

F O D A

(Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas) es un enfoque analítico que permite a los usuarios evaluar su situación personal o profesional.

Para
mejorar, es
necesario
saber qué
está mal.

Shakira Derteano

F O D A

Utiliza esta herramienta para evaluar tu situación actual.

Fortalezas

Marca con una X las respuestas que consideres:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Inteligencia | <input type="checkbox"/> Autodisciplina |
| <input type="checkbox"/> Empatía | <input type="checkbox"/> Trabajo en equipo |
| <input type="checkbox"/> Comunicación efectiva | <input type="checkbox"/> Flexibilidad |
| <input type="checkbox"/> Liderazgo | <input type="checkbox"/> Persistencia |
| <input type="checkbox"/> Resiliencia | <input type="checkbox"/> Habilidades Sociales |
| <input type="checkbox"/> Organización | <input type="checkbox"/> Honestidad |
| <input type="checkbox"/> Creatividad | <input type="checkbox"/> Autoconocimiento |
| <input type="checkbox"/> Pensamiento crítico | <input type="checkbox"/> Detallista |

Oportunidades

Marca con una X las respuestas que consideres:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Educación | <input type="checkbox"/> Avances tecnológicos |
| <input type="checkbox"/> Desarrollo Profesional | <input type="checkbox"/> Cambios Sociales |
| <input type="checkbox"/> Red de contactos | <input type="checkbox"/> Formación continua |
| <input type="checkbox"/> Emprendimiento | <input type="checkbox"/> Recursos financieros |
| <input type="checkbox"/> Cambio de carrera | <input type="checkbox"/> Mentoría y tutoría |
| <input type="checkbox"/> Viajes internacionales | <input type="checkbox"/> Participación en eventos |
| <input type="checkbox"/> Voluntariado | <input type="checkbox"/> Reconocimiento y premios |
| <input type="checkbox"/> Becas y subvenciones | <input type="checkbox"/> Desarrollo personal |

Debilidades

Marca con una X las respuestas que consideres:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Procrastinación | <input type="checkbox"/> Falta de adaptabilidad |
| <input type="checkbox"/> Falta de confianza | <input type="checkbox"/> Falta de perseverancia |
| <input type="checkbox"/> Perfeccionismo excesivo | <input type="checkbox"/> Distracción fácil |
| <input type="checkbox"/> Indecisión | <input type="checkbox"/> Sensibilidad excesiva |
| <input type="checkbox"/> Dificultad para comunicarse | <input type="checkbox"/> Estrés |
| <input type="checkbox"/> Falta de liderazgo | <input type="checkbox"/> Resistencia al cambio |
| <input type="checkbox"/> Impaciencia | <input type="checkbox"/> Falta de autonomía |
| <input type="checkbox"/> Falta de habilidades técnicas | <input type="checkbox"/> No negociante |

Amenazas

Marca con una X las respuestas que consideres:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Inestabilidad económica | <input type="checkbox"/> Riesgos de seguridad |
| <input type="checkbox"/> Problemas de salud | <input type="checkbox"/> Cambios laborales |
| <input type="checkbox"/> Desastres naturales | <input type="checkbox"/> Desempleo |
| <input type="checkbox"/> Cambios tecnológicos | <input type="checkbox"/> Cambios de estilo de vida |
| <input type="checkbox"/> Competencia laboral | <input type="checkbox"/> Crisis personales |
| <input type="checkbox"/> Escasez de recursos | <input type="checkbox"/> Dependencia de sustancias |
| <input type="checkbox"/> Cambios demográficos | <input type="checkbox"/> Ciberseguridad y privacidad |
| <input type="checkbox"/> Crisis políticas | <input type="checkbox"/> Discriminación y prejuicio |

F O D A

Nombre _____

Utiliza esta herramienta para evaluar tu situación actual.

____/____/____
Fecha

Fortalezas

Escribe una lista de las fortalezas que consideres:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Oportunidades

Escribe una lista de las oportunidades que consideres:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Debilidades

Escribe una lista de las debilidades que consideres:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Amenazas

Escribe una lista de las amenazas que consideres:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

GLOSARIO DE FODA

Fortalezas

Las fortalezas son las características y habilidades positivas que posee una persona. Estas pueden incluir talentos naturales, conocimientos específicos, habilidades técnicas, competencias profesionales, rasgos de personalidad destacados, logros pasados y fortalezas emocionales. Reconocer y aprovechar estas fortalezas permite a los usuarios destacar y utilizar sus puntos fuertes para alcanzar sus metas.

