

## ¿QUIÉN SOY?

La mayoría de las personas que buscamos trabajo no encontramos lo que hemos soñado porque no nos conocemos a nosotros mismos, y no porque desconozcamos el mercado laboral, según Dick Bolles, autor de *¿De qué color es su paracaídas?*, una guía profesional líder en ventas desde hace 40 años.<sup>1</sup> Normalmente, los trabajos de nuestros sueños los creamos, no los encontramos; por lo tanto, no se suele conseguir por los medios tradicionales que estamos acostumbrados a utilizar. Y el primer paso y más importante es conocerse bien uno mismo.

Los momentos de crisis —como puede ser el hecho de perder un empleo o el fracaso de un negocio— normalmente son situaciones que nos llevan a reflexionar seriamente sobre nosotros mismos y lo que queremos conseguir profesionalmente, pero esta introspección también es necesaria si queremos cambiar de trabajo o prosperar en el que ya tenemos.

En este módulo descubriremos lo que te hace único, y esto no significa crear un nuevo yo, renovarse y renunciar a lo que eras. Esto es: **ser uno mismo, analizar nuestros puntos fuertes y nuestras debilidades y convertir nuestras fortalezas espontáneas en nuevas oportunidades.**

De hecho, reflexionar profundamente sobre «quién soy» te ayudará a evitar el desgaste y la desilusión que se genera a la hora de buscar trabajo. Si nos sentimos realizados o realizadas, tendremos más capacidad para ayudarnos a nosotros mismos y también para ayudar a los demás.

### El mundo después del trabajo

La primera técnica que proponemos nos ayudará a situarnos en qué momento nos encontramos y, de una forma gráfica, nos guiará para conseguir un mapa de la situación. Es la siguiente:

---

<sup>1</sup> Bolles, Richard N. *¿De qué color es su paracaídas?* Barcelona: Gestión 2000, 2004.

## Técnica de la rueda de la vida

Como personas tenemos una serie de características o áreas de interés amplias que nos definen como seres humanos. Te pedimos que escribas cuáles son tus áreas de interés en la vida.

.....

.....

.....

Seguramente muchas se pueden agrupar en estos grupos de interés: forma física/salud, desarrollo profesional, riqueza/dinero, crecimiento personal/espiritual, diversión/ocio, amor, amigos/familia, entorno físico/hogar, creatividad/expresión personal y estilo de vida/posesiones. Si alguno de tus intereses no puede agruparse en estos grupos te recomendamos que lo tengas también en cuenta para continuar el ejercicio.

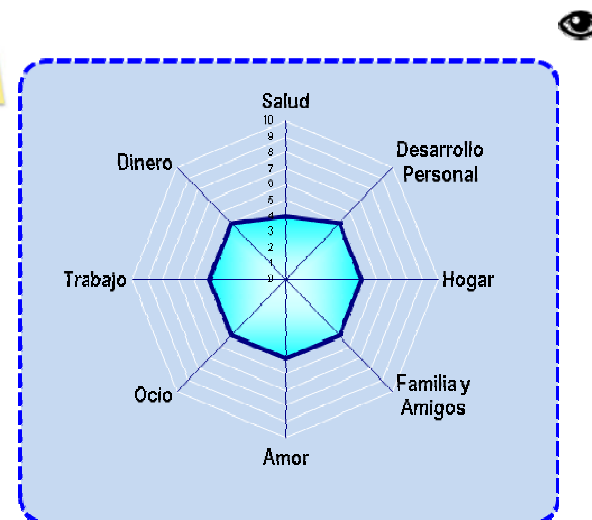
### Actividad 1. ¿Dónde estamos?



