

Anexo 5.2

Fortalezas Reales vs. Frases Vacías (50 ejemplos)

Consejo: Evita frases genéricas como “soy responsable” o “trabajo en equipo”. En su lugar, ofrece una fortaleza real acompañada de evidencia concreta.

1. Soy responsable

Fortaleza real y concreta: Siempre cumpla con los plazos. En mi último trabajo entregamos un informe clave 3 días antes del deadline.

2. Soy ordenado

Fortaleza real y concreta: Diseñé un sistema de archivo que redujo en un 50% el tiempo de búsqueda de documentos.

3. Trabajo bien bajo presión

Fortaleza real y concreta: Durante el cierre de trimestre, procesé más de 200 informes en tres días sin errores.

4. Soy puntual

Fortaleza real y concreta: Nunca llegué tarde en dos años de trabajo y siempre llegaba 10 minutos antes a cada reunión.

5. Soy proactivo

Fortaleza real y concreta: Me ofrecí para liderar un proyecto que estaba estancado y logramos sacarlo adelante en dos semanas.

6. Me gusta aprender

Fortaleza real y concreta: Tomé tres cursos online en los últimos seis meses para mejorar mis habilidades en Excel y Power BI.

7. Trabajo bien en equipo

Fortaleza real y concreta: Coordiné con cinco áreas distintas para lanzar un producto sin retrasos.

8. Soy resolutivo

Fortaleza real y concreta: Cuando el sistema falló, improvisé una planilla manual y logramos seguir operando sin detener la producción.

ASR
CAPACITACIÓN

9. Tengo buena comunicación

Fortaleza real y concreta: Fui seleccionado para presentar los avances del área frente a gerencia por mi claridad al hablar.

10. Soy empático

Fortaleza real y concreta: Ayudé a un compañero nuevo a integrarse al equipo explicándole los procesos durante su primera semana.

11. Soy creativo

Fortaleza real y concreta: Propuse un cambio en el diseño de la campaña y aumentamos el alcance en redes en un 35%.

12. Me adapto fácilmente

Fortaleza real y concreta: En mi primer mes, ya estaba cumpliendo tareas sin supervisión, incluso en un área nueva para mí.

13. Soy metódico

Fortaleza real y concreta: Implementé un checklist diario que ayudó al equipo a reducir errores repetitivos en un 70%.

14. Tengo liderazgo

Fortaleza real y concreta: Lideré un equipo de 6 personas y logramos cumplir los objetivos anuales antes de lo previsto.

15. Soy comprometido

Fortaleza real y concreta: A pesar de estar con licencia, me aseguré de dejar todo documentado para que mi reemplazo pudiera continuar sin contratiempos.

16. Soy autónomo

Fortaleza real y concreta: En mi pasantía me asignaron tareas abiertas y logré organizar mi semana para cumplir todo sin supervisión directa.

17. Soy analítico

Fortaleza real y concreta: Detecté una discrepancia en los reportes mensuales que había pasado desapercibida por semanas.

18. Soy paciente

Fortaleza real y concreta: Entrené a un nuevo colaborador durante dos meses con buenos resultados de integración.

19. Me enfoco en resultados

Fortaleza real y concreta: Diseñé una estrategia que permitió reducir costos operativos en un 18%.

ASR
CAPACITACIÓN

20. Soy flexible

Fortaleza real y concreta: Me cambiaron de área temporalmente y aun así cumplí con todos los indicadores.

21. Tengo iniciativa

Fortaleza real y concreta: Propuse automatizar un proceso rutinario y con eso ahorramos 3 horas semanales.

22. Sé priorizar

Fortaleza real y concreta: Durante una crisis, organicé las tareas urgentes y logramos cumplir lo esencial en tiempo récord.

23. Soy resiliente

Fortaleza real y concreta: Tras una reestructuración, asumí nuevas funciones y me mantuve motivado.

