



Reflexión sobre Autoconocimiento

Fortalezas y debilidades	
¿Por qué me han elogiado otros/as? En consecuencia, ¿cuáles son mis fortalezas?	
¿En qué me han ayudado los/las otros/as en varias ocasiones? ¿Eso me dice algo sobre las debilidades que pueda tener?	
¿Qué proyectos/tareas me aportan o agotan mi energía? ¿Me ayuda el tipo de actividad a saber cuáles son mis fortalezas o debilidades?	
Valores	
¿Qué es importante para mí?	
¿Cómo sería un día perfecto? ¿Qué valores están representados en esta elección?	



<p>¿A qué dedico mi tiempo libre?</p>	
<p>¿Qué disfruto haciendo?</p>	
<p>¿Qué haría si no hubiera limitaciones?</p>	
<p>Metas</p>	
<p>¿Cuáles son mis metas personales y profesionales? (¿Quién quiero ser? ¿Dónde quiero estar? ¿Qué quiero hacer?)</p>	

Fuente: <https://www.ed.ac.uk/>