RUMBO CONSCIENTE

PRESENTA

La Culpa es de la Papaya

Una charla de Transformación Humana Consciente

Todos tenemos algo que queremos hacer posible.

El desafío comienza cuando intentamos llevarlo a la vida real.

Una invitación a mirar de otra manera aquello que seguimos intentando, postergando o retomando.

José Aurelio Jiménez
Creador de Rumbo Consciente
Consultor, facilitador y conferencista



RUMBO

TRANSFORMACIÓN HUMANA CONSCIENTE

METAS • ENTORNO • LECTURA • ACCIÓN

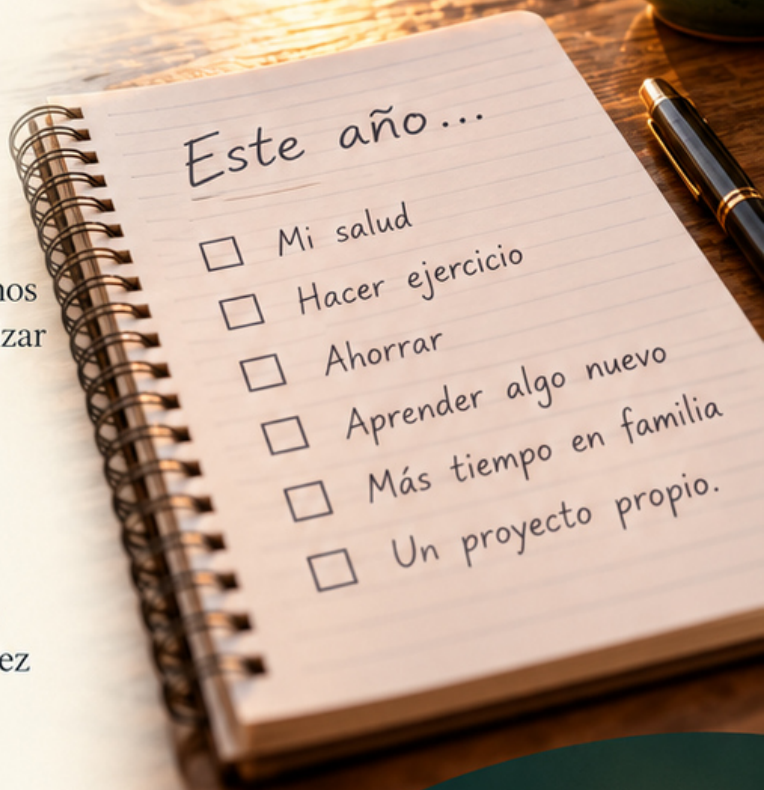
UN RITUAL QUE SE REPITE

Cada enero volvemos a proponernos cosas.

El comienzo de un año suele traer consigo una sensación particular: la posibilidad de **volver a empezar**.

Pensamos en aquello que queremos cambiar, recuperar, ordenar o hacer posible. Nos proponemos cuidar mejor la salud, aprender algo nuevo, organizar nuestras finanzas, dedicar más tiempo a quienes queremos, retomar un proyecto o iniciar aquello que llevamos meses —a veces años— dejando para después.

Formulamos propósitos, hacemos planes y damos los primeros pasos con la esperanza de que esta vez será diferente.



Ese impulso tiene valor.

Nos ayuda a reconocer que todavía hay cosas que importan y que queremos hacer posibles.

Pero enero también nos deja una pregunta incómoda.

¿Qué ocurre después con aquello que nos propusimos?

Si algo importante sigue regresando, quizá merece que lo miremos de otra manera.

UN ESPEJO COTIDIANO

Las metas cambian. Algunas vuelven una y otra vez.

Año tras año reaparecen aspiraciones muy parecidas. Cambian las personas, las circunstancias y las palabras con las que las expresamos, pero muchos de los temas permanecen.

TOP 10 | Propósitos que suelen repetirse al iniciar el año

1. Mejorar la salud física
2. Hacer ejercicio
3. Bajar de peso
4. Ahorrar dinero
5. Reducir el estrés
6. Comer mejor
7. Aprender algo nuevo
8. Mejorar las relaciones personales
9. Organizar mejor el tiempo
10. Mejorar la situación laboral



Distintos estudios muestran esa recurrencia. Un estudio de gran escala publicado en *PLOS ONE* encontró que los propósitos de Año Nuevo suelen concentrarse en áreas como salud, crecimiento personal, relaciones y trabajo.

Cuando algo importante vuelve una y otra vez, probablemente merece más que otro intento. Merece una mejor lectura.

