**CUESTIONARIO DE LA BUENA FORMA**

**PARA LOGRAR OBJETIVOS**

1. **¿Qué quieres lograr?**
Quiero desarrollar un proyecto personal que combine la escritura, la docencia y el apoyo a otros, ofreciendo servicios como la confección de currículums vitae y asesoramiento para ayudar a futuros colegas (trabajadores sociales y estudiantes de historia) para avanzar en las carreras terciarias y universitarias.

**¿Dónde y de qué manera vas a ofrecer tus servicios?**

Los servicios se va ofrecer en:

Grupos de estudiantes de redes sociales

Perfil de instagran destinado para eso.

**Los perfiles de Instagram funcionan mejor cuando ofrecen contenido interesante a la comunidad de seguidores. ¿Qué tipo de contenido, videos, tips vas a compartir para ampliar y sostener una comunidad de seguidores?**

 **Contenidos**

**-Como hacer un buen CV**

**-Como usar la IA para reconocer áreas emergentes, habilidades mas demandas en el sector, herramientas para organizarse (trello, notion, google calendar para fechas de exámenes y organización de temas con tiempos limitados previamente)**

**-Confecciones de fichas, cuadros de estudios, etc.**

**¿Cuándo y sobre qué tema vas a realizar tu primer posteo?**

**Creo que primero me presentaría, cual es mi propuesta**

**¿Cuándo vas a realizar un posteo de presentación específicamente? Cuando primero defina bien que necesidad especifica trato de resolver, que herramientas debo incorporar (tanto tecnologías como intelectuales)1**

Presencialmente a través de papelería en centros de estudios

Espacio Radial.

**¿Teniendo tu propio espacio, yendo de invitada o pautando publicidad? Tengo una conocida que trabaja acordar con ella mi espacio.**

**¿Cuándo vas a hablar con tu conocida para acordar tu espacio? Cuando defina bien y tenga mas seguridad**

**¿Qué pasaría si en lugar de esperar a sentirte más segura te animás a presentar tu proyecto al mundo sabiendo que vas a mejorarlo a cada paso? En lo ideal Podria lograr resultados positivos, con respuestas favorables, y ganar confianza, y descubrir que soy capaz mas de lo que creo, pero creo que no soy hoy capaz de dar ese primer paso.**

**¿Qúe te lo impide? Mi tendencia a procrastinar, mi falta de confianza y mi miedo a la exposición**

**¿Miedo a exponerte a qué o ante quiénes?**

**A ser mirada con los ojos críticos de los demás, pero sobre todo mis ojos. Ya que siento que debo sostener la perfeccion, para no volverme vulnerable ante el resto o que la gente crea que soy una impostora.**

**¿De qué manera ser vulnerable es ser un impostor? Creo que lo valioso de mi es lo que sé, lo que hago bien y lo que domino, y si hay temas que no domino es igual a algo incompleto, o falso. Eso me hace sentir que no soy totalmente legítima, que no merezco ese lugar. Es como si mostrar dudas o límites me expusiera a que otros vean que no soy tan 'buena' como parezco, y eso lo vivo como si estuviera engañando a los demás. Me cuesta integrar que ser vulnerable también forma parte de ser profesional y autentica.**

**¿Falsa según quién?**

**Te invito a ver el video de Brene Brown, El poder de la vulnerabilidad:** [**https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=HhZNXbP0vnk**](https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=HhZNXbP0vnk)

**¿de qué manera VAS A exponer tu proyecto laboral sin sentirte expuesta?**

**Deberia re pensar que mirada quiero, no como alguien que se esta exponiendo sino que esta ofreciendo, para compartir con otros que estén interesados del tema.**

**¿Qué pasaría en lugar de pensar tanto en la mirada, ofrecés tus servicios enfocándote en las personas que lo necesitan? Esta es una pregunta que cambiaria la mirada en lo externo para enfocar en las personas que necesitan lo que puedo ofrecer.**

