

## Autoevaluación “Áreas en qué podría haberme estancado”

A continuación se muestran una serie de áreas que nos pueden estar estancando. Para cada una de ellas conteste verdadero y falso. En aquellas áreas que tenga más verdaderos puede encontrar puntos de mejora.

Pregunta	V o F
<b>He pasado de ser competitivo a ser creativo: El pensamiento creativo me da la libertad de ser yo mismo y crear. El pensamiento competitivo me estanca porque me hace enfocarme en los demás en lugar de lo que yo mismo puedo crear. El estar en un estado de permanente competencia nos hace sentir estresados.</b>	
✓ Siento que me estoy quedando atrás y que otro más “capaz” va a tomar mi puesto.	
✓ Me hace sentir inquieto que otros triunfen mientras yo sigo estancado.	
✓ Me preocupa mucho la competencia y pienso que me pueden robar mis ideas o productos.	
✓ Cuando me comparo con la competencia, me preocupa saber que hay áreas que no domino.	
<b>Soy agradecido: La actitud de gratitud da paz al comprender que a pesar de los problemas siempre suceden cosas buenas en nuestra vida. La falta de gratitud nos enfoca en lo negativo y provoca un sentimiento de inconformidad permanente.</b>	
✓ Aunque sé que tengo muchas bendiciones, siempre estoy pensando en lo que no tengo.	
✓ Aunque gano bastante dinero, nunca me ajusta y luego me doy cuenta que he comprado cosas que no necesito.	
✓ Es difícil estar alegre en esta situación de mala economía.	
✓ Me falta paz en mi vida.	
<b>Tengo una visión clara de lo que quiero: Tener una visión clara de lo que se quiere lograr en la vida da seguridad y enfoque. La falta de visión nos lleva a tomar decisiones que luego nos afectan y nos provocan inestabilidad.</b>	
✓ En realidad no sé lo que quiero.	
✓ A veces sueño con una cosa, y luego se me ocurre otra, no sé por cual decidirme.	
✓ Se lo que quiero pero es muy difícil y no veo forma de lograrlo, mejor busco algo más fácil.	
✓ Soy inseguro en mis decisiones.	
<b>Tengo Fe: Tener una fe clara nos da esperanza de que a pesar de las dificultades se pueden lograr nuestras metas. La falta de fe nos roba esperanza y nos deja sintiéndonos a merced de las circunstancias.</b>	
✓ Me angustio cuando escucho en las noticias que la economía está muy mal.	
✓ Cuando veo mis cuentas y deudas me siento angustiado.	
✓ Aunque me esfuerzo por creer no veo como mi visión y metas se puedan dar en mi vida.	
✓ Sí creo que otros puedan progresar, pero en mi caso, lo veo difícil.	
<b>Trabajo con excelencia: El trabajar con excelencia abre puertas y nos da una sensación de crecimiento y autoconfianza. El trabajar con desgano cierra nuestras puertas y daña nuestra imagen.</b>	
✓ Se me hace difícil concentrarme en hacer bien mi trabajo actual porque lo que realmente quiero no lo puedo hacer.	
✓ Los resultados no mienten. Mi trabajo actual es comparable con el	

promedio, no superior.	
✓ No recibo retroalimentación espontanea positiva en cuanto a mi trabajo.	
✓ Se quejan de mi trabajo, pero sé que con más recursos y más tiempo, mis resultados serían mejores.	
<b>Hago una adecuada planificación: Al planificar sabemos qué hacer cada día y no nos sentimos abrumados con tareas excesivas o plazos límites. Planificar nos lleva a hacer lo que necesitamos hacer en el momento correcto, ni antes ni después.</b>	
✓ No tengo un plan de acción diario.	
✓ Cuando llego el lunes a mi oficina no sé ni por dónde comenzar a trabajar.	
✓ Cada día hago lo que se me ocurre.	
✓ Nunca me ajusta el tiempo.	
<b>Creo Valor: Crear valor para aquellos a los que servimos hace que las personas queden favorablemente impresionadas por mi trabajo, regresen por mis servicios o me recomienden. Crear valor hace que crezca.</b>	
✓ No hay algo que me distinga de otros servicios o productos similares.	
✓ No puedo mencionar elementos puntuales que me diferencien de otras empresas o personas que hagan lo mismo.	
✓ Mi trabajo es bueno, pero no excelente.	
✓ Aquellos que me compran una vez, nunca regresan.	
<b>Actitud Mental: La actitud mental correcta nos mantendrá en crecimiento a pesar de las dificultades. Al no controlar la mente quedamos a merced de nuestros sentimientos.</b>	
✓ Me veo confrontado con pensamientos derrotistas.	
✓ A veces ando bien y otras ando deprimido.	
✓ El miedo me impide seguir avanzando.	
✓ A veces creo que soy capaz, pero dudo mucho de mí mismo.	

### Mis siguientes pasos

Las 4 áreas en que comenzaré a trabajar para salir del estancamiento son:

1. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_