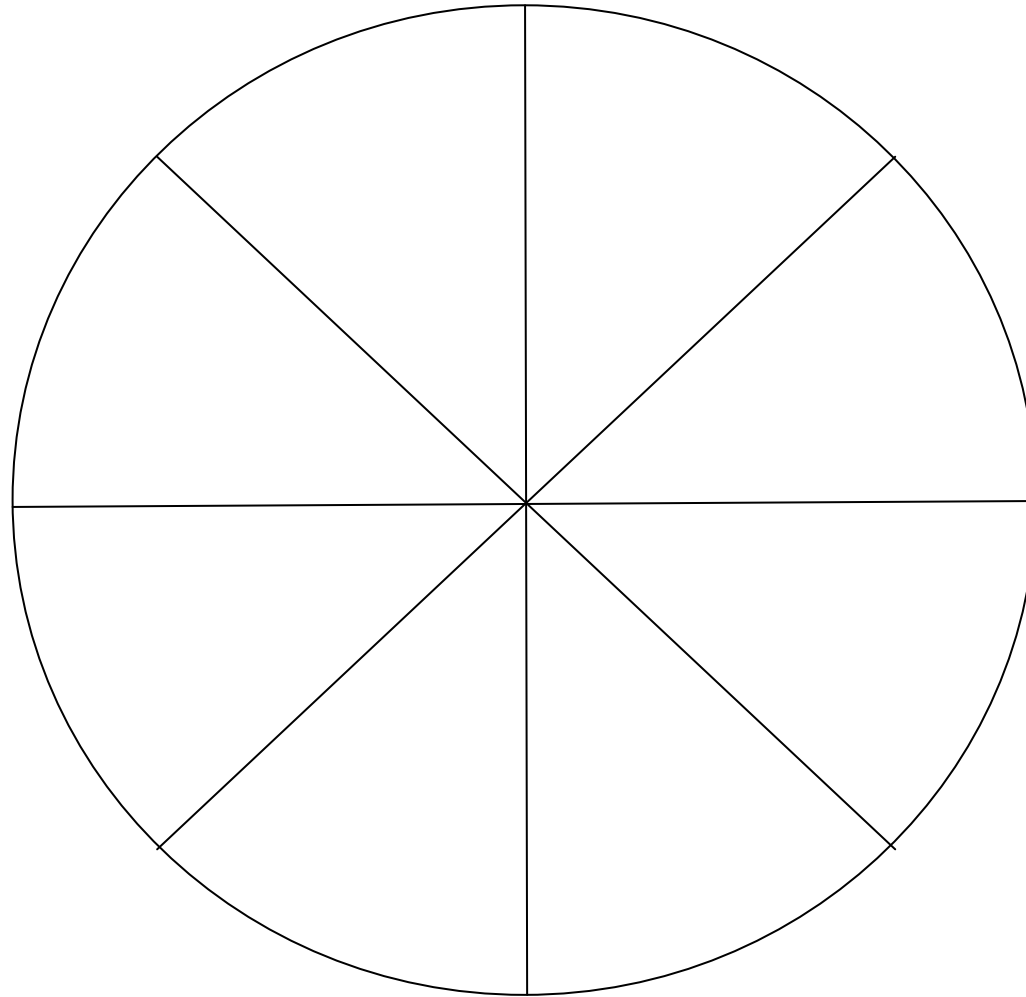
Realiza el ejercicio de la *rueda de la vida*:

- **Elige ocho de los temas anteriores (o combínalos con tus propios temas/áreas de interés). Te recomendamos que sean los más significativos para ti.**
- **En una rueda como la siguiente, indica tu nivel de satisfacción con las categorías que has elegido. Para ello, haz una marca en los radios del segmento. El centro de la rueda indica «nada satisfecho» y el perímetro, «totalmente satisfecho».**
- **Finalmente, une las marcas y pinta el área central.**

Un círculo totalmente pintado indicaría que estás totalmente satisfecho en todos los aspectos de la vida, mientras que un círculo parcialmente sombreado indicaría que ciertos aspectos necesitan una mayor atención.



### Técnica Rueda de la Vida



## Actividad 2. ¿Dónde te gustaría llegar y qué tienes?

Te proponemos que complementes la actividad 1 pintando de un color diferente el área que falta para llegar donde te gustaría estar en cada segmento.\*

\*Recuerda que no todo el mundo da prioridad a las mismas cosas: un 50% en el segmento de riqueza/dinero puede ser adecuado para una persona e inaceptable para otra.

Seguramente te preguntas para qué sirven estos ejercicios si lo que quieres conseguir es encontrar trabajo, cambiarlo o mejorarlo, pero es necesario que uno se conozca a sí mismo, y estos y otros ejercicios que realizarás más adelante te darán pistas sobre los temas en los que encajan tus intereses primordiales, para llevarlos a cabo en tu futura ocupación. Además, nos recuerdan otras dimensiones de la vida que pueden ser tan importantes como el trabajo, o más.

**«Si haces lo que siempre has hecho, conseguirás lo que siempre has conseguido.» (Tony Robbins)**

## Cómo debe responderse a la pregunta «¿quién soy?»

Una vez ya sabes qué lugar ocupan tus intereses en la actualidad, puede suceder que encuentres algún desequilibrio entre quién eres y dónde quieres llegar, pero no te preocupes, ¡por eso estás aquí!

Te pedimos que realices un ejercicio de reflexión, porque tú eres quien puede describir quién eres, ¡solo tú! Y necesitamos que te comprometas a ser muy sincero o sincera para poder hacer un buen trabajo y conseguir tus propósitos; no decimos que sea fácil, pero nosotros te acompañaremos.

En tu vida has conseguido muchas cosas de las que debes de sentirte orgulloso u orgullosa; otras directamente no te gustan, pero ya no las puedes cambiar, y, por otro lado, hay otras cosas en las que puedes incidir directamente pero que te generan miedos e inseguridades. La finalidad de estas actividades es tener claro **quién eres** y **qué quieres conseguir**, porque si no lo tienes claro difícilmente podrás enfocar tu objetivo.

En esta unidad te adentrarás en tus principios como individuo, algo que es necesario para extraer todo tu potencial a la hora de buscar trabajo. ¡Ahora pasaremos a la acción!

### Actividad 3. ¿Cuál es tu objetivo?

Descríbete en una frase (o como máximo en dos).

.....  
.....

¿Ha sido fácil? Y sé sincero o sincera, ¿te emociona lo que has escrito?

Si quieres diferenciarte de los demás sería interesante que descubrieras **tu porqué**. Es una parte fundamental para explicar **qué te hace distinto y qué puedes aportar**, ya sea en un trabajo nuevo, a tu cliente potencial o a la sociedad en sí misma, pero sobre todo te ayudará a conectar rápidamente a la hora de establecer relaciones profesionales y ser diferente y que te recuerden, y ¿sabes una cosa?... ¡la gran mayoría no lo hacemos!

