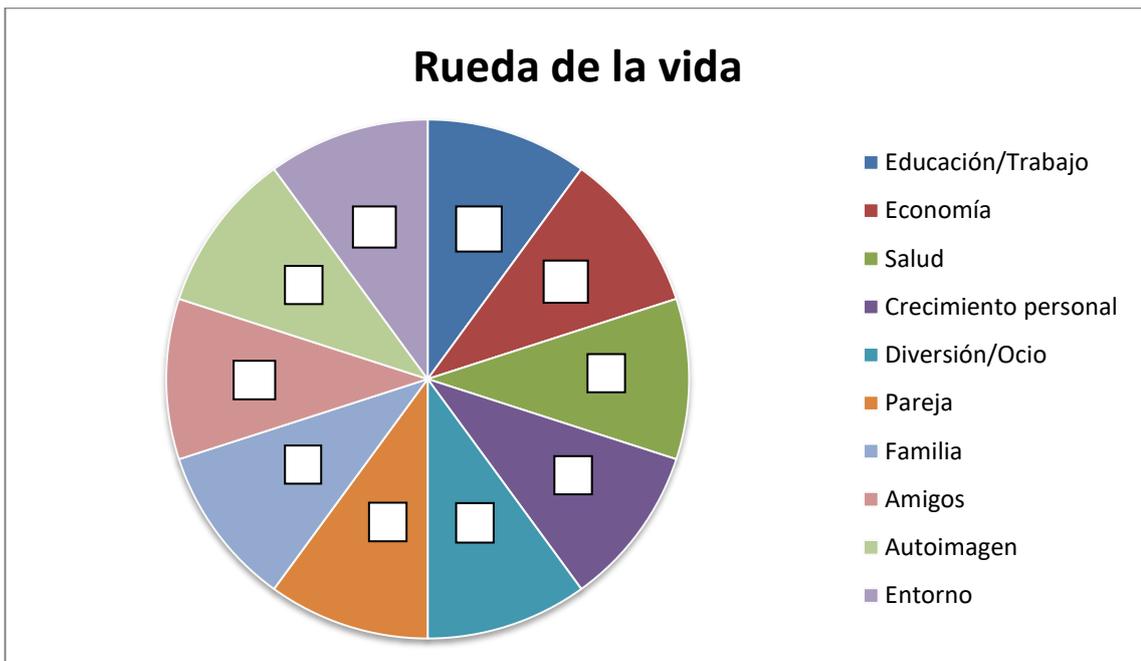


RECURSOS PRÁCTICOS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

1. Autoconocimiento

Puesto que el crecimiento de una persona es algo individual y personal el primer paso es conocerte a ti mismo.

Te propongo un ejercicio de autoanálisis: *La rueda de la vida*. En ella aparecen las distintas áreas que generalmente conforman la vida de una persona. Se trata de una herramienta simple pero muy eficaz a la hora de plasmar gráficamente la situación actual de dichas parcelas. Para completarla evaluaremos cada porción de la gráfica de 1 a 10, según nuestro grado de satisfacción con cada concepto, donde 1 equivale a “Nada satisfecho” y 10 a “Muy satisfecho”.



Este ejercicio te servirá para enfocar tu esfuerzo en las áreas que consideres que debes trabajar, sin descuidar el resto. Ten en cuenta que en ocasiones, cuando una parcela de tu vida mejora, este aumento de satisfacción puede extenderse a otras áreas.

2. Sal de tu **zona de confort**

Llamamos zona de confort a esa zona que solo abarca lo conocido, ese ambiente donde estamos a gusto. Para salir de esa zona o ampliarla debemos ir haciendo pequeñas cosas que tememos, que nos crean cierto grado de ansiedad.

