



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>

The image shows a screenshot of a YouTube search results page. The search bar at the top contains the text "características personales". The left sidebar shows navigation options: "Página principal", "Tendencias", "Suscripciones", "Biblioteca", "Historial", "Tus videos", "Compras" (with a count of 1), "Ver más tarde", and "Mostrar más". The main content area displays search results. The top result is a video titled "características Personales" by Luciana Ibarguren, with 567 visualizations and posted 3 years ago. Below it is a video titled "FORTALEZAS Y DEBILIDADES | ¿Cuáles Son las Tuyas?" by Lorena Molinero, with 471,806 visualizations and posted 3 years ago. A blue arrow points to this second video with the text "ESTE ES EL VIDEO". The video thumbnail for the second result shows the text "FORTALEZAS VS DEBILIDADES" over an image of hands.