

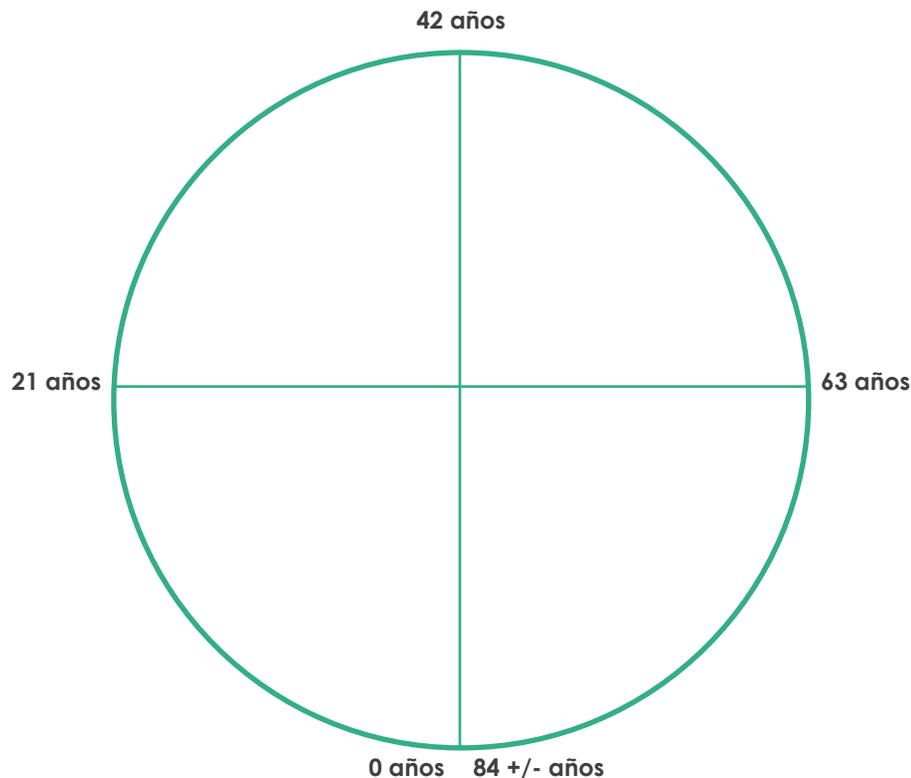
Auto chequeo: Revisión y perspectivas

Dedica unos 20 minutos a la siguiente autoevaluación, preferiblemente sin que nadie te moleste. Echa la mirada atrás y observa cómo percibes los cambios y las crisis de tu vida hasta ahora. Sin embargo, piensa también en los acontecimientos futuros que ya son previsibles y que probablemente te influirán negativa o positivamente.

Necesitarás varios lápices o bolígrafos (de colores) y una hoja grande de papel en la que dibujarás el círculo, o lo dibujas en tu cuaderno de resiliencia. Ahora anotas el curso de tu vida personal a lo largo del círculo.

Paso 1:

Recuerda los cambios y crisis más importantes de tu vida. Anotalos en el círculo en la etapa de vida correspondiente con una palabra, un símbolo, un color.



Paso 2:

Marca los cambios futuros que sean previsibles o que aún quieras realizar. Anota también qué personas fueron y siguen siendo compañeros(as) importantes en tu vida.

Paso 3:

A continuación, responde a las siguientes preguntas

1. ¿Qué fue/es significativo para mí en relación al cambio respectivo?
2. ¿Cómo experimenté la transición del antiguo al nuevo estado? (Por ejemplo, expectante, ansioso/a...)
3. ¿Qué sentimientos experimenté con mayor intensidad en la situación? (Por ejemplo, anticipación, miedo...)
4. ¿Qué fortalezas utilicé para cada cambio? (Por ejemplo, flexibilidad, disciplina...)

Paso 4:

Por último, evalúa qué puedes aprender de tu experiencia para seguir cambiando. Incluso una pequeña constatación como "de alguna manera, siempre sigue adelante" puede ser una importante fuente de fortaleza cuando te encuentras atascado(a) en medio de una situación.

Prepárate para ello: Los cambios y las crisis formarán parte de tu vida en el futuro.

Acéptalo para poder emplear tu energía en afrontarlos y no malgastarla resistiéndote a ellos.

Intenta implicarte plenamente en el ejercicio. Te sorprenderá lo mucho que recuerdas de tu vida anterior. Seguramente también habrá algunas cosas de las que puedas sentirte orgulloso sobre cómo afrontaste la situación.

Fuente:

Heller, Jutta. 2013. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. Múnich. pp 24 - 25
Traducido por Rita Muckenhirn. 28.05.2023