**¿De qué manera específica no sos capaz? Siento que me falta herramientas digitales para presentar mi propuesta.**

**¿Qué herramientas? Herramientas para crear contenidos, y mostrarse profesionalmente.**

**¿Qué pasaría si decidís el contenido y la propuesta y te asociás con alguien que lo presente? Delegar seria una forma de dar un primer paso sin bloquearse por la mirada ajena, pero ya intente con otros proyectos y falla por la falta de motivación y a la autoexigencia que yo tengo y me desmotivo por eso también**

**¿De qué manera las personas van a conocerte?**

1. Las personas van a conocerme en primer lugar a través de contacto por email, para intercambiar dudas, y luego 1 vez a la semana personalmente para diagramar una reunión sobre los aspectos a mejorar

**¿Por qué las personas pagarían por tus servicios (cuál es el valor diferencial)?**

No solo ayudaría con la formulación y perfeccionamiento de los CV, sino también a planificar el camino profesional de estudiantes con estrategias hechas a medida ofreciendo: paquetes, descuentos, asesorando sobre estrategias para avanzar en la carrera, diferenciando de la promoción 100% digital sino a través de otros medios, y sobre todo a través de un seguimiento mas cercano

1. **¿Depende de vos?**
Sí, depende de mi compromiso, organización y dedicación para estructurar y hacer crecer el proyecto y de la demanda actual del producto, que me conozcan y reconozcan esa necesidad.

**¿Qué necesidad vas a satisfacer específicamente?**

1. **la**necesidad principal que vas a satisfacer**es la**orientación y preparación profesional personalizada

**Esos son los servicios, sin embargo esos servicios satisfacen necesidades emocionales de las personas. Por ejemplo, doy curso de inserción laboral en ámbitos vulnerables con poca educación y las dos necesidades que más satisfago son la de seguridad, afecto y libertad. Esto es, las personas se sienten inseguras y dependientes porque no tienen trabajo ni los conocimientos y capacidades necesarias para acceder a uno y a su vez no tienen quién los escuche sin juzgar por no trabajar. Al asistir empiezan a sentirse escuchados, comprendidos e incorporan herramientas que les permitan ir más seguros a sus entrevistas laborales.**

**Conocer cuáles son las necesidades emocionales que las personas satisfacen a través de productos y servicios, nos permite mejorar nuestra propuesta y comunicación.**

3- **¿Cuál será el resultado al alcanzar el objetivo?**
Tendré un emprendimiento consolidado donde pueda ayudar a las personas a mejorar su empleabilidad y autoconfianza, a la vez que ejerzo la escritura y la enseñanza de manera significativa.

1. **¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado?**
Cuando tenga clientes recurrentes, testimonios de personas que hayan mejorado sus oportunidades gracias a mi ayuda y cuando el proyecto me genere satisfacción y estabilidad económica y pueda ser un ingreso sostenible para futuros asesorias.

**¿De qué manera podés conseguir los primeros testimonios de personas?**

A través de una primera aproximación de practica gratis.

**¿Cuándo y dónde podés realizar tu primera práctica gratis? Uno o dos meses antes de los exámenes, acercándome a estudiantes**

**¿De qué manera vas a acercarte a los estudiantes? Yendo a los lugares donde suelen asistir: bibliotecas, pasillos de institutos/universidad, etc.**

1. **¿Qué verás, oirás y sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo?**
Veré personas agradecidas por la ayuda brindada, mensajes de reconocimiento y resultados positivos en sus vidas. Escucharé palabras de gratitud y confianza en mis servicios. Sentiré satisfacción, orgullo y motivación para seguir creciendo.

**¿Qué te impide estar satisfecha y orgullosa hoy?**

Siento desorganizada y apatía con el futuro, y por lo tanto no me siento preparada para organizarme hoy.

**¿Qué parte de tu futuro te hace sentir apática?** Siento apatía con el futuro porque todo me parece incierto, como si no importara cuánto planifique, algo va a cambiar igual. Me cuesta visualizar algo que me entusiasme realmente, y eso me frena. Es como si la motivación estuviera dormida y no tuviera una razón fuerte para moverme.