Fuente: Andrade, A. L. et al. (2018). New year's resolutions and well-being: A large-scale study. PLOS ONE, 13(12), e0209031.

CUANDO EL IMPULSO EMPIEZA A CEDER

Proponernos algo puede ser sencillo. Sostenerlo en la vida real es otra experiencia.



El entusiasmo inicial puede ayudarnos a comenzar, pero con frecuencia pierde fuerza antes de que aquello que nos propusimos encuentre un lugar estable en nuestra vida.

Una referencia reporta una duración promedio de **menos de cuatro meses** para los propósitos de Año Nuevo.

El dato importa menos como sentencia que como señal: muchas buenas intenciones encuentran dificultades bastante pronto.

Cuando tratamos de explicar por qué ocurre, aparecen razones distintas. Algunas metas comienzan con poca claridad. Otras dependen demasiado del entusiasmo inicial. A veces faltan tiempo, energía, recursos o condiciones para sostenerlas. También cambian las prioridades, aparecen nuevas demandas y el entorno introduce dificultades que no habíamos considerado.

Y cuando postergar, abandonar y volver a empezar se convierte en un patrón, el efecto puede alcanzar también la confianza que tenemos en nosotros mismos y en nuestra capacidad de hacer avanzar aquello que nos importa.

LA PREGUNTA QUE ABRE EL RECORRIDO

¿Qué ocurre entre aquello que nos proponemos y nuestra capacidad de convertirlo en avance?

Quizá antes de volver a intentarlo de la misma manera conviene mirar qué está ocurriendo alrededor de aquello que queremos hacer posible.

LO QUE NOS DICEN LOS DATOS

La mayoria de los propósitos no llega a abril.



Cada año muchas personas comienzan con entusiasmo. Sin embargo, sostener sus propósitos suele resultar más difícil de lo que imaginaron.

Los datos no explican por sí solos todo lo que ocurre, pero sí revelan una señal importante: la dificultad para sostener lo que nos proponemos aparece con suficiente frecuencia como para mirar más allá de explicaciones basadas únicamente en voluntad o disciplina.

Ese patrón merece atención. Tal vez entre proponernos algo y hacerlo posible exista un tramo que necesita ser mejor comprendido.

Empezamos con entusiasmo... pero mantener el rumbo resulta más difícil de lo que creemos.

Una señal que se repite

3,74 meses

Duración promedio reportada de los propósitos de Año Nuevo.

52%

Sostuvo sus propósitos durante tres meses o menos.

Temas más frecuentes

Salud física, pérdida de peso y hábitos de alimentación.

Comprender este patrón cambia la pregunta:
en lugar de mirar solamente cuánto queremos algo, podemos comenzar a observar qué ocurre mientras intentamos hacerlo posible.

Fuentes: Forbes Health / OnePoll (2024) · Oscarsson et al., PLOS ONE (2020).

PATRONES QUE SE REPITEN

¿Qué hace que una meta pierda fuerza?

El entusiasmo del inicio suele ser real. Sin embargo, con el paso de las semanas aparecen una serie de factores que, con distinta intensidad, van debilitando nuestra capacidad de mantener el rumbo.

Diversos estudios muestran que no se trata de una sola razón, sino de una combinación de factores que suelen presentarse en la vida real y que afectan la continuidad de nuestras metas.



Empezamos con entusiasmo... pero mantener el rumbo resulta más difícil de lo que creemos.

Seis factores que aparecen con frecuencia

La motivación pierde intensidad.

El interés inicial disminuye y cuesta mantener el impulso a lo largo del tiempo.

La meta permanece confusa o resulta poco realista.

Cuando no tenemos suficiente claridad o la meta es demasiado ambiciosa, se vuelve más difícil avanzar.

Falta planificación y organización.

Sin un plan concreto, las buenas intenciones pueden quedarse en ideas generales y personas ocupadas.

El tiempo y la energía resultan insuficientes.

El cansancio, el estrés y otras demandas de la vida compiten por nuestra atención y recursos.

El entorno aporta poco apoyo.

El apoyo de otras personas influye. Cuando es limitado, puede ser más difícil sostener el avance.

Los resultados tardan en aparecer y puede debilitarse el sentido.

Si no vemos avances en el corto plazo, es común que la motivación disminuya y perdamos de vista el por qué iniciamos.

El abandono suele comenzar mucho antes del momento en que decidimos renunciar.

NUESTROS INTENTOS TAMBIÉN DEJAN HUELLA

Las metas también cuentan nuestra historia.