Inteligencia: Capacidad para comprender y aprender rápidamente, aplicar el conocimiento de manera efectiva y resolver problemas de manera creativa.

Empatía: Habilidad para comprender y compartir los sentimientos de los demás, mostrando compasión y brindando apoyo emocional.

Comunicación efectiva: Capacidad para expresar ideas y pensamientos de manera clara y concisa, tanto de forma verbal como escrita. También incluye ser un buen oyente y comprender las necesidades de los demás.

Liderazgo: Aptitud para guiar e influir positivamente en los demás, motivándolos hacia metas comunes y facilitando la cooperación y el trabajo en equipo.

Resiliencia: Capacidad para hacer frente y recuperarse rápidamente de los desafíos y adversidades, manteniendo una actitud positiva y buscando soluciones en lugar de rendirse.

Organización: Habilidad para planificar, priorizar y administrar eficientemente el tiempo y los recursos disponibles, logrando metas de manera efectiva y sin perder de vista los detalles importantes.

Creatividad: Capacidad para generar ideas innovadoras, pensar fuera de lo común y encontrar soluciones únicas a los problemas.

Pensamiento crítico: Habilidad para analizar de manera objetiva la información, evaluar diferentes perspectivas y tomar decisiones fundamentadas.

Autodisciplina: Capacidad para mantener el enfoque, establecer metas y seguir un plan de acción sin distracciones ni procrastinación.

Trabajo en equipo: Habilidad para colaborar de manera efectiva con otros, aprovechar las fortalezas individuales, resolver conflictos y alcanzar objetivos compartidos.

Flexibilidad: Capacidad para adaptarse a situaciones cambiantes, ajustar planes y enfoques según sea necesario y mostrar una mentalidad abierta ante nuevas ideas y perspectivas.

Persistencia: Determinación y voluntad para seguir adelante a pesar de los obstáculos y los contratiempos, manteniendo el enfoque en alcanzar los objetivos establecidos.

Habilidades sociales: Capacidad para establecer y mantener relaciones saludables y positivas, mostrar empatía, ser amigable y demostrar habilidades de negociación y resolución de conflictos.

Honestidad: Valorar y practicar la transparencia, la sinceridad y la integridad en todas las interacciones y situaciones.

Autoconocimiento: Conciencia de las propias fortalezas y debilidades, así como la capacidad de reflexionar y aprender de las experiencias pasadas.

Detallista: Capacidad para prestar atención a los detalles y llevar a cabo tareas con precisión y minuciosidad.

GLOSARIO DE FODA

Oportunidades

Las oportunidades son las circunstancias o situaciones externas que pueden ser beneficiosas para el crecimiento y desarrollo personal o profesional. Pueden incluir nuevas tendencias en el mercado laboral, cambios en la industria, avances tecnológicos, programas de desarrollo educativo, oportunidades de networking, eventos relevantes y cambios demográficos. Identificar y aprovechar las oportunidades permite a los usuarios tomar decisiones informadas y buscar caminos de progreso y éxito.

Educación: Acceso a una buena educación formal, ya sea a través de instituciones académicas reconocidas o mediante cursos en línea, talleres y programas de capacitación.

Desarrollo profesional: Oportunidades para el crecimiento y el avance en la carrera, como ascensos, proyectos desafiantes, mentoría y programas de desarrollo de liderazgo.

Red de contactos: Posibilidad de establecer y ampliar una red de contactos profesionales y personales que pueden brindar oportunidades laborales, colaboraciones y apoyo en el crecimiento personal y profesional.

Emprendimiento: Oportunidad de iniciar un negocio propio, ya sea a tiempo completo o como una empresa secundaria, aprovechando las habilidades y conocimientos existentes.

Cambio de carrera: Posibilidad de explorar nuevas opciones profesionales y realizar transiciones de una industria a otra, lo que permite adquirir nuevas habilidades y experiencias.

Viajes internacionales: Oportunidad de viajar y vivir en diferentes lugares, experimentar nuevas culturas y adquirir una perspectiva global, lo que puede enriquecer el conocimiento y las habilidades interculturales.

Voluntariado: Posibilidad de participar en actividades de voluntariado en organizaciones sin fines de lucro o proyectos comunitarios, lo que permite contribuir a una causa importante y adquirir nuevas habilidades y experiencias.

