

PISTAS PARA EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

Introducción

Analiza ahora despacio, por favor, con concentración cada una de las fichas siguientes, pues de ese análisis podrás obtener ideas esclarecedoras relacionadas con tu proyecto de vida y dentro de éste con los aspectos más concretos de tu crecimiento personal.

Por supuesto que es imposible agotar de una sola pasada y en una sola vez todas las posibilidades de sugerencia de objetivos para tu vida, de estas fichas, porque tampoco es positivo asignarte más de unos pocos objetivos de una vez ya que te dispersarás tanto que no podrás alcanzar, probablemente ninguno.

Concéntrate jerarquizando en aquellos puntos (pocos) que desees paliar o eliminar por ser negativos y en aquellos otros que desees potenciar como aspectos positivos de tu personalidad.

Trata con un programa, es decir con método, orden y constancia de que se conviertan en actitudes y se interioricen como hábito y una vez conseguida esta primera fase, podrás pasar a proponerte otro grupito de objetivos, y así poco a poco, sin cejar, perfeccionarás tu personalidad con lo que te encontrarás cada vez más feliz y satisfecho de ti mismo y serás cada vez más útil y positivo para los demás.



I.- LISTA DE POSIBLES PROBLEMAS PERSONALES

Lista de situaciones o actitudes personales que en algún caso pueden convertirse en problemas para que puedas elegir los que para ti lo son y preparar un programa para combatirlos.

SALUD

- Frecuentes dolores de cabeza.
- No dormir lo suficiente.
- Dentadura en mal estado.
- Fatiga frecuente en mi trabajo.
- Falta de ejercicio físico.
- No tener una alimentación adecuada.
- Falta de peso.
- Fumo demasiado.
- Exceso de peso.
- Bebo demasiado.
- Dudas sobre una posible enfermedad.



IMAGEN EXTERNA

- Ser de poca estatura.
- Ser de mucha estatura.
- Aspecto exterior poco atrayente.
- Complexión débil.
- Deseo saber si es normal mi desarrollo.
- Dificultad para expresar bien mis ideas.
- Preocupado por alguna deficiencia básica.
- Dificultades en la pronunciación o en la dicción.

RELACIONES CON LOS DEMÁS

- Me olvido con facilidad del nombre de las personas.
- Participar muy poco en actividades comunes.
- Me cuesta encontrar amigos.
- Creer que no soy simpático a los otros.
- Ser tema de conversación para los otros.

- La relación con el sexo contrario.
- Ser influenciado por los otros con demasiada facilidad.
- Falta de habilidad para deporte y juegos.
- Dudas sobre que se me acepte por los demás.
- Ser con frecuencia grosero en el trato con los otros.
- Evitar las relaciones sociales.
- Dificultad para mantener una conversación o entrar en ella.
- Ofendo con frecuencia con mis ironías y burlas.
- No encontrar a quien contar ciertos problemas.
- Necesidad de tener un buen amigo.
- amistad excesiva con una persona.
- Discutir con mucha frecuencia.
- No saber si es amor lo que siento por alguien.
- Amar a alguien que ignora mi afecto.
- Inhibición en actos sociales por no saber bailar.
- Tengo antipatías permanentes.

FAMILIA

- Ser hijo único.
- No vivir con mi familia.
- Preocupación por alguien de mi familia.
- Excesivo trabajo de mis padres.
- Falta de expansiones familiares con quienes convivo.
- Alguna enfermedad en casa.
- Padre o madre fallecidos, o ambos.
- Disensiones familiares.
- Mi familia no me comprende.
- Ser tratado como un niño.
- Preferencia de mis padres por algún otro hermano.
- No tener un lugar en casa para mi vida independiente.
- Disciplina muy rígida.
- No llevarme bien con algún familiar cercano.
- No ocuparme de mi familia.
- Me preocupa el comportamiento de un ser querido.

ECONOMÍA

- Planificación de la economía familiar.
- Dificultades económicas.
- No soy responsable en algún deber concreto
- Deudas por juego. Me dejo arrastrar.



- No logro controlar mi gasto. Soy despilfarrador.
- Olvido fácilmente mis propósitos.
- Soy demasiado ambicioso.
- Soy perezoso.
- Quiero cambiar y no lo consigo.

TRASCENDENCIA, EL ABSOLUTO, DIOS

- Noto como si mi vida no tuviese sentido.
- Me preocupa el hecho religioso.
- Dudas y dificultades sobre algunos aspectos de mi fe.
- Pasividad en mis prácticas religiosas.
- Inquietud frente a lo Trascendente.
- Me preocupa mi alejamiento de Dios.
- Problemas con mi práctica religiosa.
- Dificultades para la oración.
- Falta de integración en algún grupo que ayude a mi fe.
- Descuido en potenciar mi cultura religiosa y mi espiritualidad

ESTUDIOS Y TRABAJO

- Dificultad en la ortografía y en la gramática.
- No dedicar el tiempo suficiente al estudio.
- Dificultad en las matemáticas.
- Distraerme con frecuencia en el estudio o trabajo.
- Sacar calificaciones bajas.
- No entender al profesor.
- Estar atrasado en mis estudios.
- Demasiado esfuerzo en el estudio.
- Necesidad de ayuda en mis estudios.
- Se exige demasiado de mi.
- No tener calidad en mi trabajo.