Nuestros metas, sueños y propósitos revelan algo de lo que nos importa: aquello que queremos cuidar, recuperar, cambiar o hacer posible, y también algo de la vida que queremos construir.

Pero cuentan otra historia: la de nuestros intentos.

Cuando una meta queda pendiente, se posterga o se abandona, el resultado visible es aquello que no logramos hacer posible.

Cuando esa experiencia se repite, puede ocurrir algo más profundo: empieza a cambiar la manera en que miramos nuestra propia capacidad para decidir, actuar y sostener aquello que nos importa.

Reputación Interna

La confianza que construimos frente a nosotros mismos también se alimenta de la experiencia de comprobar que podemos avanzar.

Cumplir aquello que nos proponemos **puede fortalecerla.**

Acumular intentos que terminamos dejando atrás, especialmente cuando no comprendemos qué ocurrió, **puede debilitarla.**

Y entonces una nueva meta ya no comienza solamente desde una intención. También comienza **desde la historia de nuestros intentos anteriores.**

Cada nuevo intento lleva consigo algo de los anteriores.

Comprender esa historia puede cambiar la manera en que volvemos a comenzar.

LA PARADOJA DEL PLANEAMIENTO

Sabemos planificar para cumplir. ¿Qué cambia cuando nos toca elegir?



En la vida profesional planificamos constantemente. Trabajamos con objetivos, fechas, recursos, responsables, presupuestos, seguimiento e indicadores de gestión. Buena parte de nuestro trabajo depende precisamente de esa capacidad para organizar, ejecutar y responder.

También cumplimos metas que vienen dadas por necesidad, responsabilidad o contexto: terminar una carrera, aprobar una certificación, completar un proyecto, responder por un compromiso o alcanzar un resultado esperado.

La capacidad de planificar existe.
La capacidad de cumplir también.

Autoría

La capacidad de tomar decisiones sobre nuestra propia vida y dar forma a aquello que queremos construir para nosotros.

La Autoría convierte una aspiración propia en algo que merece espacio, decisiones y responsabilidad, incluso cuando nadie más nos exige hacerlo.

CUANDO LA ESTRUCTURA VIENE DADA

- Objetivos.
- Fechas.
- Indicadores.
- Seguimiento.
- Responsabilidades.
- Consecuencias visibles.

CUANDO LA DECISIÓN ES MÁS NUESTRA

- Elegir qué importa.
- Darle un lugar.
- Construir estructura.
- Tomar decisiones.
- Sostener el compromiso.
- Responder por nuestro propio rumbo.

Tal vez el desafío no sea aprender a planificar.
Tal vez sea llevar esa capacidad también hacia aquello que elegimos construir para nuestra propia vida.

RUMBO CONSCIENTE
TRANSFORMACIÓN HUMANA CONSCIENTE

UNA PREGUNTA QUE MERECE ATENCIÓN

¿Y si la Culpa es de la Papaya?

Una pista para comprender mejor nuestros intentos.

Hay momentos en que aquello que queremos hacer posible vuelve a aparecer una y otra vez, pero no termina de encontrar un lugar estable en nuestra vida.

No siempre se trata de falta de interés, de poca disciplina o de escasa voluntad. A veces intervienen influencias menos visibles que afectan nuestra capacidad de sostener lo que intentamos construir.

En La Culpa es de la Papaya exploraremos, con cercanía y un toque de humor, una historia que puede ayudarnos a mirar mejor esas influencias y a abrir una conversación distinta sobre aquello que intentamos hacer posible.

Una pregunta sencilla puede abrir una lectura más profunda.

En la charla conocerás la historia detrás de esta pregunta y por qué puede ayudarnos a mirar de otra manera lo que intentamos hacer posible.



MIRAR LO QUE ESTÁ ACTUANDO

Cada meta avanza dentro de una realidad.

Aquello que queremos hacer posible convive con nuestro tiempo, nuestra energía, nuestras decisiones, las personas que nos rodean, las condiciones del entorno y muchas otras fuerzas que pueden influir en el avance.

Ralentizadores
Aquello que dificulta, desvía o resta capacidad de avance.

Habilitadores
Condiciones y apoyos que hacen posible el movimiento.

Aceleradores
Factores que impulsan y dan mayor tracción a nuestro avance.



Comprender una meta también implica aprender a leer las **fuerzas que actúan** alrededor de ella.

EL RECORRIDO DE LA CHARLA

De la intención a una meta posible.



En ***Rumbo Consciente*** proponemos cuatro movimientos para pasar de la intención a una meta posible: ubicarnos con mayor claridad en nuestra realidad de partida, reconocer lo que influye, construir una meta con estructura y trazar una ruta para avanzar y aprender a navegarla.

