

# GUÍA PRÁCTICA

## **LOS 10 MANDAMIENTOS**

para incrementar la confianza  
y la seguridad en ti.

*Ana Orozco*

Estrategias clave para vencer la  
inseguridad de tus capacidades  
laborales

# Bienvenida

*Querido (a) lector (a):*

¡Bienvenido (a) a esta guía de trabajo que te acompañará en tu viaje para superar la inseguridad laboral y alcanzar tus metas profesionales!

En estas páginas, descubrirás los "Diez Mandamientos" que te proporcionarán las herramientas y estrategias necesarias para transformar tu carrera laboral.

Cada mandamiento es un paso esencial en tu camino hacia el crecimiento y el éxito profesional.



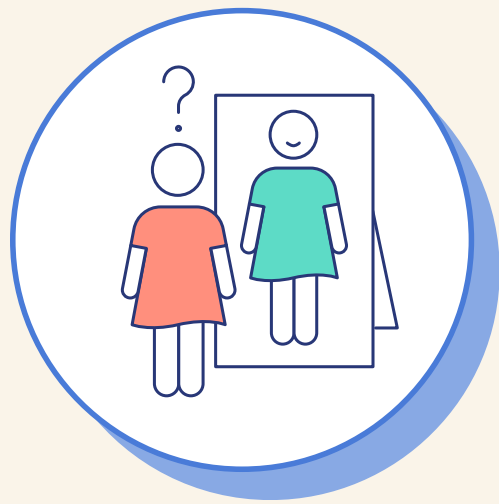
con cariño

*Ana Orozco*

Mentora

Desarrollo Personal y Profesional

# Los Diez Mandamientos para superar la inseguridad sobre tus capacidades laborales



01

## Conócete a ti mismo

Aprende a conocerte, tus habilidades, fortalezas y debilidades.



02

## Establece metas claras

Establece metas laborales claras y trabaja en tu desarrollo.



03

## Cultiva la autoconfianza

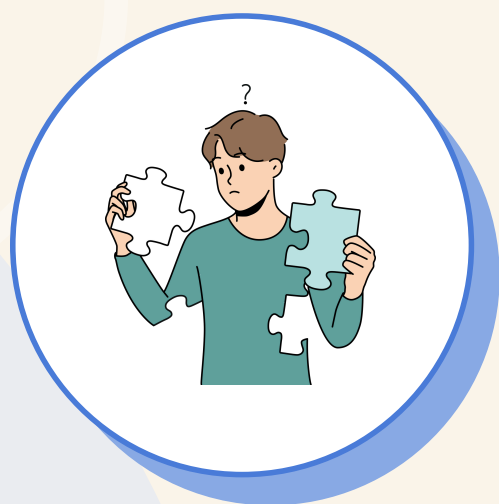
Desarrolla y fortalece tu autoconfianza en el entorno laboral.



04

## Visualiza el éxito

Utiliza la visualización positiva para alcanzar tus metas laborales.



05

## Supera la autocrítica

Deja de criticarte y comienza a tratarte con amabilidad.

# Los Diez Mandamientos para superar la inseguridad sobre tus capacidades laborales



06

## Fomenta la resiliencia

Aprende a manejar el estrés y a recuperarte de los desafíos laborales.



07

## Desarrolla una mentalidad de abundancia

Cambia tu mentalidad hacia una perspectiva de abundancia.



08

## Acepta el miedo

Acepta el miedo como una emoción natural y no permitas que te detenga.



09

## Busca apoyo

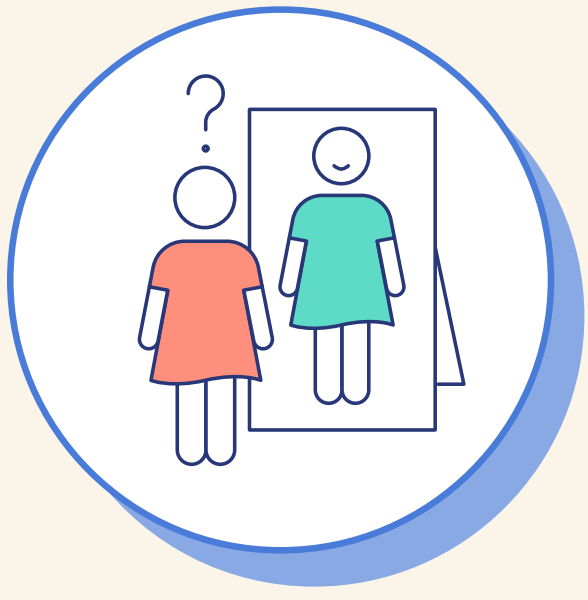
No temas pedir apoyo y orientación en tu camino laboral.



10

## Da el primer paso

No pospongas tus metas; da el primer paso hacia tu transformación laboral.



## Conóctete a ti mismo

Aprende a conocerte, tus habilidades, fortalezas y debilidades.

01

Este mandamiento te guiará a profundizar en el autoconocimiento y a comprender tus habilidades, fortalezas y debilidades. Al conocer tus propios recursos, podrás enfocar tus esfuerzos de manera más efectiva.

