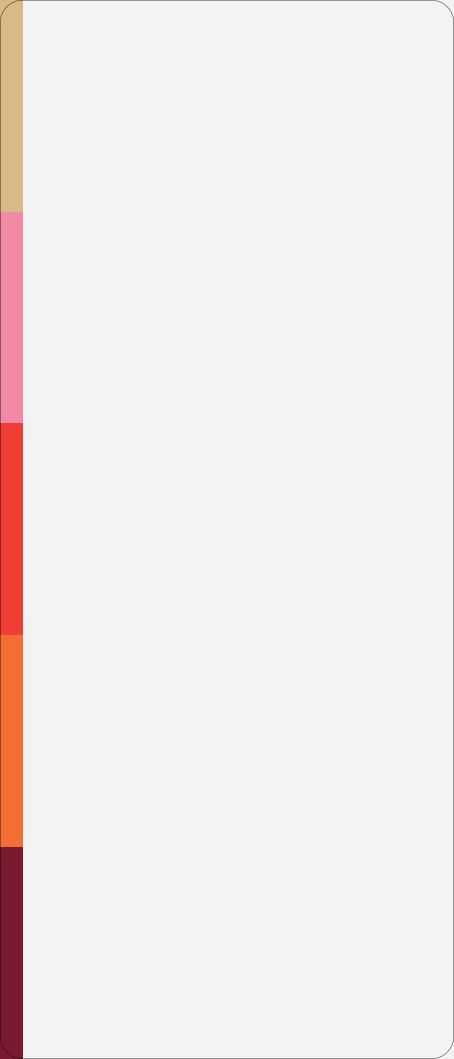


INNER DEVELOPMENT GOALS



OBJETIVOS DE DESARROLLO INTERNO



Los Objetivos de Desarrollo Interno son una iniciativa de fuente abierta sin fines de lucro comprometida con fomentar el desarrollo interno hacia futuros más sostenibles.

Investigamos, recolectamos y comunicamos habilidades y cualidades basadas en la ciencia que nos ayudan a vivir vidas con propósito, sostenibles y productivas.

Nuestro objetivo es educar, inspirar y empoderar individuos en organizaciones y sociedades para que sean una fuerza positiva de cambio.

Los Objetivos de Desarrollo Interno son fundamentales en el trabajo hacia los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

**Traemos el poder del
desarrollo interno a
todos los desafíos
globales que la
humanidad enfrenta.**



1 Ser

2 Pensar

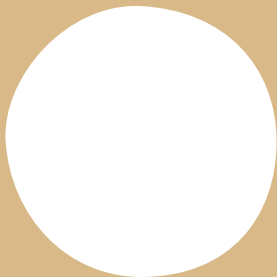
3 Relacionarse

4 Colaborar

5 Actuar

1 Ser

Relacionarse con uno mismo



Cultivando nuestra vida interna y desarrollando y profundizando nuestra relación con nuestros pensamientos, sentimientos y nuestro cuerpo nos ayuda a estar presentes, de manera intencional y no reactiva, cuando enfrentamos complejidades.



Compás Interior



Tener un profundo sentir de responsabilidad y compromiso con los valores y propósitos relacionados al bien del conjunto.

**«¿Cuáles son tus
3 valores más
importantes?»**

**«¿Cuándo te
has sentido
profundamente
conectado con
un propósito más
grande?»**

**«¿Cómo navegas
momentos de
duda?»**

Integritad y Autenticidad



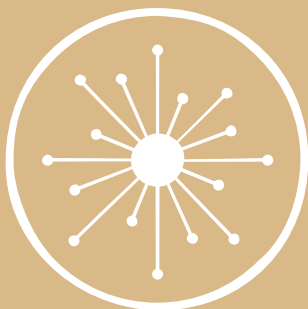
Un compromiso y habilidad de actuar con sinceridad, honestidad e integridad.

«¿Cuándo fue un momento en el que a pesar de las dificultades te mantuviste firme a tu verdad?»

«¿Qué cosa no comprometerías?»

«¿Con quién te sientes más auténtico?»