01

Ubicarse para comenzar.

Rumbo Consciente parte de la realidad desde la que cada persona se encuentra y ofrece criterios para dar claridad a aquello que quiere o necesita hacer posible, reconocer sus condiciones y comenzar a convertirlo en una meta con dirección.

02

Reconocer lo que influye.

La historia detrás de La Culpa es de la Papaya amplía la mirada hacia factores que pueden pasar inadvertidos. Aquí aparecen los Motivos y la Dinámica de Fuerzas: aquello que puede ralentizar, habilitar o acelerar el avance.

03

Construir una meta posible.

Mostrar cómo aquello que queremos o necesitamos hacer posible puede adquirir claridad y estructura; incorporando **Sueño, Deseo, Intención** y **Meta**, y las dos dimensiones de su diseño.

04

Trazar una ruta y aprender a navegarla.

Pasar de la meta a una **Hoja de Ruta** y presentar el **Navegador Rumbo** como la forma de leer lo que ocurre, tomar decisiones y continuar avanzando durante el recorrido.

Miradas posibles:

- **Reputación Interna** — Cómo me veo y me hablo.
- **Autoría** — Mi margen de decisión.
- **Condiciones de partida** — Lo que necesito para iniciar.

Una mirada más amplia sobre lo que está actuando alrededor de nuestras metas.

- **Ralentizadores** — Lo que pone freno.
- **Habilitadores** — Lo que facilita.
- **Aceleradores** — Lo que impulsa.

Una meta más clara, viable y conectada con aquello que realmente importa.

- **Sueño → Deseo → Intención → Meta** — Del anhelo a un tramo posible.
- **Anatomía** — Qué, cuándo, dónde y recursos.
- **Arquitectura** — Tramos, hitos y umbral.

Una ruta que conecta intención, decisiones y avance.

- **Hoja de Ruta** — Del diseño a la acción.
- **Navegador Rumbo** — Leer, decidir y continuar.
- **Dinámicas del avance** — Avanzar, observar, aprender y ajustar.

RECALCULAR | Ajustar la ruta incorporando lo aprendido y las nuevas condiciones del recorrido.



EL MODELO EN ACCIÓN

Lo veremos funcionando en vivo.

Durante la charla recorreremos el modelo de **Rumbo Consciente** utilizando nuestros **Formularios Inteligentes**, para mostrar cómo sus distintas piezas se conectan al trabajar una meta.

Podrás observar el proceso:
Cómo partimos de una realidad, construimos una meta, trazamos una ruta y utilizamos el **Navegador Rumbo** para acompañar el avance.

Materiales de la experiencia

HERRAMIENTAS QUE ACOMPAÑAN, INSPIRAN Y HACEN POSIBLE EL CAMINO.

La calidad de los entregables forma parte de la propuesta. Rumbo en Acción acompaña el contenido de la charla; el Portafolio de Guías Rumbo incorpora Formularios Inteligentes para trabajar y materializar una Meta.



Rumbo en Acción

Versión digital de la guía que acompaña la charla y ofrece una ruta práctica para comprender y aplicar el modelo.



Portafolio de Guías Rumbo

Versión digital de un formulario inteligente para la formulación correcta y materialización de una meta.

RUMBO CONSCIENTE

TRANSFORMACIÓN HUMANA CONSCIENTE

Dos modalidades de participación

Elige la experiencia que mejor se ajusta a tu momento.

EXPERIENCIA

Esencial

Conoce y experimenta el modelo.

Vive la charla, comprende el modelo de Rumbo Consciente y recibe los materiales digitales para que puedas utilizarlo.

US$130

₡59.000

- Charla virtual en vivo.
- Recorrido por el modelo de *Rumbo Consciente.*
- Materiales digitales incluidos para su aplicación.

EXPERIENCIA

Premium

Profundiza con una aplicación personalizada.

Además de todo lo incluido en la Experiencia Esencial, esta modalidad incorpora una aplicación personalizada del modelo a una iniciativa propia, con una lectura y devolución construidas desde su realidad.

US$195

₡89.000

- Todo lo incluido en la *Experiencia Esencial.*
- Aplicación personalizada del modelo a una iniciativa propia.
- Lectura y devolución construidas desde su realidad.
- Acompañamiento con herramientas del modelo.

Esencial permite conocer, experimentar y utilizar el modelo.

Premium añade una aplicación personalizada sobre una iniciativa propia.