VOLUNTAD Y AUTOCONTROL

- No logro imponer la razón a mis emociones.
- Me vence el miedo a lo que piensen los demás.
- Me dejo arrastrar por los demás.
- No tengo constancia en mis decisiones.
- No escucho las razones de los demás.
- Dificultad en controlar los impulsos sexuales
- Soy incapaz de controlar lo que digo.
- Me dejo llevar por lo que me apetece en cada momento.
- Actúo impulsivamente, muchas veces.

EL FUTURO

- Temor al fracaso.
- Temor al futuro.
- Excesivas dudas sobre mi vocación.

TEMPERAMENTO- COMPLEJOS -PERSONALIDAD

- Me cuesta mucho ser diligente.
- Con demasiada frecuencia me domina la ansiedad.
- Deseo excesivo de figurar.
- Sentirme culpable e inmovilizarme por ello.
- Sentimiento íntimo de que nadie me estima.
- Creo que me falta ilusión por las cosas.
- Ser testarudo y obstinado.
- No saber disfrutar de muchas cosas que otros disfrutan.
- Necesidad de que alguien me comprenda.
- Soy apático.
- Doy demasiada importancia a cosas que no la tienen..
- Preocupación por la enfermedad y la muerte.
- Temo quedar solo y olvidado.
- Falta de confianza en los que me rodean.
- Ser tímido.
- Ser demasiado nervioso.
- Enfadarme con mucha facilidad.
- Falta de decisión para pedir ayuda y orientación.
- Miedo a la multitud, al avión, a los ascensores, etc.
- Con facilidad me siento herido en mis sentimientos.
- Deseo de tener una personalidad más fuerte.
- Me siento como si fuera inferior a mis compañeros.

ORGANIZACION Y ORDEN

- Con frecuencia no sé dónde he dejado las cosas.
- Disgustos en casa por no ser ordenado.
- Tengo dificultades para llevar bien los apuntes.
- Me cuesta planificarme y ordenar mi trabajo.



TIEMPO LIBRE

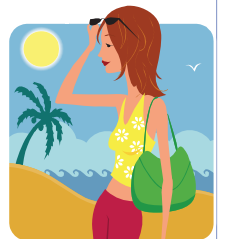
- Aburrimiento.
- Poco tiempo para divertirme y distraerme.
- Necesidad de aprender a utilizar mi tiempo libre.
- Nada interesante que hacer en los tiempos libres.
- Me gustaría desarrollar aficiones o hobbies, pero no sé cómo.

CULTURA Y VIDA INTELECTUAL

- Falta de verdadero interés por la cultura.
- Pocas oportunidades de leer lo que me gusta.
- Creer que me falta capacidad intelectual.

ELEVACIÓN MORAL Y ESPIRITUALIDAD

- Mentir con frecuencia.
- Soy vengativo.
- Demasiado ocupado en lo material.
- Rencor que no logro eliminar.
- La envidia me domina con facilidad.
- Creo que soy demasiado orgulloso.
- Noto que a veces soy demasiado egoísta.
- Inquietudes suscitadas por ciertos espectáculos.
- Soy incapaz de vencer un mal hábito.
- Mentir con frecuencia.
- Soy vengativo.
- Demasiado ocupado en lo material.
- Rencor que no logro eliminar.
- La envidia me domina con facilidad.
- Creo que soy demasiado orgulloso.
- Noto que a veces soy demasiado egoísta.
- Inquietudes suscitadas por ciertos espectáculos.
- Soy incapaz de vencer un mal hábito.
- Olvido fácilmente mis propósitos.
- Soy demasiado ambicioso.
- Soy perezoso.
- Quiero cambiar y no lo consigo



II.- VAMOS A EVALUARNOS

Este cuestionario permite que evalúes tus cualidades y defectos personales tratando de hacerlo así: 10 sería el mejor valor para tus cualidades y 0 el peor, así como en cuanto a los defectos, 0 el mejor valor y 10 el peor.

PRIMERA SECCION

Orden y organización personal.

1. Capacidad para distribuir bien mi tiempo.
2. Capacidad de orden en mi cuarto.
3. Hábitos en el aseo y arreglo personal.
4. Hábitos de recreación y descanso.
5. Orden en mis hábitos de alimentación.
6. Gimnasia, ejercicio y deporte.
7. Cuidados con mi salud integral.
8. Actividad y eficiencia en mi trabajo.
9. Cuidado con las cosas que caen en mis manos.
10. Dejar todo como estaba después de utilizar, abrir, encender, etc.

