



¿Qué hago Mejor?

Aquí trabajaremos en descubrir con mayor precisión sus fortalezas, talentos, habilidades y aptitudes especiales.

La búsqueda de un trabajo u ocupación “soñada” se le facilitará al saber todo lo que sabe y puede hacer bien. Eso es lógico.

Pero no es tan fácil, descubrir lo que hace realmente muy bien. Entre ceguera y autocrítica, muchas veces han pasado oportunidades al frente de sus ojos, sin que las haya visto. A veces, sus fortalezas especiales las ve como lo más natural del mundo, que no toma real consciencia de ellas.

**“Quien se concentra en sus fortalezas,
puede dejar de lado sus debilidades”**

Busque en el pasado

Para indagar sus habilidades, talentos, fortalezas y aptitudes, buscará en el pasado sus pequeños y grandes éxitos personales. Es decir, buscará en forma dirigida sus propias historias de éxito, no sólo en el trabajo, sino también en el ámbito personal.

¿Qué entendemos bajo fortalezas en función de este ejercicio?

Antes de que comience, definiremos lo que sí y lo que no se entiende bajo habilidades, talentos, fortalezas y aptitudes en este ejercicio.

En este ejercicio se trata de definir las cosas que hace (aptitudes) y no tanto de características personales. A continuación, un ejemplo, para que sepa diferenciarlo al realizar el ejercicio:

Aptitud ¡Se trata de esto!	Característica ¡No se trata de esto!
reparar cosas	perseverancia
vender	espontaneidad
presentar	empatía
cuidar enfermos	caridad
conectar personas	inteligencia

Por favor concéntrese en sus aptitudes y no en tus características. El ejercicio consiste en 5 pasos:

Paso 1: detectar historias de éxito personales

Paso 2: analizar más de cerca las historias de éxito

Paso 3: coleccionar fortalezas a partir de las historias de éxito y compararlas entre sí

Paso 4: clasificar las fortalezas, talentos y aptitudes

Paso 5: decidir, cuales de esas fortalezas quisiera utilizar en su próximo trabajo

Paso 1: detectar historias de éxito personales

Para detectar buenas historias de éxito en su pasado, partirá respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Dónde y cuándo me he sentido y lo he pasado bien durante mi vida?
- ¿Dónde y cuándo realicé algo especialmente bien en mi vida?
- ¿Dónde y cuándo realicé algo, de lo cual me siento algo o muy orgullosa?
- ¿Dónde y cuándo se me pasó el tiempo volando y me encontraba totalmente absorbida por mis actividades?
- ¿Dónde y cuándo realicé algo que era muy importante para mí?
- ¿Dónde y cuándo fui alabada por otras personas?
- ¿Dónde y cuándo pude festejar pequeños o grandes éxitos?
- ¿Dónde y cuándo fui mejor que el promedio de las personas?
- ¿Dónde y cuando resolví bien un problema propio o de otros?
- ¿Dónde y cuando logré algo, en lo cual otros fracasaron?
- ¿Dónde y cuándo pude ayudar a otros y en qué?
- ¿Dónde y cuando obtuve algún premio o buena calificación por mi trabajo?
- ¿Dónde y cuándo desarrollé un interés especial por algo?
- ¿Dónde y cuándo fui imposible de frenar, y me encontraba con una motivación muy alta para realizar mis tareas?
- ¿Dónde y cuándo me resultaban las cosas sin gran dificultad?

Si con la ayuda de las preguntas anteriores logró encontrar una o más historias de éxito, por favor bautizar cada historia con un nombre corto, p.ej. “examen de grado con nota máxima” o “duplicué las ventas en corto plazo”.

Para encontrar sus historias de éxito, también puede buscar de manera bien sistemática, para lo cual trate de imaginar su vida en forma de tabla. A un lado clasifica etapas de edad y en la otras, ciertas áreas de su vida. Si le acomoda, puede cambiar un poco los rangos de edad y complementar estos campos con otros más ajustados a su realidad.

Etapas (edad)	Fami- lia	Estu- dios	Oficio o Profe- sión	Hobby y tiempo libre	Amigos y conoci- dos	Finan- zas	Desafío perso- nal
Hasta 13							
14 - 20		●					
21 - 27							
28 - 34							
35 - 41							
42 - 48							
49 - 55							
56 o más							

Para el casillero con el punto rojo, podría preguntarse, por ejemplo:

- ¿Dónde realicé algo especialmente bien en cuanto a estudios, en la etapa de mi vida de 14 a 20 años?
- ¿Dónde realicé en esa etapa algo con mis estudios, que fue realmente importante para mí?

Si quiere investigar sistemáticamente su vida en función de historias de éxito, utilice esta tabla, que puede hacerla a mano alzada o también como planilla Excel o una tabla en Word. Si realizó la autobiografía corta como parte de este proceso, los resultados serán de gran ayuda.

Por favor no coloque parámetros demasiado altos, para registrar una historia de éxito. No sea excesivamente autoexigente. Anote todo, aunque le parezca insignificante.

