

RESPONSABILIDAD CONSCIENTE:

Cómo Activar tu Mejor Versión en el Trabajo

Objetivo



Fortalecer la gestión efectiva de responsabilidades y promover una actitud proactiva en la resolución de problemas, integrando elementos de autoconciencia, reflexión personal y equilibrio interno.

Objetivo Específicos

1. Reconocer patrones personales
2. Impulsar una actitud proactiva
3. Desarrollar autoconciencia y claridad interna



Bloque 1 – Sistema de Gestión Personal

Cómo funciono cuando me hago cargo y cuando necesito ajustar mi brújula interna.

Tema 1 | La responsabilidad como brújula interna: la persona identifique cómo sus hábitos y patrones de pensamiento influyen en su capacidad de hacerse cargo.

- Comprender qué significa realmente hacerse cargo.
- Identificar patrones personales que fortalecen o sabotean el cumplimiento.
- Actividad: Semáforo personal de conductas rojas, amarillas y verdes.

Tema 2 | El chip de la proactividad inteligente: desarrollar la acción consciente y la resolución de problemas sin esperar indicaciones externas.

- Pensamiento reactivo vs. pensamiento proactivo.
- Eliminar la “pasividad”: cuando esperamos que todo se resuelva por arte de magia.
- Herramienta: “Del problema → al plan en 3 pasos”.
- Generar decisiones conscientes y no impulsivas.

RESPONSABILIDAD CONSCIENTE:

Cómo Activar tu Mejor Versión en el Trabajo



Bloque 2 – Sistema de Equilibrio Interno y Proyección Profesional

El orden interior que impulsa mejores decisiones y mejores resultados

Tema 3 | Bienestar interno y claridad mental: conectar a las personas con su energía, su estado interno y su capacidad de regularlo.

- La higiene mental: cómo ordenar el ruido interno para rendir mejor.
- La influencia de mi energía en el ambiente laboral (“la buena vibra profesional”).
- Prácticas simples de pausa: respiración, enfoque y aterrizaje emocional.
- El impacto de un ambiente interno saturado vs. uno equilibrado.

Tema 4 | Autoconciencia y compromiso personal de mejora: fortalecer la reflexión profunda para que cada persona salga con un compromiso auténtico.

- Preguntas que generan autoconciencia sin espiritualidad explícita.
- Retos personales: ¿qué voy a mejorar en mi forma de hacerme cargo?
- Cómo mantener disciplina emocional sin castigo interno.