Apertura y mentalidad de aprendizaje



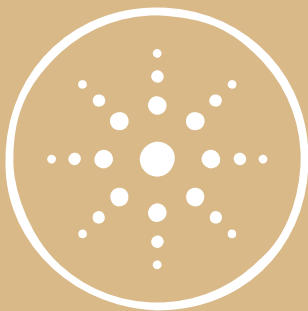
El tener una mentalidad básica de curiosidad y la voluntad de ser vulnerable, abrazando el cambio y el crecimiento.

«¿Cómo lidias con una retroalimentación crítica?»

«¿Cómo practicas el mantenerte curioso?»

«¿A quién acudes para obtener una retroalimentación honesta?»

Conciencia de uno mismo



Habilidad de estar en contacto reflexivo con los propios pensamientos, sentimientos y deseos, teniendo una autoimagen realista, así como capacidad para autoregularse.

«¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades?»

«¿Qué te ayuda a tomar conciencia de tus propios patrones?»

«¿Cuándo fue la última vez que ajustaste tu comportamiento basándote en la autoreflexión?»

Presencia



Habilidad para estar en el aquí y ahora sin juicios, y en un estado de presencia absoluta.

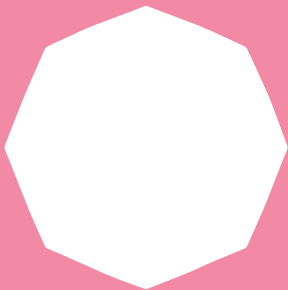
**«¿De qué forma
te conectas
al momento
presente?»**

**«¿Cuándo fue la
última vez que
experimentaste
un momento sin
diálogo interno?»**

**«¿Qué es lo que
está presente para
ti ahora mismo?»**

2 Pensar

Habilidades Cognitivas



Desarrollar nuestras habilidades adoptando diferentes perspectivas, evaluando información y dándole sentido al mundo como un todo interconectado es esencial para una toma de decisiones acertada.



Pensamiento Crítico



Habilidades para revisar de manera crítica la validez de las posiciones, evidencias y planes.

«¿Qué tipo de sesgos podrían afectar tu juicio?»

«¿Qué narrativas o historias actuales te encuentras cuestionando?»

«¿Cuándo fue la última vez que cambiaste tu opinión y por qué?»

Conciencia de la complejidad



Entendimiento y habilidades para trabajar con condiciones y causalidades complejas y sistémicas.

«¿Qué te ayuda a ver las causas y dependencias más profundas de un sistema?»

«¿Cuál es tu primer paso al enfrentar situaciones o desafíos complejos? »

« Cuándo tiendes a ver las cosas *blanco* o *negro*?»

Habilidades de perspectiva



Habilidades para buscar, comprender y utilizar activamente conocimientos de perspectivas contrastantes.

«¿A quién conoces que tenga los puntos de vista más opuestos a los tuyos?»

«¿Qué tan seguido buscas puntos de vista diferentes a los tuyos?»

«¿Cómo el entender diferentes perspectivas ha enriquecido tus decisiones?»

Creación de sentido



Habilidades para reconocer patrones, estructurar lo desconocido y ser capaz de crear historias de manera conciente.

«¿Qué te ayuda a ser consciente de las historias que guían tu vida?»

«¿Cómo estructuras información para hacerla más comprensible?»

«¿Qué historias te dan un significado de propósito personal?»

Orientación a largo plazo y visión



Orientación a largo plazo y habilidad de formular y mantener el compromiso con visiones relacionadas al contexto más amplio.

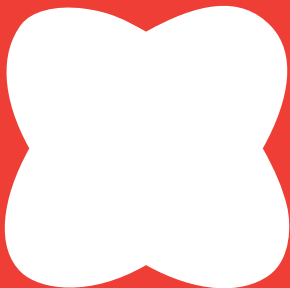
«¿Cómo te gustaría ver a la sociedad en 20 años?»

«¿Qué visiones de largo plazo impulsan tus acciones?»

«Desde tu rol, ¿cuáles son las 3 tareas más importantes en una perspectiva de 5, 10 y 30 años?»