Paso 2: analizar más de cerca las historias de éxito

Ahora hará lo siguiente: de todas las historias, elija las 4 o 5 que más le acomoden o piense que son representativas. Déjese llevar por la intuición y percepción. Responda las siguientes preguntas para cada una de las historias:

1. ¿Cuál fue en realidad la meta que quise alcanzar en esa situación?
2. ¿Cuál era el problema al cual debí sobreponerme?
3. ¿Qué fue lo que hice exactamente (actividades), para poder alcanzar la meta o solucionar el problema paso a paso?
4. ¿Cuáles de mis aptitudes pude utilizar para lograr la meta o solucionar el problema?
5. ¿Qué fue lo que alcancé? ¿Cuál fue la prueba mensurable de mi éxito?

Paso 3: coleccionar fortalezas a partir de las historias de éxito y compararlas entre sí

Si analiza en mayor detalle cada historia de éxito, paulatinamente encontrará sus aptitudes, fortalezas y talentos, coleccionadas en el paso 2 en forma desordenada.

En el paso 3 se trata de ordenar esas fortalezas y compararlas entre sí. Es posible que encuentre coincidencias y reconozca el hilo conductor, que la(o) lleva a través de todas sus fortalezas.

Quizás incluso pueda resumir varias fortalezas en un concepto común. Por ejemplo, si hubiese determinado que algunas de tus fortalezas son:

- tengo poder de convencimiento
- puedo llevar adelante buenas negociaciones
- puedo dirigir muy bien a personas
- me relaciono bien con personas

Eso podría resumirlo bajo el concepto “capacidad de comunicación y competencia de dirección”.

También se encontrará con fortalezas y aptitudes, que utilizó y utiliza en diversos campos de acción en su vida. En esos casos se trata de **aptitudes claves**, es decir de sus más importantes fortalezas y aptitudes.

¡Atención: “reality-check”!

Debiera hacer una cosa más con su lista de fortalezas. Converse acerca de ellas con varias personas que la(o) conozcan y les tenga confianza. También busque discretamente opiniones de quienes la(o) conozcan menos. Pregúnteles si ven en usted las mismas fortalezas. A veces creamos para nosotros mismos ciertas fortalezas que no son tales. También sucede a la inversa: otros ven fortalezas en nosotros, que no somos capaces de ver, o las negamos. Para que ello no le suceda, requiere sumar miradas neutrales.

Paso 4: clasificar las fortalezas, talentos y aptitudes

En este paso se trata de clasificar las fortalezas, a través de una valoración de éstas. Para ello tome su lista de fortalezas y las valora de acuerdo con los siguientes parámetros:

Lista de Fortalezas	0	50	100
•			
•			
•			
•			
•			

0 = totalmente bajo el promedio respecto a otros
 50 = en el promedio de otros
 100 = especialmente fuerte con relación a otros

Como criterios de valoración, puede utilizar como guía o ejemplo las siguientes afirmaciones para cada fortaleza. Mientras más afirmaciones correspondan a una fortaleza en particular, tanto más potente es una fortaleza de primera línea.

- Gracias a esta fortaleza logré mis mayores éxitos.
- Poseo un mucho mayor dominio de esta fortaleza que otras.
- Esta fortaleza es un hilo conductor en la mayoría de mis historias de éxito.
- Esta fortaleza la utilizo frecuentemente.
- Disfruto al utilizar esta fortaleza.
- Me motivo cuando utilizo esta fortaleza.
- Poseo pruebas tangibles, que poseo esta fortaleza.
- Otras personas están de acuerdo conmigo, que poseo esa fortaleza.
- Esta fortaleza me diferencia claramente del promedio de las personas.

Paso 5: decidir, cuáles de esas fortalezas quisiera utilizar en su próximo trabajo

Con las fortalezas puede llegar a resultar cómico. A pesar de que hacemos bien muchas cosas, no nos gusta realizar muchas de ellas. Por ello, ahora es válida la siguiente pregunta:

¿Quiero utilizar esa fortaleza, aptitud o talento en mi próximo trabajo?

La entrevista acerca de sus fortalezas

Solicitará a amigos, colegas, conocidos o algún familiar, tomarse entre 10 y 20 minutos de tiempo (personal o telefónico), para responderle las siguientes preguntas.

Si se siente incómoda(o) al hacerlo, explique simplemente, que está realizando un taller y por ello requiere opiniones de terceros que le merezcan confianza.

Realice las siguientes preguntas:

- ¿En tu opinión, qué es lo que hago mejor?
- ¿Qué hago bien y que tú no lo haces tan bien como yo?
- ¿En que soy mejor que el promedio de las personas?
- ¿Cuándo y dónde experimentaste, que yo haya realizado algo especialmente bien?
- ¿En tu opinión, cuál es mi aptitud más relevante?
- ¿Cuáles problemas crees que puedo resolverlos especialmente bien?
- ¿Te he impresionado positivamente alguna vez por algo que se hacer y qué es lo que fue?
- ¿Piensas que realizo bien X*?

*La X la reemplaza por cada una de las fortalezas que ya definió con anterioridad para usted misma(o).