

Preguntas sobre las fortalezas

1

Aunque algunos de nuestros puntos fuertes son obvios para nosotros, otros pasan desapercibidos. Una forma de detectar nuestras fortalezas "invisibles" es observando las cosas que nos energizan. Si usted piensa en lo que sucedió la semana pasada, ¿cuándo se sintió con más energía? ¿Qué puntos fuertes estuvo aprovechando?

2

Piense en algunos de sus pasatiempos o actividades favoritas. ¿Qué es lo que disfruta de estas actividades? ¿Cómo aprovechan estas actividades sus fortalezas?

3

A veces otras personas pueden detectar nuestros puntos fuertes mejor que nosotros. Debido a que estamos tan acostumbrados a nuestros propios puntos fuertes, éstos pueden empezar a sentirse ordinarios o poco espectaculares. ¿Qué fortalezas o cualidades positivas han mencionado otros sobre usted? ¿Cómo se dieron cuenta de estas fortalezas?

4

¿En qué áreas de su vida ha tenido más éxito? No piense en el éxito solamente en términos de su carrera profesional o sus ingresos – piense en el éxito como algo que usted haya logrado, como la amistad, el conocimiento o la felicidad. ¿Qué es lo que le ha permitido tener éxito en estas áreas?

5

Recuerde alguna vez que haya sentido que estaba en su mejor momento. Describa lo que estaba haciendo y qué factores de esa situación le hicieron sentirse confiado. Compare esto con algún momento en el que se haya sentido incómodo o sin mucha confianza. ¿Cuáles son las diferencias?

6

Piense en alguien a quien usted admira o respeta. ¿Cuáles son las mayores fortalezas de esa persona? ¿Cómo lo sabe? ¿Comparte alguna de esas fortalezas?

7

Las situaciones que dependen de nuestras debilidades pueden dejarnos agotados y exhaustos. ¿Qué tipo de situaciones le hacen sentir así? ¿Qué debilidades pueden ser la causa de esto?

8

Cuando los objetivos de una persona se alinean con sus fortalezas, generalmente se esfuerza más y tiene mayores probabilidades de tener éxito. Piense en algunos de los objetivos que usted tiene para su futuro. ¿Cómo puede utilizar sus fortalezas para lograr cada uno de estos objetivos?