GUÍAS PARA CRECER Y APORTAR

Mi primer paso de crecimiento

Un cuaderno personal para elegir, practicar y reconocer tus avances.



Auténtica en tu esencia. Radiante en tu camino.

Un espacio para conocerte, aprender y convertir tus capacidades en acciones que hagan bien a tu vida y a tu comunidad.

marcomunidad.com/crecimiento

ANTES DE EMPEZAR

Este espacio es para ti.

Puedes imprimir este cuaderno o responder sus preguntas en una libreta. Elige una meta relevante para tu vida y ajústala a tu tiempo y posibilidades. Los ejercicios son una orientación voluntaria, no una solicitud de evaluación ni un requisito comercial.

Una manera sencilla de usarlo

• Mira tu realidad antes de elegir qué cambiar.

• Trabaja una meta y una habilidad a la vez.

• Define un momento para revisar cómo vas.

• Reconoce los avances y ajusta sin descalificarte.

Lo que compartes lo decides tú
No necesitas registrar información íntima, médica o financiera. Puedes describir acciones y aprendizajes con ejemplos generales. Este cuaderno no se envía automáticamente a MAR y completarlo no concede una certificación o un nombramiento.

Hoy comienzo este cuaderno porque…

Lo que espero encontrar en mi camino es…

01 · MI PUNTO DE PARTIDA

¿Qué merece mi atención hoy?

Revisa estas áreas y marca las que te gustaría explorar. Son una propuesta de reflexión personal, no una escala para compararte con otras mujeres.

☐ Bienestar y autocuidado

☐ Emociones y confianza

☐ Relaciones y familia

☐ Aprendizaje

☐ Organización del tiempo

☐ Economía personal

☐ Propósito y proyectos

☐ Comunidad y contribución

El área que elijo trabajar primero es…

Hoy mi situación en esta área es…

02 · MI META

Un cambio que pueda observar.

Describe un resultado que dependa, en buena medida, de tus acciones. Por ejemplo: preparar mi semana cada domingo para dedicar dos espacios a un proyecto que he postergado.

Mi meta personal es…

Es importante para mí porque…

Sabré que avancé cuando observe…

La fecha en que revisaré mi avance es…

Una meta puede cambiar
Si tus circunstancias cambian, ajusta el plan. El propósito es ayudarte a avanzar con sentido y conservar lo que te hace bien.

03 · MI PRIMERA PRÁCTICA

¿Qué habilidad voy a ejercitar?

Elige una de las primeras áreas de orientación: gestión de metas personales, organización personal, hábitos y constancia, escucha y comunicación, o colaboración.

La habilidad que elijo practicar es…

Una situación real en la que puedo aplicarla es…

Mi primera acción será…

La realizaré en este momento y lugar…

El apoyo o recurso que necesito es…

04 · MI PLAN POSIBLE

Le doy espacio en mi vida.

Elige hasta tres acciones para comenzar. Define cuándo harás cada una y cómo sabrás que la realizaste. Puedes usar menos acciones si eso facilita la constancia.

Acción 1

Qué haré y cuándo…

Cómo observaré que la realicé…

Acción 2

Qué haré y cuándo…

Cómo observaré que la realicé…

Acción 3

Qué haré y cuándo…

Cómo observaré que la realicé…

Si una acción no cabe en tu realidad, hazla más pequeña o cambia el momento. Ajustar también es parte del aprendizaje.

05 · MI REVISIÓN

Observar me ayuda a continuar.

La acción que sí realicé y el resultado que observé…

Lo que me resultó difícil…

Lo que aprendí de esta experiencia…

El ajuste que haré para continuar…

Mi próxima fecha de revisión…

06 · LO QUE YA PUEDO HACER

Reconozco mi avance con ejemplos.

Una habilidad se vuelve visible cuando puedes explicar qué hiciste, cómo lo hiciste y qué aprendiste. Puedes conservar una agenda, una nota o un producto de tu práctica, sin incluir información sensible ni datos de otras personas.

Antes me costaba…

Ahora puedo… y lo noto en…

Un ejemplo concreto de mi práctica es…

Lo que todavía necesito fortalecer…

07 · MI FORMA DE APORTAR

Mi crecimiento también puede compartirse.

Puedes aportar con lo que hoy sabes y puedes hacer. Ayudar en una actividad, recibir a una compañera o compartir una experiencia son formas de comenzar. Asumir una función de facilitación, formación, mentoría o coaching requiere la preparación y designación correspondientes.

Hoy puedo contribuir con…

Una actividad disponible que quiero explorar…

El compromiso que puedo aceptar de forma realista…

Mi siguiente paso y la fecha para hacerlo…

Tu camino continúa en MAR
Consulta Mi crecimiento MAR, Mi formación y Comunidad. Si eliges desarrollar el negocio, encontrarás esa trayectoria en Mi negocio. Las evaluaciones, los nombramientos y las certificaciones se incorporarán con sus propios requisitos publicados.

marcomunidad.com/crecimiento