



Dimensión:



Conoce T

*“Mis fortalezas y debilidades”***Para reflexionar...**

- ¿Te parece fácil o difícil identificar cómo te sientes?
- ¿Reconoces qué es lo que te hace valioso?
- ¿Sabes cuáles son tus áreas a trabajar para mejorar?

Para trabajar  
con:  
*Uno mismo***Nuestro objetivo:**

Reconocer nuestras fortalezas y debilidades e identificar lo que podemos lograr si trabajamos en desarrollar dichas fortalezas y modificar las debilidades.

Tiempo de  
planeación:  
*1 min.***Condiciones y materiales deseables:**

Un espacio donde puedas sentarte cómodamente. Se requiere bolígrafo y hoja.

Duración  
estimada:  
*10 min.***Paso a paso:**

1. Siéntate cómodamente.
2. Piensa en tres fortalezas que te caractericen y anótalas en un hoja.
3. Ahora piensa en tres debilidades que encuentras en tu personalidad y anótalas.
4. Analiza cómo esas fortalezas pueden llevarte a alcanzar lo que anhelas y cómo puedes seguir cultivándolas. Anota lo que descubras.
5. Identifica cómo las debilidades pueden obstaculizarte a lograr lo que deseas, analiza qué puedes hacer para modificarlas y que obtendrías si superas esas debilidades.
6. Comparte tu aprendizaje con amigos, familia o un docente que te conozca bien y tengas confianza. Con la percepción que ellos tienen, pueden completar tu lista.
7. Pon en marcha las acciones que te permitan modificar tus debilidad y potenciar tus fortaleza.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento

Autoconciencia

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento

Autoeficacia

**Para terminar...**

*¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?*

Reconocer nuestras fortalezas y debilidades nos ayuda a identificar las acciones y actitudes necesarias para lograr un objetivo.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.