

Me valoro

A veces, nos encontramos en situaciones que nos preocupan; por ejemplo, cuando vamos a un sitio nuevo y no sabemos cómo hacer las cosas... Tenemos que esforzarnos y, de vez en cuando, pasar algunos malos momentos, pero, al final, aprendemos lo que tenemos que hacer. En definitiva, todas las personas pasamos por muchas situaciones así a lo largo de nuestra vida: vamos a un nuevo colegio, empezamos alguna actividad extraescolar, hacemos nuevas amistades...

Características personales

Naturalmente, hay personas más abiertas y otras más tímidas, de manera que algunas se adaptan más fácilmente a una situación nueva, pero tanto unas como otras pueden conseguir el éxito.

Algunas de esas características personales las heredamos de nuestros padres y de nuestras madres, y es difícil cambiarlas; otras, en cambio, son propias de cada persona. Por eso, podemos ser muy diferentes, incluso de los familiares cercanos.

También todas las personas tenemos algunos defectos; por ejemplo, quizá somos un poco perezosas. Pero siempre podemos mejorar si nos lo proponemos de verdad.



Lo que nos distingue

Ninguna persona es perfecta, pero quienes nos quieren saben ver nuestras fortalezas. Además, nos corrigen lo que hacemos peor y fomentan aquello en lo que destacamos, porque igual que hacemos cosas mal, también las hay que se nos dan mejor.

Cada persona tiene unas características que la convierten en lo que es. Por ejemplo, hay quienes demuestran mucha generosidad, aunque no tengan mucho dinero. Si no es posible lograr la perfección, no podemos pedir a nadie que la alcance. Esa exigencia solo genera frustración.

Logros y dificultades

Desde la infancia debemos aprender a aceptarnos, a disfrutar de nuestras fortalezas y a conocer nuestras debilidades. A partir de ahí, con esfuerzo mejoraremos en las primeras y corregiremos las segundas.

Es frecuente que en el colegio nos toque repetir algunos ejercicios y que tengamos que aprender a ser más pacientes. Y no es raro que nos disguste al principio, pero debemos reconocer que esa es la manera de resolver las dificultades.

Del mismo modo que hay materias o tareas que nos cuestan más, en otras destacamos porque se nos dan muy bien. Esa variedad de capacidades permite que nos ayudemos y que mejoremos gracias al trabajo en común.

ANÁLISIS DAFO.

COMPLETA EN TU CUADERNO UNA TABLA COMO ÉSTA.

ABAJO TIENES UN EJEMPLO QUE TE FACILITARÁ PARA SABER QUE DEBES PONER.

| ANÁLISIS DAFO | |
|------------------|--------------------|
| Debilidades D | Fortalezas F |
| | |
| Amenazas A | Oportunidades O |
| | |



DAFO

Variables INTERNAS

FORTALEZAS

¿Qué haces mejor que los demás?

¿Cuáles son tus actitudes?

¿Qué capacidades y recursos personales tienes?

DEBILIDADES

¿Qué haces peor que los demás?

¿Qué aptitudes y actitudes debes mejorar?

Variables EXTERNAS

OPORTUNIDADES

¿Qué circunstancias pueden favorecer tus objetivos?

¿Qué o quién puede ayudarte a mejorar?

AMENAZAS

¿Qué aspectos externos dificultan la consecución de tus metas?

¿Qué factores limitan tus capacidades?

