|  |
| --- |
|  |
|

|  |
| --- |
| **Módulo 5. Creando una disposición al cambio** |
| **Tema 1. Búsqueda interior para conocer mis fuerzas y debilidades.** |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Actividad 1. Conócete a ti mismo.** |

**Instrucciones:**  1. Leer detenidamente las preguntas  2. Responder las preguntas en el espacio destinado 3. Grabar el archivo completo en su computadora 4. Enviar al profesor/tutor Con el fin de conocerte a ti mismo, reflexiona y llena la tabla que te mostramos a continuación. Con el fin de deshacernos de las ideas que nos impiden ayudar a los demás, lee cada frase limitante para tomar acciones y escribe una solución en una frase breve para que anule la frase.

|  |  |
| --- | --- |
| **Frases limitantes** | **Frases de ayuda** |
| “Es que ya estoy muy viejo para esos ‘trotes’.” |  |
| “Es que no tengo tiempo.” |  |
| “Es que yo no puedo ofrecer nada bueno.” |  |
| “Es que estoy muy cansado”. |  |
| “Es que me exigen mucho.” |  |
| “Es que no me gusta estar con gente.” |  |
| “Es que no tengo dinero”. |  |
| “Es que soy muy ignorante”. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.cca.org.mx/cca/cursos/dp_parte2/imagenes/recuerda.jpg | **Recuerda:** |

|  |
| --- |
| Debemos **evitar emitir juicios**; lo que podemos juzgar son las acciones, no las personas. Por ejemplo, evita decir: “no me gusta ser muy flojo”; mejor di: no me gusta que en la mañana batallo mucho para levantarme”. De esta manera te será más fácil proponerte acciones de cambio personal. |

 |

 |
| Forma de entrega:  1. Una vez terminando de responder, grabe el documento en cualquier espacio en su computadora.  2. Grabe el archivo con su nombre y apellido, y el número de actividad. Ejemplo: "AlmaPérez\_actividad1". y envié a su tutor. |