

Examen-habilidades de pensamiento

27 de Septiembre del 2024

→ Aspecto que quiero mejorar:
paciencia ←

1.-¿Que problemas te ah llevado a esta situación?

principalmente me estresa cuando algo no me sale bien, o me equivoco, también me puede llegar a estresar cuando una persona se tarda demasiado en buscar o encontrar algo que perdió, en estos casos me estreso o llego al punto de hasta enojarme, pocas veces me llego a enojarme por que no para tanto pero en casos de que una persona tarda o no escucha algo y le grito grito y grito me llego a enojar.

2- identifica 3 momentos en los que has presentado este problema en el pasado ¿como te sentiste en cada situación ?

-cuando me piden que les explique algo y lo explico y explico y no entienden.

-cuando juego voleibol y va la pelota para mi y se me meten, para que al final me digan era tuya 😭

-cuando me presionan en algún trabajo por que quieren que lo haga mega rápido

3-imagina que tienes una herramienta mágica que te permite cambiar este aspecto de ti mismo, ¿como sería tu vida si pudieras mantener este aspecto de manera constante?

Siento que podría cambiar mi forma de actuar y de pensar ya que no estaría tanto en problemas o cosas malas.

4-recuerda una vez en que alguien te dio una perspectiva diferente sobre este aspecto ¿Que aprendiste de esta experiencia?

Aprendí que aveces puedo explotar por cosas inútiles o sin sentido de una forma casi normal 😊

5- escribe un plan de acción para mejorar este aspecto de ti mismo ¿que pasos concretos das a tomar para cambiar?

Trataría de tomar calma de las acciones que hago y mantener la calma para no estresarme fácilmente