En el artículo “saliendo de mi zona de confort”, nombrado con anterioridad, encontrarás diferentes recomendaciones, aquí te dejo una de ellas:

Haz un listado de cosas que te crean cierto grado de ansiedad	Ejemplos: practicar un deporte nuevo, viajar solo, conocer gente nueva, bailar, etc.
Plantea un objetivo semanal con cada una de esas cosas de la lista. Tras su realización, describe cómo te sientes	

3. Estar **abierto al cambio**

Como comentábamos en el apartado de “Barreras que impiden nuestro desarrollo personal”, el principal obstáculo para el crecimiento personal somos nosotros mismos. Si las limitaciones las pone la mente, eso quiere decir que la propia mente también puede ayudarnos a llegar más lejos. Te animo a que hagas un registro de esos **pensamientos limitantes**, fíjate en el ejemplo y ten en cuenta que sirve para cualquier faceta de tu vida:

PENSAMIENTO INICIAL	CONSECUENCIAS	PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS	CONSECUENCIAS
“Soy demasiado mayor para estudiar una carrera”	No lo intento, me frustro por no intentarlo, me quedo con la “espiná” de no haberlo intentado	“Podría intentar compatibilizar el estudio con el trabajo”	Miro qué opciones tengo. Planifico los pasos a dar. Me siento motivado e ilusionado.

4. Ten un **plan de acción**

4.1 Define tu meta final. Aunque sea una idea vaga debes definirla y plasmarla en papel. Es importante que sea dinámica y no estática, que una vez conseguida te permita seguir creciendo.

AUTOCONOCIMIENTO	
¿Qué quieres lograr en la vida?	
¿Qué te hace feliz?	
¿Cómo quieres verte en unos años?	

4.2 Análisis objetivo. ¿Cómo de grande es la brecha entre tu estado actual y tu meta final? Reflexiona sobre las habilidades que tienes, así como limitaciones y ayudas o amenazas externas que puedan influir en la consecución de tus objetivos.

Fortalezas propias	
Debilidades	
Amenazas externas	
Oportunidades	

4.3 Establece pequeñas metas que te vayan acercando a tu objetivo final. Para ello sigue la técnica SMART (específicas, medibles, alcanzables, realistas, de duración limitada).

Estas **metas intermedias** no solo te ponen en marcha, sino que te permiten alcanzar y celebrar pequeñas victorias a lo largo del camino, lo que alimentará tu motivación y autoestima.

Siguiendo el ejemplo: si quiero entrar a la universidad debo empezar aprobando el examen de prueba de acceso.

4.4 Crea hábitos. Divide las metas intermedias en acciones específicas.

Ejemplo: Si lo que quiero es aprobar la prueba de acceso, deberé estudiar cada día 2 temas de inglés durante un mes.

4.5 Define lo que no debes hacer. Haz una lista de cosas que no debes hacer:

1. Tener el móvil sobre la mesa mientras estudio
2.
3.
4.
5.

4.6 Establecer recompensas y castigos. Se trata de algo muy personal, a cada persona le puede motivar algo distinto.

Recompensas	Castigos
Si estudio los dos temas esta mañana por la noche me haré una cena especial	Si no hago deporte no hay chocolate
Por cada 10 páginas que estudie: 10 minutos de Redes Sociales	Si no hago mis tareas no veo la serie que me gusta

4.7 Mide tu progreso. Mediante un registro o diario podemos evaluar si vamos alcanzando los objetivos. El plan de crecimiento personal debe ser dinámico y flexible, de forma que si no obtenemos los resultados esperados podamos ajustar metas y recompensas. Haz una reunión contigo mismo, por ejemplo una vez al mes, y pregúntate:

¿Qué ha funcionado bien?	
¿Dónde he tenido complicaciones?	
¿Cuál es mi posición respecto a mi meta final?	
¿En qué quiero centrarme el próximo mes?	

5. Sé persistente y responsabilízate. Si fallas en algún punto del proceso, aprende de ello y sigue tu camino. No busques culpables, responsabilízate tanto de tus éxitos como de tus errores.