Imagínate que te pregunto: «¿A qué te dedicas?». Y tú dices: «Soy informático/a , fotógrafo/a , maestro/a...», lo que sea. La respuesta aporta información relevante, ya que me permite saber qué has estudiado, pero es demasiado neutra y no transmite nada, deja indiferente y... ¿cuántos han estudiado lo mismo que tú?

**En cambio, si en lugar de preguntarte a qué te dedicas te preguntara «¿Por qué te dedicas a esto?», fíjate qué cambio:**

Soy informático/a porque me gusta construir un mundo mejor con las nuevas tecnologías.

Soy fotógrafo/a porque adoro immortalizar el ahora y guardarlo para el recuerdo.

Soy maestro/a porque me encanta educar a los ciudadanos del futuro.

¿Te das cuenta de la diferencia entre la primera respuesta y la segunda? La primera seguramente no te ha calado, mientras que la segunda sí. En una frase has explicado qué haces y cuál es tu filosofía.

***Tu porqué es el objetivo que quieres conseguir y si lo identificas y lo explicas conectarás de forma más rápida con un posible entrevistador, dado que es emocional.***

¿Tienes claro cuál es tu porqué? ¿Qué aportarás a cualquier persona (sea seleccionador o no) que trabaje contigo?

**Tus talentos deberían estar relacionados con tu «PORQUÉ».**

A veces, decidimos dedicarnos a una profesión basándonos en las expectativas de los demás. La familia, los compañeros, los profesores nos incitan a tomar decisiones basadas en la seguridad, la estabilidad, la respetabilidad, el salario y otros factores. Todos hemos oído frases como «¡La arquitectura tiene mucha salida, el mundo de la construcción mueve montañas! Y seguro que tienes la vida solucionada...» (que se lo digan ahora a los arquitectos actuales, que se tienen que «reinventar»). Esto lo podemos ver con artículos como [este](#), en que lo que se pretende es un trabajo estable y no se ha reparado en pensar que la concepción de *trabajo* de unos años atrás ha cambiado.

El problema es cuando las expectativas de los demás se adoptan como propias, dado que la «deseabilidad social» puede desviar nuestra dirección interna. Pero ¿qué pasa si las expectativas de los demás no son las adecuadas para ti?

### Actividad 4. Aficiones/motivaciones de cuando eras pequeño

Piensa en un momento anterior cuando tenías veinte años:

**¿Qué te encantaba hacer?**

- ¿Qué actividades —juegos, aficiones, deportes, actividades fuera de la escuela, asignaturas— te gustaban? Recuerda tus inclinaciones naturales y libres de coacción.
- Piensa en lo que te mantenía absorto durante horas y que te hacía ignorar el resto del mundo. ¿Con qué tareas volaba el tiempo?

Anota tus pensamientos en las siguientes líneas.

¿Qué te encantaba hacer antes de tener veinte años?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

«Tu tiempo es limitado, así que no lo desperdicias viviendo la vida de otro.» (Steve Jobs)

## ¡Da prioridad a tus intereses!

¿Todavía sigues disfrutando de estas actividades o de otras parecidas? ¿Siguen formando parte de tu rueda de la vida? ¿O, por el contrario, has dejado de lado estas actividades para «prepararte» para la vida adulta, más responsable?

**¿Sabes cuáles son tus pasiones?** ¿Qué es lo que quieres compartir con el mundo que, además, te hace sentir con plenitud y positivismo?

**¡Resume este mensaje como si se tratase de tu tarjeta de presentación!** (corto y con claridad), ¡escribe tu PORQUÉ!

Para entenderlo con más profundidad te proponemos que veas la exposición de [Simon Sinek](#) en las conferencias TED. No te pierdas a un auténtico visionario, te darás cuenta de la diferencia existente entre la gente que tiene un porqué y la que no. **Y trabajaremos en tu porqué. ¡Seguro que querrás tenerlo!**

¿Qué te ha parecido el vídeo? ¿Habías pensado alguna vez en este concepto?





### Actividad 5. ¿Qué te hace ÚNICO o ÚNICA?

Responde con sinceridad y recopila las ideas que más encajan para crear tu mensaje.

**¿Qué harías si supieses que no puedes fracasar? ¿O si tu cuenta corriente siempre estuviera llena?**

**¿Qué puedes aportar al mundo?**

**¿Cuál es la parte de tu trabajo que realmente merece la pena para hacer horas extras o pasar todo un fin de semana trabajando?**

Anota tus pensamientos en las siguientes líneas, ponlas en limpio y te recomendamos que escribas tu porqué en un lugar donde lo puedas ver siempre: puede ser un Post-it pegado en el espejo de tu lavabo, en la nevera, en el tablón de cosas importantes... Esto hará que estés focalizado en él.

Encuentra tu porqué (aquello que te hace ÚNICO/A).

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

«Tú eres lo que tu deseo profundo e impulsor es. Tal como es tu deseo, así es tu voluntad.» (Upanishads)

## Múltiples roles

Una vez hemos reflexionado sobre tu infancia, tus intereses, tu estado actual y cuál es el tu porqué, te pido que pienses en cómo te podrías definir para progresar en tu vida profesional.

