

1- ¿Qué quieres lograr?

Quiero estudiar (tengo en mente la licenciatura, pero espero poder con este curso para continuar con lo otro) que me ayude en mi carrera docente, ayudar a mis alumnos y a mí misma.

**¿Qué querés estudiar específicamente?**

**Quiero estudiar algo que tenga que ver con ayudar a las personas con dificultades (coaching) o licenciatura en Geografía. Soy profesora de Geografía.**

**¿Qué parte de estudiar te genera dudas?**

**Siempre me costó estudiar, concentrarme y ser responsable.**

2- ¿Depende de vos?

Si.

3- ¿Cuál será el resultado al alcanzar el objetivo?

Que aprendí algo nuevo, porque me ayuda o posibilita el éxito con los objetivos que me proponga.

**¿Qué querés aprender?**

**Quiero aprender a conocerme más a misma. Una psicóloga me dijo que yo tenía problemas con mí autoconocimiento, soy muy negativa, me autoboicoteo constantemente y eso me genera mucha infelicidad.**

**¿De qué manera específica no sos exitosa en tus objetivos ahora?**

**Porque dudo constantemente de los resultados. O si algo me propongo, desisto muy pronto.**

4- ¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado?

Cuando encuentre una transformación en mi manera de solucionar conflictos o alcanzar objetivos.

**¿Cuáles conflictos específicamente?**

**El autoboicotarme constantemente. Mí inseguridad que se expande en casi todos los ámbitos de mí vida.**

5- ¿Qué verás, oirás y sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo?

Veré las cosas más claramente, escucharé buenos deseos y felicitaciones y me sentiré feliz por mis logros.

**¿Qué te impide ver con claridad ahora?**

**¿En dónde no ves con claridad específicamente?**

**Y tuve momentos de creer cosas de mí, muy negativas. La vida se me hizo borrosa... se que eran mis pensamientos. Hoy se que muchos de ellos no existían, y eso es lo que quiero aprender, y dejar atrás las creencias negativas que heredé de mí madre.**

6- ¿Cuándo, dónde y con quién quieres lograr tu objetivo? ¿Hay algún momento en que no lo deseas?

En este presente año, lo quiero hacer desde casa, por ahora sola. Cuando no me alcanza el tiempo, o estoy cansada, deseo no hacer mas nada.

**¿Cansada de qué?**

**Trabajo 12 horas diarias, desde las 7 am hasta las 19 hs... termino cansada, luego no deseo agarras un lápiz más.**

**¿De qué manera priorizás tu tiempo ahora?**

**Mí prioridad por muchos años fue luego de mí jornada laboral, hacer ejercicios, que me libera del estrés. Y descuide la parte profesional, ahora quisiera dedicarme más a estudiar, ejercitar mí cerebro sería.**

7- ¿De qué manera lograr este objetivo cambiará tu vida?

Si puede cambiarla, porque me cuesta mucho tomar decisiones, cumplir con mis metas, además quiero cambiar mi discurso mental negativo.

**¿Qué parte de tomar decisiones te cuesta específicamente?**

**Y siempre pienso en los pro y los contra, decidirme me resulta difícil.**

**¿De qué manera comienza tu discurso mental negativo? ¿Hay imágenes, son cosas que te decís o emociones?**

**Me digo todo el tiempo, cosas negativas, y tbm me surgen emociones, cuando recuerdo algunas situaciones vividas que fueron dolorosas.**

8- ¿Con qué recursos cuentas para alcanzar el objetivo?

Trabajo en la escuela secundaria, soy preceptora y profesora puedo pagar una carrera si ajusto mi economía.

**¿Y con qué recursos internos (capacidades, habilidades, creencias, etc.) cuentas para alcanzar el objetivo?**

**Estoy motivada para realizar las tareas, soy prolija y ordenada. Puedo hacer síntesis. Tengo conocimiento en geografía y temas generales, manejo de las TIC.**

¿Qué necesitas para lograrlo?

Necesito tiempo libre, y mucha voluntad.

**¿Cómo priorizás tu tiempo hoy?**

**Y hoy volví a trabajar después de mis vacaciones, esto será algo nuevo para mí. Además de trabajar lunes de 19:45 a 21hs y miércoles de 21 a 22:40 hs en otra escuela. Como tengo poco tiempo libre, evitaría distraerme con la TV, salir menos con mis amigas, organizar los días de gimnasio. Y los fines de semana dedicarme más a este curso y lo que decida estudiar.**

**¿Recordás algún momento de tu vida en que hayas alcanzado un objetivo gracias a tu voluntad?**

**Fui madre muy joven, tuve que terminar mí carrera con mí hijo muy chiquito.**

**Tener mí casa propia fue un objetivo que luche por muchos años. Lo conseguí en el 2017.**

- 9- ¿Qué te impide alcanzarlo?  
Falta de confianza en mí misma.

**¿Qué te impide confiar en vos?**

**Mí baja autoestima. Constantemente me digo, no vas a poder, no sos muy inteligente, te vives equivocando, nadie te quiere lo suficiente o tu opinión no cuenta. Etc ...**

**¿De qué manera pensarías si confiases en vos? ¿Qué harías diferente y qué actitudes tendrías si confiases en vos?**

**Y no me desanimarme fácilmente, ser más constante y perseverante.**

**Sería más acertiva, elijiria bien. No tendría tanto miedo.**

### **Confiaría en mí decisión.**

- 10-¿Cómo sabrán los demás que alcanzaste tu objetivo?  
Por los logros obtenidos, certificado, o título, además tendré más confianza en mí misma.
- 11-¿Cuál será el primer paso para lograr tu objetivo?  
Anotarme y hacer este cuestionario es mi primer paso.
- 12-¿Cuáles serán los siguientes?  
Sentarme y dedicar tiempo. Ser constante.

### **¿Qué días y horarios le vas a dedicar específicamente?**

**Por las noches, después de las 22 o 23 hs, depende la hora que me desocupe y los fines de semana.**