|  |
| --- |
|  |
| |  | | --- | | **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. |