Becas y subvenciones: Acceso a becas, subvenciones u otras formas de financiamiento que pueden respaldar la educación, el desarrollo profesional, la investigación o proyectos personales.

Avances tecnológicos: Beneficiarse de los avances tecnológicos que pueden facilitar el trabajo, la comunicación y el acceso a información y recursos, lo que amplía las oportunidades en diversos campos.

Cambios sociales: Aprovechar los cambios en la sociedad y la cultura que abren nuevas oportunidades en áreas como la igualdad de género, la diversidad y la inclusión, el cuidado del medio ambiente y el desarrollo sostenible.

Formación continua: Acceso a programas de aprendizaje continuo, cursos en línea, seminarios y talleres que permiten adquirir nuevas habilidades y conocimientos relevantes para el desarrollo personal y profesional.

Recursos financieros: Posibilidad de acceder a préstamos, inversiones o financiamiento para emprender proyectos personales, iniciar un negocio o adquirir activos que impulsen el crecimiento y la prosperidad.

Mentoría y tutoría: Oportunidad de contar con un mentor o tutor que brinde orientación, consejos y apoyo en el desarrollo de habilidades, la toma de decisiones y el logro de metas.

Participación en eventos: Acceso a conferencias, ferias y eventos relevantes en diferentes industrias, lo que brinda la oportunidad de aprender, establecer contactos y estar al tanto de las últimas tendencias y avances.

Reconocimiento y premios: Oportunidades para ser reconocido y premiado por logros destacados en ámbitos como la investigación, el emprendimiento, el liderazgo, el arte, el deporte u otras áreas de interés.

Desarrollo Personal: Posibilidad de participar en talleres de desarrollo personal, coaching y entrenamiento en habilidades de comunicación, negociación, resolución de conflictos y liderazgo, lo que mejora las relaciones interpersonales y la efectividad en el trabajo en equipo.

GLOSARIO DE FODA

Debilidades

Las debilidades son las limitaciones o áreas de mejora en las habilidades, conocimientos o actitudes de una persona. Pueden incluir carencias en ciertas habilidades técnicas, falta de experiencia en un área específica, limitaciones físicas o emocionales, dificultades en la comunicación, falta de confianza o malos hábitos. Reconocer y trabajar en superar estas debilidades permite a los usuarios mejorar y crecer en diferentes aspectos de sus vidas.

Procrastinación: Tendencia a posponer tareas o responsabilidades, lo que puede resultar en retrasos y falta de cumplimiento de los plazos.

Falta de confianza: Baja autoestima o falta de confianza en las propias habilidades y capacidades, lo que puede limitar el crecimiento personal y profesional.

Perfeccionismo excesivo: Tendencia a buscar la perfección en todo lo que se hace, lo que puede generar demoras y dificultades para completar tareas.

Indecisión: Sentirse indeciso o inseguro al enfrentar decisiones, lo que puede llevar a la parálisis o a tomar decisiones poco fundamentadas.

Dificultad para comunicarse: Dificultad para expresar ideas de manera clara, dificultades para escuchar activamente a los demás o problemas para comunicarse de manera efectiva en diferentes situaciones.

Falta de liderazgo: Dificultad para asumir roles de liderazgo y guiar a otros de manera efectiva, ya sea por falta de confianza o falta de habilidades de dirección.

Impaciencia: Tendencia a querer resultados rápidos o a frustrarse fácilmente ante la demora en alcanzar metas, lo que puede afectar la perseverancia y la dedicación a largo plazo.

Falta de habilidades técnicas: Carecer de habilidades específicas requeridas en ciertas áreas, como habilidades informáticas, conocimientos técnicos o dominio de herramientas y software relevantes.

Falta de adaptabilidad: Resistencia al cambio o dificultad para adaptarse a nuevas situaciones, lo que puede limitar la capacidad de aprovechar oportunidades y enfrentar desafíos.

Falta de perseverancia: Tendencia a abandonar fácilmente frente a desafíos o adversidades, sin mantener un enfoque constante en la consecución de metas a largo plazo.

Distracción fácil: Tendencia a distraerse fácilmente o tener dificultad para mantener el enfoque en una tarea o actividad específica.

Sensibilidad excesiva: Dificultad para recibir críticas o dificultad para aceptar y utilizar retroalimentación constructiva para el crecimiento personal.

