

1.3

Mis logros en la vida

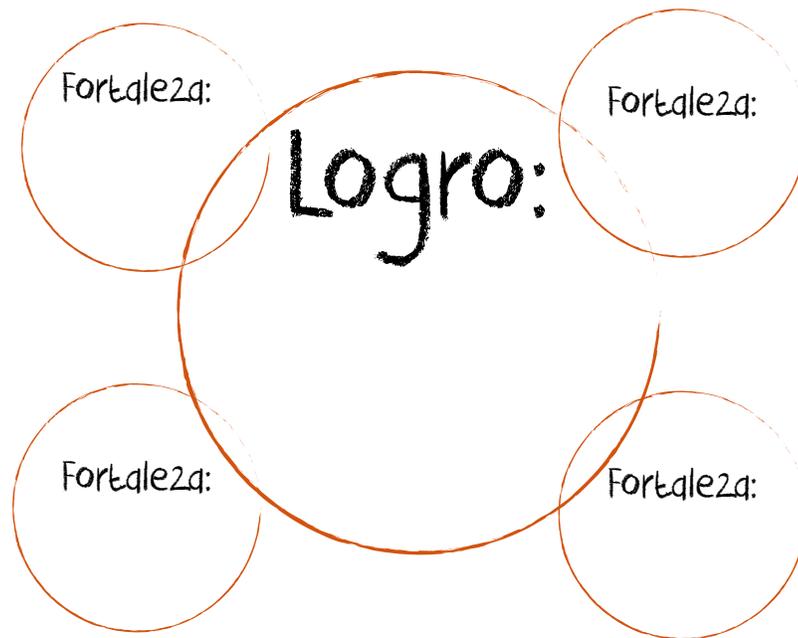
*“Donde hay un sueño,
hay un camino”.*
Proverbio africano

¿Qué cualidades o fortalezas te han ayudado a conseguir tus metas? Todos hemos tenido logros en nuestra vida, grandes o pequeños, pero logros al fin. El hecho de que ahora puedas asistir a clase y puedas leer este texto es un gran logro. Seguramente tus logros son el resultado de haber usado tus propias cualidades y fortalezas. Reconocerlas te dará la confianza de que puedes emplearlas para alcanzar nuevas metas y afrontar retos. En esta lección trabajaremos para que identifiques algunos de tus logros, las fuerzas y cualidades que te han permitido alcanzarlos.

1. Recuerda una experiencia que te haya dejado una sensación de alegría por haber logrado algo importante para ti; algo que puedas ejemplificar con frases como: “¡sí se puede!”, “¡bien hecho!” o “¡lo logré!”. Recuerda: ¿qué fue lo que lograste?, ¿dónde estabas?, ¿cómo te sentías?, ¿te sentías seguro y orgulloso de ti mismo?
2. Cuando Alexis recordó la vez que ganó el primer campeonato de su vida, se dio cuenta de cuatro fortalezas que tiene y que fueron muy importantes para lograrlo.



Piensa qué fortalezas te ayudaron a conseguir el logro que recordaste en el ejercicio anterior y escríbelas en el siguiente diagrama. Si sientes que te cuesta trabajo identificar estas fortalezas, no te preocupes, tómate un momento para reflexionar al respecto y aquí te damos algunos ejemplos para que te inspires. Fortalezas: el buen humor, la motivación, la paciencia, el compromiso, el trabajo en equipo, la perseverancia, el optimismo, la creatividad, la amabilidad, el deseo de aprender, la disciplina, la honestidad.



3. En parejas, lean las siguientes preguntas y platiquen sobre la que les interese más.

- I. ¿Cómo te sientes al recordar tus logros?
- II. ¿Cómo te sientes al pensar en tus fortalezas?
- III. ¿Te costó trabajo encontrar tus fortalezas?

4. Piensa en alguna meta que quieras alcanzar y completa:

Para lograr esta meta _____ puedo usar estas
"meta"
fortalezas _____
"fortalezas"

Resumen

Para alcanzar una meta es muy importante confiar en que somos capaces de lograrla. Si no confiamos en nosotros mismos es fácil que nos dejemos vencer por los contratiempos, que no invirtamos el esfuerzo que se requiere para lograr esa tarea o que ni siquiera lo intentemos. Recordar nuestros logros e identificar las fortalezas que nos llevaron a conseguirlos, nos ayuda a generar confianza en nosotros mismos.

A veces cuesta trabajo pensar en nuestras cualidades, éxitos y fortalezas. El cerebro está programado para ver con mayor facilidad las situaciones negativas y por eso, muchas veces nos fijamos más en nuestras limitaciones que en nuestras cualidades. Esta manera en la que funciona el cerebro puede ser una explicación de por qué en ocasiones vemos más grande una sola de nuestras limitaciones que diez fortalezas.

Ahora que lo sabes, haz un esfuerzo consciente para valorar tus fortalezas, ya que gracias a ellas eres capaz de obtener metas.



Para tu vida diaria

- Cada mañana haz el esfuerzo por recordar una de tus fortalezas.
- Cuando sientas que alguna actividad dentro o fuera de la escuela es muy difícil o que no vas a poder terminarla, recuerda dos de tus fortalezas que te recuerden que sí puedes lograrlo.

¿Quieres saber más?

¿Quieres saber en qué se parecen los retos de la acrobacia a los retos de la vida diaria? Ve el video de Martín Ciapponi, puedes buscar en Youtube el vídeo titulado “Un salto de confianza”, o darle [clic aquí](#).