**¿Qué parte de tu proyecto no te motiva? Creo que es una falta de motivación mas que todo interna, en cuenta a confiar que soy capaz de hacerlo y evolucionar.**

**¿Qué harías diferente si te sintieses capaz de hacerlo y evolucionar? Daría el primer paso sin tantas expectativas, compartiéndolo al mundo sin tantas exigencias y pidiendo ayuda si es necesario.**

**¿A quién o quiénes podrías pedirle ayuda? Tengo conocidos especialistas en comunicación, ex alumnos- egresados, docentes, amigos**

**¿Cuándo vas a pedir ayuda a alguna de esas personas? Esta semana voy a pedir ayuda a 1 persona, preguntando si puede mirar esta idea por mi.**

**¿Cómo te fue con esa persona? Esa persona me dijo que esos proyectos deben ser lo mas privado posible asi nadie mas lo robe, o trate de copiar o mejorarlo.**

**EN la era de la información tu impronta y marca personal es lo que hacen la diferencia, si no mostrás lo que hacés las personas no podrán conocerte para pagar por tus servicios.**

**¿De qué manera tendrías que prepararte para organizarte?** Para poder prepararme y organizarme, primero necesitaría reconectar con algo que me importe, algo que me despierte una chispa. Capaz empezar por cosas chiquitas, sin exigencias. También darme permiso para no tener todo claro, pero igual hacer aunque sea un mínimo gesto cada día para ordenarme. Ser más compasiva conmigo misma en ese proceso también sería clave.

**¿De qué manera este proyecto no te despierta una chispa? Es algo interno. Me paso con varios proyectos en donde yo no me siento capaz sola de…**

**¿De qué manera sabés que no te sentís capaz sola…? ¿Es algo que te decís, alguna imagen mental, alguna vos que escuchás en tu mente o algo que sentís? Me vienen pensamientos como no soy capaz o suficiente, e imágenes de fracaso con un nudo en el pecho.**

**¿Desde cuándo recordás esos pensamientos de no ser suficiente? Desd la niñez, siempre fui autoexigente y siento que falta algo**

**¿Algo para qué? Sentirme con las herramientas para llevar adelante mis proyectos, desde la paz conmigo misma, probando mas alla de la perfeccion, sino desde la experiencia,**

**¿Qué harías si no faltase nada? Me permitiría crear, mostrarme mas natural, disfrutando mas el proceso que del resultado, hacer cosas nuevas mas desde el placer.**

**APLAUSO, Medalla y beso! Ahora empezá a compartir y disfrutá del proceso.**

**¿Suficiente para quién o para qué? Para mi misma y evolucionar**

**Te invito a realizar este ejercicio:** [**https://youtu.be/0AGv0vgWU7c**](https://youtu.be/0AGv0vgWU7c)

**¿Cómo te fue con el ejercicio de meditación para vencer bloqueos? Tengo un tema con las meditaciones, y es que pierdo la atención, siento que no me llegan a mi real interes, sino que son palabras vacias.**

**¿Cuál interés, específicamente? El de silenciar la autocritica, reconertar con mi real propósito, o sentirse suficiente.**

**SI escuchar una meditación te ayuda a romper bloqueos para silenciar tu autocrítica y sentirte suficiente y elegís no escuchar esas meditaciones porque las considerás palabras vacías: ¿Qué es lo que estás cuidando?**

**¿Qué te importa de este proyecto? Me importa re definir mi rol como profesional, y aportar a nuevos estudiantes. Actualmente mi trabajo es muy “chato” sin posibilidades de probar nuevas cosas.**

**¿Qué te impide darte el permiso para probar esto? El miedo a los juicios de los demás pero sobre todo a mi propia critica ya que siento que si inicio algo debe ser perfecto sino ni intentarlo.**

**La perfección es un ideal, pero no existe en la experiencia humana ya que cada proyecto, cada relación, cada producto puede ser mejorado. Por cierto, la mejora continua es la base de cualquier sistema de calidad total.**

**¿Qué te impide aplicar la mejora continua a tu trabajo, sabiendo que en un año tu trabajo va a ser mejor que el de hoy, así como el de hoy es mejor que el de hace dos años?**

**-mis ideas de perfeccion son desde niña.**

**Refugiarnos en la perfección es una manera de no hacer. Te dejo un cuento de mi libro Cuaderno de notas (**[**https://www.amazon.com/Cuaderno-Notas-Cuentos-historias-inspiran/dp/B0FCZWXNKH**](https://www.amazon.com/Cuaderno-Notas-Cuentos-historias-inspiran/dp/B0FCZWXNKH)**) para que trabajes sobre ello:**

