

TÍTULOS PUBLICADOS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA APRENDER A SER FELIZ
YVES-ALEXANDRE THALMANN

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA
ROSETTE POLETTI Y BARBARA DOBBS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA VIVIR RELAJADO
ROSETTE POLETTI Y BARBARA DOBBS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA SER TOLERANTE CON UNO MISMO
ANNE VAN STAPPEN

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA DESCUBRIR TUS TALENTOS OCULTOS
XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA LIBERARSE DE LO SUPERFLUO
ALICE LE GUIFFANT Y LAURENCE PARÉ

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA DEJAR DE FUMAR
DR. CHARAF ABDESSEMED

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA SUPERAR LA CRISIS
JACQUES DE COULON



CONVIÉRTETE EN EL ACTOR
DE TU BIENESTAR



9 788492 716425

Xavier Cornette de Saint Cyr
Ilustraciones de Jean Augagneur

CUADERNO DE EJERCICIOS PARA DESCUBRIR TUS TALENTOS OCULTOS



AUGAGNEUR



CONVIÉRTETE EN EL ACTOR
DE TU BIENESTAR

Terapias Verdes

XAVIER CORNETTE DE SAINT CIR

Cuaderno de
ejercicios

para descubrir tus
talentos ocultos

Ilustraciones Jean Augagneur

Terapias Verdes

Título original
Petit cahier d'exercices pour découvrir ses talents cachés
© Éditions Jouvencé, 2009
Éditions Jouvencé S.A.
Chemin du Guillon, 20
Case 143
CH-1233 Bernex (Switzerland)

Primera edición: abril de 2010
© de esta edición: Terapias Verdes, S. L.
Aragón, 259, 08007 Barcelona
www.terapiasverdes.com
ediciones@terapiasverdes.com
© de la traducción: Josep Carles Laínez

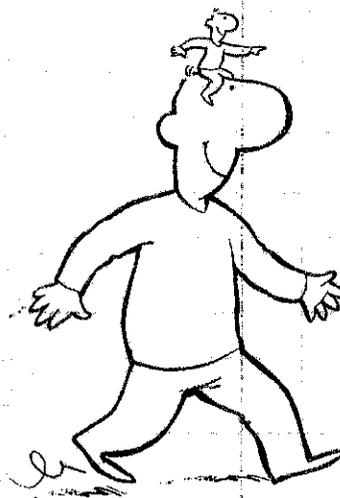
Cubierta y maquetación: Éditions Jouvencé
Dibujos de cubierta e interior: Jean Augagneur

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.
Mallorca, 374, 08013 Barcelona
Impresión: Gráficas 94, S. L.
Polígono Can Casablanca,
calle Garrotxa, nave 5
08192 Sant Quirze del Vallès

Depósito legal: B-13.219-2010
ISBN: 978-84-92716-42-5

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

¿Suerte o talento?



« No basta con la suerte para tener talento, hace falta talento para tener suerte », decía Hector Berlioz. ¿De verdad? ¿Le ves sentido a tal frase? Si decides que la suerte es algo que tú generas, en lugar de algo que te encuentras, vas a ponerte en marcha de inmediato, pues ya eres consciente de que la suerte no llega sola, hay que ir a buscarla..

De refranes...

« Nadie tiene más suerte que quien cree en la suya ».

Proverbio alemán

« Se tiene la suerte que uno ha hecho ».

Proverbio italiano

... a citas :

« Aquellos que tienen suerte son los que llegan a todo, los que no la tienen, aquellos a los que les sucede todo ».

Eugène Labiche

« La suerte es el don de aprovechar las buenas ocasiones ».

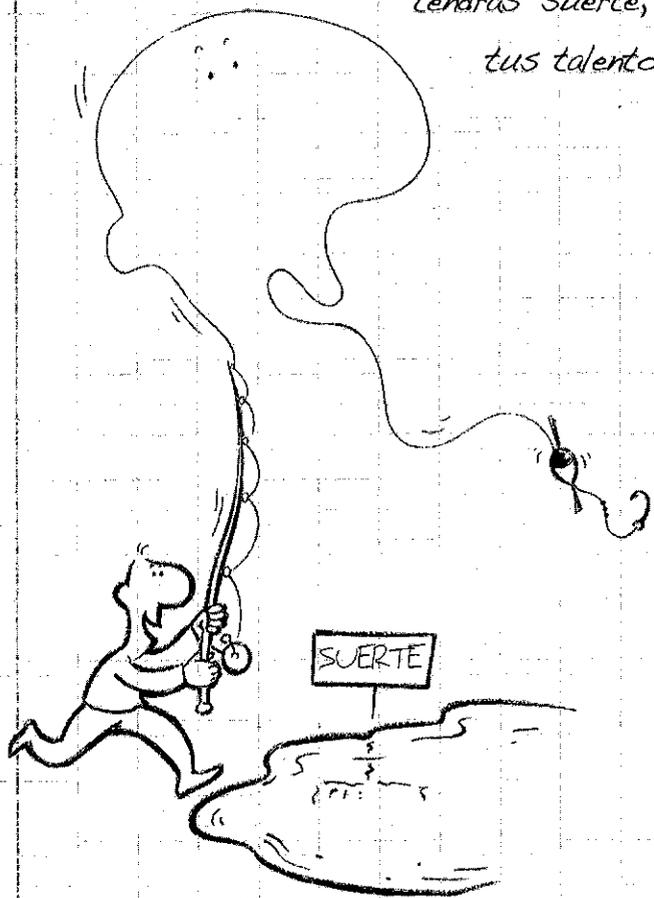
General Douglas MacArthur

¿Cuál es la diferencia entre una persona sin suerte y una con ella?

El primero dice: « Es muy pronto, aún no puedo », para después sentenciar: « Es muy tarde, ya no puedo ».

El segundo afirma: « Es ahora, puedo y voy ».

Como ves, todos podemos decidir creer en algo que nos ayuda... o que nos desmotiva. De modo que, si así lo decides, tendrás suerte, ¡la de descubrir tus talentos ocultos!



Ven, pues, a descubrir cómo realizar tus sueños, ponerle a tu vida esa pizca de sal que le da todo el sabor, y, sencillamente, ¡R-E-A-L-I-Z-A-R-T-E!

Todo el mundo se pregunta qué quiere decir la palabra talento: si todos tenemos, cómo encontrarlos, si podemos perderlos... o si los podemos desarrollar.

Hay también "respuestas" para todos los gustos, empezando por los apriorísticos "¡No, yo no tengo talento!", "Eso es de otros", "Si yo tuviese talento, ¡ya verías!"... ¿Alguien de nosotros no ha dicho u oído alguna vez este tipo de "verdades"?

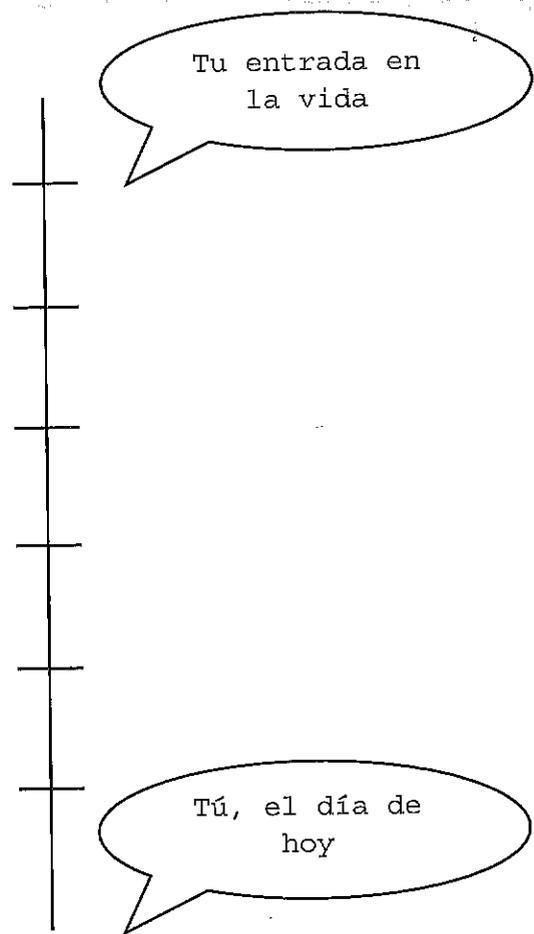
¡Este libro va a revelarte tus secretos para desarrollarte, para hacer mejor las cosas, para que tu vida esté a la altura de lo que esperas de ella! ¡Ni más ni menos! Y antes de que te asalten las dudas, toma como axioma que es posible.

Escribe en negro, en azul, en rojo y en verde la siguiente frase:

« Tengo talentos y voy a desarrollarlos. »



Los puntos fuertes de tu vida



La escala de arriba resume tu vida.

Anota los acontecimientos positivos e importantes que la han marcado, de los que hayas sido protagonista. No menciones ni dramas ni fracasos. Apunta los éxitos que te han producido una grata satisfacción y de los que te has sentido orgulloso. Sé conciso: una fecha y algunas palabras.

Después, y aunque las circunstancias hayan sido diferentes, busca el punto común de todos esos éxitos. ¿Tu sentido del esfuerzo? ¿Un reto? ¿Tu perspicacia? ¿Tu capacidad de rodearte de las mejores personas? Aquellos que identifiques son una constante que te pertenece en propiedad en tu modo de funcionamiento. Escríbelos a continuación, pues volveremos más tarde sobre ellos.



¡Un test antes de empezar!

¿Qué lugar concedes a tus talentos en tu vida y en lo que haces?