3 Relacionarse

Preocuparse por otros
y por el mundo



Apreciando, cuidando y sintiéndose conectado con otros, ya sean vecinos, generaciones futuras o la biosfera, nos ayuda a crear sistemas y sociedades más justas y sostenibles para todos.



Apreciación



Relacionarse con otros y con el mundo con un sentido básico de apreciación, gratitud y alegría.

«¿Qué es lo que más agradeces en estos momentos?»

«¿Quién te ha ayudado a ser la persona que eres hoy en día?»

«¿Cuándo fue la última vez que hiciste una pausa para verdaderamente apreciar algo o alguien?»

Conectividad



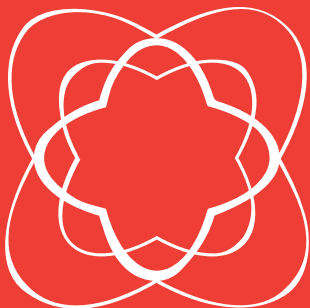
Tener un agudo sentido de estar conectado y/o ser parte de un todo mayor, como comunidad, humanidad o ecosistema global.

«¿Quiénes son las personas en tu vida con las que sientes una conexión profunda?»

«¿Qué experiencias profundizan tu sentido de conexión global?»

«¿Cómo te conectas con la naturaleza, y qué es lo que esta hace por ti?»

Humildad



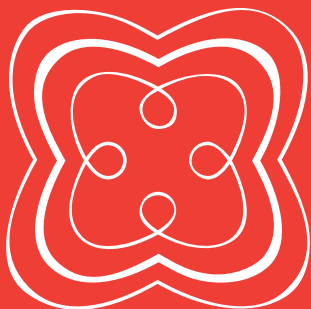
Poder actuar de acuerdo a las necesidades de la situación sin importar la importancia que tenga para uno mismo.

«¿Cuándo fue la última vez que minimizaste deliberadamente tu propia importancia?»

«¿Qué prácticas te ayudan a mantenerte en un enfoque de humildad?»

«¿Cómo navegas situaciones en las que tu ego se ve desafiado?»

Empatía y Compasión



Habilidad para relacionarte con otros, con uno mismo y con la naturaleza con amabilidad, compasión y empatía, y abordar el sufrimiento relacionado.

«¿Cuándo fue la última vez que ayudaste a aliviar el sufrimiento o preocupación de un extraño?»

«¿Cómo te preocupas por ti mismo y a la vez empatizas profundamente con los otros?»

«¿Cómo cultivas la compasión incluso cuando es un desafío?»

4 Colaborando

Habilidades sociales



Para avanzar con inquietudes comunes, necesitamos desarrollar nuestras habilidades para incluir, buscar espacios y comunicarse con los grupos de interés con diferentes valores, habilidades y competencias.



Habilidades de comunicación



Habilidad para realmente escuchar a los demás, para propiciar diálogos genuinos, para defender los propios puntos de vista con habilidad, manejar conflictos de manera constructiva y adaptar la comunicación a diversos grupos.

«¿Cuándo fue la última vez que manejaste un conflicto de manera constructiva?»

«¿Escuchas o hablas más? ¿Cómo podrías cambiar este balance?»

«¿Cómo adaptas tu comunicación a diferentes públicos?»

Habilidades de Co-creación



Habilidades y motivación para construir, desarrollar y facilitar relaciones colaborativas con diversos grupos de interés, caracterizadas por seguridad psicológica y genuina co-creación.

«¿Cómo construyes seguridad psicológica en tus grupos o en tu organización?»

«¿Cómo nutres un espíritu genuino de co-creación?»

«¿Cómo manejas desacuerdos durante proyectos colaborativos?»

Mentalidad inclusiva y competencia intelectual



Voluntad y competencia para abrazar la diversidad e incluir a personas y colectivos con diferentes puntos de vista y antecedentes.

«¿Cómo abordas activamente la diversidad en tu organización?»

«¿Qué grupos de interés te gustaría entender mejor e incluir más?»

«¿Cómo incluyes a todas las voces cuando colaboras con grupos diversos?»