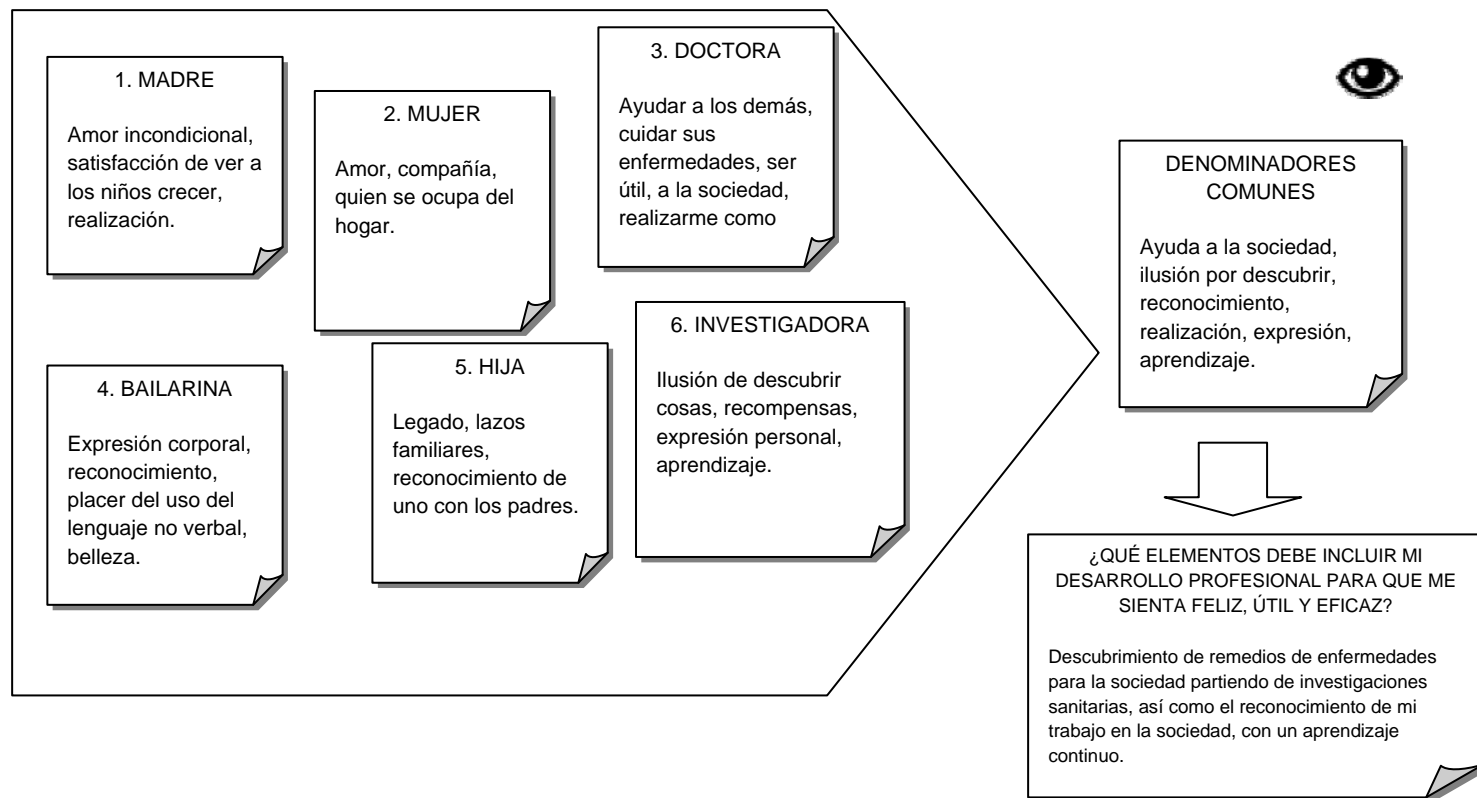
Dick Bolles<sup>1</sup> creó una metodología para responder la pregunta «¿quién soy?». Y como ya se ha comentado antes, solo tú puedes responder a esta pregunta.

### Actividad 6. Roles

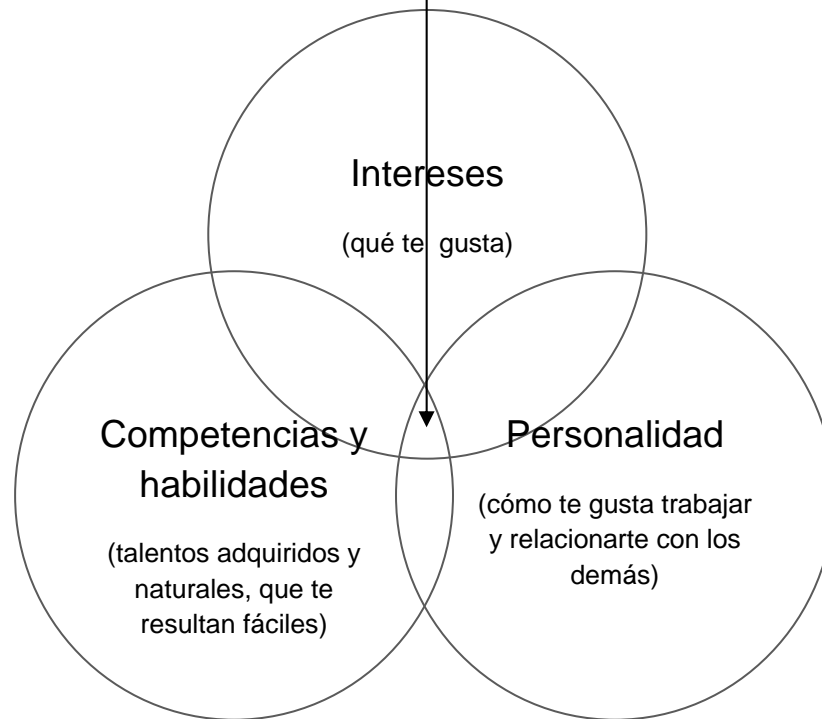
Te pedimos que te detengas a pensar con qué papeles actúas a lo largo de una semana:

