

AUTOEVALUACIÓN

AUTODOMINIO VERSUS SENTIMENTALISMO

Cuando la persona es capaz de hacer lo que entiende debe hacer, negándose al capricho o a la propia comodidad para ir a lo mejor. Capacidad de no reclamar de forma inmediata el pago de un esfuerzo.

FORTALEZA	Autoevaluación		
	Siempre	A veces	Nunca
Evitas pensamientos negativos, de victimismo, de que haces mucho.			
Evitas quejarte con facilidad ante la exigencia y cumples con tus responsabilidades sin justificarte.			
No soportas el mínimo dolor físico y buscas rápido consuelos ante cosas de poca importancia.			
Te parece imposible negarte a tus gustos y preferencias o incluso retrasarlas.			
Reclamas y te incomodas ante cualquier dificultad “hace calor, tengo sed, tengo hambre...”			
Reaccionas con violencia y malos modos ante los que no consienten con tu comodidad.			
Te exiges en trabajos intelectuales, profundizas, o te conformas con lo indispensable.			
Eres blando a la hora de vivir detalles de orden material, de puntualidad, de buena educación.			
Usas conductas o vocabulario para llamar la atención y parecer simpático.			
Te sientas de mala manera, dónde y cómo el cuerpo lo pida, sin vencerlo nunca.			
Reaccionas de mala manera cuando te recuerdan tareas que te corresponden.			
Te dejas llevar fácilmente por la ansiedad y tienes miedo a enfrentar dificultades.			
Ante un problema, te das por vencido rápidamente, justificando tu falta de empeño.			
Sabes cumplir con tus compromisos o con un horario de actividades durante la semana.			
Te importa mucho el “qué dirán” de los demás y prefieres acomodarte al montón.			
Hablas o actúas con precipitación, sin pensar en las consecuencias a corto o largo plazo.			
Eres demasiado sensible y no soportas que te hagan ver tus errores.			
Esperas que los demás siempre estén pendientes de ti y de tus cosas.			
Te cuesta dar tu brazo a torcer por orgullo o por inseguridad.			
Sabes solucionar dificultades sin necesidad de culpar a otros o agredir a los demás.			
Soy testarudo (necio), resentido, peleonero... o conservo la serenidad ante la presión.			

El ejercicio de autoevaluación es muy positivo ya que hace posible el autoconocimiento para luego concretar metas de mejora que puedan enriquecer tu personalidad. Es recomendable elegir un pequeño punto por semana o durante más tiempo con el fin de erradicar actitudes de autocompasión o de comodidad que se deslizan en nuestra vida ordinaria. La forja del propio carácter y de la propia existencia es una aventura que todos podemos realizar con buen humor, optimismo, saboreando el bien que esta lucha conlleva.