Confianza



Habilidad para demostrar confianza, crear y mantener relaciones de confianza.

«¿Cómo cultivas confianza en tus relaciones más cercanas?»

«¿Qué puedes aprender de las relaciones sobre cómo generar confianza en tus equipos?»

«¿Qué límites tuyos no pueden ser traspasados sin perder tu confianza?»

Habilidades de movilización



Habilidades para inspirar y
movilizar a otros para lograr
propósitos compartidos.

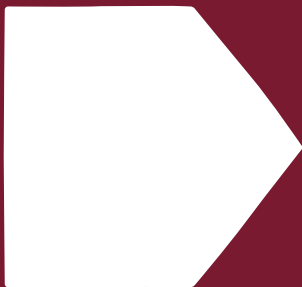
**«¿Cómo y cuándo
has inspirado a
otros?»**

**«¿Qué herramientas
o métodos utilizas
para movilizar a
grupos diversos?»**

**«¿Qué es lo que
más te desafía
cuando intentas
movilizar a otros?»**

5 Actuar

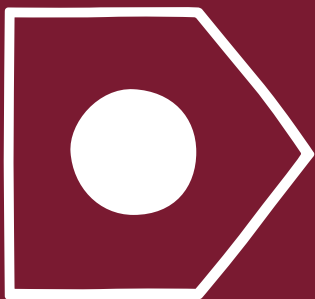
Propiciando el cambio



Habilidades tales como la valentía y el optimismo nos ayudan a adquirir verdadera autonomía, romper viejos patrones, generar ideas originales y actuar con persistencia en tiempos inciertos.



Valentía



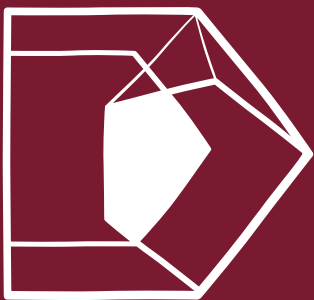
Capacidad para defender los valores, tomar decisiones, emprender acciones decisivas y, si es necesario, desafiar y alterar las estructuras y puntos de vista existentes.

«¿Cuándo fue la última vez que actuaste con valentía?»

«¿Qué tan difícil es para ti desafiar el status quo, y por qué?»

«¿Dónde ves verdadera valentía en otros?»

Creatividad



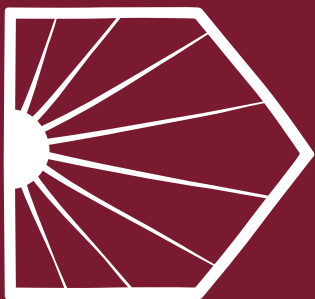
Capacidad para generar y desarrollar ideas originales, innovar y estar dispuesto a romper patrones convencionales.

«¿Cuándo y dónde eres más creativo?»

«¿Tus rutinas personales apoyan o inhiben tu creatividad?»

«¿Cuándo has roto patrones convencionales con una solución creativa?»

Optimismo



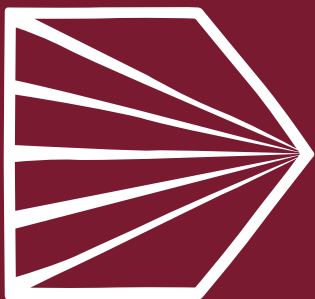
Capacidad para mantener y comunicar con sentido de esperanza, actitud positiva y confianza en la posibilidad de cambios significativos.

**«¿Qué te da
esperanza?»**

**«¿Cómo mantienes
una perspectiva
positiva durante
tiempos difíciles?»**

**«¿Cómo equilibras
el realismo con la
espera?»**

Perseverancia



Capacidad para mantener el compromiso, permanecer decidido y paciente incluso cuando los esfuerzos tardan mucho en dar frutos.

«¿Puedes recordar un momento en el que tu paciencia finalmente dio frutos?»

«¿Qué te ayuda a mantener tus esfuerzos cuando el progreso parece lento?»

«¿Cómo manejas sentimientos de desánimo?»

