

## Reconocer tus fortalezas

Reflexiona sobre tus propios puntos fuertes

Así que pregúntate, si llevas contigo autoevaluaciones negativas, si realmente se corresponden con los hechos o si otros te han dicho algo así una y otra vez de modo que en algún momento empezaste a creértelo vos mismo(a).

Las actitudes que hemos aprendido en el pasado también pueden desaprenderse. Puedes cultivar una actitud positiva hacia vos mismo(a) y tratarte de forma apreciativa reflexionando sobre tus puntos fuertes, que sin duda son numerosos.

Haz una lista de las cosas que se te dan bien. Tal vez se te dé bien escribir, hacer pasteles o cocinar, jugar al fútbol o al béisbol, escuchar pacientemente a las demás personas, organizarte, comprender rápidamente los problemas e ir al grano, etcétera.

¿Cuáles son tus puntos fuertes?

Tómate 20 minutos, donde no te interrumpen, y prepara tu cuaderno o unas hojas de papel.

### Paso 1

- Escribe tus puntos fuertes.
- Escribe todo lo que se te ocurra.
- Escribe también aparentemente pequeñas cosas y cosas de tu vida cotidiana (por ejemplo: Se me da bien recordar números de teléfono. Se me da bien hacer regalos a otras personas).

### Paso 2

Utiliza las siguientes preguntas como guía:

- ¿En qué soy bueno(a)? ¿Qué me resulta fácil? ¿Qué me gusta hacer?
- ¿En qué temas o ámbitos tengo conocimiento o incluso experticia?
- ¿Cuáles son mis competencias técnicas/profesionales?
- ¿Cuáles son mis pasatiempos? ¿Qué me apasiona?
- ¿Qué me resulta fácil hacer con otras personas, en mi familia, con amigos(as) y compañeros(as)?
- ¿Qué les gusta y aprecian de mí otras personas?

### Paso 3

- Completa tu lista personal.
- Comprueba cuáles de los puntos fuertes mencionados a continuación se aplican también a vos.

### Paso 4

- Crea tu lista de puntos fuertes.
- Elige entre tres y cinco puntos fuertes que sean especialmente importantes para vos.

### Paso 5

- Pide retroalimentación a otras personas.
- Pregunta a tres personas de tu confianza que evalúen tu perfil de puntos fuertes.
- Compara tu lista con las de las otras personas.
- A continuación, vuelva a completar su lista.

Adaptabilidad	Capacidad de retención	Equilibrio
Apertura	Confianza en sí mismo(a)	Espontaneidad
Asertividad	Confianza en sí mismo(a)	Facultades críticas
Auto ironía	Confianza en sí mismo(a)	Fiabilidad
Autodisciplina	Creatividad	Flexibilidad
Buena disposición	Curiosidad	Humor
Buenos modales	Decisión	Mentalidad abierta
Capacidad de comunicación	Determinación	Perceptividad
Capacidad de disfrute	Empatía	Perseverancia
Capacidad de escuchar	Entusiasmo	Sociabilidad
Capacidad de juicio		Talento organizativo

Fuente: Heller, Jutta. 2013. Resilienz. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. Múnich. pp 59-61 Traducido y adaptado por Rita Muckenhirn. 28.06.2023