

Espejo de fortalezas

Categoría de competencias: Habilidades de autoconcepto positivo

Descripción:

Esta actividad fomenta la autorreflexión y la retroalimentación entre compañeros para ayudar a los participantes a identificar y articular sus puntos fuertes individuales.

Categorías de la actividad:

En grupo o individual, presencial, fácil de preparar, fácil de poner en práctica, sesión única, poco o ningún material requerido

Principales competencias desarrolladas:

Autoevaluación precisa, Empatía, Reflexión, Autoestima

Otras competencias (categoría distinta):

Comprensión del comportamiento humano

Recursos necesarios y consideraciones prácticas:

Un espejo grande (si se dispone) o una superficie reflectante, notas adhesivas o papelitos, bolígrafos, una sala tranquila para la actividad, un folleto con una lista de cualidades/fortalezas (para orientar la reflexión).

Duración estimada:

60 minutos

Descripción de la actividad:

Paso 1: El monitor introduce la idea de “autoconcepto” y la importancia de comprender y valorar los puntos fuertes de cada uno. Anima a los participantes a reflexionar sobre las cualidades propias que creen que contribuyen positivamente a su vida y a la de los demás.

Paso 2: Cada participante recibe un folleto con una lista de cualidades o puntos fuertes (por ejemplo, empatía, resiliencia, creatividad, integridad). Se les pide que se pongan delante de un espejo o que se imaginen mirándose en uno. Utilizando el folleto como guía, seleccionan las cualidades que más les llaman la atención, las escriben en una nota adhesiva y las colocan en el espejo o en la pared. Este paso hace hincapié en la autoevaluación y la autoestima.

Paso 3: Una vez que los participantes han identificado sus puntos fuertes, escriben o explican ejemplos concretos de cómo han demostrado estas competencias en



situaciones de la vida real. Por ejemplo, si un participante menciona la «resiliencia» como uno de sus puntos fuertes, puede dar un ejemplo de una ocasión en la que superó un reto importante en la escuela o el trabajo. Estos ejemplos pueden escribirse en notas adhesivas adicionales o compartirse verbalmente con el grupo.

Paso 4: Los participantes se agrupan por parejas o en pequeños grupos (máximo 4 personas). Intercambian sus notas adhesivas y cada persona del grupo aporta los puntos fuertes adicionales que percibe en los demás participantes. Estas nuevas notas adhesivas se añaden al conjunto original de cada participante. Este paso se centra en la empatía, la reflexión y la mejora del autoconcepto a través de la perspectiva de los demás.

Paso 5: El grupo vuelve a reunirse para comentar la experiencia. Los participantes comparten cómo les hizo sentir la actividad y cómo influyeron los comentarios de los compañeros en su autopercepción. El monitor dirige el debate, asegurándose de que la conversación siga siendo positiva y constructiva.



Lista de cualidades y puntos fuertes personales

Instrucciones: Revisa la siguiente lista de cualidades. Reflexiona sobre cuáles de estas cualidades crees que son tus puntos fuertes. Puedes seleccionar varias cualidades que se ajusten a ti. También puedes añadir otras cualidades si lo deseas. Escribe cada cualidad seleccionada en una nota adhesiva, idealmente incluyendo un ejemplo de cómo se relaciona contigo o cómo la utilizas, y utilízalas para guiar tu reflexión frente al espejo.

- **Autoconciencia y autorreflexión**
 - Autoevaluación precisa: Comprender tus propios puntos fuertes y débiles.
 - Reflexión: Considerar detenidamente tus experiencias y cómo te moldean.
- **Inteligencia emocional**
 - Empatía: Capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás.
 - Autorregulación emocional: Gestión saludable de las emociones.
 - Optimismo: tener una visión positiva de la vida y esperar los mejores resultados.
 - Resiliencia: Recuperarse de la adversidad y mantenerse fuerte en situaciones difíciles.
 - Autocontrol: Ejercer moderación y dominio sobre tus acciones y sentimientos.
- **Crecimiento personal**
 - Deseo de aprender: Un fuerte impulso para adquirir nuevos conocimientos y habilidades.
 - Automotivación: Iniciar acciones y perseguir objetivos sin estímulo externo.
 - Confianza en uno mismo: Confiar en las propias capacidades y en el propio juicio.
 - Autodirección: Establecer y alcanzar tus propios objetivos de forma independiente.
- **Integridad y valores**
 - Integridad: Respetar los principios morales y éticos, ser honesto y justo.
 - Actitud positiva: Abordar las situaciones con una mentalidad esperanzadora y constructiva.
 - Autoestima: Valorarse a sí mismo y tener una impresión favorable de lo que uno es.
- **Habilidades interpersonales**
 - Asertividad: Expresar tus necesidades y opiniones con claridad y confianza.
 - Empatía: ser capaz de comprender los sentimientos de los demás y relacionarse con ellos.



