

Quién soy y en qué lugar – Las piezas de pastel

- ¿Hasta qué punto doy forma a mi propia vida e influyo activamente en los factores que pueden cambiar para mí?
- ¿En qué situaciones me dejo afectar e influir por factores externos?
- ¿He internalizados ya las influencias externas hasta tal punto que ya no las cuestiono ni intento cambiarlas?

Ejercicio - Introducción: El siguiente ejercicio está diseñado para revisar los roles asumidos en nuestra vida. Algunos roles están definidos desde el nacimiento: hijo, hija, hermano, etc. Otros los elegimos en la vida: Esposa, paternidad, amistad, obligaciones profesionales y sociales, etc. Cuanto más eficazmente desempeñemos las funciones/ roles que hemos asumido, más cómodos nos sentiremos y más estables serán nuestras relaciones profesionales y privadas.

Objetivo: obtener una visión general

- a. ¿En qué ámbitos de la vida ha asumido funciones?
- b. ¿Cuánto tiempo y energía consume cada función?
- c. ¿En qué medida se siente Ud competente en cada función?
- d. ¿Qué le da el rol/ la función y qué le aleja de él/ella?
- e. ¿Qué deseo de cambio siente cuando observa su variedad de funciones? ¿Hay quiyas alguna función/ algun rol que le gustaría añadir?

Paso 1: Coge papel de rotafolio y lápices de los colores **verde**, **amarillo** y **rojo**.

Verde = Me siento bien anclado y comodo

Amarillo = Me considero parcialmente competente, pero aún podría mejorar algunas cosas.

Rojo = Siento que me falta energía y debo cambiar algo urgentemente.

Paso 2: Dibuje un círculo y cree piezas de pastel en las que escribe una sola vez tus múltiples funciones o roles profesionales y privadas. A continuación, elija los colores apropiados para cada rol (miembro del equipo, hija/hijo, directivo, ejecutivo, etc.).

Paso 3: En primer lugar, se trata de un análisis REAL. Ahora dé un paso atrás y deje que todo se absorba. En un pequeño grupo de 3 personas, reflexione sobre la distribución actual de sus funciones y defina sus deseos de cambio. Anótelos en otro rotafolio y compare ambos gráficos una vez. Es importante que sus expectativas personales y la imagen que tiene de sí misma sean realistas. Al examinar diferentes funciones y tareas al mismo tiempo, se pueden reconocer inmediatamente las interdependencias. Los cambios en una función traen movimiento en todas las demás áreas de la vida.

Reflexión I: ¿Qué valores son negociables y cuáles no?