

# Reconociéndome

Para resolver problemas es importante reconocer las fortalezas y debilidades que tienes, y como estas te pueden permitir alcanzar lo que quieres.

**Te invitamos a reconocerte mediante el siguiente ejercicio en el cual deberás indicar la respuesta que consideres correcta ante diferentes situaciones**

**Te fue mal en un examen para el que estudiaste mucho ¿Qué harías para que te vaya mejor en el siguiente?**



- ★ No me vuelvo a esforzar
- ★ Me copio en el siguiente
- ★ Le echo la culpa al profesor
- ★ Intento estudiar de otra forma

- ★ No le pongo atención a la clase
- ★ Hablo con él sobre lo que siento
- ★ Le cuento a mis papás
- ★ Me centro en lo positivo de la clase



**Notas que no te llevas muy bien con el profesor de una clase y ahora no te gusta ¿Qué haces para mejorar la situación?**

**Tuviste una gran pelea con tu mejor amigo y lo ofendiste ¿Qué haces la próxima vez que se vean?**



- ★ Haces como si no lo conocieras
- ★ Le vuelves a decir cosas feas
- ★ Te disculpas por lo que dijiste
- ★ Esperas a que se disculpe él

**Reflexionar** acerca de cómo reaccionamos en distintas situaciones puede ayudarnos a identificar y trabajar sobre nuestras fortalezas y debilidades. Podemos mirar cómo respondemos y si esa respuesta nos sirve, de lo contrario, pensar cómo podemos cambiarla.

**Para que pienses en cómo mejorar si tus respuestas no son las mejores, te invitamos a pensar y responder las siguientes preguntas...**

- ¿Te sientes cómodo con los resultados?
- ¿Qué consecuencias ha traído la manera en que reaccionas en situaciones parecidas?
- ¿Cuáles son tus fortalezas a la hora de enfrentarte a este tipo de situaciones?
- ¿Qué piensas que podrías mejorar a la hora de enfrentarte a este tipo de situaciones?

La capacidad de razonar sobre tu propio aprendizaje favorece el desarrollo del pensamiento crítico y la capacidad de autorreflexión, lo cual te permitirá relacionarte mejor con las personas que te importan y conocerte más a ti mismo.



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá  
Practicantes Psicología



**GIMNASIO  
SABIO CALDAS**