

¿Qué son las debilidades personales?

En el lado opuesto, las debilidades personales pueden definirse como “los hábitos, pensamientos y conductas negativas que impiden realizar labores con eficiencia, alcanzar metas y lograr aquello que se desea”

Si bien no contamos con un manual como el de fortalezas, el pesimismo, la soberbia, la timidez, la pereza, la impulsividad, la indisciplina, la baja autoestima, la procrastinación, la impaciencia, etc. son algunas de las debilidades más frecuentes.

La relatividad de las fortalezas y debilidades personales

Ahora bien, aunque en términos generales podemos hablar de grupos diferenciados de fortalezas y debilidades personales, lo cierto es que estas actitudes positivas o negativas no son inamovibles y van a depender de varios factores:

El entorno. Las fortalezas y debilidades personales varían en función del con quien se comparen. Así, puede que salgamos de una empresa donde éramos los más creativos para acceder a otra donde nuestra capacidad de innovación no supere la media.

Las circunstancias. En función de cada momento, las fortalezas y debilidades personales pueden suplantarse o provocar unos efectos mínimos. Por ejemplo, el humor es considerado una habilidad, pero según en qué momentos lo empleemos puede convertirse en un hándicap.

En cualquier caso, es necesario ser conscientes de cuáles son nuestras fortalezas y debilidades personales pues es el único camino que tenemos para reforzar las primeras y minimizar las segundas.

1. De acuerdo con el texto, el concepto “debilidades” se puede definir como:

- A. Persona o cosa por la que alguien siente un cariño o una preferencia especial.
- B. Un trastorno de la capacidad de movimiento
- C. Las características en la personalidad de alguien, es decir, cuando alguien presenta poca resolución y energía en su carácter y en su comportamiento.
- D. Falta de vigor físico, ya sea por el cansancio o alguna afección.

2. De acuerdo con el texto, las debilidades y fortalezas dependen de dos factores que son:

- A. Contexto y situación
- B. Hábitat y situación
- C. Atmosfera y acompañantes
- D. Estado de ánimo y la edad

3. De acuerdo con el texto, ¿qué se necesita para reforzar las fortalezas y minimizar las debilidades?

- A. Pensar las fortalezas y debilidades
- B. Conocer y reconocer las debilidades y fortalezas
- C. Reconocer las fortalezas y debilidades del otro y ayudarle a que mejore
- D. El texto no menciona estrategias para reforzar las fortalezas y minimizar las debilidades

4. Relaciona la fortaleza con su significado

1. CORAJE
2. JUSTICIA
3. TEMPLANZA
4. LEALTAD

a) cualidad humana que consiste en actuar o hablar de forma cautelosa
b) Virtud que se desarrolla en la conciencia y que implica cumplir con un compromiso aun frente a circunstancias cambiantes o adversas.
c) conjunto de valores esenciales sobre los cuales debe basarse una sociedad y el Estado, estos valores son el respeto, la equidad, la igualdad y la libertad
d) Virtud humana, que se puede definir como la fuerza de voluntad que puede poseer una persona para llevar adelante una acción

- A. 1 – d); 3 – a); 2- c); 4- b)
- B. 1 – a); 3 – d); 2- c); 4- b)
- C. 1 – c); 3 – a); 2- d); 4- b)
- D. 1 – b); 3 – a); 2- c); 4- d)

5. Una forma de potenciar nuestras fortalezas es la resiliencia, marca la opción que defina que es la RESILIENCIA

- A. Sinónimo de asertividad
 - B. convertir el dolor en virtud
 - C. **sinónimo de Tolerancia**
 - D. Capacidad de sobreponerse en momentos críticos y adaptarse
6. **los versículos trabajados en clase para sustentar la Fortaleza son**
- A. 2 corintios 12:9-10
 - B. Salmos 8:32
 - C. Salmo 73:26
 - D. 2 Timoteo 1:7
7. **Si una persona sustenta su estima personal en lo que dicen los demás**
- A. tiene una autoestima de índole social.
 - B. aplica un carácter realmente fuerte.
 - C. confunde autoestima con heteroestima.
 - D. demuestra una autoestima suficiente.
8. **Resulta incompatible decir que una personalidad verdaderamente fuerte se caracteriza por:**
- A. una voluntad de querer hacer las cosas bien, aun con muchas dificultades.
 - B. expresarse siempre con un volumen alto de voz y con frases malsonantes.
 - C. hablar con cordialidad, incluso, a las personas que se muestran descorteses.
 - D. no intimidarse frente a los problemas que pueda haber en el difícil entorno.
9. **Se infiere que una persona con verdadera autoestima:**
- A. siempre creerá que es el único que merece un premio.
 - B. se desespera cuando recibe críticas de las demás personas.
 - C. se enfrenta con calma a las adversidades del entorno.
 - D. trata con desdén a las personas que no conoce bien.

10. **Escribe Falso o Verdadero**

- a. EL TEMOR DE DIOS ES EL PRINCIPIO DE LA SABIDURIA Proverbios 1: 7 _____
 - b. HONRA A TU PADRE Y A TU MADRE Proverbios 15:1_____
 - c. Cuando tomas una decisión egoísta tiendes a culpar a los demás, llenarte de resentimiento_____
 - d. Toda decisión sea buena o mala trae una consecuencia_____
 - e. Las decisiones sabias son opuestas a las egoístas porque las sabias no traen consecuencia _____
 - f. Una decisión sabia busca agradar a Dios _____
 - g. LA BLANDA RESPUESTA CALMA LA IRA: Éxodo 20: 12 _____
 - h. UN MAESTRO ENSEÑA CON EL EJEMPLO: Gálatas 6:7 _____
- A. F – F –V- V – F – V – F –F
 - B. F – V – V –V – F – V – V – V
 - C. V – F – V - V - F – V – F – F
 - D. F – F – V - V –V – V – F – F