

ELABORAR UN DAFO PROPIO

El objetivo de esta actividad es poder identificar cuáles son tus puntos fuertes y débiles, con el fin de poner a orientar tu práctica diaria como facilitador de la comunicación.

Para elaborar la actividad te dejamos un esquema. Recuerda que el DAFO debe presentar cuatro espacios reservados para recoger las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades.

Estas cuatro variables responden a:

- ▶ **Variables internas.** Son todos aquellos elementos que forman parte del carácter, la personalidad y la visión de cada persona. En función de los requerimientos del contexto, pueden jugar a favor o en contra. El análisis del aspecto interno se ejemplifica en la definición de dos aspectos básicos:
 - **Debilidades:**
 - ¿Tengo la suficiente experiencia para emprender nuevas tareas?
 - ¿Qué elementos debo potenciar?
 - ¿Qué acciones me impiden alcanzar mis objetivos?
 - ¿Qué actitudes me alejan de ellos?
 - **Fortalezas:**
 - ¿Cuáles son mis mayores virtudes, talentos y habilidades?
 - ¿Qué actividades me apasionan?
 - ¿Qué aspectos me diferencian de los demás?
- ▶ **Variables externas.** Se trata de elementos que van más allá de la persona y que, por tanto, no dependen de ella. Es el contexto o la situación el que los define, actuando como una especie de marco de las actividades o proyectos que cada

persona pretenda llevar a cabo. Se pueden moldear, pero no dominar del todo.

Para ello, se plantean dos categorías:

- **Amenazas:**

- ¿Qué aspectos externos dificultan la realización de las metas?
- ¿Qué problemas podrían surgir una vez inicie mi labor o proyecto?
- ¿Cómo me pueden afectar como persona?
- ¿Qué nivel de competencia existe en el sector al que aspiro?

- **Oportunidades:**

- ¿Qué circunstancias son más favorables para mis objetivos?
- ¿Qué aspectos pueden potenciar mis talentos?
- ¿Cómo puedo aprovechar las circunstancias de mi entorno?
- ¿Qué recursos me acercan a mis metas?

Variables internas		Variables externas	
Debilidades		Amenazas	
Fortalezas		Oportunidades	

Para finalizar señala:

- ▶ ¿Cómo puedo aprovechar mis oportunidades?
- ▶ ¿Cómo puedo enfrentar las amenazas que surjan en mis labores diarias?
- ▶ ¿Cómo debo atenuar mis debilidades?
- ▶ ¿Cómo puedo potenciar mis fortalezas?

A continuación, te proponemos diferentes preguntas que pueden guiarte a la hora de rellenarlo, en el caso de que lo necesites.

Actitudes:

- ▶ ¿Eres competente? ¿Dedicas tiempo a realizar la práctica reflexiva a nivel individual? ¿Te sientes cómodo o cómoda para hacerla junto a tus compañeros de equipo?
- ▶ ¿Consideras que tienes empatía?
- ▶ ¿Valoras que eres una persona cálida y proactiva?
- ▶ ¿Eres flexible y tolerante?
- ▶ ¿Consideras que la honestidad es un pilar que te define?

Habilidades de escucha:

- ▶ ¿Dejas hablar?
- ▶ ¿Escuchas de forma activa?
- ▶ ¿Eres capaz de escuchar sin que tu cara delate lo que piensas?
- ▶ ¿Utilizas silencios?

¿Cómo te identificas tu capacidad para hacer preguntas?

- ▶ Preguntas abiertas
- ▶ Preguntas cerradas.
- ▶ Preguntas que ayudan a reafirmar: ¿tú que piensas? ¿Tú que crees?

- ▶ Preguntas facilitadoras: ¿qué hace cuando se pone nervioso?
- ▶ Preguntas clarificadoras: ¿a qué llamas comer poco?
- ▶ Preguntas que sirvan para confirmar que se están entendiendo.
- ▶ Preguntas de confrontación: para establecer una relación. Si se levanta dormido, entiendo que necesita dormir.