

| <u>Debilidades</u> | OBJETIVO | ESTRATEGIAS Y ACCIONES | CALENDARIO Y ORGANIZACIÓN | RECURSOS O PERSONAS IMPLICADAS | RESULTADOS/EVIDENCIAS |
|----------------------------------|---|---|--|--|---|
| Dificultad en los idiomas | Debido a que siempre me han costado los idiomas el objetivo seria conseguir hablar ingles de la manera mas fluida posible. | He pensado varias estrategias para poder tener un nivel de ingles mas alto, una de ellas seria combinar cursos de ingles junto con ver series o películas en ingles subtituladas al español, creo que ese seria un método bastante eficaz ya que no seria tan tedioso porque estarías viendo algo que te gusta pero a la vez te obligas a ti mismo a ir aprendiendo el ingles para poder enterarte bien de lo que están hablando. | El tiempo idóneo yo creo que seria ir a una academia mínimo dos veces por semana y intentar ver series y películas lo mas frecuentemente posible, lo ideal seria ver un capítulo mínimo por día. | Los únicos recursos implicados serian las series y películas que mas me gusten pero en inglés y una academia de inglés que por ejemplo puede ser esta: preply.com | Daré por solucionada esta debilidad cuando tenga una fluidez decente a la hora de hablar, escuchar y escribir inglés. |
| Mi escritura | Mi escritura siempre a sido difícil de entender, con lo cual mi objetivo será mejorarla de tal manera que todo el mundo pueda entenderla con facilidad. | La estrategia a seguir consistirá en ir practicando ortografía en cuadernos un poco cada día, intentando hacer la letra mas grande para que sea mas entendible. | Yo creo que el tiempo necesario para conseguir este objetivo seria ir practicando mínimo 0:30H cada día, realmente es un tiempo accesible y tampoco es excesivo con lo cual evitaría agobiarme y cansarme demasiado rápido. | Solo se necesitaría un cuaderno vacío y otro de ortografía. | Si consigo que se pueda entender mi letra ya daría este objetivo por cumplido. |
| Perfeccionista | En este caso el objetivo seria conseguir ser mas permisivo a la hora de que mas personas participen en el trabajo que este haciendo. | Para esta debilidad es un poco mas difícil conseguir una estrategia para evitar ser perfeccionista ya que va con la personalidad de la persona, pero igualmente intentaría no poner impedimentos a las personas que quieran modificar algo de mi trabajo siempre que sea positivo. | Yo lo organizaría apuntando en una libreta al finalizar el día las cosas que creo que no tendría que haber sido tan perfeccionista para el día siguiente no volverlas a hacer. | Una libreta para poder apuntar las cosas. | Si ya veo que he dejado de ser tan perfeccionista con mi trabajo daría por finalizado este problema. |
| Impaciente | Mi objetivo para esta debilidad seria encontrar una manera de hacer pasar el tiempo mas llevadero en pruebas largas. | En este caso seria mientras este trabajando con lo cual intentaría buscar faena que pudiese adelantar mientras tenga que dejar x minutos una prueba haciéndose y en caso que no hubiese también podría traer un libro para hacer el tiempo mas llevadero. | Como la organización seria en el trabajo no habría un horario fijo que seguir con lo cual este objetivo lo haría sobre la marcha. | Un libro para poder entretenerte haciendo algo. | Si consigo estar siempre haciendo algo a la hora de que haya una prueba larga daría el objetivo por cumplido. |
| Nervioso | Para esta debilidad el objetivo seria encontrar algo que me hiciese estar mas relajado. | Hay varias ideas que puedo utilizar para cumplir este objetivo, una de ellas seria escuchar musica que me guste antes de entrar en jornada laboral porque es algo que me relaja bastante y la otra opción seria hacer ejercicio para gastar mas energía y así no estar tan inquieto. | La organización consistiría en después o antes de cada jornada laboral dedicar o intentar de dedicar 1h a hacer ejercicio para no tener tanta energía, también escuchar musica antes o en el propio trabajo siempre que las circunstancias lo permitan me permitirían relajarme y estar mas tranquilo. | Solo necesitaría YouTube para la musica o en caso del ejercicio podría ir a un gimnasio, un ejemplo de un gimnasio cercano a mi casa seria: recordvendrell.com | Si consigo no ser tan inquieto ya daría este objetivo por cumplido. |