Coge entre cinco y diez hojas y escribe en la parte superior de cada una el texto: **«QUIÉN SOY?»**. Luego escribe una respuesta a la pregunta en cada hoja. Cuando acabes, vuelve al principio y amplía lo que has escrito con: **1. ¿Por qué has dicho esto? 2. ¿Qué te gusta de este papel?**

Una vez hayas realizado estos pasos, revisa y organiza las hojas por orden de prioridad, de más a menos según la identidad que consideres más importante. (Primero la más relevante y a continuación la que lo es menos.)



«ZONA ÓPTIMA» PROFESIONAL<sup>2</sup>



Descubrimiento de tus intereses<sup>3</sup>

<sup>2</sup> Kathy Kolbe propone un cuarto factor: voluntad (conato). Muchas organizaciones usan el índice Kolbe para sus selecciones de personal.

Esta técnica ayuda a definir y a descubrir estos factores y te servirá para ampliar su perspectiva: permite ver nuevas posibilidades y la satisfacción con tu situación profesional y personal, relativizándolo fuera de tu primera persona, para tener ideas creativas y adquirir sentido y sabiduría.

## Actividad 7. Línea de la vida<sup>4</sup>



### a) Anota tus momentos altos y bajos.

Recuerda situaciones que indiquen momentos altos y bajos de tu vida y anótalos en una línea temporal desde el momento en que tengas recuerdos. El eje vertical presenta el entusiasmo, el placer, mientras que el eje horizontal tiene que ser el del tiempo.

Los momentos altos y los momentos bajos son:

- **Las situaciones importantes de tu vida personal y profesional, buenas o malas. Estas situaciones pueden estar relacionadas con el trabajo, la vida social, el amor, las aficiones, los estudios u otras áreas.**
- **Hitos o momentos que recuerdas claramente y que están relacionados con emociones fuertes.**
- **Cambios en la carrera profesional, tanto positivos como negativos.**

Anota las situaciones en tu línea de vida con un punto y una breve descripción. Per ejemplo: «Boda con Ana» o «Empleo en Mango».

Empieza de izquierda a derecha en el momento álgido o bajo más antiguo que recuerdes; luego avanza hacia el presente. Cuando tengas entre quince o veinte sucesos, dibuja una línea para conectar los puntos.

- Entusiasmo/ Placer +

**Línea de la vida de** (tu nombre)

..... Tiempo

<sup>3</sup> Trabajamos: intereses (¿qué te gusta?).

<sup>4</sup> Trabajamos: intereses (¿qué te gusta?).

## Actividad 8. Sucesos de mi línea de la vida<sup>5</sup>

### b) Describe las situaciones.

Describe cada suceso en una o dos frases. El objetivo es que captures algunos de los principales factores generadores de satisfacción profesional: intereses, habilidades/competencias y valores.

Te damos algunas pautas:

- **Emplea la palabra acción como *diseñar, dirigir o crear*. Describe la acción, no te quedes únicamente con dos palabras.** Por ejemplo, si participaste en un concurso de dibujo en el colegio y ganaste, apunta: «Ensayé y dibujé un dibujo en un concurso del cole y, por votación anónima, gané y recibí un premio y el aplauso de mi clase», en lugar de: «Gané un premio por un dibujo».

Sería conveniente incluir una nota sobre el contexto de actuación, debes anotar el lugar y la temática del suceso. En el ejemplo anterior sería: «Concurso del colegio».

Los sucesos de mi línea de la vida.

1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.

<sup>5</sup> Trabajamos: intereses (¿qué te gusta?).





## Actividad 10. Identifica tus competencias/habilidades<sup>7</sup>

### d) Identifica tus competencias/habilidades.

Vuelve a la lista de sucesos extraídos de tu línea de la vida, señala con un círculo los momentos álgidos y luego identifica en la lista siguiente actividades que hayas llevado a cabo en tus momentos altos. Selecciona las que más se parezcan y, a continuación, suma las marcas realizadas en cada columna.