¿Crees en tus potencialidades y deseas utilizarlas cuando toque?

¿O más bien consideras que "basta" ser competente y esperar que la suerte te sonría?

Veámoslo:



Pregunta nº 1. Un talento es:

- a. Un don que me distingue.
- b. Algo que sé hacer bien una y otra vez.
- c. Una "gracia" reservada a una elite.
- d. Una habilidad que he desarrollado.

Pregunta nº 2. Piensas que un talento...

- a. Tiene que ver con una aptitud para hacer algo y puede intervenir en muchos campos diferentes.
- b. Puede ser utilizado en otro campo si nos aplicamos a ello.
- c. Aparece al azar en un campo cualquiera.
- d. Se limita a un solo y único campo.

Pregunta nº 3. ¿Tiene todo el mundo talentos?

- a. Sí, pero pocos son conscientes.
- b. Sí, pero es difícil descubrirlos.
- c. No, salvo algunos "privilegiados".
- d. No, ¡el talento no existe!

Pregunta nº 4. Si te dicen: "Cuanto más talentos tienes, mejor", piensas:

- a. No, más vale tener dos o tres y saber explotarlos.

- b. Sí, pero aun así hay que conocer los que son útiles y utilizables.
- c. Sí, la abundancia de cosas buenas no perjudica a nadie.
- d. No, no es el talento lo que cuenta.

Pregunta nº 5. ¡Para desarrollarse, es esencial mejorar todos tus puntos débiles!

- a. No, pues no hago más que pensar en lo que "no sale bien".
- b. No, no vamos a desarrollar una cualidad ahondando en los errores.
- c. Sí, no podemos estar satisfechos de la mediocridad.
- d. Sí, pues tener éxito en la vida es resolver tus problemas.

Pregunta nº 6. ¿Es útil conocer tus puntos fuertes y desarrollarlos?

- a. Sí, para utilizarlos como un efecto palanca.
- b. Sí, eso refuerza mi autoestima y mi confianza.
- c. No, pues mis puntos fuertes dependen demasiado de un contexto preciso.
- d. No, me basta con tener puntos fuertes, y no necesito desarrollarlos.

Pregunta nº 7. ¿Piensas que valdría la pena dar a conocer una parte positiva de ti mismo?

- a. Sí, aún han de surgir muchas cosas y me podría beneficiar de ello.
- b. Sí, suelo pensarlo en ocasiones.
- c. No, creo que me conozco bien y que sé expresar todo lo que está en mí.
- d. No, no sé para qué podría servirme.

Pregunta n° 8. ¿Estás esperando una situación, un encuentro, que te dé "suerte"?

- a. Sí, me encantaría hallar el "medio" de darme a conocer y de ir más lejos.
- b. Sí, ¿por qué no? Me gustaría, pero no hago nada por provocarlo.
- c. La verdad es que no, pienso que es más un sueño que una realidad.
- d. No, no espero tal cosa, sólo cuento conmigo mismo.

Pregunta n° 9. Durante tu infancia/adolescencia, ¿tu entorno alababa tus aptitudes y tus cualidades?

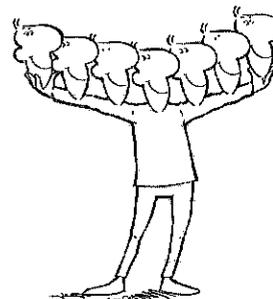
- a. Sí, recuerdo cosas precisas.
- b. Sí, tengo algunos recuerdos, ¡pero no sé qué hacer con ellos!
- c. No, nada particularmente impactante o aprovechable.
- d. No, absolutamente nada.

Pregunta n° 10. En la actualidad, ¿tu entorno te indica cuáles son tus aptitudes y cualidades?

- a. Sí, y me es muy útil para progresar.
- b. Sí, pero a veces dudo de la veracidad de esas cualidades.
- c. No, y, si sucede, dudo de la sinceridad y lo veo más bien como un falso halago.
- d. No, nadie me dice nada, pero no cambiaría gran cosa si lo hicieran.

Pregunta n° 11. En la actualidad, ¿alguna vez has preguntado a las personas de tu entorno cuáles son tus aptitudes y cualidades?

- a. Sí, necesito saber en qué puedo apoyarme.



- b. Sí, me gusta saber quién soy para los demás.
- c. No, ¡me daría la impresión de que estoy alimentando mi ego!
- d. No, no sé para qué podría servir.

Pregunta n° 12. ¿Qué te dices cuando logras algo importante?

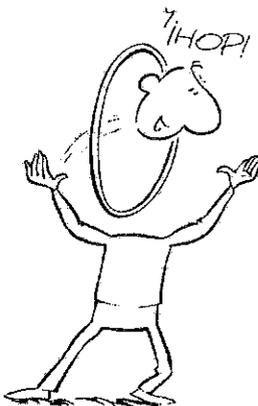
- a. ¡Genial! La verdad es que sí que tengo cualidades que puedo explotar.
- b. Estoy contento, ¡pero me saldrá igual la próxima vez?
- c. ¡Qué bien! ¡Cuánta suerte he tenido!
- d. Cualquiera lo hubiese podido hacer igual.

Pregunta n° 13. Para lograr algo que deseas con toda tu alma:

- a. Utilizas las cualidades, los talentos y las competencias que posees y conoces.
- b. Piensas que lo conseguirás movilizándolo tus recursos de manera óptima.
- c. Confías en la "suerte" y... ¡que sea lo que Dios quiera!
- d. Te dices: "¡A ver si funciona!", dudando de que puedas lograrlo.

Pregunta n° 14. Ya lo has conseguido, y se presenta ante ti una situación o proyecto idéntico al logrado:

- a. Conoces el proceso que habías puesto en marcha y vuelves a utilizarlo.
- b. Esperas que habiendo tenido éxito una vez, puedas repetirlo de nuevo.
- c. Analizas la situación como si se presentara por primera vez ante ti.
- d. Esperas que la suerte salga de nuevo a tu encuentro.



Pregunta n° 15. Si conocieses tres o cuatro de tus principales talentos, pensarías que tal cosa:

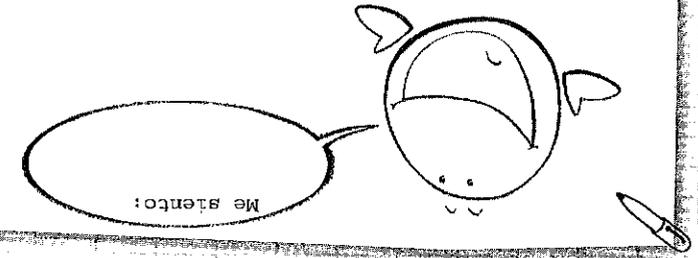
- Te ayudará realmente, de mayor y mejor forma, a realizar tu proyecto de vida.
- Podría ser una ventaja que te fuera útil en determinadas ocasiones.
- No es esencial, pero ¿por qué no?
- No cambiaría mucho lo que haces y el modo en que lo haces.

Calcula ahora la puntuación en base a esta tabla:

Respuesta a = 3 puntos
 Respuesta b = 2 puntos
 Respuesta c = 1 punto
 Respuesta d = 0 puntos

	a	b	c	d
Pregunta n° 1				
Pregunta n° 2				
Pregunta n° 3				
Pregunta n° 4				
Pregunta n° 5				
Pregunta n° 6				
Pregunta n° 7				
Pregunta n° 8				
Pregunta n° 9				
Pregunta n° 10				
Pregunta n° 11				
Pregunta n° 12				
Pregunta n° 13				
Pregunta n° 14				
Pregunta n° 15				
Total				

Tu total general (respuestas a + b + c + d) = _____



Entre 0 y 15 puntos
 No crees para nada en el talento. Para ti, tal cosa "no existe", o bien mencionas a Mozart o Picasso y no te sientes concernido en absoluto. Quizá no estás dispuesto, de momento, a profundizar en ese aspecto de tu personalidad, pues no sientes actualmente esa necesidad de descubrirlo. Pero, a propósito, ¿sabes con certeza lo que se entiende por talento? ¿Sabrías decirlo y enumerar lo que se puede lograr cuando se tiene conciencia de él? Una última pregunta: ¿cómo te sentirías si decidieses ir más allá de tus límites para desarrollarte y avanzar hacia lo que deseas?

Entre 16 y 30 puntos
 Tienes una cierta idea de lo que es un talento y sientes que más allá de las habilidades y de un saber-hacer se oculta un plus, si bien pequeño, capaz de marcar la diferencia en ciertas ocasiones y situaciones. Pienas que al talento es raro, pero, bien mirado, ¿no sería la rareza el talento empleado en el momento oportuno y en el contexto adecuado? Te parece que el talento se limita a una sola esfera. ¿Por qué no utilizar tus talentos personales en la esfera profesional? ¿Y a la inversa? ¿No es una lástima no despertar filones de cualidades y de puntos fuertes? Un éxito aislado está bien. ¡Un éxito que se repite está mucho mejor!

Entre 31 y 45 puntos
 ¡Tienes una visión dinámica de la vida! Prefieres acrecentar tus cualidades antes que corregir tus defectos y, así, desarrollar un verdadero punto fuerte: capacidad de llevar a cabo una prestación constante, cerkana a la perfección en una actividad determinada. La ecuación talento + saber + saber-hacer es una combinación ganadora que permite progresar. Conlleva una mejora significativa de la autoestima y, por tanto, de la confianza en ti mismo. ¡Nada mejor para atreverse, progresar y tener éxito!

