

Una invitación a explorar nuevas perspectivas

A medida que el mundo se vuelve más conectado, es en beneficio de todos adaptarse y aceptar a los demás. Y cuanto más comprenda lo que les interesa e influye a los demás, más probable será que los comprenda y los aprecie.

Utilice este ejercicio para explorar nuevas perspectivas. Para cada categoría, escriba sus favoritos y agregue ideas para probar. Luego, use la lista para comenzar a explorar. Pruebe las cosas que pueda hacer en persona y utilice recursos en línea y comunitarios, como bibliotecas públicas y museos, para las demás.



Comidas favoritas:

Ejemplos: Espaguetis a la boloñesa, pizza, ensalada de rúcula

Comidas que nunca he probado pero podría y debería:

Ejemplos: Haggis, hamburguesa vegana



Géneros musicales que me encantan:

Ejemplos: Pop estadounidense, bluegrass

Géneros musicales que debería escuchar y sobre los que debería aprender más:

Ejemplos: Fado, heavy metal ucraniano



Idiomas que entiendo:

Ejemplos: Español, inglés

Idiomas que me encantaría escuchar y aprender más:

Ejemplos: Lengua de señas, kriol australiano



Tipo y género de entretenimiento que más busco:

Ejemplo: Comedias románticas en inglés

Tipos de entretenimiento que debería probar y sobre los que debería aprender:

Ejemplos: Novelas suecas de suspenso y espías, películas de Bollywood



Lugares a los que he viajado:

Ejemplos: Toronto, Chicago, Playa del Carmen, Madrid

Lugares a los que nunca he ido y sobre los que podría aprender más en persona o a través de viajes, programas y publicaciones:

Ejemplos: Región de la Patagonia, Península de Osa, Kioto

Extra: Principios orientadores y autorreflexión

En el reverso de esta hoja, escriba un dicho al que recurra para encontrar consuelo o motivación. (Ejemplo: “Cuando una puerta se cierra, en algún lugar se abre una ventana”.) Investigue dichos de otras 4 fuentes, como otra nación o una persona de una cultura distinta a la suya. (Ejemplo: Pele, “El éxito no se determina por cuántas veces ganas, sino por cómo juegas la semana después de perder”. *) Luego reflexione sobre cómo podría aplicar cada nuevo principio en su propia vida.

* The Fact File. 45 inspirational Pele quotes. 20 De diciembre de 2020.

Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2025 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF16372308 145769-032025 OHC

Optum