**EMPIEZA A PONER MARCAS AQUÍ**

Trabajo de contabilidad	Anunciar	Analizar	Creativo	Asistir/organizar un acontecimiento	Debatir
Auditar	Creatividad artística	Realizar una investigación independiente	Interesado en nuevas tecnologías	Pertenecer a un club social	Emprender
Procesamiento de datos	Conceptualizar	Desarrollar preguntas	Gusto por las matemáticas	Cuidar a niños o gente mayor.	Dirigir personas
Calcular	Crear arte o publicaciones	Diagnosticar	Trabajo en equipo	Coordinar	Negociar
Hacer inventario	Desarrollar ideas	Participar en un concurso o feria científica	Enseñar TIC	Asesorar	Participar en una campaña política
Gestionar oficina	Diseñar edificios o muebles	Investigar	Diseñar software	Empatizar	Persuadir/ influenciar
Controlar maquinaria	Escenificar, actuar	Trabajo de laboratorio	Gestionar documentación	Presentar	Promocionar
Programar ordenador	Editar	Leer publicaciones técnicas o científicas	Comunicación	Entrevistar	Dirigir un negocio propio
Comprar	Tocar música o bailar	Resolver problemas técnicos o científicos	Realizar curso de gestión del tiempo	Hacer amigos	Vender
Registrar/transcribir	Realizar curso de bellas artes	Estudiar una materia especializada	Interaccionar con redes sociales	Participar en un servicio religioso / ONG	Hablar en público
Trabajo de secretariado	Hacer fotos	Realizar un curso de ciencia	Capacidad analítica	Enseñar, instruir	Supervisar/dirigir a otras personas
Realizar curso de negocios	Escribir/publicar	Escribir o editar un artículo técnico	Diseño digital	Trabajar como voluntario o voluntaria	Hacer cursos de administración

**SUMA LAS MARCAS DE CADA COLUMNA**

<sup>7</sup> Competencias y habilidades (talentos adquiridos y naturales; que te resulten fáciles).

**e) Actividades principales y actividades preferidas.**

Enumera en orden de prioridad diez actividades principales de las que has seleccionado en el cuadro anterior.

Identifica cinco actividades preferidas (no hace falta que las hayas seleccionado).

e) Diez actividades principales

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

e) Cinco actividades preferidas

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

f) ¿Qué puedo y quiero hacer?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

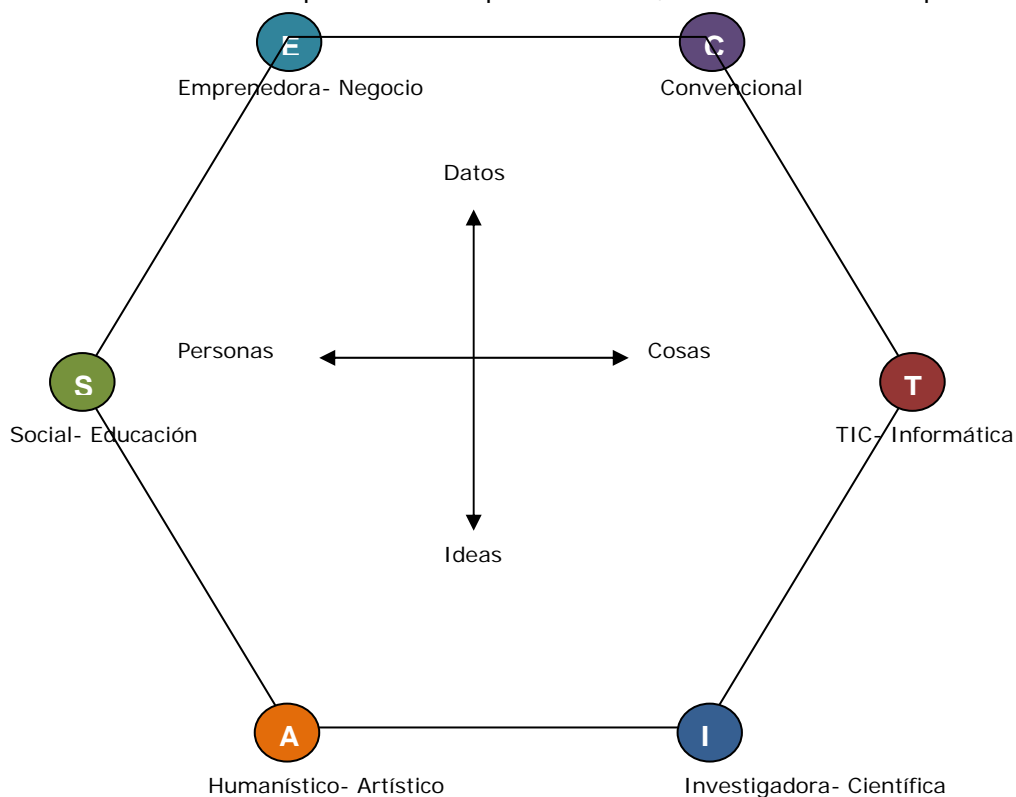
**f) Define qué puedes y quieres hacer.**

Identifica en las listas anteriores cinco actividades que te entusiasmen y puedas hacer en el trabajo.



## Personalidad y entorno<sup>8</sup>

Este ejercicio lo basaremos en un conocido método de asesoría y evaluación profesional<sup>9</sup> que viene a decir que los intereses vocacional son una expresión de la personalidad, lo cual también implica el entorno de trabajo.