RUMBO CONSCIENTE

TRANSFORMACIÓN HUMANA CONSCIENTE



EXCLUSIVO DE LA EXPERIENCIA PREMIUM

Propuesta de Ruta Personal

Una aplicación personalizada de *Rumbo Consciente* a una iniciativa propia.

Después de la charla elegirás una **intención, iniciativa o meta** que ya forme parte de aquello que quieres comenzar, retomar o transformar.

A través de un **Formulario Inteligente de *Rumbo Consciente***, guiado y confidencial, compartirás información sobre esa iniciativa, la realidad desde la que partes y algunas de las condiciones que pueden influir en su avance.

A partir de tu propuesta

Aplicaremos los criterios y herramientas de ***Rumbo Consciente*** para **afinar y fortalecer la meta que plantees**, ampliar su lectura y reconocer una primera ruta posible.

La **Propuesta de Ruta Personal** reunirá esa lectura en un documento individual construido desde **tu iniciativa, tu contexto y tus posibilidades reales.**

TU DOCUMENTO PERSONAL INCLUIRÁ

Lectura de la iniciativa

Una mirada estructurada sobre aquello que quieres hacer posible y las condiciones desde las que partes.

Meta fortalecida

Una formulación afinada a partir de la meta o iniciativa que hayas planteado.

Motivos y condiciones

Elementos que pueden aportar sentido, sostén o requerir atención durante el avance.

Dinámica de Fuerzas

Ralentizadores, Habilitadores y posibles Aceleradores relevantes para tu iniciativa.

Primera Hoja de Ruta

Una propuesta inicial de recorrido, con decisiones y primeros pasos posibles.

Una propuesta construida desde tu realidad

La **Propuesta de Ruta Personal** reúne la información de tu iniciativa, tu contexto y tus posibilidades para construir una lectura clara, una meta fortalecida y una primera ruta posible, desde la cual puedas comenzar a avanzar con mayor dirección.

> *"Tu iniciativa. Tu realidad. Una meta fortalecida. Una primera ruta posible."*

Alcance de la experiencia

La ***Propuesta de Ruta Personal*** es un recurso de reflexión, estructuración y orientación dentro del modelo de ***Rumbo Consciente***. Su contenido se construye a partir de la información facilitada por cada participante y no sustituye asesoría psicológica, médica, legal o financiera especializada.

PRÓXIMA EDICIÓN

Sábado 21 de noviembre de 2026

9:30 a. m. a 11:30 a. m.
Costa Rica, UTC-6

Virtual en vivo vía Zoom

En español

Escanea el código para conocer la experiencia y solicitar tu participación.

SOLICITA TU PARTICIPACIÓN EN

noema-xd.com/metas-con-rumbo

Consultas: rumbo@noema-xd.com

Esta primera edición está dirigida a personas que desean mirar de otra manera aquello que siguen intentando, postergando o retomando, y conocer una propuesta de Rumbo Consciente para convertir intención en recorrido.



RUMBO CONSCIENTE

TRANSFORMACIÓN HUMANA CONSCIENTE



QUIÉN ACOMPAÑA ESTA EXPERIENCIA

José Aurelio Jiménez

Creador de Rumbo Consciente

CONSULTOR, FACILITADOR Y CONFERENCISTA

José Aurelio Jiménez acompaña personas y organizaciones a construir dirección, propósito y continuidad para sostener procesos reales de transformación.

Su trayectoria integra más de cuatro décadas de experiencia en tecnología, liderazgo, formación y evolución organizacional, puestas al servicio de una propuesta que busca convertir reflexión, estructura y acción en avance real.

Rumbo Consciente expresa esta mirada desde la Transformación Humana Consciente: ayudar a las personas a reconocer lo que importa, convertirlo en dirección y sostener el camino con mayor claridad, lectura y propósito.

> *No se trata solo de llegar.*
> *Se trata de construir dirección y seguir avanzando con sentido.*

CONTACTO

Rumbo Consciente rumbo@noema-xd.com

José Aurelio Jiménez jjimenez@noema-xd.com

LA CULPA ES DE LA PAPAYA

Tal vez el próximo paso no sea intentarlo otra vez de la misma manera.

Aquello que queremos hacer posible merece algo más que una buena intención.

Merece una mirada capaz de reconocer desde dónde partimos, qué puede estar influyendo, qué dirección queremos construir y cómo podemos seguir avanzando cuando la realidad cambia.

Eso es parte de la invitación de **Rumbo Consciente:**

Construir dirección. Sostener el avance.

No se trata de llegar.
Se trata de seguir construyendo.



RUMBO CONSCIENTE
TRANSFORMACIÓN HUMANA CONSCIENTE