

# 1.4

## ¿Para qué soy bueno(a) y en qué me gustaría mejorar?

*“Existe al menos un rincón del universo que con toda seguridad puedes mejorar, y eres tú mismo.”*  
Aldous Huxley

¿Has pensado cuáles son tus fortalezas? ¿Para qué eres bueno? ¿Qué te apasiona? Algunas veces es muy obvio, otras no tanto. Reconocer nuestras fortalezas nos ayuda a tener mayor confianza en nosotros mismos. Por otro lado, si tienes claro cuáles son tus debilidades o aspectos que deseas mejorar, puedes empezar a hacer algo al respecto. En esta lección para aprender a reconocer nuestras fortalezas y nuestras debilidades.

1. En tres minutos, en cualquier hoja en blanco, haz una lluvia de ideas escribiendo todas las que te vengan a la mente sobre cuáles son tus debilidades; luego haz otra sobre tus fortalezas. Cuando termines selecciona cinco y llena la siguiente tabla. Para pensar en tus fortalezas te puede ayudar recordar lo que te gusta y te apasiona. Por ejemplo “soy bueno escuchando a la gente” es una fortaleza, o bien, “me cuesta trabajo concentrarme en clase” es una debilidad.

¿Para qué soy bueno? Fortalezas	¿Qué me cuesta trabajo? Debilidades
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

2. Ahora te proponemos visualizar tus fortalezas y debilidades como los árboles y las plantas de un jardín. Los árboles más grandes y sanos representan tus fortalezas. Las plantas más pequeñas y frágiles representan tus debilidades. ¿Qué fortalezas y debilidades hay en tu jardín? Escríbelas sobre cada uno de los árboles y las plantas.



3. Reflexionen en equipos de tres ¿por qué es importante conocer nuestras fortalezas y debilidades?

---

---

---

---

4. ¿Cómo te sientes después de haber identificado algunas de tus fortalezas? ¿Descubriste algo nuevo al diseñar tu bosque de fortalezas y debilidades o en la reflexión en grupo? ¿Qué fue?

---

---

---

---

## Resumen

Conocer tus fortalezas y debilidades es parte importante del proceso de conocerte a ti mismo. Saber cuáles son tus fortalezas te da confianza e inspiración. Reconocer para lo que eres bueno, te hace sentir conectado con el mundo, capaz de hacer cosas y de expresar quién eres. Identificar tus debilidades es el primer paso para analizarlas y decidir qué quieres hacer con ellas.



Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

### Para tu vida diaria

¿Hay algo que hace mucho no haces y te encantaba?  
¿Podrías organizarte para hacerlo esta semana? Anota tu experiencia.

---

---

---

### ¿Quieres saber más?

Si quieres conocer una estrategia para encontrar qué te apasiona y en qué eres bueno, puedes consultar el libro *“El elemento”*, de Ken Robinson, Editorial De Bolsillo, 2017, España; o bien, ver uno de sus videos. Puedes buscar en Google el libro titulado *“El elemento”*, o [darle clic aquí](#).