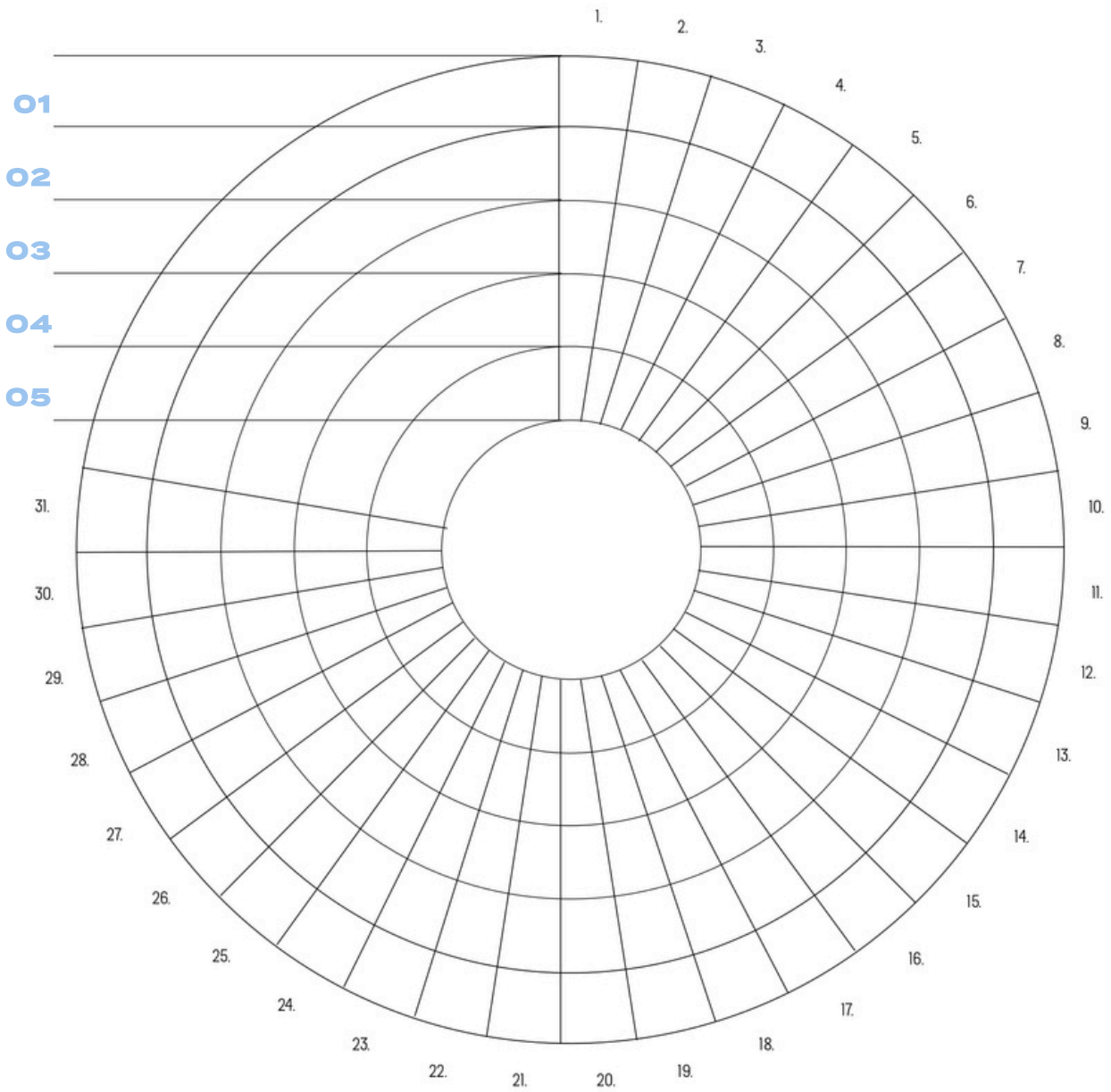
CONDUCTAS PRODUCTIVAS

En base a estas decisiones que te resultan más difíciles, escribe los conductas que podrían ayudarte a mejorar y acelerar el tiempo que te lleva tomarlas.

EJEMPLO
01 Crear una lista de posibles regalos
02
03
04
05

HABIT TRACKER

Elige 5 hábitos que te gustaría incorporar a tu día para automatizar acciones y que te ayude a tomar decisiones más rápidamente.
Completa el habit tracker diariamente para poder hacer un seguimiento de cada uno de ellos.



REGLA 80/20

Identifica las actividades que te llevan a conseguir el mayor impacto en tus objetivos y que impulsan a tu avance.

	PERSONAL	PROFESIONAL
ACTIVIDADES		

MATRIZ DE EISENHOWER

Utiliza este método cuando te sientas agobiada con muchas tareas y no sepas por donde empezar.

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	**HACER** ACTIVIDADES QUE DEBES RESOLVER DE INMEDIATO	**PLANIFICAR** ACTIVIDADES QUE TE AYUDAN A AVANZAR EN TU PROYECTO
NO IMPORTANTE	**DELEGAR** ACTIVIDADES QUE PUEDEN HACERLAS OTRAS PERSONAS	**NO HACER** ACTIVIDADES EN LAS QUE DEBERÍAS EVITAR PERDER TIEMPO

RECURSOS ADICIONALES

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

HÁBITOS ATÓMICOS
JAMES CLEAR

El autor explica el poder de los hábitos y de qué manera los pequeños cambios acumulativos pueden tener un gran impacto a largo plazo, el libro proporciona estrategias claras y científicamente respaldadas para mejorar la productividad, la salud y el bienestar en general. A través de ejemplos concretos y anécdotas personales, James Clear demuestra como la atención a los detalles más pequeños puede generar un cambio significativo en nuestras vidas.

CÓMO HACER QUE ELEGIR SEA MÁS FÁCIL
SHEENA IYENGAR

Explora la complejidad de tomar decisiones en un mundo lleno de opciones. Destaca la importancia de simplificar el proceso de elección para reducir la ansiedad y mejorar la satisfacción. Propone estrategias prácticas para tomar decisiones más informadas y satisfactorias.