

Pon en práctica todas tus fortalezas

TENEMOS UNA MUY BUENA NOTICIA ENTRE TANTA CRISIS:
¡DISPONES DE 24 FORTALEZAS! 24 PUNTOS FUERTES QUE, SI LOS PONES EN
PRÁCTICA, TE DARÁN LOS RECURSOS QUE NECESITAS PARA HACER FRENTE
Y SOLVENTAR CON ÉXITO CUALQUIER SITUACIÓN. Y TÚ, SIN SABERLO.
¿QUIERES DESCUBRIR CUÁLES SON?

Por Raquel Rodríguez, psicopedagoga y psicóloga del IEPP



N

ormalmente tendemos a ser más conscientes de las cosas negativas que de las positivas, de nuestros puntos débiles que de los fuertes, de lo que debemos conseguir que de lo que hemos logrado. Incluso la Psicología parecía en

sus inicios centrarse más en la enfermedad que en la salud, en el lado oscuro de las personas que en el luminoso. En cambio, con la Psicología Positiva se da un giro al estudiar el funcionamiento óptimo de las personas. Una de sus aportaciones más importantes es la elaboración de un manual que recoge las virtudes del ser humano, aquellos aspectos que están en nosotros y que funcionan bien.

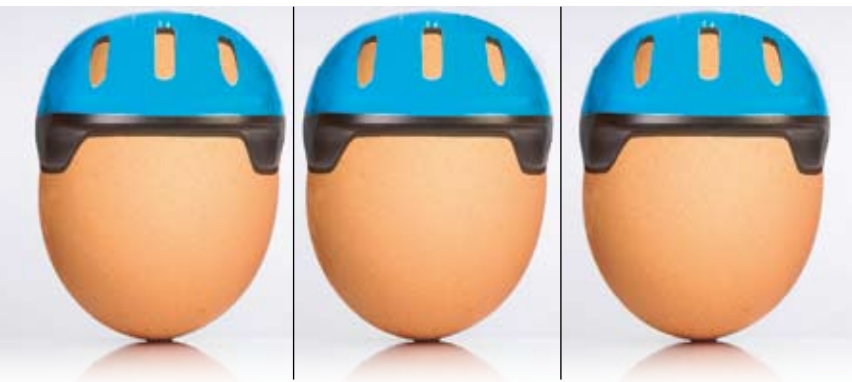
Ciertamente, la Psicología debe de ocuparse no solo de los sujetos que presentan un trastorno o enfermedad mental, sino también de los que manejan su vida correctamente. Porque no es condición imprescindible sentirse mal para consultar al psicólogo, sino que puedes simplemente querer sentirte mejor que nunca, crecer como persona o aumentar el nivel de satisfacción contigo mismo y con tu vida. ¿Sabes qué tienen en común las personas sanas mentalmente? Que hacen uso de sus fortalezas a diario. Si deseas convertirte en tu mejor versión, aquí tienes algunas pistas...

ABDOMINALES CON LA MENTE

¿Qué pasa con los músculos cuando no se usan? Que se atrofian. ¿Y con las fortalezas cuando no se ponen en práctica cada día? Que se vuelven débiles y pequeñas, igual que los músculos. Por eso, uno de los lemas del Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP) es: “Podemos fortalecernos haciendo abdominales con la mente, pesas con el optimismo y flexiones con la creatividad”. Del mismo modo que es recomendable ir al gimnasio para mantener la forma física, también lo es entrenar la mente para tener las herramientas mentales listas para utilizar en el propio beneficio. Las fortalezas o **capacidades que se adquieren a través de la voluntad y que representan rasgos positivos de la personalidad** son estilos de pensar, sentir y actuar que contribuyen a una vida plena e implican esfuerzo y voluntad. Excluyen los talentos y capacidades con carácter más innato, heredable e involuntario.



Captura esta imagen con tu dispositivo móvil y encontrarás más información, videos, test, etc. relacionados con las fortalezas.



Cómo te benefician tus dones

1 Cuando usamos nuestras fortalezas predominantes, alcanzamos el estado de *flow* (fluir en inglés), que se caracteriza por disfrutar de la actividad que estamos llevando a cabo y sentir que el tiempo pasa volando, lo cual, además, viene acompañado de la experimentación de crecimiento personal.

2 Todos tenemos todas las fortalezas presentes en mayor o menor medida, y es posible ordenarlas a través de un test, con el fin de saber cuáles son las que predominan en cada uno de nosotros, cuáles son las que utilizamos de forma habitual y cuáles debemos potenciar más.

3 Lo ideal es abrir el abanico de fortalezas y utilizarlas de modo balanceado. Imagínate qué efectos puede tener en tu vida el usar más herramientas de las que habitualmente empleas. Puede ser que necesites más persistencia, creatividad y optimismo. O a lo mejor eres una persona que podría mejorar a través de la gratitud, el sentido del humor y el perdón.

4 Para averiguar cuáles son las fortalezas que te conviene potenciar más, procura cada semana o cada dos semanas fijarte especialmente en una y ponerla en práctica de diferentes maneras. Puedes empezar con los ejemplos que te hemos dado en este artículo. Cuando empieces a integrar las fortalezas en tu día a día, te darás cuenta de que tenías ases en la manga que no estabas usando en la partida de tu vida.

¡EMPIEZA YA!

A continuación, explicamos las 24 fortalezas que todos tenemos. Se agrupan en las seis virtudes universales reconocidas en toda época y cultura, y junto a cada una de ellas aparece un ejercicio para potenciarlas.

SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO:

1. Curiosidad, interés por el mundo.

Ejercicio: ve a un restaurante de una cultura diferente, por ejemplo un egipcio o un tailandés, y pide un plato que nunca hayas probado. ¿No tienes curiosidad por conocer su sabor?

2. Amor por el conocimiento y el aprendizaje.

Ejercicio: asiste a una conferencia de tu área de interés... ¡y prueba a tomar apuntes!

3. Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta.

Ejercicio: al intentar decidir sobre una cuestión importante o que no tengas clara, escribe pros y contras y léelos antes de tomar la decisión final.

4. Ingenio, originalidad, creatividad, inteligencia práctica.

Ejercicio: ¡redecora una habitación de tu casa! Con algunos cambios de lugar de ciertos muebles u objetos y unas fundas de cojines de distinto color puedes dar un aire nuevo a tu salón. Y ¡no necesitas gastar mucho dinero!

5. Perspectiva.

Ejercicio: lee una cita de alguien que consideres que fue o es un gran sabio y reflexiona sobre ella.

CORAJE:

6. Valentía.

Ejercicio: identifica un área, lugar o persona con la que habitualmente evites confrontaciones e intenta ser asertivo o defender tus intereses sin caer en la agresividad.

7. Perseverancia y diligencia.

Ejercicio: proponte un objetivo y haz cada día o cada semana, según tu tiempo disponible y posibilidades, una acción para acercarte a su consecución.

8. Integridad, honestidad, autenticidad.

Ejercicio: cada vez que digas una mentira, por pequeña que sea, introduce un euro en una hucha; al mes abre la hucha y dona el dinero recaudado a una causa en la que no creas o a invitar a tomar algo a una persona que no te agrade. ¡Cada vez serás más sincero!

9. Vitalidad y pasión por las cosas.

Ejercicio: haz ejercicio dos o tres veces por semana. Busca una actividad que implique moverse pero que te apetezca realmente, puedes simplemente salir a caminar. Y nota cómo afecta a tu nivel de energía.

HUMANIDAD:

10. Amor, apego, capacidad de amar y ser amado.

Ejercicio: da un abrazo o un beso a alguien que aprecias.

11. Simpatía, amabilidad, generosidad.

Ejercicio: haz una limpieza general del armario y dona la ropa que no te pones a quien la puede necesitar más que tú.

12. Inteligencia emocional personal y social.

Ejercicio: comunica tus deseos con mensajes de “yo” en vez de mensajes “tú”. Por ejemplo, puedes decir: “Me siento incómoda cuando alzas la voz”, en vez de utilizar reproches como “eres un gritón”.

JUSTICIA:

13. Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo.

Ejercicio: dona sangre o conviértete en donante de órganos.

14. Sentido de la justicia, equidad.

Ejercicio: fomenta la igualdad de participación de todos en las actividades en las que tomes parte.

15. Liderazgo.

Ejercicio: organiza una fiesta, una reunión o una salida de ocio con amigos o familiares.

16. Capacidad de perdonar, misericordia.

Ejercicio: recuerda una ofensa pasada que hayas sufrido e intenta ponerte en el punto de vista del ofensor, imaginando sus motivos o razones para comportarse como lo hizo.

MODERACIÓN:

17. Modestia, humildad.

Ejercicio: intenta ceder la palabra, siempre que tengas ocasión, en las conversaciones que tengas con alguien o en un grupo.

18. Prudencia, discreción, cautela.

Ejercicio: nunca salgas a comprar, ni siquiera al supermercado, cuando sientas ansiedad o tristeza. Puedes volver con artículos que normalmente no consumirías.

19. Autocontrol, autorregulación.

Ejercicio: evita revisar el teléfono, el correo



LA EXPERTA

Raquel Rodríguez Antón

Es psicopedagoga y psicóloga, experta en Psicología Positiva del Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP)

www.solopuedemejorar.com

www.iepp.es

raquel.r@iepp.es

electrónico o las redes sociales que uses normalmente mientras que te centras en terminar una tarea determinada.

TRASCENDENCIA:

20. Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro.

Ejercicio: déjate ensimismar durante un minuto o dos por un ejemplo de belleza natural. Puede ser un atardecer o un pájaro volando, el sonido del viento o del agua de la lluvia, el tacto del césped o de la arena de la playa...

21. Gratitud.

Ejercicio: todos los días, antes de irte a dormir, piensa en una cosa buena que te haya pasado a lo largo del día.

22. Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro.

Ejercicio: cuando una idea pesimista venga a tu mente, imagina qué diría una persona optimista al respecto, y haz de “abogado del diablo optimista” hasta que tus pensamientos estén en el término medio.

23. Sentido del humor.

Ejercicio: recuerda una anécdota por la que te sentiste avergonzado o enfadado en su día y que en este momento te parece divertida; cuéntasela a alguien y comparte las risas. Puede ser algo muy simple, como haber ido a la peluquería y haber salido con un corte de pelo o un color inesperado.

24. Espiritualidad, fe, sentido religioso.

Ejercicio: intenta tomarte diez minutos al día para relajarte, desconectar en silencio y simplemente estar contigo mismo. Puede que cerrar los ojos, centrarte en la respiración o poner una música suave te ayuden.

Podemos fortalecernos haciendo abdominales con la mente, pesas con el optimismo y flexiones con la creatividad