



DAFO

Es fundamental conocerse a uno o una misma para poder gestionar nuestras emociones. Para ello vas a rellenar un DAFO, herramienta que sirve para detectar cuáles son nuestras fortalezas y debilidades (a mí me gusta más llamarlas áreas de mejora) y qué amenazas y oportunidades nos da nuestro entorno. Para rellenarlo, vas pensar en ti y en cómo interactúas con el mundo.

ÁREAS DE MEJORA (DEBILIDADES)	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none">- ¿En qué sientes inseguridad?- ¿En qué crees que tendrías que mejorar?- ¿Hay alguna reacción tuya que sea repetitiva a la hora de relacionarte o afrontar determinadas situaciones?	<ul style="list-style-type: none">- ¿Crees que existe alguna barrera externa a la hora de comunicarte con tu entorno? ¿Cuáles serían esas barreras?- ¿Cuáles son los pensamientos que pueden surgir como barreras a la hora de afrontar mis retos?
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none">- ¿Qué capacidades crees que te ayudan a relacionarte con positividad?- ¿Cuáles destacarías como principales?- ¿De qué cualidad tuya te sientes más orgulloso u orgullosa? ¿Qué te hace sentir?	<ul style="list-style-type: none">- ¿Crees que se dan habitualmente oportunidades para relacionarte?- ¿Puedes pensar en generar nuevas situaciones para crear más oportunidades?- ¿Qué nexos de unión podrías decir que tienes con las personas con las que te relacionas?





CAME

El análisis **DAFO** sirve para hacer un diagnóstico inicial de situación y el análisis **CAME** sirve para definir las acciones a tomar. A continuación, debes rellenar el siguiente cuadro que te va a servir de punto de partida para incrementar las posibilidades de interrelación y mejorar tu equilibrio emocional:

	¿Cómo puedes afrontar las amenazas?	¿Cómo puedes corregir las debilidades?
PUNTOS DE MEJORA (DÉBILES)	AMENAZAS (DAFO) ↓ AFRONTAR (CAME) ¿Qué acciones concretas puedes llevar a cabo? ¿Qué te hace sentir?	DEBILIDADES (DAFO) ↓ CORREGIR (CAME) ¿Qué acciones concretas puedes llevar a cabo? ¿Te das permiso para rectificar?
PUNTOS FUERTES	OPORTUNIDADES (DAFO) ↓ EXPLOTAR (CAME) ¿Generas con frecuencia sensaciones de curiosidad y motivación?	FORTALEZAS (DAFO) ↓ MANTENER (CAME) ¿Generas con frecuencia sensaciones de confianza y de amor propio?