Resultados:

Como los trenes, un talento puede ocultar otro.

Una definición para aclararte las cosas



Talento :

Algo que te conecta al placer, algo innato; facilidad para hacer lo que ya sabías hacer de niño, aunque fuera bajo otra forma.

¡Algo en lo que eres bueno desde hace tanto que ya ni te acuerdas!

Don, talento, posibilidad, capacidad, aptitud, competencia, éxito... ¿Cómo podemos aclararnos?

El talento en cinco palabras:

Es fácil saber si nos encontramos ante un talento. Hay cinco componentes que tener en cuenta:

Factibilidad

Facilidad

Reproducción

Placer

Reconocimiento

Pinta de rojo las iniciales de esas palabras para que « destaquen ». Lo principal es que las memorices.



FFRPR

En resumen, para quien le guste usar medios mnemotécnicos, se trata de retener la sigla FFRPR. ¿De qué se trata?

- Factibilidad:

Es algo que siempre he sabido hacer. No es nada adquirido, sino innato. Aunque lo haya desarrollado o descubierto tardíamente, ese talento está en mí.

- Facilidad:

Es algo que hago con facilidad. Cuando me pongo, lo hago bien siempre, fácilmente, sin esfuerzo.

- **Reproducción:**

Es algo que sé reproducir. No es un éxito aislado. Puedo ofrecer muchos ejemplos.

- **Placer:**

Es algo que me produce placer. Este placer está ligado a la facilidad. El esfuerzo que puedo poner al hacerlo no se me « come » toda la energía. Cuando lo hago, no tengo dudas, sino, al contrario, satisfacción.

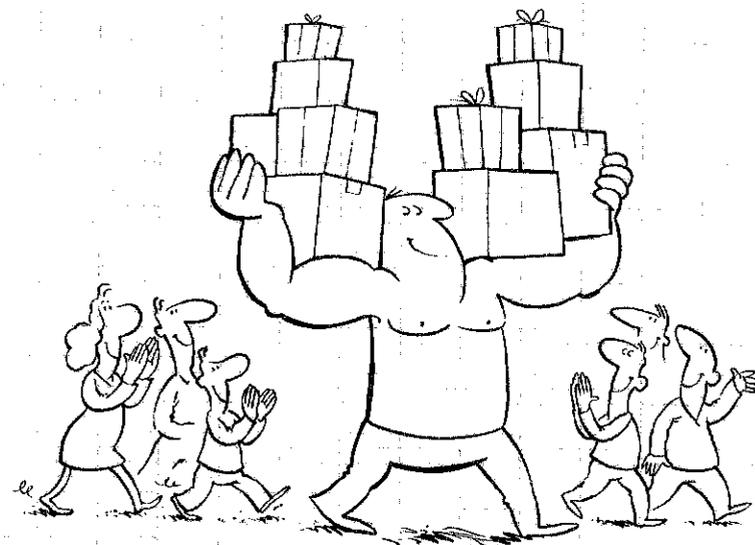
- **Reconocimiento:**

Es algo que los demás reconocen. Mi talento en un determinado campo significa que tengo facilidad para ese ámbito y que los demás lo reconocen. « Dicen de mí que... ». El talento es algo que se ve, que se aprecia, reconocido por los demás de manera evidente.

Pasa a la criba de estas siglas cada talento que descubras. Si a cada una de las cinco características tu respuesta es "sí", te encuentras realmente ante un talento que te es propio.

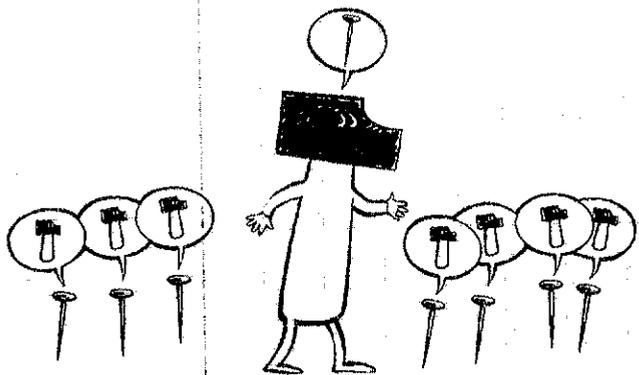
¿Qué es lo que te gusta?

Primera regla básica: ¡No malgastes toda tu energía en querer mejorar tus puntos débiles! Mejor aprende a descubrir tus puntos fuertes para apoyarte en ellos.



Para simplificar, digamos que nuestra creencia básica, heredada de nuestra cultura, se resume de la siguiente forma: tener éxito en la vida es saber enfrentarse a los problemas. Ser inteligente es tener la capacidad de resolverlos.

Por tanto, cuanto más nos centramos en algo, más provecho sacamos de ese algo. ¡Cuando tenemos un martillo, vemos clavos por todas partes!

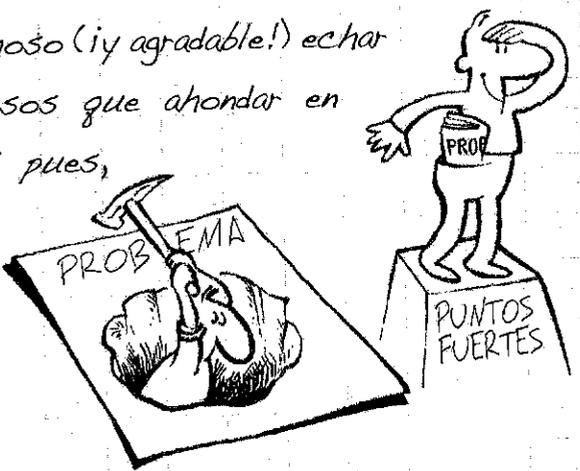


Y así, cuanto más pensamos en algo negativo, más negativos estamos.

Piensa en deseos como « Ya no quiero depender del tabaco »

o « Ya no aguanto estos 20 kg de más ». En realidad, nunca te ayudaron a dejar de fumar o a adelgazar, y se quedaron en deseos, no en motores, pues el pensamiento está centrado en lo que « no funciona ».

Es más interesante y provechoso (¡y agradable!) echar mano de los recursos que ahondar en los problemas. Así pues, hemos de aprender a descubrir lo que funciona.



Escribe a continuación 10 cosas que te gustan y que no deseas cambiar. Por ejemplo, 1: Escuchar música en el coche. 2: Leer el periódico mientras desayuno. 3: Pasear por el campo una vez a la semana, etc. ¡No entres en las grandes motivaciones de tu existencia!

Detente sólo un instante en las pequeñas cosas que te gustan del día a día. Esto te va a permitir reconectarte a ti mismo y ser más consciente de tus modos de funcionamiento.



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

En estas 10 cosas, puedes distinguir:

-lo que resulta de los « ritos de tranquilidad »; lo que te produce placer diario o frecuentemente y no deseas cambiar (aunque, si llegara el caso, podrías adaptarte);

-y lo que resulta del « nivel vital »; si te vieras privado, te afectaría y te situaría en una zona de incomodidad particularmente desagradable.

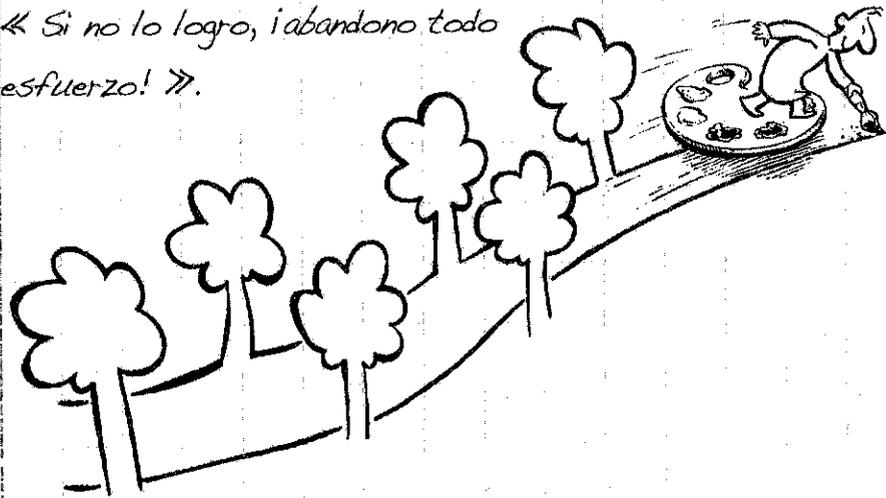
Defectos, problemas y puntos débiles

La idea directriz de muchas personas es que trabajando un defecto, se desarrollará una cualidad. El modelo utilizado es el de los defectos, teniendo como imperativo reparar lo que no funciona tras haberlo identificado.

Reflexiona sobre ello: ¿has conseguido muchas veces transformar un defecto en una cualidad? Si es que sí, ¿con qué porcentaje de energía/resultado? ¿Un 50/50? ¿Un 80/20?

Se ha de reconocer sin traumas que el intento normalmente se salda con un fracaso. ¡Y hay tanto que construir si se desarrollan los puntos fuertes!

No obstante, esto no significa que no se haya de intentar nada en términos de mejora, y por supuesto no hay que decirse: « Si no lo logro, ¡abandono todo esfuerzo! ».



Primera pregunta que has de plantearte: ese punto débil respecto a mi vida, a lo que quiero, ¿es indispensable?, ¿importante?, ¿vital?, ¿necesario?, ¿carente de interés?, ¿inútil?, etc.

