



Co-funded by  
the European Union



# Toolbox de formación PR3

## Mis puntos fuertes

SESKAT. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la formación de adultos

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



### 1) NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

El objetivo de la actividad "Mis puntos fuertes" es que los participantes reflexionen sobre los puntos fuertes que admiran en los demás, tanto en personajes famosos como en personas que conocen en la vida real, y sobre sus propios puntos fuertes.

### 2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

La herramienta ayudará a los participantes a:

- Identificar sus propios puntos fuertes;
- Reflexionar sobre cómo han aplicado previamente sus puntos fuertes para superar los retos;
- Aumentar su autoestima y autoeficacia.

### 3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL/HABILIDADES BLANDAS

Gracias a esta herramienta, los participantes tendrán la oportunidad de reforzar su autoestima reflexionando sobre sus propios puntos fuertes.

Las personas que conocen sus puntos fuertes y los utilizan en su vida cotidiana tienden a ser más felices, tienen una mayor autoestima y más probabilidades de alcanzar sus objetivos.



Co-funded by  
the European Union



#### 4) RECURSOS Y MATERIALES

Para poder aplicar la herramienta en grupo, los participantes necesitan tres hojas de papel con las distintas preguntas y un lápiz.

#### 5) APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA

##### Primer paso

Primero se pide a los participantes que piensen en un personaje de ficción que admiren o les inspire. El personaje de ficción puede ser de una película, un libro o un programa de televisión. A continuación, se les pide que enumeren sus puntos fuertes y describan cómo los utilizan para superar sus retos en la vida cotidiana.

15 minutos

##### Paso 2

A continuación, se pide a los participantes que nombren a una persona inspiradora que conozcan. Puede ser un familiar, un amigo, un colega, etc. A continuación se les pide que enumeren sus puntos fuertes y describan cómo los utilizan en la vida cotidiana o para superar retos.

15 minutos

##### Paso 3

Ahora se pide a los participantes que piensen en sus propios puntos fuertes. Tienen que enumerarlos, describir cómo los utilizan en su vida cotidiana y cómo los han empleado para superar un reto concreto.

15 minutos

##### Paso 4

Ahora se pide a los participantes que se pongan en parejas para debatir los resultados de la actividad. ¿Qué ha surgido? ¿Hay puntos fuertes que compartan el personaje de ficción que han elegido y ellos mismos? ¿Hay algún punto fuerte que deseen mejorar? ¿Qué puede decir la elección del personaje ficticio/persona que conocen sobre los valores de los participantes?

25 minutos

SESKAT. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la formación de adultos

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



#### 6) RESULTADOS ESPERADOS DEL APRENDIZAJE

Se espera que los participantes reflexionen sobre sus propios puntos fuertes. Al reflexionar sobre una ocasión en la que los utilizaron, se verán reforzados positivamente y aumentará su autoestima.