



HERRAMIENTA **MI PERFIL**

Parte de:



Caja de herramientas Construye Comunidad

Estrategias para contribuir a comunidades acogedoras e inclusivas.

Más info: www.construyecomunidad.org

¿PARA QUÉ SIRVE?

Un perfil personal es una herramienta simple, visual y efectiva. **Te ayuda a reflexionar y descubrir cómo eres y qué cosas son importantes para ti en la vida.**

Conlleva un proceso complejo de autodescubrimiento. Recoge información relevante que puede ayudar a que otras personas te conozcan.

Cada persona es diferente, con características personales que nos hacen únicos e irrepetibles con identidad y propósito propio. Realizar tu propio perfil personal puede ser mi primer paso para encontrar y/o descubrir tu propósito, el mapa que guíe tus pasos.

El perfil personal es una herramienta que ayuda a tomar consciencia y despejar el camino. Ampliar la mirada, salir de tu experiencia inmediata y reflexionar sobre ella. Por eso, **es importante no concentrarse solo en una mismo, en todo caso, es bueno parar y observar como interactúas con tu entorno durante el día a día.**

Se trata de conocer y comprender lo que valoras y es importante para ti, lo que te motiva, tus cualidades, tus necesidades, cómo puedes contribuir en tu barrio, ciudad y/o pueblo a través de tus talentos y fortalezas.

Puede que necesites ayuda de otras personas para utilizar esta herramienta. **Es bueno que preguntes a otras personas, que te conozcan bien y en las que confíes, qué responderían ellos a las diferentes preguntas.** Eso te ayudará también a descubrir cómo te ven los demás. También es importante que en tu perfil aparezca sólo la información que tú quieres, por eso, si tú no puedes rellenar esta herramienta es importante que los demás aseguren que sólo aparezca aquella información que represente de la mejor forma tu voluntad y preferencias.

¿CÓMO SE UTILIZA?

Esta es una herramienta personal que luego puedes compartir con otras personas.

- ◆ **Empieza escogiendo una fotografía de ti que te guste.**
- ◆ **Prepárate.** Encuentra un lugar en los que te sientas cómodo (un parque, el bosque, al lado del mar, en casa, tu habitación...).
- ◆ **Piensa qué es importante para ti:** tus pasiones, intereses, personas que son importantes en tu vida, qué hace que tengas un buen día, qué tienes ganas de hacer en tu tiempo libre, qué te hace reír...esta parte te puede llevar a los sueños y aspiraciones.
- ◆ **Piensa en tus talentos y habilidades:** no te de vergüenza, tu eres único y especial. Puedes hacerte algunas preguntas como ¿Cuales son tus talentos más grandes?, ¿cuáles te hacen sentir más orgulloso?, ¿qué talentos o habilidades admiras más en otros?, ¿qué talento te gustaría desarrollar?

Y de esta forma puedes ir escribiendo los elementos del perfil. **No tengas prisa.**

La opinión de las personas que te conocen bien también cuenta. **Los amigos, familiares, y en general las personas de tus círculos sociales más próximos saben mucho de ti.** Así que pregúntales, comparte y puede ser un motor para generar conversaciones interesantes.

Si encuentras que las preguntas son muy difíciles asegúrate que haya otras personas a tu alrededor que puedan ayudarte, haciendo la mejor interpretación posible de tus voluntades y preferencias.

Un perfil no se escribe en una hora ni en un día. Puede escribirse y reescribirse durante toda una vida.

¡Anímate a explorar! Sé honesta contigo misma, sin miedo, nada que juzgar y nada que perder.

PENSANDO EN MÍ

¿Quién soy?



¿Qué es importante para mí?
Mis preferencias, intereses...



Siento curiosidad por...



No me gusta...



¿Qué apoyos necesito y cómo me gusta que me den estos apoyos?



Mis fortalezas y talentos son...



Mis sueños son...

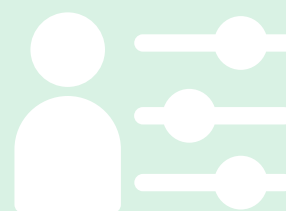


PENSANDO EN EL GRUPO

¿Qué o quien me ha traído hasta aquí?



¿Qué puedo aportar?



¿Qué me voy a llevar?



¿Qué necesito para sentirme bien en el grupo?



¿Qué le diría a alguien que tuviera creencias muy diferentes a las mías en este contexto?



¿Cómo se alinea mi propósito individual con el propósito por el que todos estamos aquí?



EN EL PRÓXIMO AÑO VOY A...

VER



SENTIR



ESCUCHAR



TOCAR



PROBAR



LEER



DECIR



APRENDER



QUERER



VIVIR

