Autoconocimiento: es la gestión de ti mismo

**Debes saber gobernar las áreas de tu vida:**

* Tiempo
* Recursos
* Canales
* Hábitos

**Ejercicios de las 6W’s**  
"La calidad de tu vida se basa en las preguntas que te haces"

**Ejercicio de las 100 Preguntas**  
Elementos:

* Hoja
* Lápiz o pluma

Vas a comenzar a escribir cualquier pregunta que se te venga a la mente, no importa si es “tonta o ridícula”, escríbelas. El objetivo es llegar a las 100 preguntas.

*Nota: a partir de las 50 te vas a empezar a quemar pero debes llegar a las 100 para que puedas continuar. Entre más avances mejores serán tus preguntas.*

**Responde las 6W’s:**  
¿Qué?  
¿Cómo?  
¿Dónde?  
¿Cuándo?  
¿Por qué?  
¿Para qué?

**Resuelve el FODA**  
Para finalizar debes resolver el FODA basándote en las 6 preguntas y utilizando los test que resolviste en las clases anteriores.  
Puedes usar la herramienta MIRO, pero yo recomiendo el papel.

**Fortalezas:**

* ¿Qué tienes que otros no?
* ¿Qué haces mejor que otros?
* ¿Cómo describen los demás tus puntos fuertes?
* ¿Qué valores son únicos para ti?

**Debilidades:**

* ¿Cuáles son las tareas que evitas?
* ¿En qué crees que no eres bueno?
* ¿Cómo son los rasgos de personalidad que te detienen?
* ¿Cuáles crees que son tus hábitos negativos o malos?

**Oportunidades:**

* ¿Te consideras parte de la industria en crecimiento?
* Si es así, ¿Cómo puede utilizar sus recursos para aprovechar este crecimiento?
* ¿Tú no estás haciendo algo?
* ¿Hay algo de lo que se quejen sus clientes o empleadores?

**Amenazas:**

* ¿Cuáles son los obstáculos en tu vida profesional?
* ¿Eres parte de un entorno competitivo poco saludable?
* ¿Cambiar la tecnología es una amenaza para tu posición actual?
* ¿Te sientes amenazado por alguna de las debilidades de tu propio “user persona”?