***El David***

*Hacia el año 1501 la Ópera del Duomo de Florencia compró un enorme bloque de mármol de Carrara de casi cinco metros y medio de altura -18 pies- destinado a una estatua de David para emplazar en la iglesia de Santa María del Fiore de la ciudad. La enorme pieza atravesó el mar Mediterráneo y remontó el río Arno hasta llegar a la ciudad.*

*Si bien era una pieza magnífica el primer escultor al que se le comisionó la obra lo perforó por error en el sitio en el que debían tallarse las piernas de la figura y dejándolo casi arruinado abandonó el trabajo. De manera que lo que fuera una pieza magnífica de mármol quedó arrumbada juntando polvo.*

*El entonces alcalde de Florencia, Piero Di Tommaso Soderini, no se resignaba a desperdiciar tamaña inversión de manera que comenzó a buscar quién completase el trabajo.*

*Entre los varios artistas consultados estaba Miguel Ángel Buonarotti quién buscaba hacer una obra que lo consagrase en la ciudad de la que había tenido que huir al caer los Medici.*

*Miguel Ángel decidió aceptar la comisión y representar a un joven y musculoso David en contraste con el menudo muchacho que representaban los demás artistas de la época. Buonarotti solía decir que cada trozo de roca guardaba una obra en su interior y que él solo sacaba el mármol sobrante para que ésta emergiera. En el caso del David, Miguel Ángel fue esquivando las fracturas y grietas dejadas en el mármol por el artista anterior, cuyo nombre no suele recordarse de manera honrosa; de manera que adaptó la pose de las piernas y utilizó la técnica del contrapposto para balancear el peso de la figura.*

*Cuando leí por primera vez esta historia sonreí con desdén imaginando al escultor original que contando con un bloque de mármol magnífico lo maltrató con su cincel para luego abandonarlo, en contraposición con la mirada amorosa de Miguel Ángel a esa piedra maltratada, agrietada y arrumbada cubierta de polvo. Una mirada apreciativa que buscaba las posibilidades infinitas en ese enorme trozo de mármol. En mi mente imagino a Miguel Ángel suspirando con resignación y acariciando las grietas de la piedra como si quisiera sanarlo con sus manos, convirtiéndolo para siempre en una pieza de arte inigualable.*

***Dime, oh, Dios, si mis ojos, realmente, la fiel verdad de la belleza miran; o si es que la belleza está en mi mente, y mis ojos la ven doquier que giran.***

***Miguel Ángel Buonarotti***

*¿Cuántas veces nos escudamos tras estándares de calidad inalcanzables por miedo a dar el primer paso para llevar a cabo nuestros proyectos? Que si el momento, los recursos, la calidad de los materiales, y mil veleidades que el mismísimo Miguel Ángel ni siquiera puso en la ecuación.*

*La perfección es un ideal, pero es necesario que recuerdes que en la experiencia humana no existe ya que todo proceso, producto, servicio o relación puede ser perfeccionado.*

*¿Cuántas veces hemos dejado ir relaciones, oportunidades de desarrollo, proyectos creativos por culpa de la perfección?*

*El afán perfeccionista viene acompañado de enormes dosis de inseguridad y falta de flexibilidad. La persona que se deja ganar por el perfeccionismo va erosionando su autoestima y sus relaciones en busca de algo que nunca será suficiente, entrando en un círculo vicioso que termina asociando a su propio valor como ser humano.*

*La gran paradoja del perfeccionismo es que la persona se centra tanto en evitar los errores que pone toda su energía mental justamente en lo que dice no querer generando la profecía autocumplida perfecta.*

***\*Toma tu cuaderno de notas***

*Escribe durante 10 minutos todo lo que surja al hacerte las siguientes preguntas:*

*- ¿Qué paso darías hoy si dejases de esperar el momento perfecto?*

*- ¿De qué manera podrías transformar tu presente si acariciases y mirases con amor tus propias grietas?*

**¿De qué manera este proyecto tiene que ver con la clase de persona que querés ser? Tiene una versión mas valiente de mi asi como mas creativa, y solidaria.**