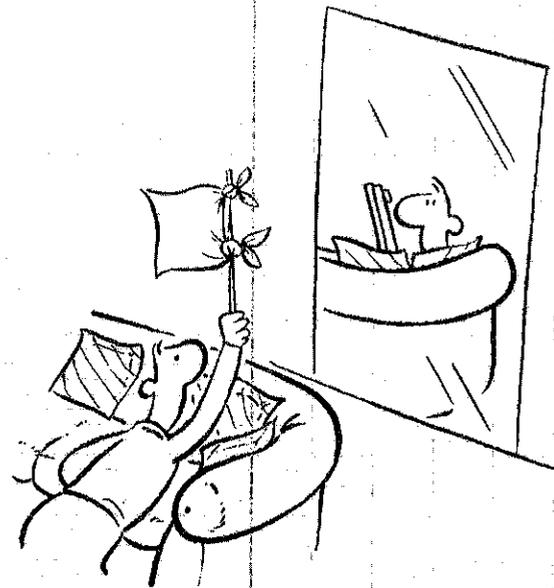
Si es inútil, ¡no lo focalices más!

Un ejemplo: quiero perder 5 kilos. Hace diez años que lo intento... en vano. ¡Puedo pasar otros diez años empleando el mismo esfuerzo para obtener los mismos no-resultados! Si no afectan mi equilibrio vital, pues entonces decido aceptar esos kilos de más y vivir con ellos.

¿Tu punto débil (o tu defecto, si prefieres) es insoportable hasta el punto de impedirte vivir plenamente, o, por el

contrario, piensas que es molesto (o que te fastidia), pero que aun así puedes componértelas con él?

Elige la batalla en la que quieres luchar, pues la que libras contra ti mismo desde hace tiempo no sirve para nada y sólo acrecienta tu mala conciencia o una mala autoestima.



Otro ejemplo. La timidez, a un cierto nivel, se llama discreción, reserva, contención y no afecta en demasía a tus relaciones sociales. A otro nivel, se convierte en un hándicap, impidiéndote evolucionar normalmente y situándote a veces en situaciones penosas como la vergüenza, el sentimiento de ser ridículo, la obligación de sufrir, etc.

Apunta en la tabla que sigue, en una escala del 1 al 10, cuáles son tus resultados respecto a tus esfuerzos. Si te puntúas con un 2, ¿es útil, bueno e inteligente querer alcanzar el nivel 10? ¿No será mejor plantearse primero el nivel 4 o 5? Si lo logras, será tu victoria, que, sin duda, te es accesible, necesaria y suficiente.

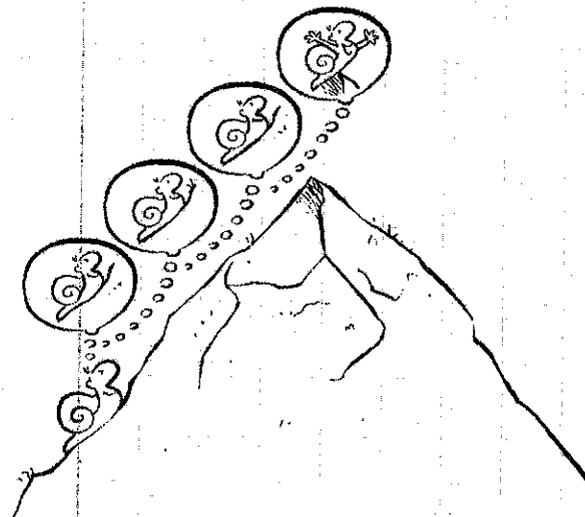
Siéntete satisfecho de ti mismo. Felicítate por lo que consigas. Incluso si te parece poco comparándolo con lo que querías.

A mitad de camino, ¿cuál es tu primera reacción? Mirar el objetivo final y decirte desanimado: « ¡Puf! ¡Pues no queda aún! » o mirar el punto de partida y decirte satisfecho: « ¡Guau! ¡Todo eso ya! ».



Y por qué no mirar el objetivo final diciéndote de manera entusiasta: " ¡Genial! ¡Me estoy acercando!"

Hay mil modos posibles de interpretar una situación. ¿Cuál es la que más te conviene? ¿Aquella a la que te has habituado o la que te gustaría tener, la que te doparía?



« Quien desea escalar una montaña, ha de empezar por la base ».

Confucius

¡No busques la "perfección"! A partir del momento en que tu punto débil ya no sea un perjuicio para ti, has alcanzado tu objetivo. ¡Con eso basta! Y guarda tu energía para desarrollar de inmediato tus puntos fuertes..

tranquilamente, y cuando volaba, era en una nube de plumas y unos metros tan sólo. Después de todo, ¡es así como se supone que han de volar las gallinas!

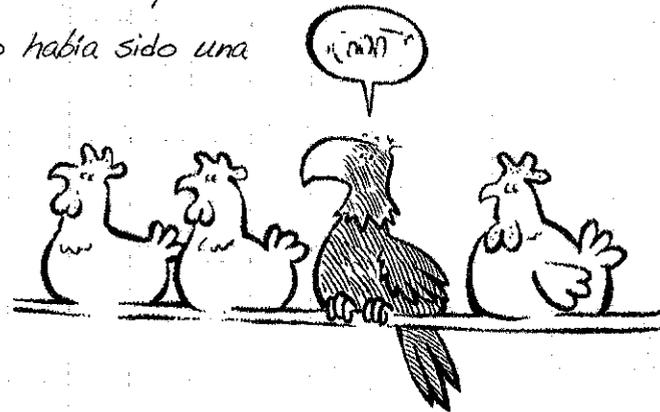
Pasaron los años, idénticos, tranquilos y monótonos. Y el águila se hizo vieja, muy vieja. Un día, una sombra inmensa pasó por encima de ella, lentamente. Sorprendida, levantó la cabeza y vio un ave magnífica y majestuosa planear en un cielo soberbio, sirviéndose con gracia de las corrientes ascendentes, sin mover sus alas doradas.

- ¡Qué ave espléndida! -dijo con admiración a sus vecinas-.
¿Qué es?

- Es un águila, la reina de las aves -cacareó una congénere mientras picoteaba. Pero no sueñes, ¡tú sólo eres una gallina y nunca serás un águila!

- ¡Qué lástima! -suspiró pensando con envidia en esa ave tan admirable.

Llegó el día en que murió pensando con pena que sólo había sido una gallina.



¿No piensas así algunas veces?

¿Nunca se te ha pasado por la cabeza que podrías ser un águila?

¿Qué eres una?



Y si el hecho de descubrir tus talentos te permitiera pasar del estado de gallina al de águila, ¿qué pensarías?

¿Qué es lo que crees que no sabes hacer?	¿Qué pasaría si lo supieras hacer?	¿Estás seguro de que no lo sabes hacer?
		Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Quizás <input type="checkbox"/>
		Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Quizás <input type="checkbox"/>
		Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Quizás <input type="checkbox"/>
		Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Quizás <input type="checkbox"/>
		Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Quizás <input type="checkbox"/>

¿Cómo saber si se tiene talento?

Al afirmar «Tengo dotes de nacimiento para...», reconoces ser capaz de reproducir tal o cual cosa, y puedes confiar plenamente en esa capacidad. ¿Se trata de mera jactancia? No, sólo de un componente de tu individualidad: una talla, un color de ojos y un talento.

¡Regresa al pasado! A veces nos referimos a un niño con una sola frase: "Desde pequeño eras un aventurero" o "un perfecto manitas".

Párate a pensar lo que decían de positivo sobre ti. La verdad es que no sería lo ideal que te achacaran ser un niño que siempre estaba de morros o enfadado. Pero quizá también decían de ti que eras un niño sensible o apasionado.

<p>¿Qué es lo que recuerdas haber hecho verdaderamente bien de muy pequeño? ¿Sobre qué, con qué, en qué situación?</p>	
<p>En esos años, ¿qué decían los demás de ti? ¿Por qué característica se te reconocía?</p>	

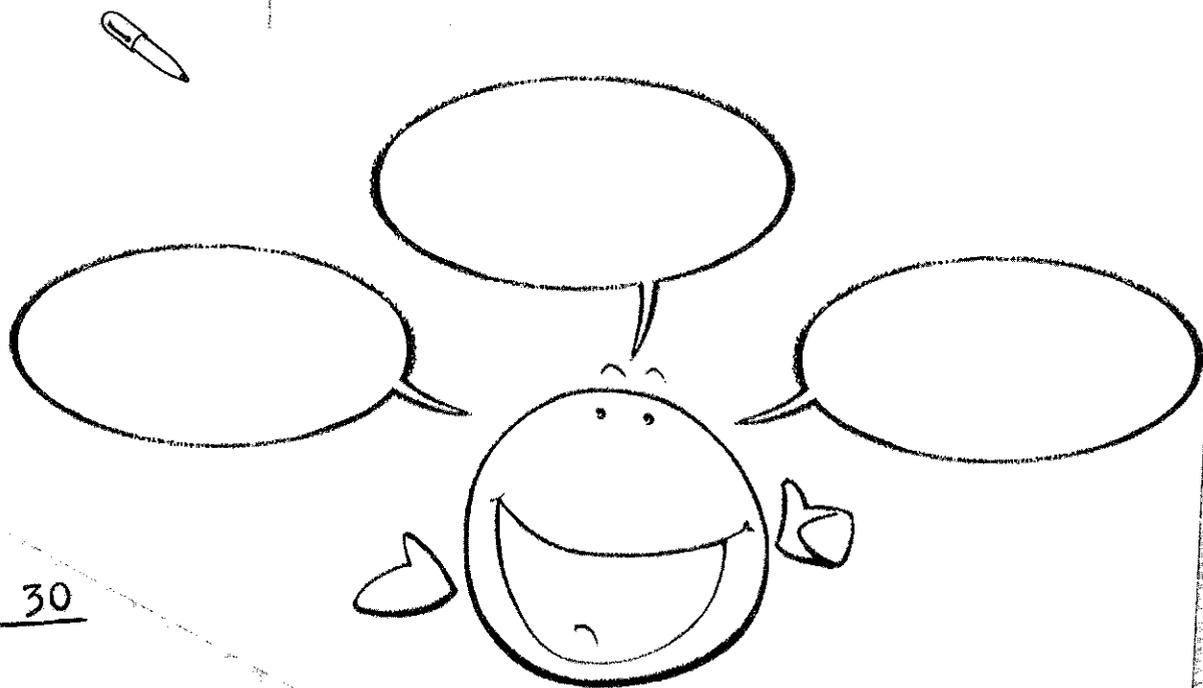
Céntrate ahora en el presente. Diles a dos o tres amigos que estás haciendo un ejercicio, y pídeles que te contesten con pocas palabras a la pregunta "¿qué valoras más en mí?". Insiste en concreto en que utilicen sólo unas pocas palabras. Intenta asimismo que sean precisos. Decir "eres simpático" es demasiado vago. En cambio, afirmar "sabes escuchar" es más preciso.

