



¿QUIÉN TIENE EL CONTROL?

Ejercicio De Autoanálisis Para Incrementar La Conciencia Del Locus De Control.

POR: NURY M. SUEMY MOGUEL.

Fecha: _____

Responde cada una de las preguntas y reflexiona al respecto.

1. Describe la situación que deseas analizar
2. ¿Consideras esta situación como un éxito o un fracaso? Justifica tu respuesta.
3. Menciona qué emociones este dispara esta situación.
4. Describe aquellas acciones que pudiste haber hecho diferente.
5. Describe aquellas situaciones del contexto que fueron inevitables.
6. Describe qué medidas de acción puedes tomar para prevenir que la situación ocurra de nuevo.
7. ¿Qué aprendizajes puedes obtener de esta situación?