<b>Social-Educación</b>	Prefiere trabajar con personas a las que puede informar, educar, ayudar o curar. Tiene habilidades interpersonales o educativas. Tiende a evitar las actividades propias de situaciones o profesiones realistas.
<b>Humanístico-Artístico</b>	Prefiere manipular materias físicas o intangibles para crear productos o formas de arte. Tiene habilidades artísticas, lingüísticas o musicales. Tiende a evitar las actividades estructuradas de las profesiones convencionales.
<b>Investigadora-Científico</b>	Prefiere investigar fenómenos físicos, biológicos o culturales. Posee habilidades científicas o matemáticas. Tiende a evitar las actividades propias de situaciones o profesiones empresariales.
<b>Emprendedora-Negocio</b>	Prefiere influenciar o dirigir a otras personas con la finalidad de lograr objetivos organizativos y obtener ganancias económicas. Tiene habilidades de liderazgo o persuasión. Suele evitar las situaciones o profesiones que requieren investigación.
<b>Convencional</b>	Prefiere organizar o procesar datos en situaciones estructuradas. Posee habilidades administrativas informáticas. Tiende a evitar las situaciones o profesiones ambiguas, libres o no estructuradas.
<b>TIC-Informático</b>	Prefiere trabajar en nuevas tecnologías y domina el idioma de la era digital. Son profesionales expertos en la gestión de las nuevas tecnologías, pero también son capaces de atender a las necesidades de otros. Tienden a evitar las actividades al aire libre, trabajar con animales y actividades más manuales.

<sup>8</sup> Personalidad (cómo te gusta trabajar y relacionarte con los demás).

<sup>9</sup> John Holland. La elección vocacional: teoría de las carreras . México: Editorial Trillas, 1975.



## Actividad 11. Descubre tu tendencia de personalidad más destacada

**Revisa la tabla de competencias/habilidades.**

Mira a cuál de las columnas de actividad has dado más puntuación. Por ejemplo, si el color que has seleccionado más veces es el azul, la tendencia de tu personalidad más destacada es la investigadora.

Ocupaciones por tipos de personalidad:

**INDICA LA SUMA DE CADA COLUMNA**

<b>Social-Educación</b>	Psicólogo clínico, logopeda, enfermero, orientador, profesor, etc.	
<b>Humanístico-Artístico</b>	Actor, compositor, músico, diseñador, decorador de interiores, bailarín, etc.	
<b>Investigadora-Científico</b>	Geólogo, químico, físico, ayudante de laboratorio, técnico médico, biólogo, etc.	
<b>Emprendedora-Negocio</b>	Empresario, ejecutivo, comercial, agente de viajes, director, comprador, etc.	
<b>Convencional</b>	Banquero, contable, secretario, programador informático, analista financiero, asesor fiscal, etc.	
<b>Informático - TIC</b>	Arquitectura y desarrollo de software, diseño digital, dirección de marketing TIC, dirección de comunicación TIC, educadores que enseñan a otras personas las TIC, etc.	

Este ejercicio ayuda tanto en el conocimiento del propio yo como en los entornos de trabajo en que nos movemos, compuestos principalmente por otras personas.

Los entornos de trabajo también los podríamos clasificar en estas seis tendencias. La satisfacción profesional depende, en gran medida, de la compatibilidad entre la entorno de trabajo y la personalidad del trabajador o trabajadora.

**¡Quién eres condiciona lo que haces!**

## ¿Qué tipo de persona eres?

Te proponemos un ejercicio sencillo que consideramos que es muy eficaz para tu autodescubrimiento. Lo puedes hacer con un amigo, compañero, supervisor, padre o madre, socio, pareja... que conozca tu personalidad y tu carácter.

### Actividad 12. ¿Qué tipo de persona eres?

10

**1. Haz copias de la lista de cualidades siguiente. En una copia, traza un círculo en las cualidades personales que mejor te definen. Selecciona aproximadamente unas doce.**

**2. Describe el significado que tienen para ti las palabras seleccionadas. Por ejemplo, para *constante* puedes escribir: «Siempre acabo lo que me propongo».**

**3. Da una copia de la lista de palabras a una persona que conozca bien tu personalidad y tu carácter, y pídele que seleccione doce palabras o más que considere que te describen bien.**

«Intento descubrir cómo me ven los demás. ¿Podrías seleccionar unas doce palabras que en tu opinión me describan bien?».

**4. Comenta con esta persona por qué ha seleccionado cada una de las palabras.**

«Has seleccionado *creativo*. ¿Por qué piensas que soy creativo?, ¿cómo se manifiesta en mí?, ¿qué importancia crees que tiene para mí?», etc.

**5. Repite el ejercicio con tantas personas de confianza como sea posible. A continuación, compara las similitudes existentes entre las percepciones de los demás y cómo te ves tú mismo. ¡Quizás descubras cosas insospechadas!**

<sup>10</sup> <<http://www.checkster.colmo/>>. Teoría de los 360°.

