

COMPROMISO

¿QUÉ ES?

Capacidad que tiene el ser humano para **tomar conciencia de la importancia que tiene cumplir** la palabra dada con una acción determinada y ante una/s persona/s concreta/s, de la cual conocemos las obligaciones y deberes que conlleva.

CARACTERÍSTICAS

- Es elegido por ti misma, **nace de la libertad**, no de la imposición.
- El compromiso es sobre todo emocional, **se siente**. Es tu sentimiento el que finalmente decide si te comprometes o no.
- Se basa en la **congruencia**, en lo que digo y hago y en la **honestidad**, con lo que puedo o no comprometerme.
- **Comienza en una misma y afecta a las demás**, pues al aceptar el compromiso creas unas expectativas en el resto de las personas.
- El compromiso es **expresión y acción**. El compromiso no ocurre hasta que se exprese verbalmente o con una acción directa.

CÓMO MEJORARLO

- Participa más en lo que es **importante para ti**.
- No lo digas, **demuéstralos**. Un hecho vale más que mil palabras.
- Se **consciente** de tus compromisos y **organízate** para cumplirlos. Gestiona los tiempos y prioriza tareas.
- **Equilibra** tu capacidad para satisfacer las **expectativas** del resto tanto como las tuyas propias.
- **Evalúa** tus compromisos y **haz los cambios** que creas necesarios para lograrlos.

Siempre es demasiado temprano para abandonar.

Norman Vincent Peale