24. Soy eficiente

Fortaleza real y concreta: Reducí en 30% el tiempo de respuesta a clientes con ajustes simples en el flujo de atención.

25. Soy organizado

Fortaleza real y concreta: Diseñé un calendario compartido para el equipo y mejoramos la coordinación de entregas.

26. Soy estratégico

Fortaleza real y concreta: En vez de competir por clientes, propuse alianzas con otras empresas y ganamos terreno.

27. Me enfoco en el cliente

Fortaleza real y concreta: Modifiqué el guion de atención y aumentó el índice de satisfacción en 15 puntos.

28. Soy detallista

Fortaleza real y concreta: Revisé un contrato antes de enviarlo y encontré un error que habría significado un gasto importante.

29. Soy confiable

Fortaleza real y concreta: Me asignaron el manejo del fondo fijo por ser una persona de confianza.

30. Tengo visión de mejora

Fortaleza real y concreta: Propuse una encuesta interna que reveló puntos críticos en el clima laboral.

ASR
CAPACITACIÓN

31. Tengo habilidades digitales

Fortaleza real y concreta: Desarrollé un dashboard interactivo en Google Sheets que el equipo usa a diario.

32. Me gusta colaborar

Fortaleza real y concreta: Me ofrecí como voluntario para apoyar al área de capacitación sin que me lo pidieran.

33. Soy optimista

Fortaleza real y concreta: En momentos difíciles, fui quien mantuvo la motivación del equipo con propuestas y humor.

34. Sé negociar

Fortaleza real y concreta: Logré un acuerdo con un proveedor que bajó los costos de insumos en 10%.

35. Soy empoderado

Fortaleza real y concreta: No espero instrucciones para actuar: ante una urgencia, me comuniqué con todos los involucrados y resolvimos el problema.

36. Soy riguroso

Fortaleza real y concreta: Mi trabajo fue auditado externamente y no hubo observaciones.

37. Me anticipo

Fortaleza real y concreta: Detecté que una entrega llegaría tarde y gestioné un plan alternativo para no afectar al cliente.

38. Soy diplomático

Fortaleza real y concreta: Resolví un conflicto entre dos compañeros facilitando el diálogo y sin involucrar a jefaturas.

39. Sé delegar

Fortaleza real y concreta: Confié tareas a mi equipo según sus fortalezas y logramos un rendimiento óptimo.

40. Soy confiable

Fortaleza real y concreta: Me confiaron la clave maestra del sistema por ser considerado responsable y ético.

41. Me oriento a metas

Fortaleza real y concreta: Cada trimestre, superé los KPIs establecidos por la empresa.

ASR
CAPACITACIÓN

42. Tengo pensamiento crítico

Fortaleza real y concreta: No seguí una orden sin antes cuestionar su impacto, y gracias a eso evitamos una pérdida económica.

43. Aprendo rápido

Fortaleza real y concreta: En menos de un mes ya manejaba el ERP sin asistencia.

44. Soy constante

Fortaleza real y concreta: Mantuve la mejora de mis indicadores por seis meses consecutivos.

45. Manejo bien la frustración

Fortaleza real y concreta: A pesar de un rechazo importante, propuse mejoras al proceso en vez de rendirme.

46. Soy discreto

Fortaleza real y concreta: Tuve acceso a información sensible y nunca hubo filtraciones ni comentarios indebidos.

47. Me gusta enseñar

Fortaleza real y concreta: Fui mentor de un practicante y hoy ya forma parte del equipo estable.

48. Soy crítico conmigo mismo

Fortaleza real y concreta: Tras un error, fui yo quien lo reportó y propuse una mejora al procedimiento.

49. Tomo buenas decisiones

Fortaleza real y concreta: Ante dos opciones complejas, analicé variables y elegí la que trajo mejores resultados.

50. Soy perseverante

Fortaleza real y concreta: Postulé 4 veces al mismo cargo y me seleccionaron por mi insistencia y mejora continua.

ASR
CAPACITACIÓN