

Ejercicio: Evaluación del sentimiento de coherencia

¿Cómo evalúas tus retos actuales?

Analiza el componente de coherencia en relación con tu situación personal, profesional y de participación social y/o política.

Distingue entre tu propio punto de vista y el de quienes te rodean.

¿Qué piensas: cómo evalúan las y los demás la cuestión?

En el ámbito profesional, puedes intentar ponerte en el lugar de tus colegas o de tu jefe.

En el ámbito privado, puedes elegir a tus hijos(as), amigos(as) y compañeros(as) de vida para conocer el otro punto de vista.

En el ámbito de tu compromiso social o político, puedes adoptar el punto de vista de otros compañeros de campaña o de un grupo con el que quieras formar una alianza.

Desafíos	Comprensible sí/no		Gestionable sí/no		Significativo sí/no	
	Punto de vista propio	Punto de vista de los demás	Punto de vista propio	Punto de vista de los demás	Punto de vista propio	Punto de vista de los demás
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
...						

Para cada "no" de la tabla, debes considerar qué necesitas exactamente vos o las demás personas para que vos y ellas puedan decir "sí", sin peros.

Fuente:

Fuente: Heller, Jutta. 2013. Resilienz. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. Múnich. p 84
Traducido y adaptado por Rita Muckenhirn. 04.07.2023