<p>¿Cuáles son los puntos fuertes y talentos que te han dado a conocer los amigos que te conocen bien y te aprecian?</p>	
<p>¿Cómo te definirían o presentarían esas tres mismas personas con pocas palabras?</p>	

Gracias a este ejercicio, te beneficiarás de una ventaja **29** adicional: vas a aumentar tu confianza en ti mismo al descubrir lo que los otros valoran en ti y que a lo mejor nunca se te había ocurrido preguntarles.

En esas respuestas, hallarás coincidencias. Son también lo que te constituye. Apúntalas en tu cuaderno para recordarlas. Habrá circunstancias en tu vida en las que te darás cuenta de lo agradable que es releerlas.

La carita sonriente de aquí abajo eres tú. Complétala rellenando cada bocadillo. Por ejemplo, "Para Pedro, soy... Para Pablo, soy..., etc.



¿Y tú qué piensas de ti?

Al elaborar la escala que resume tu vida, has percibido algunos puntos que se repiten una y otra vez de manera recurrente. Son TUS logros.

Logro

(Definición)

n.f.

1. Resultado favorable, éxito.
2. Empresa, acción, obra que conoce el éxito.

Si buscas tus recursos y tus puntos fuertes, los hallarás y avanzarás. Si buscas tus carencias y tus puntos débiles, también los hallarás, ¡pero te limitarás!

En la actualidad, ¿qué cualidades piensas que tienes en tu vida, en cualquier ámbito?

¡Haz una lista de al menos cinco cualidades! Si tienes más, ¡añádelas!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

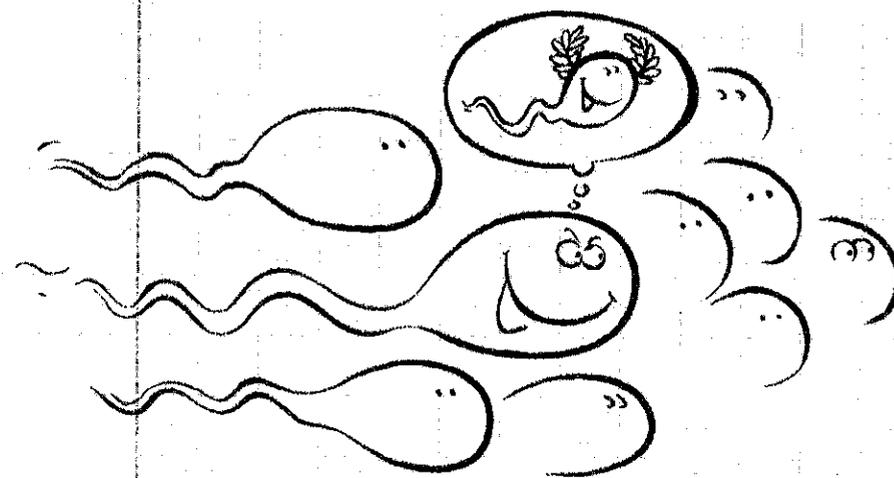
¿Te cuesta encontrarlas? Entonces, rápido, da un paso más para ver qué sabes hacer bien y fácilmente. En tu vida profesional, en tu vida privada o en tu tiempo libre... hay situaciones en las que aprendes rápido, donde te encuentras cómodo, donde las « cosas » te parecen fáciles. Escribe diez.



1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

A veces no nos atrevemos a reconocer nuestras cualidades. Nos decimos que todo el mundo lo consigue. ¿De verdad? Aun siendo cierto, dónde está el problema, pues de lo que se trata aquí es de ti en concreto.

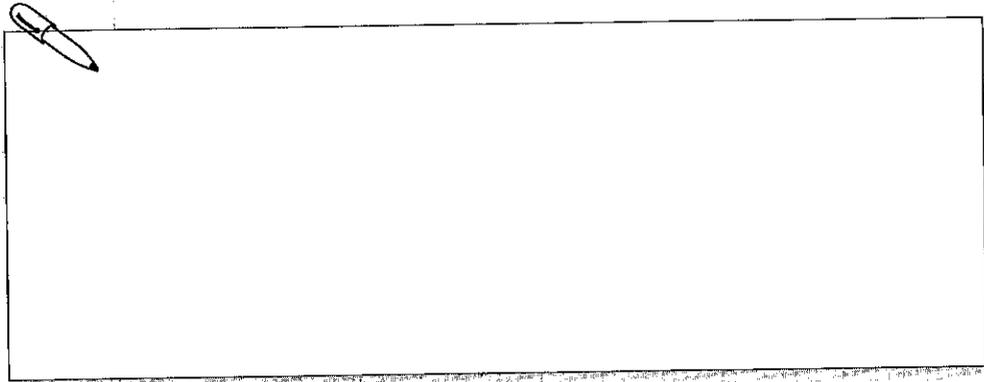
No olvides que tu nacimiento fue tu primera victoria. En efecto, la persona que eres se debe sencillamente al único espermatozoide vencedor de una carrera desenfrenada y mortal ¡con algunas decenas de millones de otros más!



« Quien desea hacer algo encuentra un medio, quien no quiere hacer nada encuentra una excusa ».

Proverbio árabe

Y ahora, imagina que te pedimos que te presentes, que te describas con una palabra o una frase. ¿Qué dirías de ti?



Colorea las letras siguientes con tu color preferido:

Las personas que
tienen éxito se apoyan
en sus puntos fuertes.

¿Tus talentos propios?

Continuemos nuestra exploración. Una institución de gran renombre, el Instituto Gallup, entrevistó a centenares de ejecutivos y directivos para obtener una lista de talentos en el mundo de la empresa. En ella nos hemos inspirado para elaborar la lista que encontrarás a continuación. No es exhaustiva. Se trata de una guía que deberás completar con otros talentos que reconozcas en ti y no puedan adscribirse a la mera esfera laboral.

Léela con atención y, cada vez que te reconozcas en un talento, marca la casilla correspondiente con una cruz.

Una pequeña precisión: ninguna de las palabras que hemos utilizado es un juicio de valor. Entiéndelas siempre en el sentido más general que poseen.

El hiperactivo:

Siempre necesita hacer algo para crear, avanzar, azuzar a los demás. Es perfecto en los lanzamientos. "Vale, ¿cuándo vamos?"

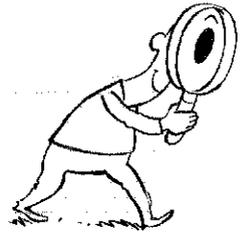
El flexible:

Con flexibilidad y adaptación, acepta fácilmente los imprevistos, aun cuando las cosas vayan a suceder de manera diferente a como se habían programado.

El estructurado:

Específico, y con el sentido del detalle, descompone sus proyectos en etapas y miniobjetivos. Necesita moverse en un universo previsible para desarrollar sus proyectos.





□ **El verificador:**

Analista, lógico y racional, le gustan los hechos y quiere pruebas de su avance. Se toma su tiempo para verificar las cosas. Se dice de él que es fiable.

□ **El preciso:**

Una vez ha tomado una decisión, se centra en su objetivo y pone toda su energía hasta lograrlo. Podríamos compararlo a un torpedo o a un rayo láser.

□ **El organizador:**

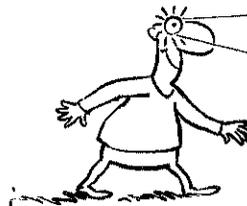
Funciona en multitareas y controla diversas variables al mismo tiempo para optimizar el resultado.

□ **El líder:**

Sabe y le gusta mandar, dar directivas, tomar situaciones a su cargo. El enfrentamiento, para él, no es un problema.

□ **El entusiasta:**

Ve el vaso medio lleno y la parte positiva de una situación, pero con lucidez. Sobresale por destacar y poner a la luz lo positivo.



□ **El responsable:**

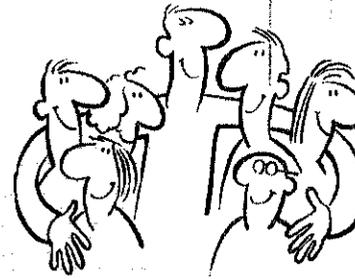
Su sentido de la responsabilidad y de los valores hace que sólo prometa y se comprometa en lo que puede hacer. Honestidad, integridad y lealtad son los fundamentos de su reputación.

