



Guía de Aprendizaje Orientación Unidad I: Crecimiento Personal **“Reconociéndome”.**

TEXTO INFORMATIVO
Lee atentamente junto a tu familia.



FORTALEZAS Y DEBILIDADES.

¿Cómo podemos mejorar si no sabemos qué mejorar?

Conocer cuáles son nuestras fortalezas y debilidades personales es el primer paso para desarrollarnos en cualquier ámbito.

¿Sabes cuáles son las tuyas?

Descubre qué son realmente las fortalezas y debilidades personales, qué características se integran en cada grupo y cómo puedes analizar tus carencias y habilidades para poder trabajar en ellas.

¿Qué son las fortalezas personales?

Christopher Peterson y Martin Seligman definen las virtudes o fortalezas como “aquellas capacidades que pueden adquirirse a través de la voluntad, las cuales representan **rasgos positivos de la personalidad**”.

Es esa característica que te hace sobresalir del resto para bien.

¿Qué son las debilidades personales?

En el lado opuesto, las debilidades personales pueden definirse como “**los hábitos, pensamientos y conductas negativas que impiden realizar labores con eficiencia, alcanzar metas y lograr aquello que se desea**”.

Relación entre las fortalezas y debilidades personales.

Ahora bien, aunque en términos generales podemos hablar de grupos diferenciados de fortalezas y debilidades personales, lo cierto es que **estas actitudes positivas o negativas no son inamovibles y van a depender de varios factores:**

- **El entorno.** Las fortalezas y debilidades personales varían en función del con quien se comparen. Así, puede que salgamos de una empresa donde éramos los más creativos para acceder a otra donde nuestra capacidad de innovación no supere la media.
- **Las circunstancias.** En función de cada momento, las fortalezas y debilidades personales pueden suplantarse o provocar unos efectos mínimos. Por ejemplo, el humor es considerado una habilidad, pero según en qué momentos lo empleemos puede convertirse en un hándicap.

¿Cómo conocer las fortalezas y debilidades personales?

En cualquier caso, es necesario **ser conscientes de cuáles son nuestras fortalezas y debilidades personales** pues es el único camino que tenemos para reforzar las primeras y minimizar las segundas.

Para ello contamos con **diferentes herramientas** que nos permiten hacer inventario de nuestros atributos positivos y negativos:

- **Variables externas:**
 - **Fortalezas:** aquellos rasgos que nos hacen destacar, nuestros puntos fuertes.
 - **Debilidades:** las características que nos impiden lograr nuestras metas.
- **Variables internas:**
 - **Oportunidades:** los desafíos que podemos conseguir gracias a nuestras fortalezas.
 - **Amenazas:** los riesgos que podemos sufrir dadas nuestras debilidades.

Para Observar y Complementar.

Video para complementar el estudio. Debes pinchar con el mouse o computador con el botón derecho y apretar en el enlace o link del video y luego apretar “**abrir hipervínculo**”. Así podrán ver el video desde YouTube. Si se les hace difícil puede colocar en YouTube “FORTALEZAS Y DEBILIDADES” y así obtener el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=sB3sUr8atr4>

YouTube CL

características personales

Página principal

Tendencias

Suscripciones

Biblioteca

Historial

Tus videos

Compras 1

Ver más tarde

Mostrar más

PERSONALES.

características Personales

Luciana Ibarguren • 567 visualizaciones • hace 3 años

ANSIAS DE SUPERACIÓN

1:01

FORTALEZAS VS DEBILIDADES

3:41

FORTALEZAS Y DEBILIDADES | ¿Cuáles Son las Tuyo?

Lorena Molinero • 471.806 visualizaciones • hace 3 años

En éste video te ayudo a reconocer con algunos ejemplos tus puntos fuertes y debilidades de esta forma, puedas ...

ESTE ES EL VIDEO