**¿Cuándo te vas a dar el permiso para que el mundo vea esa versión valiente, cre4ativa y solidaria haciendo un post en Instagram para colaborar con personas en búsqueda laboral? prnto**

1. **¿Cuándo, dónde y con quién quieres lograr tu objetivo? ¿Hay algún momento en que no lo desees?**
Quiero empezar en los próximos meses, de manera online y presencial en Catamarca. Al principio lo haré sola, pero con el tiempo podría sumar colaboradores. No hay un momento en que no lo desee, pero sé que debo administrar bien mi tiempo para no sentirme sobrecargada.

**¿Sobrecargada de qué?**

De pensamientos sobre todo negativos y de criticas.

**Los pensamientos son generados por vos misma, de manera que poder enfocarte en pensamientos positivos es sólo un acto atencional.**

**Tres veces al día, prestá atención en lo que estás pensando en los momentos en que no estás enfocada en hacer algo, por ejemplo:**

1. **Mientras desayunás pará dos segundos y prestá atención: ¿En qué estás pensando?**
2. **Mientras estás yendo de un lugar hacia otro, pará un momento y prestá atención: ¿En qué estás pensando?**
3. **AL apoyar tu cabeza en la almohada, tomate unos segundos y prestá atención: ¿En qué estás pensando?**

**En los tres casos chequeá si estás pensando en problemas, enojos, críticas y si es así pensá en: un motivo de agradecimiento (me siento agradecida porque tengo comida en mi plato, salud, mi capacidad intelectual intacta para trabajar, etc) o, en posibilidades y proyectos, en objetivos que quiero concretar, etc.**

**Te invito a realizar este ejercicio por 10 días para enseñarle a tu mente en qué querés que se enfoque tu atención en lugar de que vaya a pensamientos negativos y críticas.**

1. **¿De qué manera lograr este objetivo cambiará tu vida?**
Me permitirá unificar mis intereses en un proyecto concreto, darme independencia laboral y sentir que aporto valor a las personas a través de mi conocimiento y experiencia.

**¿Qué valor vas a aportar?**

Combinar experiencia técnica con acompañamiento humano, buscando un proceso de crecimiento

**¿Experiencia en qué específicamente?**

Aprendi como transformar mi formación en acciones concretas (talleres, formulación de leyes, conexión con mi formación academica, el dominio de habilidades blandas, documentar y comunicar experiencias laborales.)

1. **¿Con qué recursos cuentas para alcanzar el objetivo?**Tengo conocimientos en redacción, docencia, trabajo social y programación. También tengo habilidades en comunicación y experiencia en asesoramiento. Cuento con herramientas digitales y acceso a redes para promocionar el servicio.

**¿Con qué recursos internos (creencias, actitudes) cuentas para alcanzar el objetivo?**

Disciplina: con formación en áreas como programación, trabajo social e historia

Capacidad de aprendizaje: de manera autodidacta y exploración de nuevos conocimientos

Capacidad de adaptación: con experiencia en distintos espacios laborales (talleres sociocomunitarios, formulación de leyes, recolección de datos en un censo, etc.)

1. **¿Qué necesitas para lograrlo?**
Definir mejor mi oferta de servicios, crear una estructura de trabajo, diseñar una estrategia de difusión, capacitarme en marketing digital y encontrar las primeras personas interesadas en mi ayuda.

**¿Para qué hacés este proyecto?**

Porque poseo una amplia red de conocimientos que me gustaría compartir, y no se sientan tan perdidos como yo y sentir que genero un impacto multiplicador

**¿De qué manera querés que las personas que contrataron tus servicios te recuerden?**

Como alguien empático y paciente, con capacidad de acompañar este proceso

1. **¿Qué te impide alcanzarlo?**
La falta de claridad en los primeros pasos, el temor a no tener suficientes clientes y la necesidad de equilibrar este proyecto con otras responsabilidades.

**¿Qué otras responsabilidades específicamente?**

Familia y comunitario, tengo obligaciones en mi vivienda ya que la estoy reformando, y en lo comunitario soy voluntario en un centro de bomberos y siento que no se logra los objetivos esperados.

