

Con la información que obtuviste en la pregunta 3, decide:

A. ¿Qué áreas necesitas mejorar.?

B. ¿Qué quieres hacer para mejorarlas.?

¿cómo? _____ ¿cuándo? _____

C. ¿En qué áreas necesitas más el apoyo de tu familia.?

¿áreas? _____ ¿qué apoyo? _____

D. ¿Qué puedes hacer para obtener el apoyo de tu familia.?

¿qué necesitas? _____ ¿a qué te comprometes? _____ ¿cuándo? _____

4. Tus actitudes positivas, lo que piensas acerca de tu vida, de tí mismo y de los demás

Las opiniones y enfoques que tienes de tí mismo, de los demás seres humanos, del mundo en que vives, del futuro, y que influyen en tu modo de actuar facilitando tu crecimiento y el logro de tus objetivos son:

5. Tus actitudes negativas frente a tu vida, a tí mismo y hacia los demás

Las opiniones y enfoques que tienes de tí mismo, de los demás seres humanos, del mundo en que vives, del futuro, y que influyen en tu modo de actuar impidiendo o dificultando tu crecimiento y el logro de tus objetivos son:

Algunas de las actitudes positivas que facilitan nuestro crecimiento y desarrollo, y el logro de nuestros objetivos son:

Receptividad

Tener interés por saber qué pasa y registrar cuanto suceda dentro de ti y a tu alrededor.

Apertura a nuevas experiencias

No limitarte a seguir tus costumbres y hábitos, sino irlos ampliando con nuevas experiencias, explorar posibilidades y encontrar oportunidades.

Aceptar riesgos

Aceptar los errores como parte necesaria de tu crecimiento y el riesgo de avanzar para lograr lo que quieres.

Curiosidad

Sentir interés por explorar nuevas actividades, nuevas situaciones, nuevas experiencias.

Falta de temor

Al sentir miedo, como todos los seres humanos, no detenerte por ello, ni permitir que te impida correr riesgos.

Gusto por experimentar

Que el deseo de lograr algo sea mayor que el temor de fracasar.

Interés por los demás

Reconocerte en los demás, sintiéndote parte de la humanidad.

Responsabilidad

Responder a lo que sucede; sentir tu compromiso personal por realizar, no sólo intentar, lo que es tu responsabilidad.

Colaboración

Deseo de contribuir a satisfacer las necesidades de los demás.

Comunicación

Interés por comunicarte contigo mismo para conocerte, comprenderte, aceptarte y poder comunicarte con los demás.

Nota: Si consideras que tienes algunas de estas actitudes positivas, regresa a la pregunta número 4 para anotarlas ahí.

Algunas de las actitudes negativas que impiden nuestro crecimiento, distorsionan la realidad y dificultan el logro de nuestros objetivos son:

Desconexión emocional

No saber qué sientes ni lo que sienten los demás.

Insensibilidad frente a tus necesidades y las de los demás

No darte cuenta de cuáles son tus necesidades, ni percibir lo que necesitan los demás.

Incomunicación

No tener comunicación contigo mismo para aclarar quién eres y qué quieres ser y, por tanto, no poder comunicarte con los demás.

Falta de colaboración

Estar interesado en competir con los demás para ganarles, en vez de colaborar con ellos para beneficio de todos.

Nota: Si consideras que tienes algunas de estas actitudes negativas, regresa a la pregunta número 5 para anotarlas ahí.

6. Conclusiones

¿Qué te dicen de ti mismo las actitudes positivas y negativas que te has descubierto?

¿Qué cambios quieres hacer en tus actitudes y en tu comportamiento?

¿Para qué quieres cambiar?

Es probable que hasta aquí hayas obtenido ya información útil y valiosa sobre ti mismo. Para realizar los ejercicios anteriores, has tenido que reflexionar y analizar la información solicitada. Tal vez te han parecido difíciles o un poco pesados. En la medida que avances, si eres constante, tendrás más habilidad y se te facilitarán.

Siguen ahora las preguntas 7 al 17 que son más sencillas, pues en ellas sólo necesitas relacionar una serie de actividades para las que tú eres muy capaz, qué te gusta hacer o te disgusta, etc., por lo que es muy probable que las termines con más rapidez.

7. Lo que te gusta hacer

Lista las actividades que verdaderamente disfrutas, lo que hace que te sientas a gusto y contento de hacerlas.

INSTRUCCIONES: _____

Cuando termines de listarlas, dales jerarquía poniendo al lado izquierdo el número que te indica su importancia, empezando con el 1 para lo que más te gusta hacer.

8. Lo que haces bien

Lista las actividades en las que eres hábil y capaz. Pueden ser actividades que te gustan o que tienes que hacer aunque no te gusten; pueden ser aburridas, o bien importantes; puedes disfrutarlas o no, lo que importa es que eres capaz de hacerlas bien.

Cuando termines de listarlas, dales jerarquía poniendo al lado izquierdo el número que te indica su importancia, empezando con el 1 para lo que mejor haces.

9. Lo que haces mal

Lista las actividades que quieres o tienes que hacer y que no haces bien. No consideres las actividades que haces mal y no te interesan o no necesitas hacer.

Cuando termines de listarlas, dales jerarquía poniendo al lado izquierdo el número que te indica su importancia, empezando con el 1 para lo que haces mal y más te interesa hacer.

10. Lo que te disgusta hacer

Lista las actividades que tienes que hacer y te disgustan, te desagradan o te aburren, y a un lado explica por qué te disgusta cada una.

Es probable que hasta aquí hayas obtenido ya información útil y valiosa sobre ti mismo. Para realizar los ejercicios siguientes, has...

EJERCICIO 7

¿Quién quieres ser?

María Elisa Acosta González *

INSTRUCCIONES:

11. Lo que quieres aprender a hacer bien

Lista las actividades que quieres hacer o que tienes que hacer bien. No tienen que ser realizables de inmediato, pueden ser actividades a mediano o largo plazo.

Cuando termines de listarlas, dales jerarquía poniendo al lado izquierdo el número que te indica su importancia, empezando con el 1 para la actividad que quieres aprender a hacer mejor.

12. Lo que quieres dejar de hacer

Lista las actividades que quieres dejar de hacer.

Cuando termines de listarlas, dales jerarquía poniendo al lado izquierdo el número que te indica su importancia, empezando con el 1 para aquello que quieres eliminar primero.

* Tomado de: Acosta González, María Elisa, "Planea tu carrera y tu vida". Editorial S.I.T.E.S.A., México, 1987, pp 25 a 28.