

## Preguntas para saber si realmente mi Acción es una ACCIÓN C.R.E.C.E.R

### PARA TRABAJAR MI ACCIÓN CRECER

A continuación encontrarás una serie de preguntas que puedes hacerle a tu Acción C.R.E.C.E.R. para verificar que efectivamente lo es.

#### CONCRETA:

- ¿Qué cosas puedes hacer para alcanzar esta meta de crecimiento que te has marcado?
- Esta decisión, ¿podrías concretarla en algunos comportamientos concretos/específicos? Di algunos... ¿Y qué más?
- ¿Qué otra cosa podrías hacer? ¿Qué otra cosa vas a hacer?

#### REALISTA:

- Esto que has hecho ¿estaba a tu alcance en este momento de tu vida? ¿de qué manera? ¿qué se te podía escapar?
- ¿Cuál ha sido tu punto de partida para hacer esto, las cosas como son (podrías describirlas)? ¿o como te gustaría que fueran (que lo describa)?

Mi acción (o la supuestamente “no acción”)

- Ha estado a la altura de las circunstancias?

¿En qué sentido?

Con todo esto que estás viviendo, lo que te está sucediendo (lo que esté contando),

- ¿Han cambiado tus convicciones, cómo? ¿Cómo se han reforzado?

Esta acción:

- ¿Está conectada con lo que sabes de la realidad?
- ¿Y con lo que sabes de ti mismo?
- ¿Te permite aplicar lo que estoy aprendiendo en las distintas asignaturas?

## Preguntas para saber si realmente mi Acción es una ACCIÓN C.R.E.C.E.R

Si tu acción estaba centrada en la vida académica (por ejemplo, en torno al objetivo de mejorar el rendimiento académico, subir la nota media, etc.):

Para llevar a cabo esta acción, ¿cómo has tenido en cuenta las exigencias del plan de estudios, de las asignaturas? ¿has contado con los formadores? ¿y con la casuística de las clases? ¿qué papel tienen tus compañeros?

### ✚ ENFOCADAS. PRESENCIA DEL SENTIDO:

Puedes preguntarte:

- ¿Para qué he hecho esto? ¿Para qué estoy haciendo esta acción –CRECER o no-? ¿Qué objetivo perseguía? ¿Por qué es importante para mí este objetivo?

Con todo esto que estás viviendo, lo que te está sucediendo,

- ¿Han cambiado tus convicciones, cómo? ¿cómo se han reforzado?
- ¿Qué cosas valiosas para ti están presentes en esta acción?
- ¿Cuáles te faltan?
- ¿Cuánto sentido tiene para ti hacer esto?
- Después de esta acción ¿estás más lejos o más cerca de tus metas/tu vocación/ el profesional que quieres ser?
- En función de quien quieres llegar a ser, ¿cómo valoras tu acción?
- ¿Cuánto te has concentrado en los resultados y cuánto en cómo te estaba afectando esto a ti?
- ¿Qué te parece más importante?
- En función de los resultados, ¿cómo de valiosa es tu acción? ¿Y en función de lo que te has convertido- cambiado tú?
- Con esta acción, ¿has defendido o has ido a la contra de lo que es valioso para ti?

## Preguntas para saber si realmente mi Acción es una ACCIÓN C.R.E.C.E.R

- Esta acción, ¿te ha ayudado a hacer presente en tu vida algo valioso? ¿qué?
- ¿Qué ha puesto en marcha esta acción? ¿Cuál dirías tú que es su motor?  
¿Qué es lo que te importa que salga de todo esto?

### ✚ CALENDARIZADAS:

Mirando tu Acción CRECER:

- ¿Le has puesto fecha? ¿Esta fecha tiene sentido en tu vida? ¿Esta fecha sirve realmente a la acción que querías llevar a cabo?
- Respetar esta fecha ¿te ha ayudado? ¿en qué?
- Qué tiempos te has reservado en tu agenda para llevar a cabo la Acción CRECER?
- ¿Y para revisar cómo estaba yendo?
- ¿Qué alarmas o recordatorios te has puesto?
- ¿Qué te ayudaría a hacerla presente de verdad en tu día a día? A acordarte de que te has propuesto esto....
- ¿Cómo has logrado cumplir los plazos? ¿Lo repetirías en otras ocasiones?

### ✚ EMPÁTICA:

- ¿Has dejado entrar a otros en “tu zona de confort”? ¿en tu vida? ¿A qué has tenido que renunciar? ¿Qué has Ganado? (En pasado y en futuro)
- ¿Con quién vas a contar? ¿Qué papel vas a dar a esas personas?
- ¿Quiénes pueden impedirte que lleves a cabo esta acción? ¿Qué puede impedírtelo –circunstancias-?

Cuando estudio o trabajo... en los trabajos en equipo:

- ¿Cuánto me preocupa ¡y ocupa! lo que crecen o no los integrantes de mi equipo?

Piensa en tu ambiente, tu clase, tu familia, tus amigos de antes y ahora, tus circunstancias económicas, tu entorno social:

- ¿Qué impulse tu desarrollo? ¿Qué impulsará esta acción? ¿Qué la frenará?

Pensando en las asignaturas, los profesores, los trabajos, el plan de estudios:

## Preguntas para saber si realmente mi Acción es una ACCIÓN C.R.E.C.E.R

¿Cómo afectan a esta acción CRECER? ¿Qué ayudará a sacarla adelante? ¿Qué he de tener en cuenta para que no me la estropee?

Con esta acción:

- ¿A qué necesidades estás respondiendo? (de las personas que te rodean) ¿las has tenido en cuenta? ¿cómo has tenido en cuenta lo que necesitan los de tu alrededor?
- ¿Cómo han crecido los de alrededor? ¿qué Felicidad les ha causado? ¿cómo ha influido en su Felicidad?
- ¿Cómo me ha conectado con las personas de mi alrededor?
- ¿Qué consecuencias ha tenido esta acción? ¿Y cuáles más? ¿En quién? ¿En qué? ¿Qué ha cambiado?

 RETADORA:

- Esta acción, ¿te ha sacado de tu área de confort? ¿Cuál dirías que es esa área? ¿qué barreras has roto/superado?
- ¿Cómo te ayudará esta acción a ser mejor?
- ¿Qué acción te ayudará a dar el paso que buscas?
- ¿En qué vas a crecer? ¿En qué has crecido?
- ¿Qué aspecto de ti mismo vas a trabajar o has trabajado con esta acción?
- ¿Cómo sabes que has dado lo mejor de ti? ¿qué es lo mejor que te va a permitir sacar esta acción? ¿que esta acción ha sacado de ti?
- ¿Cómo has cambiado tú?
- ¿Cuál ha sido tu estrategia para ser mejor? ¿Mejor, en qué? ¿De qué modo?