Estrés: Dificultad para manejar situaciones estresantes de manera efectiva, lo que puede afectar negativamente el rendimiento y el bienestar emocional.

Resistencia al cambio: Falta de adaptabilidad al cambio o dificultad para ajustarse y adaptarse a nuevas circunstancias, lo que puede generar ansiedad o dificultades para aprovechar nuevas oportunidades.

Falta de autonomía: Dependencia excesiva de los demás para la toma de decisiones o la resolución de problemas, dificultando la capacidad de ser independiente y autónomo.

No negociante: Falta de habilidades de negociación o dificultad para llegar a acuerdos y compromisos en situaciones de negociación, lo que puede afectar las relaciones personales y profesionales.

GLOSARIO DE FODA

Amenazas

Las amenazas son los desafíos o factores externos que pueden afectar negativamente el progreso o el logro de los objetivos de una persona. Pueden incluir la competencia intensa, cambios económicos adversos, barreras de entrada en el mercado laboral, cambios en las regulaciones, desafíos socioeconómicos o cambios en las expectativas de los empleadores. Identificar y anticipar estas amenazas permite a los usuarios tomar medidas preventivas y desarrollar estrategias para superar los obstáculos.

Inestabilidad económica: Cambios económicos adversos, recesiones o desaceleración del mercado laboral que pueden resultar en pérdida de empleo, disminución de ingresos o dificultades financieras.

Problemas de salud: Enfermedades graves, lesiones o condiciones de salud crónicas que pueden afectar la calidad de vida, limitar la capacidad de trabajar o requerir tratamientos médicos costosos.

Desastres naturales: Eventos naturales y desastres como terremotos, inundaciones, tormentas u otros eventos imprevistos que pueden causar daños a la propiedad, lesiones personales o pérdidas materiales.

Cambios tecnológicos: Avances tecnológicos rápidos que pueden hacer que ciertas habilidades o conocimientos se vuelvan obsoletos, lo que puede resultar en la pérdida de empleo o la necesidad de adquirir nuevas habilidades.

Competencia laboral: Competencia creciente en el mercado laboral, cambios en las demandas de habilidades o la automatización que pueden dificultar la búsqueda de empleo o mantener la empleabilidad.

Escasez de recursos: Amenazas relacionadas con la escasez de recursos naturales, como el agua, el petróleo, los minerales, entre otros, que pueden afectar la estabilidad económica y social.

Cambios demográficos: Identificar cambios en la demografía de la población que puedan abrir nuevas oportunidades de mercado, como el envejecimiento de la población o cambios en los patrones de consumo.

Crisis políticas: Inestabilidad política, conflictos sociales o situaciones de crisis que pueden generar tensiones, inseguridad o limitaciones en el ejercicio de los derechos y libertades individuales.

Riesgos de seguridad: Amenazas a la seguridad personal, como el crimen, el terrorismo o la violencia, que pueden afectar la tranquilidad y la seguridad.

Cambios laborales: Reestructuraciones empresariales, fusiones o cambios en las políticas organizativas que pueden llevar a la reducción de empleo, cambios o la necesidad de adaptarse a nuevas dinámicas laborales.

Desempleo: Dificultades para encontrar empleo o la falta de oportunidades laborales adecuadas, lo que puede generar inseguridad financiera y dificultades para satisfacer las necesidades básicas.

Cambios en el estilo de vida: Circunstancias que requieren cambios significativos en el estilo de vida, como la necesidad de mudarse a otra ubicación, adaptarse a nuevas culturas o enfrentar cambios familiares, lo que puede generar estrés y desafíos de adaptación.

Crisis personales: Eventos traumáticos o situaciones personales difíciles, como la pérdida de un ser querido, problemas familiares, divorcio o enfermedades graves, que pueden tener un impacto emocional y afectar el bienestar general.

Dependencia de sustancias: Adicciones a sustancias como el alcohol, las drogas u otras adicciones, lo que puede afectar la salud física, mental y las relaciones interpersonales.

Ciberseguridad y privacidad: Amenazas relacionadas con la seguridad cibernética, como el robo de identidad, el fraude en línea o el acceso no autorizado a información personal, que pueden comprometer la seguridad y privacidad de las personas.

Discriminación y prejuicio: Experiencias de discriminación basadas en la raza, el género, la orientación sexual, la religión u otras características personales, que pueden limitar oportunidades y afectar la autoestima y la calidad de vida.