Actividad:

Realiza una autoevaluación de tus habilidades y logros.

Ejemplos:

- 1.- Lanzamiento exitoso de un nuevo producto que generó un aumento del 25% en las ventas.
- 2.- Has mantenido una tasa de retención de clientes del 90%.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Establece metas claras**

Establece metas laborales claras y trabaja en tu desarrollo.

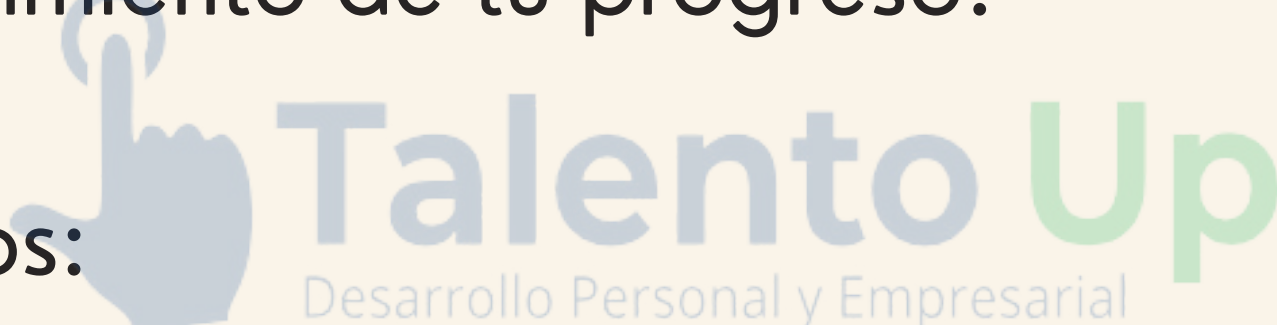
02

Aquí aprenderás a establecer metas laborales claras y a desarrollar un plan para alcanzarlas. Sin metas claras, es difícil medir tu progreso y dirigir tu desarrollo.

Actividad:

Establece tres metas laborales con plazos. Crea un plan detallado que incluya los pasos necesarios para lograr cada objetivo y realiza un seguimiento de tu progreso.

Ejemplos:



1.- Obtener una certificación reconocida.

2.- Buscar un mentor que me pueda proporcionar orientación y apoyo para alcanzar mis metas profesionales.

1.- -----  
-----

2.- -----  
-----

3.- -----  
-----



03

### Cultiva la autoconfianza

Desarrolla y fortalece tu autoconfianza en el entorno laboral.

La autoconfianza es clave para superar la inseguridad. Aprende cómo fortalecer tu autoconfianza en el entorno laboral.

Actividad:

Lleva un diario de tus logros laborales, donde anotarás tus éxitos diarios.

Realiza ejercicios de visualización para reforzar tu autoconfianza.



- 1.- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



04

### Visualiza el éxito

Utiliza la visualización positiva para alcanzar tus metas laborales.

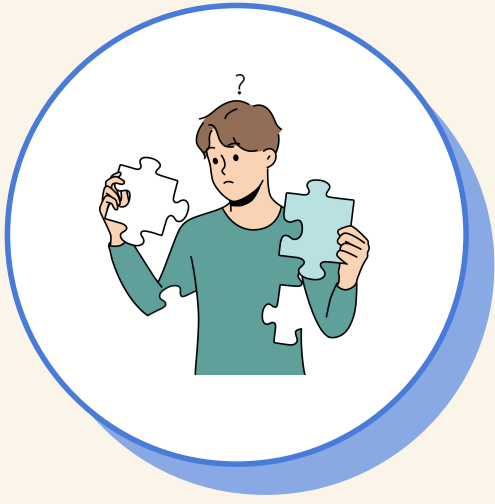
La visualización positiva es una herramienta poderosa. Aprenderás a utilizarla para alcanzar tus metas laborales.

Actividad:

Dedica tiempo diariamente a visualizar tu éxito laboral.

Crea un tablero de visión con imágenes que representen tus metas.





### Supera la autocrítica

Deja de criticarte y comienza a tratarte con amabilidad.

La autocrítica puede ser un obstáculo. Aprende a dejar de criticarte y a tratarte con amabilidad.

Actividad:

Identifica situaciones en las que te criticas y reemplaza esos pensamientos con afirmaciones positivas.

Ejemplo:

Autocrítica: "Soy un completo desastre en presentaciones. Siempre me equivoco y arruino todo."

Afirmación positiva: "Cometí un error, sin embargo, todos cometemos errores. Aprenderé de esta experiencia y mejoraré en mis futuras presentaciones."

Autocrítica: -----

-----

-----

Afirmación positiva: -----

-----

-----



### Fomenta la resiliencia

Aprende a manejar el estrés y a recuperarte de los desafíos laborales.

La resiliencia te ayudará a manejar el estrés y a recuperarte de los desafíos laborales.

Actividad:

Desarrolla un plan de afrontamiento del estrés y practica técnicas de resiliencia.