□ **El comunicativo:**

Como un cuentacuentos, da los mensajes transformándolos en cautivadores. Da forma a las noticias y no se contenta con enunciar los hechos.

□ **El convincente:**

Sabe convencer a los demás, llevarlos a su punto de vista, seducir y « vender »...



□ **El agrupador:**

Generando un alto nivel de confianza, sabe integrar a las personas en un grupo, coordinar y fidelizar.

□ **El negociador:**

Establece relaciones de cooperación y pone en marcha su creatividad para considerar situaciones según puntos de vista diferentes generando armonía en torno a él.

□ **El empático:**

Sabe ponerse en el lugar de los demás y sentir lo que sienten manteniendo la distancia necesaria para no dejarse llevar por las emociones.

□ **El competidor:**

Compara su nivel de resultados al de los demás, cosa que necesita para tener energía y motivación. Como su objetivo es ser el mejor, siempre logra hacer más y mejores cosas.

□ **El revelador de talentos:**

Detectando el potencial que le rodea, sabe ver lo que es único y específico en los demás para apoyarles y ayudarles a progresar.

□ **El optimizador:**

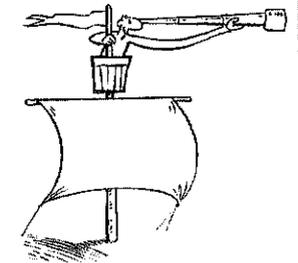
“Sabe” dónde están los filones. Encuentra las oportunidades, funciona con su “olfato” y saca el mejor partido de un sistema para mejorar aún más lo que ya va bien.

□ **El visionario:**

Capta las corrientes y detecta antes que los demás lo que va a suceder. Con frecuencia pionero, tiene una fuerte visión del futuro.

□ **El creativo:**

Viendo el mundo con ojos nuevos, le gusta jugar con las ideas y los conceptos: « Qué pasaría si... y si luego... o si... »



□ **El estratega:**

Halla rápidamente las opciones posibles en función de su objetivo y de la situación actual, y sabe dar un diagnóstico fiable y escoger los mejores ángulos de acercamiento.

□ **El coleccionista:**

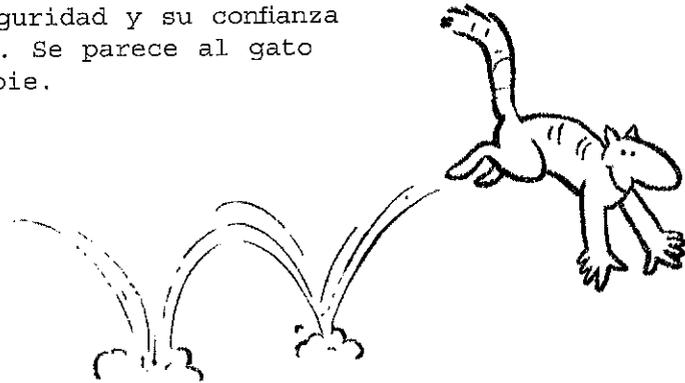
Con una curiosidad alerta, le gusta aprender y almacenar información. "¡Esto aún puede servir!" Pero no busca forzosamente desarrollar una maestría en un campo concreto.

□ **El intelectual:**

A veces cortado por sus emociones, le gusta profundizar, desmenuzar, ahondar y no quedarse en la superficie de las cosas.

□ **El resistente:**

Convencido de que lo conseguirá siempre, la crítica no merma su seguridad y su confianza en sí mismo. Se parece al gato que cae de pie.



¡Sé realista y concreto!

¿No has marcado ningún talento? Te subestimas (en demasía) o has leído la lista sin poner atención. ¿Podrías añadir alguno más?

Por ejemplo, al reparador le gusta arreglar lo que está roto. Preciso y objetivo, halla soluciones para repararlo todo. Respecto al facilitador, no busca el compromiso, sino siempre un consenso donde todos salgan ganando.

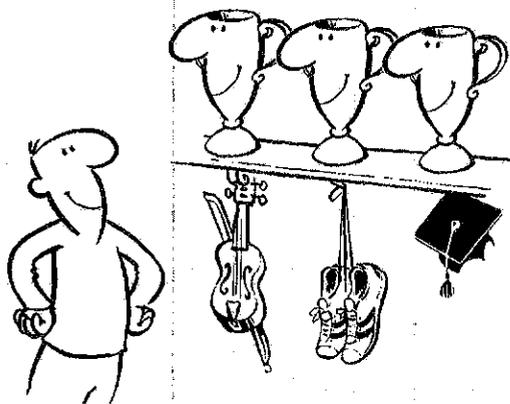
¿Los has marcado todos? Te sobreestimas (en demasía) o has leído la lista sin poner atención. Conviene ser realista y concreto para no quedarte en el mero sueño, deseo o intención, y así distinguir lo que eres y lo que querías ser.

Da pruebas de cada talento que hayas marcado. Se trata de tener pruebas claras.

Si has sobresalido en un campo una sola vez, es un éxito aislado. Perfecto, pero no es un talento propiamente dicho, sino un resultado en un contexto específico (¡que quizá encierra un talento!).

Plántate si, habitualmente, tienes esos talentos y pásalos por el cedazo aportando al menos dos o tres pruebas.

Ahora ya sabes qué talentos posees. Es mejor tener dos o tres de los que seas plenamente consciente y que puedas utilizar en cosas concretas y de manera habitual, que disponer de toda una lista abandonada a su suerte.



Si sólo tienes uno, es mejor que nada, ¿pero has explorado lo suficiente tus cualidades intrínsecas?

Si hallas 14 o 15, fórmulate para cada uno de ellos estas preguntas:

- ¿En qué es un talento?
- ¿De qué modo lo expreso?
- ¿Me lo reconocen los demás?

Y recuerda: el objetivo es saber en qué basarte para hacer más y mejores cosas con un consumo de energía particularmente razonable.

¡El talento disminuye si no lo utilizamos!

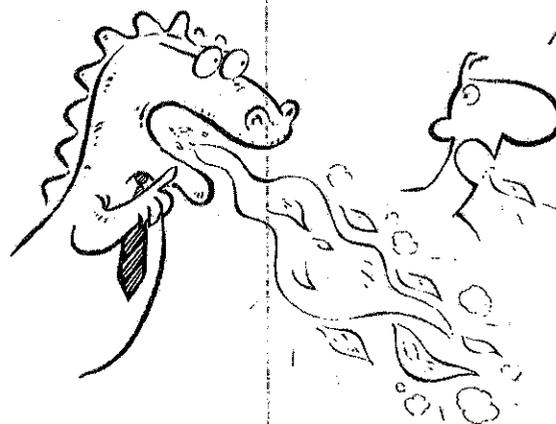
Escribe en el bocadillo
adjunto qué talentos
posees:



Mis talentos son:

El aprendizaje al servicio de tu talento

Toda evolución de una persona pasa necesariamente por un aprendizaje (cognitivo, comportamental o de ambos).



« Quien quiere ser dragón debe primero comer muchas serpientes ».

Proverbio chino

Hay cuatro estadios:

- Primero somos *inconscientes de nuestra incompetencia*.

El recién nacido, al no haber caminado nunca, no tiene ni idea de caminar, ni siquiera sabe que no sabe.

- Después, *conscientes de nuestra incompetencia*.

Deseo conducir un coche, pero, al no haberlo hecho nunca, sé que no soy capaz. La dificultad viene sobre todo de la falsa ecuación que puedo hacer entre « No sé » y « No sabré ».

- Después del periodo de aprendizaje, somos *conscientes de nuestra competencia*.

Sé que lo sé hacer, pero esto requiere esfuerzo y concentración.

- Por último, somos *inconscientes de nuestra competencia* gracias a la práctica y a la experiencia.

Conduzco mi coche con soltura, cambio las marchas sin pensarlo y puedo al mismo tiempo escuchar la radio o discutir con los pasajeros. Mi competencia se ha hecho inconsciente: ya no reflexiono en los gestos que he de hacer para lograr el resultado. Tengo una aptitud real para organizar y poner en funcionamiento el conjunto de mis saberes y hacerlo con naturalidad e incluso con elegancia.

El aprendizaje hace pasar de una incompetencia de la que no somos conscientes a una competencia de la que tampoco lo somos.

Para pasar del primer estadio al último, he acumulado experiencias: saber y saber hacer. Si añado un talento, entonces voy más rápido, más lejos y más fácilmente.

Inconscientes de nuestra incompetencia		Conscientes de nuestra competencia
	TALENTO	
Conscientes de nuestra incompetencia		Inconscientes de nuestra competencia

Enumera lo que puedes hacer

El último estadio, en que somos inconscientes de nuestra competencia, plantea una dificultad: ¡no sabemos que lo sabemos, como el pez en el agua ignora que sabe nadar! Es ahí donde el papel del *success partner* (cónyuge, patrón, amigo, entrenador...) resulta importante para que te des cuenta...:

- de lo que tienes más o mejor con respecto a 45 otros, y que eso marca la diferencia.
- de lo que tienes y no te das cuenta, pero puede ayudarte a avanzar.

¿Por qué saber lo que sabemos hacer?

En primer lugar, para tener confianza. Para actuar, es en efecto esencial tener confianza en:

- lo que tenemos,
- lo que somos,
- lo que sabemos hacer,
- y lo que vamos a hacer.

Después, para conocer aquello en lo que basarnos para avanzar y descubrir todos los recursos de que disponemos.

