

# 1.4

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

### Introducción

Identificar nuestras fortalezas, para qué somos buenos o qué nos gusta hacer, no siempre es fácil. Muchas personas nunca conectan o reconocen sus verdaderos talentos y habilidades y por lo tanto no son conscientes de lo que son capaces de hacer. Para los estudiantes, reconocer sus talentos y saber qué les gusta es un proceso de ensayo y error. Empezar a trabajar de manera explícita en este tema es fundamental para pensar en metas. Por otra parte, conocer las debilidades o aspectos que se desean mejorar encamina las acciones de cambio.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que el estudiante sea capaz de identificar sus fortalezas y debilidades.

### ¿Por qué es importante?

Porque le permite tener presente para qué es bueno y en qué le gustaría ser mejor.

### Conceptos clave

Fortalezas.

*“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.

¿Para qué soy bueno? ¿En qué me gustaría mejorar? | 1

### Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

#### Presentación

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

5 min.

#### Actividad 1:

Invita a pensar en ideas sobre sus fortalezas y debilidades.

Solicita que completen la tabla.

- Tal vez los estudiantes no saben qué poner en la tabla. Para ayudarlos, puedes hacer preguntas como: ¿qué te gusta hacer?, ¿qué te apasiona?, cuando ayudas a otros ¿en qué les ayudas?, ¿qué sientes que se te facilita?, ¿qué te suelen decir que haces bien? Para el caso de las debilidades ¿con qué cosas sueles tener problemas?, ¿qué cosas no te gusta hacer?, ¿qué se te dificulta?

- Es muy útil que pienses en un ejemplo personal y puedas compartirlo con el grupo.

5 min.

### Actividad 2:

Pide que escriban en la ilustración del jardín sus fortalezas y debilidades.

- Explica a tus estudiantes que los árboles más robustos representan sus fortalezas y las plantas más pequeñas, sus debilidades. Las debilidades en este ejercicio se abordan como cualidades que queremos cultivar o aspectos que queremos mejorar “las plantas pequeñas en nuestro jardín, aunque pequeñas ahora queremos cuidarlas para que se fortalezcan o bien identificarlas para saber de su existencia”.

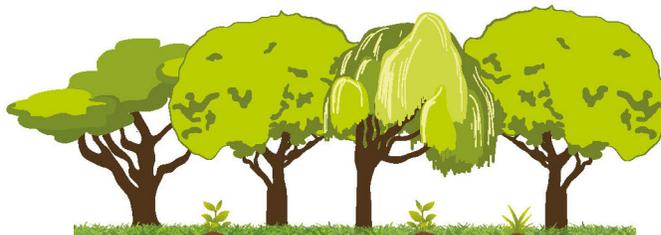
4 min.

### Actividad 3:

Promueve que reflexionen en grupo por qué podría ser importante conocer sus fortalezas y debilidades.

- Comenta que es importante reconocer nuestras fortalezas para estar conscientes de que somos capaces de lograr muchas cosas, para tener mayor confianza en nosotros mismos.
- Por otro lado, al reconocer sus debilidades pueden identificar aspectos en los que pueden trabajar.

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?

---



---



---

3 min.

### Actividad 4:

Da tiempo para que respondan las preguntas y luego pregunta: ¿cómo les hace sentir pensar en sus fortalezas?, ¿descubrieron algo nuevo con la actividad?

- Puedes comentar que reconocer las fortalezas genera emociones constructivas.
- Pregunta si descubrieron algo nuevo con la actividad.
- También puedes comentar que reflexionar sobre las fortalezas y debilidades de otros ilumina, nos ayuda a descubrir y tomar consciencia de otras fortalezas y debilidades en nosotros mismos.

## Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Alguna vez te has preguntado ¿cuál es tu mayor fortaleza como profesor? o ¿cómo sería la sociedad si no hubiera educación? Es útil recordar cotidianamente, cómo tu profesión docente promueve la transformación de cientos de personas, día tras días, año tras año. Es importante que puedas reconocer para qué eres bueno y que comiences tus clases motivado, pensando en el gran impacto que tus capacidades pueden tener en el desarrollo de tus estudiantes. Te invitamos a ver este video para que recuerdes cuál es una de las grandes fortalezas de ser profesor: [dale clic aquí](#).

### 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.

### 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 [dale clic aquí](#).

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

¿Para qué soy bueno? ¿En qué me gustaría mejorar? | 3

1 min.

### Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerla. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

### Escribe ¿qué te llevas de la lección?

Pide que de manera individual reflexionen sobre el principal aprendizaje de la lección. Fin de la lección.

## Evaluación de la sesión

En la siguiente tabla marca con una "X" el número que consideres corresponde a lo que sucedió en la sesión.

En donde 1 representa el mínimo y 10 el máximo.

Rubro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Se cumplió el objetivo de la lección.										
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.										
Se logró un clima de confianza en el grupo.										
Descripción de resultados favorables al implementar la lección										
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad										
Observaciones o comentarios de la sesión										