



Fortalezas del bienestar

**¿Cuál ha sido tu
logro más importante?
¿Qué hiciste para lograrlo?**



Nuestros logros están relacionados con potenciar aquello que sabemos hacer bien. Tiene que ver con combinar lo que nos gusta hacer y la facilidad con la que lo hacemos, ¿qué es eso que saber hacer bien y con facilidad? A lo mejor es pintar, bailar, hacer cuentas, llevar la administración del hogar, programar las actividades de la familia, etc.

Hay una parábola llamada “Soar with your strengths” de Donald Clifton y Paula Nelson, del año 1992. En esa parábola, se habla sobre la manera en la que la educación se ha enfocado en resolver o mejorar los temas en los que los niños tienen deficiencias. Es decir, cuando ibas a la escuela, las maestras hacían una evaluación de contenidos para mejorar aquellos puntos en los que el grupo debía mejorar. Sin darse cuenta que haciéndolo al revés es mejor para los estudiantes. Qué pasaría si pudieras hacer cualquier cosa que te parece complicada, haciendo uso de lo que sabes hacer bien, sea lo que sea.



Las fortalezas ayudan a desarrollar herramientas para la vida, son aquellas cualidades que tenemos las personas y que si somos capaces de reconocerlas,

las podemos usar en cualquier situación a nuestro favor.

¿Cómo saber cuáles son mis fortalezas y las de mis hijos?

Puedes observar cuáles son los intereses de tus hijos, a qué le prestan más atención en un día regular, a qué juegan, cómo se comportan cuándo juega, es decir, si los logras ver concentrados y divirtiéndose, es ahí un punto importante para descubrir sus cualidades.

También puedes realizar un test en línea en la página de *VIA Institute on Character* (<https://www.viacharacter.org/>) ahí podrás contestar una serie de preguntas y podrás conocer cuáles son tus principales fortalezas.

Las fortalezas de las que hemos estado hablando, fueron desarrolladas por el padre de la psicología positiva, Martin Seligman. Estas fortalezas son:

Sabiduría	Coraje	Templanza
Creatividad Curiosidad Juicio Amor por aprender Perspectiva	Valentía Honestidad Perseverancia Entusiasmo	Perdón Humildad Prudencia Autorregulación

Trascendencia	Justicia	Humanidad
Gratitud Esperanza Sentido del humor Espiritualidad Apreciación de la belleza	Equidad Liderazgo Trabajo en equipo	Amor Generosidad Inteligencia social



Están divididas por grupos de virtudes que son universales, las virtudes son esas cualidades morales de las personas que se pueden desarrollar o se usan constantemente para actuar bien, elegir lo que es mejor y se alinean a los valores de cada quien.

Vuelve a leer la lista de fortalezas y primero piensa en cuáles de todas ellas podrías tener más desarrolladas según tu forma de ser o de actuar, podrías señalarlas. Después, piensa en cuáles de ellas podrían tener tus hijos más desarrolladas.

Es importante decir, que todos, tenemos todas, pero no todos las tenemos igual de desarrolladas.

Lo importante, cuando hagas el test del *Instituto VIA*, será saber cuál es tu top 10.

No te preocupes por la que tengas menos desarrollada, podrías poner en práctica un plan para desarrollarla pero la idea de estas fortalezas es que sea algo que no te cueste trabajo, que es genuino y que te ayudan a tener bienestar.

¿Qué hago con mis fortalezas?

Las fortalezas contribuyen a nuestro bienestar, a sentirnos bien con nosotros mismos, a darnos cuenta que tenemos algunos superpoderes que están listos para ser usados. Usen las fortalezas para ser auténticos, positivos y obtener mayor felicidad.



Lo importante es que puedas compartir tus fortalezas, que las pongas al servicio de los demás, puedes ayudar a alguien siguiendo alguna de tus fortalezas. Usar una fortaleza no opaca a las demás.

Las fortalezas son observables, incluyen rasgos de carácter de cada persona y no te definen. Están ahí para que las puedas aprovechar para solucionar problemas o mejorar como persona.

Con nosotros, tus hijos potencian lo que mejor saben hacer en sus clases, buscamos que en sus actividades se pueda potenciar su bienestar, que poco a poco pueda observar sus cualidades, conociéndose a través de lo que realiza en el colegio, con los demás y de forma individual. Para nosotros es importante que se sienta seguro para que sus cualidades puedan salir en el momento que se requiera. Es por eso que uno de los pilares fundamentales de su educación es la orientación para su futuro. Buscamos que puedan explorar sus fortalezas de manera guiada, con experiencias reales y conociendo sus habilidades, todo lo anterior para preparar su camino hacia los siguientes años escolares.