Antes de comenzar algo importante, haz una lista de todo lo que es necesario y de lo que dispones para lograrlo.

Tus talentos son un regalo. Si los dejas sin cultivar, no te servirán para nada y tus puntos débiles tendrán entonces espacio suficiente para expandirse.



¡Cuidar de ti es cuidar también de tus talentos!

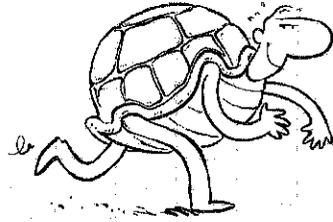
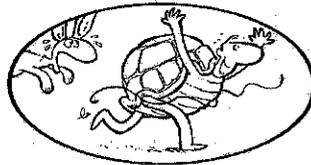
Mes talentos	Dos o tres situaciones concretas donde utilizarlos

¡Ten claro lo que quieres!

Determina con precisión lo que quieres, lo que te gusta y te motiva, a fin de concentrarte en tus ventajas y tus verdaderas fuerzas. Ello ha de empezar dejando claro cuáles son tus necesidades.

Cuando se quiere cambiar para mejorar y hacer más, es que tenemos un objetivo a la vista que tiende a satisfacer una necesidad propia que no está satisfecha. ¿Por qué? Porque, sencillamente, somos seres de necesidades. Se puede querer « más de algo que nos gusta y nos apetece » o « menos de algo que no nos gusta y tampoco nos apetece ». Esto puede darse en el orden afectivo, físico, material, espiritual o intelectual.

Una de las razones que nos impulsa a querer satisfacerlas, es que experimentamos placer, pues tenemos una disposición natural a tender hacia él y no al contrario. Pero aun así faltará algo que nos empuje a satisfacerlas: la motivación.



La motivación es la energía que mueve a una persona.

Poner al día la esencia de tus sueños (de infancia y de madurez) te indica el estilo de vida que deseas adoptar y la persona en la que quieres convertirte. Ahí se encuentran las llaves de tu objetivo en la vida. Identificar tus necesidades es sobre todo preguntarte:

- ¿Qué quería hace años?
- ¿Qué necesito hoy?

¿Qué querías cuando eras pequeño?

Completa las tres frases siguientes como si aún fueses un niño:

- Cuando sea mayor, tendré...
- Cuando sea mayor, haré...
- Cuando sea mayor, seré...

¿Qué es lo que deseas de mayor?

Pregúntate qué te aportaría tener, hacer o ser lo que querías de pequeño. De este modo, pondrás al día lo que deseas a diferentes niveles y aclararás las razones.

Preguntas	Respuestas	¿Qué me aportaría tener, hacer o ser tal cosa?
Si no tuviese que trabajar para ganarme la vida, ¿qué me gustaría hacer?		
Si me tocara la lotería, ¿con qué cantidad me conformaría?	Por ejemplo, el dinero que me permitiera saldar mi hipoteca.	Por ejemplo, una tranquilidad económica que me permitiría dedicarme a otro proyecto.
Si un hada satisficiera mi deseo y me diera lo que deseo en cantidad ilimitada, ¿de qué se trataría?		
¿Qué me haría falta para que mis necesidades personales básicas fuesen satisfechas de manera permanente?		

« Quien tiene en la vida un porqué puede soportar todos los cómo ».

Friedrich Nietzsche

Identifica tus criterios de satisfacción

Lo que nos movía cuando éramos pequeños sigue estando en nuestros valores de hoy. Hemos crecido y nos hemos adaptado, pero, muchas veces, la fuerza que nos movía aún perdura. Poner al día lo que nos gustaba o no permite establecer la correlación con nuestras necesidades y definir mejor:

- aquello a lo que no podemos sustraernos,
- aquello que podemos aceptar que no tendremos (y que podemos ignorar).

Remóntate tanto tiempo como te sea posible y haz una lista de lo que te gustaba y lo que detestabas. A continuación, explica los motivos:

Lo que me gustaba:	Porque :
-	-
-	-
-	-
Lo que detestaba:	Porque :
-	-
-	-
-	-

50

Sitúate ahora en el presente y divide en tres grupos lo que has apuntado :

Lo que es innegociable para mí	Lo que deseo, pero acepto no tener (parcial o puntualmente)	Lo que denota un nivel de comodidad
Por ejemplo, estar bajo el yugo de un superior que supervisa y dicta cada uno de mis actos sin dejarme la menor autonomía.	Por ejemplo, desear trabajar con toda cordialidad con mis compañeros aunque haya a veces fricciones.	Por ejemplo, ser reconocido en mi trabajo por personas que confían en mí, a fin de realizarme y desarrollar mis competencias.

51

¿Qué vínculo hay entre lo que te gustaba o detestabas de pequeño y aquello a lo que has dado carpetazo en la actualidad ya de adulto?

Recuerda el ejercicio en el que has anotado las 10 cosas que te gustaban y que no querías cambiar. ¿Encuentras alguna similitud? ¿Diferencias? ¿Una evolución?

Ahora ya sabes qué necesitas y qué te gusta. ¿Observas alguna equivalencia?

Cómo utilizar tus talentos

Ir en la dirección correcta es poner tus talentos al servicio de tus objetivos. Ahora, conociéndolos, sabes que dispones de una energía inagotable que abre el camino de la acción. ¿Pero qué vas a hacer con ellos?

De entrada necesitas determinar qué quieres lograr. ¿A qué expectativas responde tu proyecto profesional? ¿Deseas realizarte en tu trabajo? ¿Ser reconocido por tus resultados? ¿O continuar todavía aprendiendo?

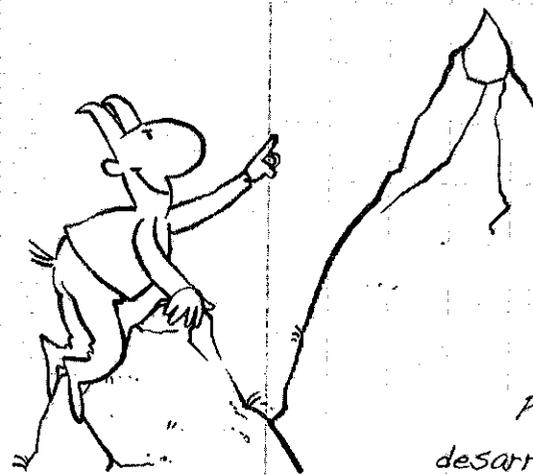
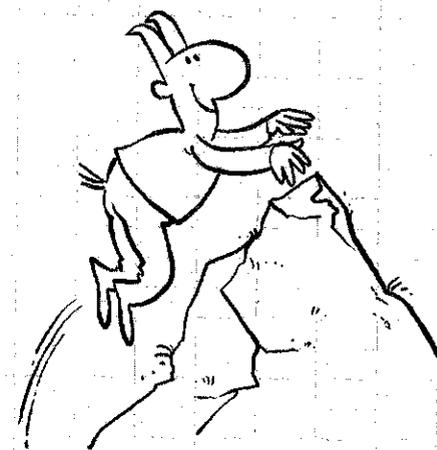
Igual para tu proyecto personal: ¿esperas mejores relaciones con tu familia o con alguien en concreto? ¿Deseas llevar a la práctica lo que es verdaderamente importante para ti?

Ahora, pregúntate cuál es el punto en común a las respuestas que des a estas dos preguntas:

- ¿Qué necesito para lograr ese objetivo?
- ¿De qué dispongo?

O, con otras palabras, ¿qué quieres y qué recursos puedes utilizar para conseguirlo?

No es el talento el que determina el objetivo, es conseguir el objetivo lo que viene facilitado por el uso del talento.



El talento por sí solo no basta, hay que cultivarlo. No por ser bueno en determinado campo se es bueno en todos los aspectos de ese campo. El talento está al servicio del objetivo, es el punto en el que te apoyas para tu desarrollo.

Cuando hayas completado la tabla siguiente, tendrás una idea clara de lo que deseas y la manera de conseguirlo.

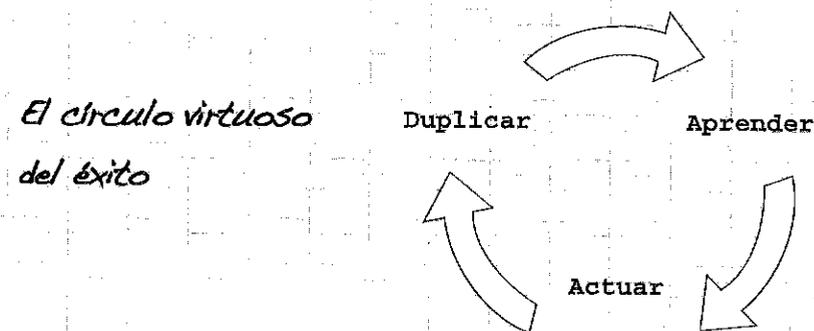
Preguntas	Plano personal (pareja, familia)	Plano profesional	Plano social y afectivo
¿Qué me gusta?			
¿Qué no me gusta?			
¿Qué me gustaría mejorar, desarrollar (que depende de mí)?			
¿Me apetece? ¿O es necesario? ¿Una obligación?			
¿Qué voy a hacer? ¿Cuál es mi plan?			
¿Lo puedo lograr solo? ¿Necesito ayuda (o apoyo) de alguien? Si es que sí, ¿de quién?			
¿Cuáles son los obstáculos que pueden surgir?			
¿De qué recursos y talentos dispongo?			
¿Qué he previsto para recompensarme si lo logro?			
¿Cuándo debo alcanzar este objetivo? ¿Cuándo voy a comenzar?			