SEGUNDA SECCION

Cualidades intelectuales..

1. Tu grado de aplicación al estudio.
2. Ilusión por aprender el porqué de las cosas.
3. Grado de cultura general.
4. Capacidad en tu expresión oral o verbal.
5. Grado de aplicación a la lectura.
6. Interés por conocerte mejor.
7. Respeto por las ideas ajenas.
8. Capacidad para valorar a los demás.
9. Capacidad para comprenderte a tí mismo.
10. Capacidad para reflexionar y meditar.
11. Interés general por toda clase de cultura.
12. Capacidad de observación y análisis.
13. Búsqueda de la verdad.
14. En qué porcentaje te crees satisfecho y feliz.

TERCERA SECCION

Cualidades sociales y relaciones humanas

1. Grado de consideración hacia los demás.
2. Tacto, diplomacia y cortesía.
3. Responsabilidad y honradez.
4. Número y calidad de tus amistades.
5. Atractivo e influencia personal.
6. Sentido del buen humor, alegría.
7. Capacidad para llevarte bien con los demás.
8. Sensibilidad hacia los sentimientos ajenos.
9. Puntualidad y cumplimiento.
10. Conocimiento y uso de las normas sociales.
11. Sinceridad y lealtad con los demás.
12. Interés y gusto por la gente.
13. Capacidad de colaboración.
14. Habilidad para comunicarte con la gente.
15. Capacidad de tolerancia y perdón.
16. Grado de tu don de servicio.



CUARTA SECCION

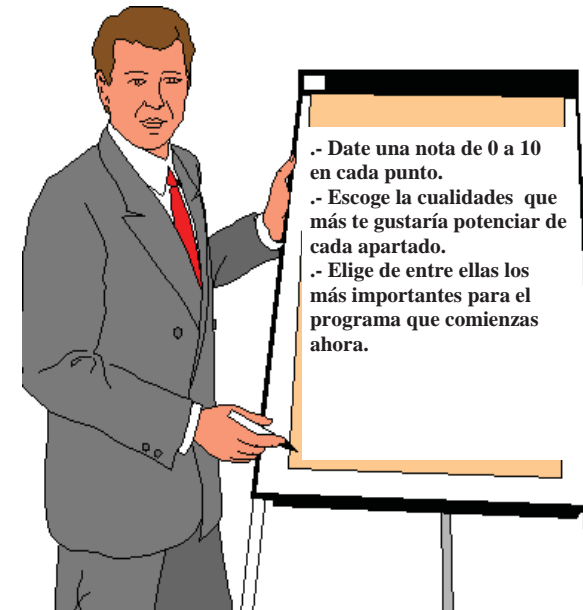
Cualidades de fortaleza interior, emocionales y sentimientos.

1. Timidez superada.
2. Grado de valentía y decisión.
3. Grado de control emocional.
4. Éxito en tus relaciones familiares.
5. Capacidad de relacionarte con el sexo opuesto con normalidad.
6. Capacidad de adaptación a tu medio.
7. Grado de prejuicios sobre la sociedad y los demás.
8. Capacidad de ponerte en lugar del otro.
9. Grado de ilusión en tu compromiso de ser más.
10. Grado de confianza en ti mismo y autoestima.
11. Grado de tolerancia con otras religiones.
12. Actitudes hacia otras razas y culturas.
13. Capacidad de entusiasmo por hacer cosas nuevas.
14. Ternura y cariño.
15. Capacidad para superar fracasos.
16. Capacidad de constancia para conseguir objetivos.

QUINTA SECCION

Cualidades espirituales

1. Capacidad de actuar con justicia.
2. Grado de amor al prójimo como a ti mismo. *(No quieras para los demás lo que no quieras para ti.- Regla de Oro).*
3. Respeto a los demás, sobre todo cuando son más débiles.
4. Capacidad de perdón.
5. Capacidad de sencillez y humildad.
6. Capacidad de oración.
7. Nivel en mi formación religiosa.
8. Comprensión y tolerancia.
9. Grado de amor a Dios sobre todas las cosas.
10. Grado de libertad interior.
11. Respeto interior a la igualdad en dignidad de los hombres.
12. Amor a la verdad.
13. Sentido de trascendencia de mi vida.
14. Grado de búsqueda de la belleza moral.
15. Voluntad, paciencia y persistencia.
16. Grado de búsqueda de intentar hacer felices a los míos.
17. Grado de coherencia entre mis creencias y mis actos.
18. Grado de superación y realización personal.
19. Superación de esclavitudes a hábitos negativos y vicios.



.- Date una nota de 0 a 10 en cada punto.
.- Escoge la cualidades que más te gustaría potenciar de cada apartado.
.- Elige de entre ellas los más importantes para el programa que comienzas ahora.