Abierto	Autoritario	Con recursos	Desilusionado	Estimulante	Imaginativo	Malhumorado	Perspicaz	Respetuoso	Tierno
Aburrido	Autosuficiente	Concienzudo	Desorganizado	Excepcional	Impaciente	Marchoso	Persuasivo	Responsable	Tímido
Académico	Aventurero	Confiado	Despectivo	Experimentado	Impasible	Marginado	Pesaroso	Resolutivo	Tolerante
Adaptable	Avergonzado	Confundido	Despiadado	Experto	Impulsivo	Meditativo	Pesimista	Ridículo	Trabajador Trabajador en equipo
Afectuoso	Bondadoso	Conservador	Despreocupado	Extrovertido	Incapaz	Metódico	Pionero	Satisfecho	
Afligido	Cálido	Constante	Diligente	Feliz	Indeciso	Minucioso	Poco sensible	Seguro Seguro de sí mismo	Tradicional
Agradecido	Callado	Contenido	Dinámico	Fiable	Independiente	Modesto	Positivo		Tramposo
Agresivo	Calmado	Contento	Diplomático	Firme	Indiferente	Motivado Movido por objetivos	Práctico	Sencillo	Tranquilo
Airado	Cambiante	Cooperativo	Disciplinado	Flemático	Individualista	Muy nervioso	Pragmático	Sensible	Transigente
Alegre	Cariñoso	Creativo	Discreto	Flexible	Indulgente	Muy sensible	Prevenido	Sereno	Travieso
Aliviado	Carismático	Creíble	Distante	Formal	Inestable	Muy sensible	Preciso	Serio	Triste
Alocado	Castigado	Crítico	Divertido	Frágil	Influyente	Objetivo	Predictible	Servicial	Triunfador
Amable	Cauto	Cuidadoso	Dominante	Franco	Ingenioso	Obstinado	Proactivo	Simpático	Triunfante
Ambicioso	Celoso	Culto	Efectivo	Frío	Innovador	Oportuno	Protector	Sin ambición	Ufano
Analítico Con amplitud de miras	Centrado	Cultivado	Eficiente	Frustrado	Inquieto	Ordenado	Puntual	Sincero	Único
	Coherente	Curioso	Elocuente	Fuerte	Inquisitivo	Organizado	Racional	Sistemático	Valiente
Apasionado	Colaborador	De confianza	Emotivo	Generoso	Insensato	Orgullosa	Rápido	Sobresaliente	Vengativo
Apesadumbrado	Comedido	Débil	Empático	Hablador	Insistente	Orientado a tareas Orientado al cliente	Reactivo	Sociable	Vergonzoso
Apocado	Compasivo	Decidido	Emprendedor	Hipócrita	Intelectual		Realista	Sofisticado	Versátil
Aprensivo	Competente	Dependiente	Encerrado en sí mismo	Histérico	Introspectivo	Osado	Receptivo	Sorprendido	Vigoroso
Arriesgado	Competitivo	Deprimido	Enérgico	Honrado	Intuitivo	Paciente	Reflexivo	Susceptible	Visionario
Asertivo	Comprensivo	Derrotado	Enfadado	Hostil	Inusual	Penetrante Pensador abstracto Pensador estratégico	Relajado	Talentoso	Vivaz
Astuto	Comprometido	Desafiante	Entusiasta	Humano	Leal		Rencoroso	Temeroso	
Atento	Con iniciativa. Con los pies en el suelo	Desconfiado	Escéptico	Humillado	Lento		Rentido	Tenaz	
Autocrítico		Descontento	Con espíritu comercial	Humorístico	Lógico	Perdido	Reservado	Temeroso	

## Para acabar, un plus en tu autodescubrimiento

Los intereses constituyen un recurso personal que te define como persona. Hay un factor que no puedes perder nunca de vista, es el que te hará único o única.

Supongo que debes de saber perfectamente qué significa el acrónimo DAFO. Se trata de un análisis de debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades de tu persona que te permite ver en qué eres bueno o buena y en qué no lo eres tanto y, en consecuencia, en qué deberás centrarte en mejorar para avanzar hacia el éxito.

Es importante saber en qué materias o habilidades uno se considera débil, ya que **el hecho de detectar aquello en lo que no somos tan buenos puede ser un aspecto que deba trabajarse**, pero saber en qué eres excepcional también es necesario, y esto solo es posible hallarlo si buscas dentro de tus fortalezas y de tus virtudes.

Por lo tanto, te propongo que «te olvides» de tus debilidades y tus amenazas y te centres en tus fortalezas (y oportunidades), porque son estas las que te darán la clave para diferenciarte de los demás: **¡son tu esencia!**

Aquello que te hace diferente, aquello en que eres excelente... ¿Cuál es tu don especial? Lo tienes que encontrar y potenciar al máximo. Normalmente es una actividad que nos encanta, nos sentimos muy bien cuando la hacemos porque disfrutamos y, además, ¡tenemos facilidad al realizarla!

Marcus Buckingham es el autor de [Now, discover your strengths](#) ('Descubre tus fortalezas') y es un gran partidario de potenciar estas fortalezas. Te damos el enlace a una ponencia magistral de Marcus; seguramente cuando acabes de verla (si bien es un poco larga) te replantearás muchas cosas y te abrirá los ojos a un nuevo mundo de oportunidades, sobre cuáles son tus fortalezas y cómo las has aplicado en tu vida o cómo, sin darte cuenta, te has ido olvidando de ellas...

Pon tus fortalezas 1: [https://www.youtube.com/watch?v=HbkRFp7\\_QRE](https://www.youtube.com/watch?v=HbkRFp7_QRE)

Pon tus fortalezas 2: <https://www.youtube.com/watch?v=mVqsHuPf0uQ>

Pon tus fortalezas 3: <https://www.youtube.com/watch?v=Y2UF3g7tXu0>

Pon tus fortalezas 4: <https://www.youtube.com/watch?v=NX7amJ0UMsg>

Pon tus fortalezas 5: <https://www.youtube.com/watch?v=mRUsXVGAniM>

**«No es normal saber lo que queremos. Es un logro psicológico poco común y difícil de alcanzar.» (Abraham Maslow)**