

# Dra. Yessicca Fargas-González, CDO

Professional Development Consultant  
Executive & Career Coach

[www.yfgconsulting.net](http://www.yfgconsulting.net)  
[#sinmiedoaloscambios](https://www.instagram.com/sinmiedoaloscambios)





## Taking Ownership of (your name here)'s Professional Development Applications of the ATD-Talent Development Capability Model

### Paso 1: ¿Quién quieres llegar a ser?

#### Ejercicio 1: LA RUEDA DE MI VIDA PROFESIONAL

En relación a las diversas áreas que se presentan a continuación, evalúa el grado de satisfacción que tienes hoy con cada uno. Coloca una puntuación del 0 al 10 en cada área, donde 10 es el máximo de satisfacción.

Anota en la columna de meta la puntuación a la que te gustaría llevar esa satisfacción en tu vida. Luego escribe qué acciones tendrás a favor de aumentar la satisfacción y desde cuándo comenzarás.

ÁREAS	PUNTUACIÓN ACTUAL	PUNTUACIÓN META	ACCIONES	FECHA DE COMIENZO
Crecimiento personal				
Desarrollo de Carrera Profesional				
Familia				
Salud				
Relaciones (Amigos, colegas, jefe)				
Recreación-diversión				
Logro de objetivos				
Éxito en el trabajo				
Balance vida y trabajo				
Ingresos				

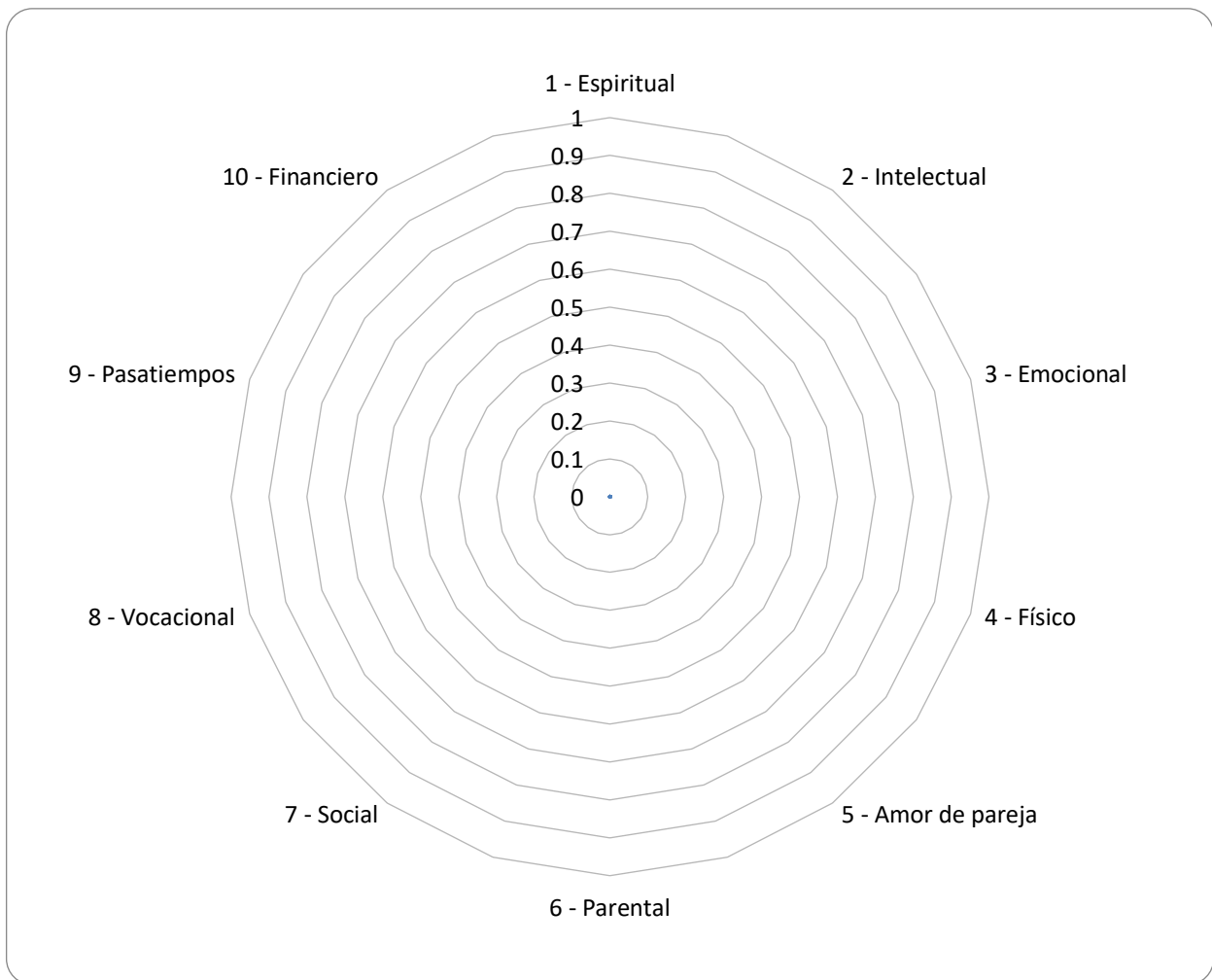


San Fernando Plaza  
Calle Ignacio Arzuaga Ofic. 201  
Carolina, PR 00985





- Dibuja un círculo en la puntuación que le corresponde a cada área.
  - Ejemplo: Si en crecimiento personal creo que mi nivel de satisfacción es un 5, en la quinta línea de crecimiento personal dibujaré un punto.
- Una vez tengas todos los puntos, únelos con una línea.
- Esto te dará una idea de con qué elementos debes comenzar a trabajar para generar un cambio.



San Fernando Plaza  
Calle Ignacio Arzuaga Ofic. 201  
Carolina, PR 00985





Paso 2: No seas un obstáculo para ti mismo  
Paso 3: Libérate de las vacas

**Ejercicio 2: Identifica y libérate de tus vacas**

Identifica tres vacas (creencias limitantes) que has utilizado para justificar el no tomar acción con algo en tu vida. Luego identifica una acción con la que te vas a liberar de esa vaca para siempre.

Vacas	Acción de sustitución/verdad liberadora
1.	1.
2.	2.
3.	3.

- Pregúntate:
  - ¿Qué no está en tu mundo que debería estar?
  - ¿Qué falta en tus relaciones, tu salud, tu carrera, tu espiritualidad que solamente tú puedes remediar?

**¡Tú eres quien único escoges lo que vas a hacer!**



San Fernando Plaza  
Calle Ignacio Arzuaga Ofic. 201  
Carolina, PR 00985







---

**Referencias:**

ATD - <https://capability.td.org/#/organizational>

Libro: La Vaca - Dr. Camilo Cruz

Libro: Tu mejor año. Un plan de 5 pasos para alcanzar tus metas más importantes. – Michael Hyatt

Curso en línea: ¿Cómo impulsar tu carrera profesional en sólo tres pasos? - Dra. Yessicca Fargas



Professional  
Development  
Consulting

**Dra. Yessicca Fargas, CDO**

Professional Development Consultant  
Career Coach



📞 787.938.8510

✉ info@yfgconsulting.net

📍 San Fernando Plaza Ofic. 201  
Carolina, PR 00985

🌐 www.yfgconsulting.net

📧 @drayessiccafargas

**#sinmiedoaloscambios**



San Fernando Plaza  
Calle Ignacio Arzuaga Ofic. 201  
Carolina, PR 00985