

ANÁLISIS FODA

Paso 1: INTROSPECCIÓN. Fortalezas.

OBJETIVO:

Identifica lo que tiene que construir en el siguiente capítulo de tu vida. Toma conciencia de qué recursos, capacidades y cualidades conforman tus fortalezas principales.

INSTRUCCIONES:

1. Conviértete en “observador desapegado” y revisa tu línea de vida.
2. Contesta las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en los espacios destinados para ello.

Revisa la línea de vida y observa aquellos momentos en los cuales experimentaste los mayores éxitos o victorias. ¿Qué talentos especiales salieron a relucir en dichos momentos? Identifica cuáles son tus mayores talentos. Estos pueden ser habilidades o competencias. Escríbelos aquí:

¿Qué es lo que la gente más admira de ti? Éstas son las cualidades y virtudes personales particulares que aportas a las relaciones. Escríbalas.

¿Cuáles son tus activos más valiosos? Éstos pueden ser cosas intangibles, como experiencias de la vida y relaciones, o también activos tangibles como bienes y materiales.

Revisa tus respuestas a las preguntas anteriores. ESCRIBE LAS CUATRO “FORTALEZAS” MAS IMPORTANTES QUE DEBES CONSTRUIR PARA LOS SIGUIENTES CAPÍTULOS DE TU VIDA.

PASO 2: INTROSPECCIÓN. Debilidades.

OBJETIVO:

Identifica qué es lo que te está frenando e imponiendo límites en el siguiente capítulo de su vida. Tener claridad sobre los recursos, capacidades y cualidades de tu fuerza interna.

INSTRUCCIONES:

1. Conviértete en “observador desapegado” y revise su línea de vida.
2. Contesta las siguientes preguntas y escriba sus respuestas en los espacios destinados para ello.

Observa los momentos en los que experimentaste el fracaso. Presta especial atención a los “patrones” recurrentes de fracaso en tu vida. ¿Cuál es la debilidad o deficiencia más común que consideras tener y que piensas que está relacionada con estos fracasos?

¿Cuáles son las tendencias negativas o destructivas de tu comportamiento que pueden seguir causando sufrimiento a los demás y a usted mismo en el futuro si no son atendidas? Escríbalas.

¿Qué es lo que más te gustaría cambiar de usted mismo en el próximo capítulo de tu vida?

Revisa tus respuestas a las preguntas anteriores. ESCRIBE LAS CUATRO “DEBILIDADES” MAS SIGNIFICATIVAS QUE TE LIMITAN EN EL PRÓXIMO CAPÍTULO DE TU VIDA.

PASO 3: INTROSPECCIÓN. Amenazas.**OBJETIVO:**

Identifica los riesgos implicados en el próximo capítulo de tu vida. Ser consciente de los retos a futuro.

INSTRUCCIONES:

1. Conviértete en “observador desapegado” y revisa tu línea de vida.
2. Contesta las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en los espacios destinados para ello.

Quando miras hacia el horizonte, en el próximo capítulo de su vida, ¿cuál crees que sea el reto más grande que tendrás que afrontar?

¿Cuál es el riesgo personal más grande que tienes que tomar en el futuro?

¿Qué es lo que con mayor frecuencia evitas, que eventualmente tendrás que afrontar?

¿A qué le tienes más miedo?

Revisa tus respuestas anteriores. ANOTA LAS CUATRO “AMENAZAS” MÁS IMPORTANTES, DE LAS CUALES NECESITAS ESTAR CONSCIENTE:

PASO 4: INTROSPECCIÓN. Oportunidades.

OBJETIVO:

Identifica las oportunidades en el próximo capítulo de tu vida. Ser consciente de las nuevas oportunidades y posibilidades que se te presentan.

INSTRUCCIONES:

1. Conviértete en “observador desapegado” y revisa tu línea de vida.
2. Contesta las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en los espacios destinados para ello.

¿Qué nuevas oportunidades y posibilidades parece se te pueden presentar ahora? Estas pueden ser nuevas amistades, eventos o sucesos inesperados que se te están presentando. Escríbelos.

Cuando piensas en el próximo capítulo de tu vida, ¿Cuáles son las posibilidades que más te entusiasman?

¿Qué harías en el próximo capítulo de su vida si no tuviera miedo?

Revisa tus respuestas anteriores. ANOTA LAS CUATRO “OPORTUNIDADES” QUE PUEDEN LLEVARSE A CABO EN EL PRÓXIMO CAPÍTULO DE TU VIDA:

Resumen de introspección.

En los siguientes espacios disponibles elabora un resumen de tus respuestas a las preguntas de introspección.

The diagram is a circular template for a self-reflection exercise. It is divided into four quadrants by a vertical dashed line labeled 'AHORA' (Now) and a horizontal dashed line labeled 'FUTURO' (Future) at the top and 'PASADO' (Past) at the bottom. The quadrants are labeled: Top-Left 'FORTALEZAS' (Strengths) with 'BUENO' (Good) on the left; Top-Right 'OPORTUNIDADES' (Opportunities) with 'FUTURO' at the top; Bottom-Left 'DEBILIDADES' (Weaknesses) with 'PASADO' at the bottom; Bottom-Right 'AMENAZAS' (Threats) with 'MALO' (Bad) on the right. Each quadrant contains horizontal lines for writing and a small illustration: a person climbing a mountain for Strengths, a person holding a star for Opportunities, a person falling for Weaknesses, and a person being hit by a lightning bolt for Threats.