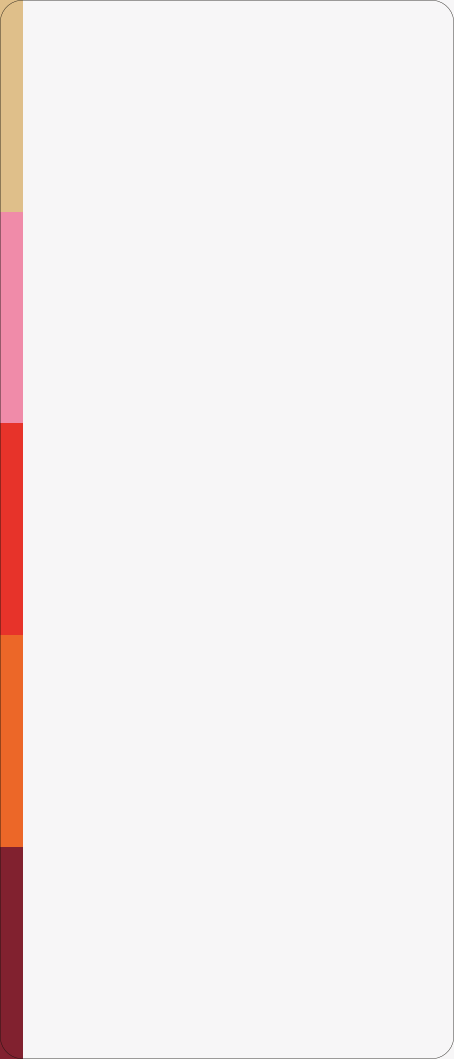


# INNER DEVELOPMENT GOALS



OBJETIVOS DE DESARROLLO INTERIOR



**Los Objetivos de Desarrollo Interno son una iniciativa de acceso abierto fuente abierta sin fines de lucro comprometida con fomentar el desarrollo interior no 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 Interioerno son fundamentales en el trabajo hacia los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

**Traemos el poder del desarrollo interior no todos los desafíos globales que la humanidad enfrenta.**



**1 Ser**

**2 Pensar**

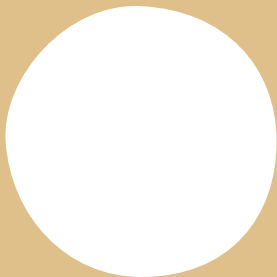
**3 Relacionarse**

**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.





# Brújula Compás Interior



Tener un profundo sentido 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?»**



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 lideras con retroalimentación crítica?»**

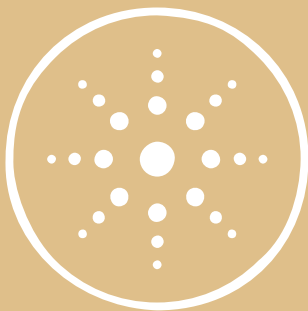
---

**«¿Cómo practicas el mantenerte curioso?»**

---

**«¿A quién acudes para 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?»**

---

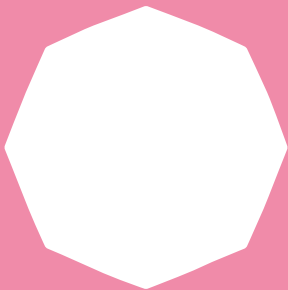
**«¿Cuándo fue la  
última vez que  
experimentaste  
un momento sin  
diálogo interno?»**

---

**«¿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?»**

---

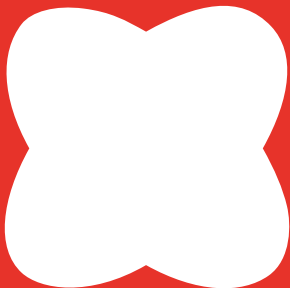
**«¿Qué visiones de largo plazo impulsan tus acciones?»**

---

**«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?»**

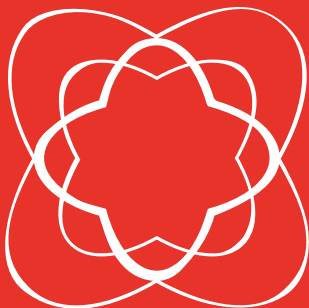
---

**«¿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?»**

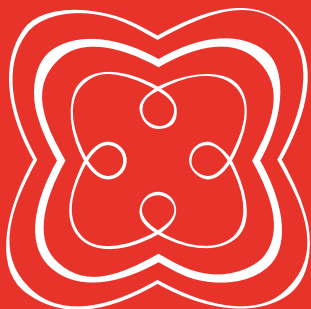
---

**«¿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 intercultural 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?»**

---

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



# Confianza



Habilidad para demostrar confianza y 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?»**

---

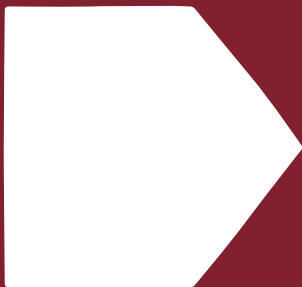
**«¿Qué herramientas  
o métodos utilizas  
para movilizar a  
grupos diversos?»**

---

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

# 5 Actuar

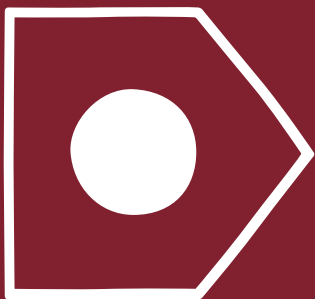
Propiciando el cambio



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?»**

---

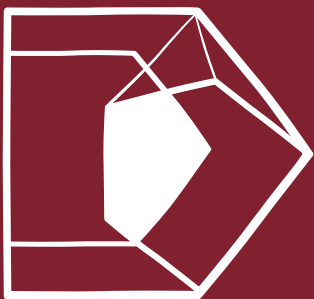
**«¿Qué tan difícil es para ti desafiar el status quo, y por qué?»**

---

**«¿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?»**

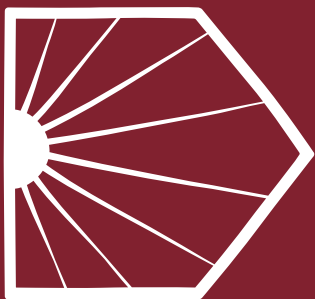
---

**«¿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 significativo.

**«¿Qué te da  
esperanza?»**

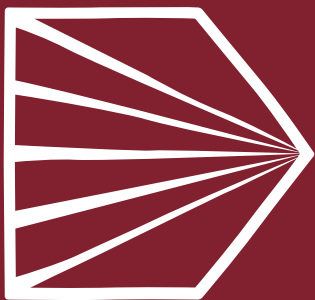
---

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

---

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

# Perseverancia



Capacidad para mantener el compromiso y 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?»**

