**ACTIVIDAD 2.  DOFA**

Utilizar la matriz DOFA para identificar características propias y del entorno que inciden en el desarrollo personal.

**INSTRUCCIONES**

**Paso 1**

Diligenciar el siguiente cuadro teniendo en cuenta 4 variables que le permitirán hacer un análisis sobre su desarrollo personal. Tenga en cuenta que las variables **Fortalezas y Debilidades**, hacen referencia a aspectos internos o propios, mientras que las variables **Oportunidades y Amenazas**, hacen referencia a aspectos externos, que se relacionan con su contexto y la interacción con los demás.

**Componentes de la matriz DOFA**

1. **Fortalezas**: registre aquellas características que le facilitan el alcance de sus logros u objetivos (competencias, valores, principios).
2. **Debilidades**: registre aquellas características propias que la alejan del cumplimiento de sus objetivos (temores, habilidades y conocimientos por desarrollar).
3. **Oportunidades**: registre situaciones o condiciones de su entorno que influyen de manera positiva en usted y le permiten alcanzar sus objetivos (situación económica, relación familiar, afectiva).
4. **Amenazas**: registre situaciones o condiciones de su entorno que influyen de manera negativa u obstaculizan el alcance de sus objetivos (situación económica, relación familiar, afectiva).

|  |  |
| --- | --- |
| **FORTALEZAS** | **DEBILIDADES** |
| 1. RESPONSABLE FRENTE A MIS ACTIVIDADES | 1. SINDROME DEL IMPOSTOR CON MIS ACTIVIDADES |
| 1. PERSEVERANTE ANTE MIS SUEÑO Y DESEOS | 2.  FALTA DE DISCIPLINA FRENTE A MIS ACTIVIDADES DIARIAS |
| 1. INTELIGENTE Y CREATIVA | 3. IMPACIENTE FRENTE A SITUACIONES EN ESPECIFICO |
| 1. RESPETUOSA FRENTE A LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMAS | 4. PROCRASTINACION EN TAREAS IMPORTANTES |
| **OPORTUNIDADES** | **AMENAZAS** |
| 1. FORTALECER MI LOGICA | 1. DIFICULTADES ECONOMICAS |
| 1. REALIZAR DIVERSOS CURSOS ENFOCADOS EN PROGRAMACION | 1. ENTORNO SOCIAL TOSCO |
| 1. FORTALECER LAS HABILIDADES PARA LA ADQUISICION DE UN SEGUNDO IDIOMA | 1. PERDER EL ENFOQUE DE LA META POR ALCANZAR |
| 1. CREAR UN BALANCE ENTRE VIDA PROFESIONAL Y PERSONAL | 4. AMBIENTE RUIDOSO Y ENTORNO FAMILIAR DESCONSIDERADO |

**Paso 2.**

Teniendo en cuenta la información registrada en el cuadro anterior (fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas), conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Qué otras fortalezas/habilidades me gustaría desarrollar para alcanzar mis objetivos personales? Ej autodidacta, tengo tiempo libre y cuento con el tiempo para hacer diversos cursos.

A nivel profesional me gustaría destacar en programación en el área de diseño y videojuegos

A nivel personal mi ideal es tener una estabilidad económica, ser independiente 100%, tener paz y tranquilidad, ya sea con una pareja o simplemente sola.

1. ¿Cómo utilizo mis fortalezas para aprovechar las oportunidades?

Gracias a mi perseverancia he logrado adquirir nuevos conocimientos y habilidades, gracias a mi responsabilidad he logrado cumplir con cada desafío propuesto a pesar de mi procrastinación frente a tareas diarias, también he logrado tejer relaciones interpersonales sanas con las personas a mi alrededor al comprender y no juzgar desde el desconocimiento, dándome la oportunidad de escuchar a los demás.

1. ¿Qué estrategias puedo implementar para trabajar en mis debilidades?

Estructurar un horario para dejar de lado la procrastinación y ser más disciplinada

Mejorar mis horas de sueño y aplicar ejercicios de respiración y meditación.

Autoanalizarme, felicitarme y entender que soy capaz de merecer lo logros que he alcanzado para evitar el síndrome del impostor

1. ¿Cómo mis fortalezas me ayudan a superar las amenazas?

La resiliencia y adaptabilidad al cambio me ayuda a fortalecer las situaciones problemáticas en mi diario vivir, la perseverancia y creencia de que todo va a mejorar me impulsa a soportar los malos momentos para crear un futuro y presente mas amable y tranquilo para mi vida.

Realizado por: Xiodanny Vásquez Holguín.