

Exploración de las fortalezas

Las personas que conocen sus fortalezas y las utilizan con frecuencia suelen tener más éxito en diversas áreas. Se sienten más felices, tienen una mejor autoestima y es más probable que logren sus objetivos.

Para usar sus fortalezas de manera eficaz, es importante tener una idea clara de lo que son y cómo pueden utilizarse. Algunas de sus mayores fortalezas pueden ser fáciles de reconocer, mientras que otras pasan desapercibidas porque le parecen ordinarias (aunque no lo sean).

En esta hoja de trabajo usted identificará sus fortalezas y las maneras en que las está utilizando. Además, explorará nuevas formas de utilizar sus fortalezas para su beneficio.

Circule sus fortalezas entre las siguientes opciones o agregue las propias al final.			
Sabiduría	Habilidad artística	Curiosidad	Liderazgo
Empatía	Honestidad	Mente abierta	Persistencia
Entusiasmo	Bondad	Amor	Conciencia social
Equidad	Valentía	Cooperación	Perdón
Modestia	Sentido común	Auto-control	Paciencia
Gratitud	Amor por aprender	Buen humor	Espiritualidad
Ambición	Creatividad	Confianza	Inteligencia
Atletismo	Disciplina	Asertividad	Lógica
Optimismo	Independencia	Flexibilidad	Audacia

Exploración de las fortalezas



Relaciones

relaciones románticas, amistades y familia

Anote las fortalezas que usted tiene y que le ayudan en sus relaciones.

Describa un momento *específico* en el cual sus fortalezas le hayan ayudado en una relación.

Describa dos maneras nuevas de utilizar sus fortalezas en las relaciones.

1

2

Exploración de las fortalezas



Profesión

empleo actual o anterior, escuela u otras actividades profesionales

Anote las fortalezas que usted tiene y que le ayudan en su profesión.

Describe un momento *específico* en el cual sus fortalezas le hayan ayudado en su profesión.

Describe dos maneras nuevas de utilizar sus fortalezas en su vida profesional.

1

2

Exploración de las fortalezas



Realización personal

pasatiempos, intereses y actividades placenteras

Anote las fortalezas que usted tiene y que le ayudan a su realización personal.

Describa un momento *específico* en el cual sus fortalezas le hayan ayudado a su realización personal.

Describa dos maneras nuevas de utilizar sus fortalezas para su realización personal.

1

2