

Actividad: Ayudarle a cumplimentar la MATRIZ

Fortalezas: en esta casilla tienes que ver cuáles son tus puntos fuertes en relación con la consecución de tu objetivo.

- ✓ ¿Cuáles piensas que pueden ser tus fortalezas personales ante esta situación?
- ✓ ¿Qué cualidades tienes que te han servido en otras situaciones?

Debilidades: esta casilla es justo la contraria a la anterior. Aquí tienes que poner tus puntos flojos en cuanto a afrontar la situación.

- ✓ ¿Cuáles dirías que son tus principales debilidades ante esta situación?
- ✓ ¿Qué puntos de ti están más flojos y te podrían jugar una mala pasada?

Oportunidades: son aquellas circunstancias del exterior que te benefician.

- ✓ ¿Qué oportunidades podrías tener para arreglar la situación en la que te encuentras?
- ✓ ¿Qué situaciones externas te pueden beneficiar en este momento?

Amenazas: igual que en la casilla anterior, son circunstancias o situaciones externas, pero en vez de beneficiarte te perjudican.

- ✓ ¿Qué circunstancias o situaciones externas te perjudican o te pueden perjudicar a la hora de afrontar esta situación?

Ayudarle a valorar sus opciones

Y ahora es cuando viene la magia de la matriz DAFO, cuando analizamos las respuestas y vemos qué es lo que podemos hacer.

Preguntas que puedes hacer para ir dibujando un buen plan de acción:

- ✓ ¿Cómo pueden tus fortalezas compensar tus debilidades?
- ✓ ¿Qué debilidad es la que más está impidiéndote conseguir lo que deseas?
- ✓ ¿Qué oportunidad es capaz de potenciar tus fortalezas y reducir tus debilidades?
- ✓ ¿Qué fortaleza puedes utilizar para superar la amenaza?

LAMATRIZ DAFO

La matriz DAFO Nos da una radiografía de nuestro momento actual en relación con un objetivo que se quiere conseguir. También es interesante su realización respecto de un conflicto interpersonal que se quiere afrontar.

Técnica muy visual en la cual hay unas casillas que dependen de uno mismo: fortalezas y debilidades, y otras que son externas: oportunidades y amenazas.

| | Fortalezas | Debilidades |
|----------------|---------------|-------------|
| Ámbito interno | | |
| | Oportunidades | Amenazas |
| Ámbito externo | | |

DAFO, cuando analizamos las respuestas y vemos qué es lo que podemos hacer.

Preguntas que puedes hacerte para ir dibujando un buen plan de acción:

- ✓ ¿Cómo pueden tus fortalezas compensar tus debilidades?
- ✓ ¿Qué debilidad es la que más está impidiéndote conseguir lo que deseas?
- ✓ ¿Qué oportunidad es capaz de potenciar tus fortalezas y reducir tus debilidades?
- ✓ ¿Qué fortaleza puedes utilizar para superar la amenaza?