**¿Cuántos clientes son suficientes?**

Con lograr 2 clientes semanales para arrancar siento que estare logrando un buen inicio.

11- **¿Cómo sabrán los demás que alcanzaste tu objetivo?**
Porque verán mi presencia online, recibirán recomendaciones de personas que ayudé y podrán ver mis publicaciones y testimonios en redes o en mi página web.

12- **¿Cuál será el primer paso para lograr tu objetivo?**
Definir en detalle mis servicios y a quién quiero dirigirme. Crear una presentación clara de lo que ofrezco.

**¿Cuándo vas a crear la presentación de los servicios que ofrecés, específicamente?** Lo hice digitalmente, pero siento barrera internas (creo que miedo a exponerme) no lo comparto en redes ni con otros vínculos.

**¿Qué parte de exponerte te da miedo específicamente? Me da miedo por un lado que lo que diga tengo sentido, por ahí por sentir que debo describir mas las situaciones o ejemplos, trabarme en temas o palabras. Y otro otro lado, el tema de las expectativas de los demás. (Soy una persona universitaria y en una ciudad como la mia, es sobrevalorada la formación academica) y siento que si no cumplo expectativas me expongo demasiado a la critica.**

**¿Las expectativas de quiénes específicamente? Con mis propias expectativas**

**¿A la crítica de quién o quiénes? Critica propia**

**¿Qué te criticás específicamente? Me critico por proyectar y no avanzar y sentir siempre que me falta algo para ser la excelencia.**

**Excelencia es un sustantivo abstracto, los sustantivos no pueden ser modificados, es algo que está o no está. Cuando utilizamos un sustantivo para sustituir un proceso lo que hacemos es imposibilitarnos la posibilidad de cambiar ese proceso.**

**En lugar de ser la excelencia podemos buscar trabajar dando lo mejor de nosotros (y como es un proceso podemos cambiarlo a cada paso, rectificar, etc.**

**¿Qué le dirías a tu mejor amiga o a un alumno al que orientás si se criticase de la manera en que vos te criticás? Que sea valiente y se anime, que el no ya lo tiene y puede lograr un gran Si.**

**¡Sé valiente y anímate! El no ya lo tenés, ahora andá por el SI.**

**Te invito a compartirme tu primer post publicado.**

**¿De qué manera podrán conocer tus servicios las personas si no lo publicás y compartís? Otro modo podría ser por boca a boca**

13- **¿Cuáles serán los siguientes?**

* Diseñar un portafolio digital con ejemplos de currículums y asesorías.
* Crear contenido en redes para atraer clientes potenciales.
* Ofrecer los primeros servicios de manera gratuita o a bajo costo para generar testimonios.
* Aprender sobre estrategias de venta y marketing digital.
* Ampliar el proyecto con talleres o cursos sobre empleabilidad y desarrollo personal.

**¿Cuándo vas a ofrecer una sesión de prueba gratuita que te sirva para retroalimentar y mejorar tu oferta y para promocionar en redes?** Lo hice en un momento, pero no me sentí con los resultados esperados, entonces rechace otro pedido de colaboración. Creo q me falta estrategias mas claras para acompañar a otros, me sentí insuficiente.

**¿Insuficiente de qué manera? En no contar con las capacidades y conocimientos suficientes**

**¿De qué manera específica sabés que no contás con las capacidades y conocimientos, es algo que te decís, es una sensación, o son imágenes que hacés de vos misma? Comparándome con otros**

**¿Qué pasaría si en lugar de compararte, buscaras modelos de excelencia? Seria un cambio total de mirada, desde la inspiración y el aprendizaje.**

**Te invito a explorar esos modelos de excelencia y a aplicar lo que aprendas de ellos en tu trabajo.**

**¿Insuficiente según quién? Socialmente**

**¿De qué manera la sociedad determina quién es suficiente o no suficiente? A través de la calificación de instituciones y demas**

**¿Qué resultados esperabas? Poder hacerme conocida con el proyecto**

**Los proyectos crecen paso a paso y a través de muchas colaboraciones, ¿Qué colaboraciones y pasos vas a dar para que tu proyecto se conozca? Presencia en redes sociales sobre tood**