

“Reconociendo mis áreas de oportunidad”

LDH AMERICA F. MENDEZ H
PSIC. MA. AZUCENA VALTIERRA MADERA

En la Revista anterior se hablaba de la importancia de distinguir las prioridades de la vida: Muchas de las veces el problema radica en que nos cuesta trabajo diferenciar lo que verdaderamente es importante y conveniente en una situación determinada. Todos contamos con áreas de oportunidad: potencialidades, actitudes y aptitudes para lograr una meta u objetivo, pero no siempre somos conscientes del abanico de recursos que tenemos al alcance en todas las áreas de nuestra vida: tanto en lo material, como en lo físico, social, psicológico y espiritual para alcanzar un fin.

Tener conocimiento de quiénes somos, con qué y quiénes contamos no es suficiente; progresar no sólo depende de los recursos y herramientas con los que se cuenta, sino de cómo los utilizamos para enfrentarnos a la vida. “OPORTUNIDAD” hace referencia a lo conveniente, a un espacio, periodo temporal apropiado para obtener un provecho o cumplir un objetivo. Las oportunidades, por lo tanto, son instantes o plazos que resultan propicios para realizar una acción. El reconocer plenamente nuestras áreas de oportunidad nos permite reconocer nuestro potencial: dones y talentos, pero también aquellas áreas en donde no nos gustamos mucho, aspectos en los que aceptamos que estamos mal y podemos decidirnos a trabajar en ello para mejorar (por ejemplo en aquellos comportamientos que llegan a establecerse como vicios, malos hábitos, y/o aspectos negativos y/o sombríos de nuestro carácter que aún nos falta por superar).

Queremos invitarte a cuestionar tu vida; no con el ánimo de cambiar tus más profundas convicciones, sino más bien en el sentido de búsqueda en una íntima reflexión de autoanálisis e identificar ¿hacia dónde quieres ir?, de acuerdo con tu identidad, ¿cómo quieres responder a lo que te está tocando enfrentar?

Cada persona tiene aptitudes (capacidades, talentos, habilidades) y actitudes (modos, maneras, cualidades) para hacer y lograr algo de manera muy particular. Es importante identificarlos y proponerse desarrollarlos más: multiplicar esos “talentos que se te entregaron al principio de la vida” (Manuel Romo).

Ejercicio: a continuación, presentamos algunas preguntas que pueden ayudarte a reflexionar más acerca de ti mismo (a), de tus talentos y áreas de oportunidad.

- 1.- ¿Quién crees que eres? (¿cómo te percibes y te perciben los demás; cómo te gustaría llegar a ser?).
- 2.- ¿Cuáles han sido las experiencias de vida de máxima felicidad y satisfacción?, aquellas que te permitieron aprender y tomar mejores alternativas: estas experiencias serán un punto de referencia en el futuro para tomar decisiones certeras.
- 3.- ¿Cómo percibes y te relacionas con los demás? (¿cuáles son tus actitudes, tu comportamiento, qué hábitos positivos y negativos tienes que afectan a ti y a los demás?).
- 4.- ¿Cómo empleas tu tiempo-vida?
- 5.- ¿Qué es lo que te gusta hacer?, ¿Qué haces bien?, ¿Qué haces mal? (cuáles son tus

capacidades innatas).

6.- ¿Qué te disgusta hacer?

7.- ¿Qué quieres dejar de hacer?

8.- ¿Qué quieres aprender a hacer bien?

9.- ¿Qué te impide lograrlo?

10.- ¿En este momento qué te gustaría empezar hacer?

- ¿Con qué recursos cuentas para lograrlo? ¿materiales?, ¿psicológicos?, ¿sociales?, ¿físicos?, ¿espirituales?

- ¿Qué habilidades te falta desarrollar para lograr lo que quieres?

- ¿Qué quieres hacer para mejorarlas? ¿Cómo? ¿Cuándo?

- ¿En qué áreas necesitas más el apoyo de tu familia? ¿Qué tipo de apoyo?

- ¿Qué puedes hacer para obtener el apoyo de tu familia? ¿Qué necesitas? ¿A qué te comprometes? ¿Cuándo?

Identificar las áreas de oportunidad ofrece el beneficio de saber con más certeza qué puedes hacer y en base a la experiencia paulatinamente establecer el cómo hacerlo.