



Nombre: Marcela Gpe. Solís M. Fecha: 24/02/23

Estableciendo metas para fortalecer mis conocimientos e identificar las HAV'S requeridas para la Alta Dirección. El cumplimiento de metas permite explicar los conocimientos, habilidades, actitudes y valores requeridos para el tema.

**Descripción de los hallazgos encontrados en la actividad:**

La habilidad de liderazgo que voy desarrollar es: seguridad en mí misma Mi meta de aquí a un año es: confiar en que soy capaz de liderar Esto es lo que voy a hacer cada día, a partir del próximo lunes, para alcanzarla yo: leeré "si lo crees, lo creas"

La emoción que voy controlar es: frustración/enojo Mi meta de aquí a un año es: hablar sobre lo que siento Esto es lo que voy a hacer cada día, a partir del próximo lunes, para alcanzarla yo: conversaré con Dios

La actitud que voy a modificar es: la sobre exigencia Mi meta de aquí a un año es: ser flexible conmigo misma Esto es lo que voy a hacer cada día, a partir del próximo lunes, para alcanzarla yo: felicitarme y reconocer cada logro

Con relación al manejo del tiempo lo que voy a mejorar es: la puntualidad Mi meta de aquí a un año es: ser puntual en cada reunión Esto es lo que voy a hacer cada día, a partir del próximo lunes, para alcanzarla yo: preveré mis tiempos y pondré alarmas

Con relación a la toma de decisiones lo que voy a mejorar es: seguridad al tomarlas Mi meta de aquí a un año es: analizar con ejercicios cada día Esto es lo que voy a hacer cada día, a partir del próximo lunes, para alcanzarla yo: empiezo a tomar pequeñas decisiones analizando hasta difíciles.

Con relación al trabajo en equipo lo que voy a mejorar es: tolerancia Mi meta de aquí a un año es: confiar en los integrantes Esto es lo que voy a hacer cada día, a partir del próximo lunes, para alcanzarla yo: escucharé a los demás

Con relación a la creatividad lo que voy a mejorar es: confiar en mi capacidad Mi meta de aquí a un año es: tener un proyecto foto Esto es lo que voy a hacer cada día, a partir del próximo lunes, para alcanzarla yo: tomaré fotos como ejercicio y diseñaré

Con relación a la forma de comunicarme lo que voy a mejorar es: ser directa Mi meta de aquí a un año es: hablar sin darle vueltas Esto es lo que voy a hacer cada día, a partir del próximo lunes, para alcanzarla yo: seré breve y sutil al hablar

El valor que voy adoptar es: Autodominio Mi meta de aquí a un año es: tener inteligencia emocional Esto es lo que voy a hacer cada día, a partir del próximo lunes, para alcanzarla yo: iré al psicólogo e iré al gym

# Cervantes y Asociados, S.C.

Soluciones para el bienestar empresarial y de las personas

Experiencias culminantes que he vivido



| Años     | Escuela                                                                     | Salud                                      | Familia                                      | Amor                                             | Economía                               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 0 - 5    | Estuve en la escuela escolar.                                               | Cuidados cariñosos de padres, buena salud. | Grabación de videos en familia en parques.   | Paseo en el zoológico felizmente con mi familia. | No me daban gasto.                     |
| 6 - 12   | Tuve un maestro estricto quien me enseñó la importancia de ser responsable. | Ataques de asma controlados.               | Nos distanciábamos de la familia de mi mamá. | Me gustó un niño de la primaria.                 | No podía comprar juguetes.             |
| 13 - 17  | Verano científico escolar.                                                  | Me detectaron quistes en el ovario.        | Mi mamá se va de casa.                       | Tuve novio por 1 año y 2 meses.                  | Obtuve becas en nivel media superior.  |
| 18 ó más | Obtuve 9.1 de promedio en la universidad.                                   | Tuve de nuevo ataques de asma.             | Viaje a las nubes, chiapas con mi familia.   | Felizmente soltera.                              | Obtuve una beca en nivel licenciatura. |

**Alumna:** Marcela Guadalupe Solís Méndez

**Asunto:** Actividad 1

**Semestre y Grupo:** 2- A.

**Maestro:** Alejandro Cervantes Iturbe

**Materia:** Alta dirección.

**Fecha de entrega:** 24/02/2023

### **Reflexión:**

A lo largo del ejercicio planteado, me percaté en que soy una persona con dos habilidades muy fuertes, ser resiliente y proactiva ya que gracias a esas habilidades logré atravesar las adversidades que la vida me presentaba ya que considero que en la situación que me encontraba debido a mis emociones descontroladas a causa de los sucesos que tuvieron gran impacto psicológico tuve la posibilidad de optar por un mal camino para alejarme de mis problemas, sin embargo, también me doy cuenta de lo agradecida y bendecida que soy al haber conocido aquellas personas que me guiaron a un mejor camino e influyeron en que sea la persona de hoy en día por lo que me encuentro realmente contenta actualmente.

### **Metas:**

- Mejorar la confianza en mí misma.
- Desarrollar mi inteligencia emocional.
- Ser puntual.
- Tener seguridad en la toma de decisiones.
- Ser una mejor compañera al trabajar en equipo.