54

El talento es un plus en tus capacidades.

Ponerse en acción

No te beneficiarás de tus talentos a no ser que te sirvas de ellos. Por tanto, utilízalos sin parar y construye tu vida en un círculo de éxito:



Aprender es tomar conciencia de... ¿De qué? De tus talentos (lo innato) que, acrecentados por tus conocimientos y tu saber hacer (lo adquirido ha de ser desarrollado constantemente) constituyen tus puntos fuertes.

Estos puntos fuertes te hacen pasar al segundo estadio: **actuar**.

Te pones en acción.

Después **duplicas** el modo de funcionamiento así identificado.

Esto te ofrece la ocasión de acrecentar tu **aprendizaje** y así continuamente. Por consiguiente, también enriquecerás tus conocimientos.

55

Una pequeña precisión: hay dos variables que no figuran en este esquema :

- el tiempo.

Es lo primero que se ha de dar -y te has de dar- para tener éxito. ¿Cuánto tiempo estás dispuesto a dedicar, a invertir para aprender, actuar, etc. ?

- el placer.

El placer de hacer cualquier cosa aumenta considerablemente su facilidad.

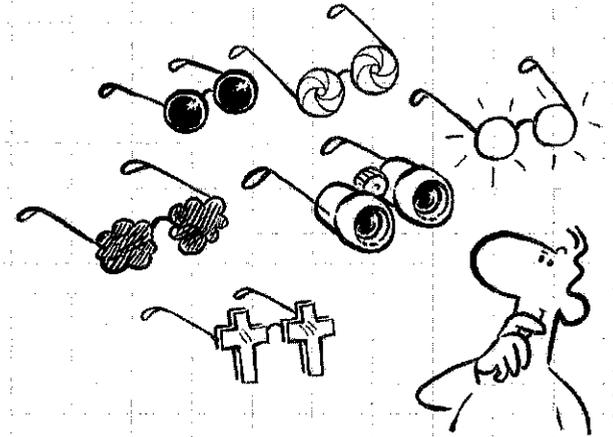
« Un día es como tres para quien hace cada cosa a su tiempo ».

Proverbio chino

¡ Ilustra este aforismo!

Nuestras creencias y nosotros

Una creencia es lo que admitimos como verdadero sin haberlo verificado. Como no se puede verificar todo, utilizamos mecanismos como la generalización. Sin nuestras creencias, la « realidad » sería como un queso gruyère, es decir, llena de agujeros!



Útiles y tranquilizadoras para tener una representación compacta de lo que pensamos que es la realidad, son gafas que nos hacen ver el mundo bajo un cierto prisma: nítido o borroso, más bien rosa o más bien negro... Algunas nos limitan, otras nos ayudan. En efecto, nuestros comportamientos actúan sobre nuestras creencias, y también al revés.

Pon algunas al día:

Situaciones Creo que... / Pienso que...	¿Por qué motivo? Porque...
Dos cosas que deseo muchísimo : - -	
Dos cosas que no deseo en absoluto : - -	
Dos cosas difíciles para otros, pero fáciles para mí : - -	
Dos cualidades que reconozco en mí mismo : - -	

¡Escoge un lema adecuado!

Frente a un imprevisto o a una situación que te parece difícil, tu primera reacción casi siempre es :

- ¡No es posible!
- ¡Es difícil!
- ¡Nunca lo conseguiré!
- ¡Quien nada intenta nada tiene!
- ¿Dónde está el problema?

- ¿Cuándo empezamos?

- O tu expresión favorita : ...

Si en tu trabajo o en tu vida diaria tuvieses un lema o divisa,

¿cuál sería? :

- ¡Sigamos así!

- ¡No cambiemos nada!

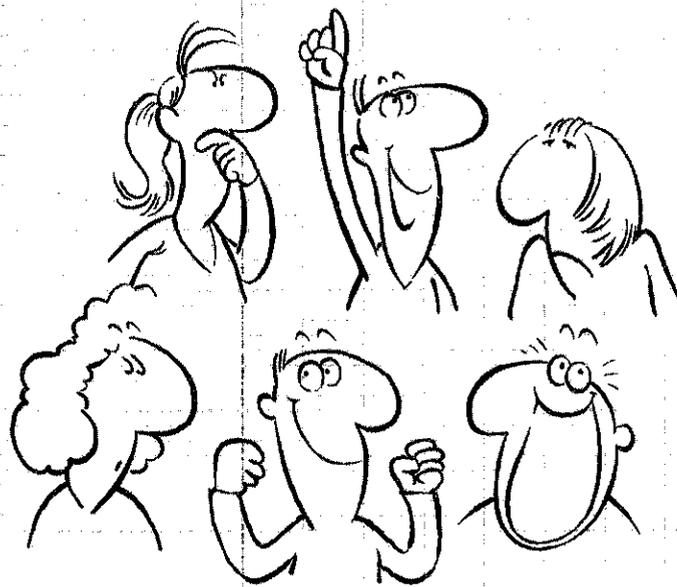
- ¡Reflexionemos pues!

- ¡Cambiémoslo todo!

- ¡Vamos, venga!

- O tu propia divisa : ...

En un imprevisto o una situación que te parece difícil, ¿qué cara pondrías?



¿Cuál te gusta más?

¿Por qué motivo?

La receta milagrosa del éxito

Como regalo, he aquí una receta deliciosa que has de guardar en el bolsillo para sacarla de vez en cuando, e incluso aprendértela para enseñarla en cuanto puedas a otras personas, como un regalo que a su vez les harías.

Como en toda receta, puedes añadirle tu toque personal, tus propias especias, que sólo harán que mejorarla.

De base, tan sólo requiere los siete ingredientes siguientes:

La receta milagrosa del éxito

Un buen chorro de claridad y un gran toque de discernimiento.

Una cantidad considerable de tolerancia hacia ti mismo.

Una buena dosis de humor.

Pasión a granel.

Confianza en ti mismo en cantidad ilimitada.

Una buena porción de conocimiento de tus capacidades.

Unos buenos pellizcos de placer y de satisfacción.



¿Por qué buscar tus talentos?

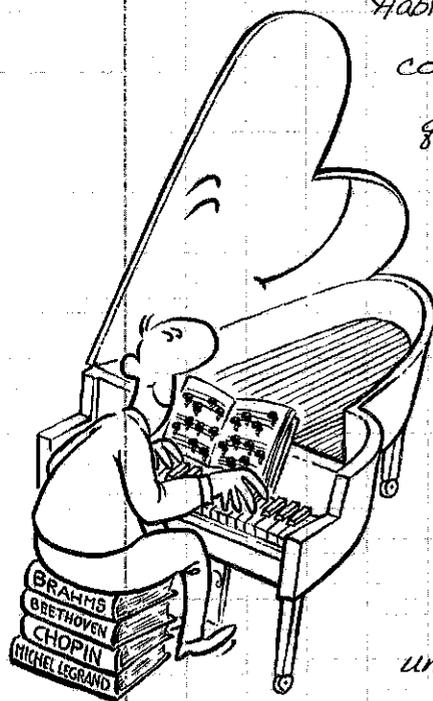
Habríamos podido empezar este cuaderno con esta pregunta. Pero va a ser con la que lo terminemos tras haber buscado juntos tus necesidades, tus cualidades, tus aptitudes, tus deseos, tus éxitos y tus talentos.

Es la combinación **talento + saber + saber-hacer** lo que permite levantar un punto fuerte sobre el que apoyarse. Igual que un alpinista se apoya en su piolet para escalar una montaña. El talento es el punto determinante.

¿Por qué buscar tus talentos? He aquí algunas razones que resumen la totalidad de los puntos que hemos tratado:

- Tener confianza.

Actuar es confiar en lo que tenemos, en lo que somos, en lo que sabemos y en lo que vamos a hacer. El talento permite saber en qué podemos apoyarnos para progresar.



- Alcanzar tus objetivos.

No es el talento el que determina el objetivo, es conseguir el objetivo lo que viene facilitado por el uso del talento. El talento está al servicio del objetivo.

- Aumentar tus retos.

El interés de un talento es poder hacer más y mejores cosas con mayor facilidad. Y aplicarlo a diferentes ámbitos. Un talento no se limita a un solo campo.

- Aumentar los retos de los demás.

Mi riesgo no está en la inexistencia o en la ausencia de talentos. Mi suerte se sitúa en mi aptitud para hacer emerger y desarrollar los talentos de los demás. Todos poseemos al menos un talento para hacer más cosas y mejor.

- Desarrollar lo que somos.

Lo extraño no es el talento en sí mismo, sino el talento empleado en el lugar y el momento adecuados. Mi talento se desarrolla si permito que se desarrolle.

- Saber utilizar tus éxitos.

Todos hemos tenido alguna vez éxito en algo. Es importante aprender de nuestros errores, pero gracias a nuestros éxitos progresamos, contribuyen a aumentar nuestras capacidades.

Lo hemos subrayado ya: apajarse en los puntos fuertes es una etapa esencial para tener éxito en tus proyectos. Esto da sentido, saca a la luz, da energía, hace las cosas fáciles y sencillas, y permite aspirar a la excelencia.

Enumera cada uno de tus logros. ¡Son los que te hacen o te harán progresar!

Tus talentos son tu huella digital, tu esencia, en resumen, lo mejor de ti mismo.

**Tus talentos son tu huella digital, tu esencia,
en resumen, lo mejor de ti mismo.**