Ejemplo:

Situación: Has recibido críticas intensas de tu jefe durante una revisión laboral, lo que ha generado estrés y frustración.

Plan de afrontamiento del estrés:

1. Tómate un breve receso para despejar tu mente y reducir la tensión.
2. Practica la respiración profunda durante cinco minutos para calmarte.

Situación: -----

-----

-----

Plan: -----

-----

-----



## Desarrolla una mentalidad de abundancia

Cambia tu mentalidad hacia una perspectiva de abundancia.

Cambia tu mentalidad hacia una perspectiva de abundancia y generosidad.

Actividad:

Realiza un ejercicio de gratitud y establece un plan para compartir tus conocimientos y recursos.

Ejemplo: Estoy agradecido (a) por... o  
Hoy, doy gracias por...

1.- -----

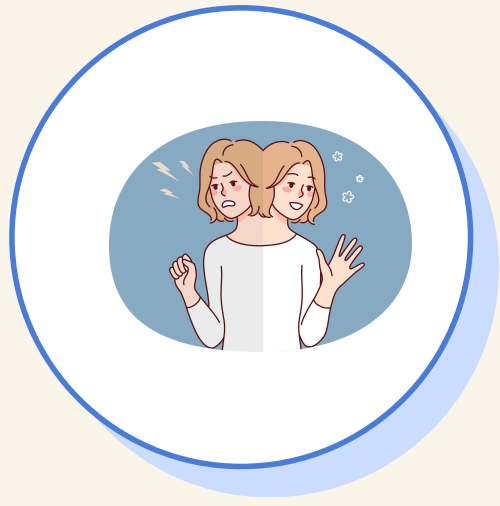
-----

2.- -----

-----

3.- -----

-----



08

### Acepta el miedo

Acepta el miedo como una emoción natural y no permitas que te detenga.

El miedo es natural, pero no debe detenerte. Aprende a aceptarlo y a seguir adelante.

Actividad:

Identifica tus miedos laborales, anótalos y busca estrategias para enfrentarlos.

Miedos	Estrategias
Talentos Up Desarrollo Personal y Empresarial	



09

### Busca apoyo

No temas pedir apoyo y orientación en tu camino laboral.

No temas pedir apoyo y orientación en tu camino laboral. Aprenderás a buscar mentores y consejeros.

Actividad:

Identifica a posibles mentores o personas en tu red que puedan brindarte apoyo y establece contacto con ellos.

Ejemplo: Ana Orozco, mentora en desarrollo personal y profesional.

<b>Mentores</b>	<b>Especialidad</b>



10

### Da el primer paso

No pospongas tus metas; da el primer paso hacia tu transformación laboral.

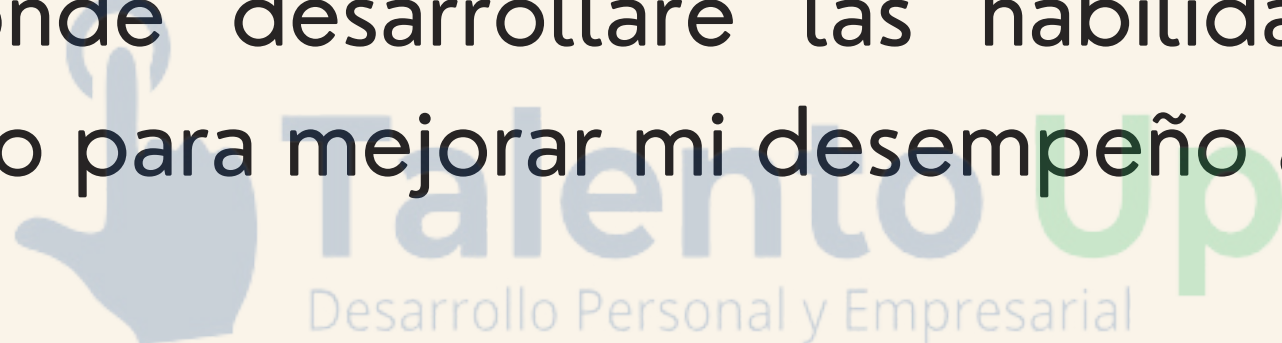
No pospongas tus metas; da el primer paso hacia tu transformación laboral.

Actividad:

Elige una de tus metas laborales y da el primer paso concreto hacia su logro.

Ejemplo:

Inscribirme al programa de mentoría Talento up, donde desarrollaré las habilidades que necesito para mejorar mi desempeño actual.



Metas laborales	Plazo para lograrlo

# ¡Hasta pronto!

Esta guía te ha proporcionado los conocimientos y las herramientas necesarias para vencer la inseguridad laboral y avanzar hacia el éxito profesional.

Recuerda que el camino hacia el crecimiento no siempre es lineal, pero cada uno de estos mandamientos te ayudará a mantenerte en el camino correcto.

¡Confía en ti mismo (a) y en tu capacidad para alcanzar tus metas!



Quiero agradecerte por utilizar esta guía.

Si has encontrado valor en su contenido, te invito a compartir tus experiencias y tu éxito en las redes.

