



El modelo CEA para desarrollar las fortalezas

Enfoque en fortalezas

El modelo CEA (Consciencia – Exploración – Aplicación) para desarrollar las fortalezas

Para adquirir un enfoque en fortalezas es preciso no solo desarrollar un lenguaje, sino ser conscientes sobre la existencia de las fortalezas, ya que todas las personas cuentan con un perfil particular.

Por esa razón, Ryan Niemiec, director educativo del Instituto VIA, propone que las personas deben sobreponerse a cuatro tipos de ceguera, las cuales impiden la identificación y el subsecuente desarrollo de las fortalezas (Niemiec, 2019):

Desconocimiento

Falta de autoconsciencia o desconexión con la propia identidad, ya que para las personas es difícil reconocer sus propias fortalezas.

Desconexión

Capacidad de las personas de nombrar sus cualidades, pero de forma vaga o confundiendo las fortalezas de carácter con otras cualidades como los intereses, talentos o habilidades.

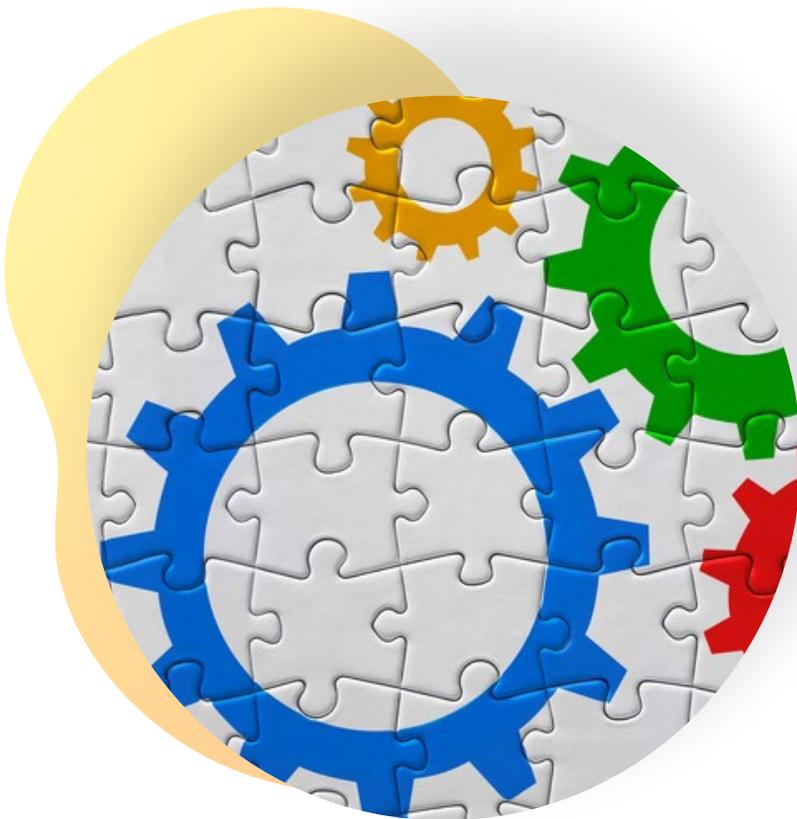
Subutilización

Las personas minimizan o restan importancia a sus fortalezas, o dan por hecho el tenerlas, derivando en una subutilización de fortalezas.

Sobreutilización

Es utilizar las fortalezas con demasiada intensidad en una situación en particular, generando efectos contrarios a los intencionados.

Fuente: Niemiec, R. (2019). *Fortalezas de carácter. Guía de intervención*. México: El Manual Moderno.



En ocasiones, una fortaleza aplicada en un contexto inapropiado o con una intensidad desproporcionada puede generar resultados adversos. Tal y como lo indica Aristóteles en su ética a Nicómaco: una vida con virtud es una vida en equilibrio; en un punto medio, favorece la flexibilidad y evita los comportamientos extremos. Para ejemplificar esto, la tabla que se encuentra al final del documento representa el lenguaje del sobreuso, infrautilización y uso óptimo de las fortalezas de carácter.

Por otra parte, un buen manejo de las fortalezas implica ser consciente sobre las propias cualidades, así como las maneras en que son utilizadas y los resultados que se obtienen de su práctica. En principio, las fortalezas generan bienestar personal, lo cual ayuda a relacionarse de un modo más virtuoso con el entorno, por lo tanto, el uso óptimo de las fortalezas conduce a las personas al crecimiento.

En contraparte, no ser consciente de las fortalezas conduce a las personas a la subutilización, así como a dejar pasar oportunidades importantes que pueden favorecer su desarrollo o (en la peor de las situaciones) provocar malestar para la propia persona o para otros.

De acuerdo con Niemiec (2019), es posible superar la ceguera a las fortalezas mediante el modelo CEA, el cual es un proceso de cambio positivo que consta de tres fases, las cuales se desarrollan y refuerzan mutuamente de forma positiva y virtuosa:

Fases del modelo CEA (Niemiec, 2019):

Consciencia:

- Facilita el entendimiento y la comprensión de uno mismo a través de la autoconsciencia. En este punto se puede tomar la encuesta VIA, con el fin de tener contacto con el lenguaje de fortalezas y darse cuenta de que posee 24 fortalezas y un perfil de fortalezas (fortalezas particulares).

Exploración:

- Conecta las fortalezas de carácter, particularmente las más altas en el perfil, con las relaciones, los logros y los momentos más felices o de grandes retos. Profundiza la conexión entre el pasado, el presente y el futuro.

Aplicación:

- Planea la acción; puede tomar la forma de objetivos concretos alrededor de las fortalezas o simplemente una reflexión sobre la acción que a uno le gustaría tomar.

Desarrollar un enfoque en fortalezas es un proceso constante, por tanto, una vez que se inicia este proceso es preciso mantenerlo a través de la mejora e involucramiento hacia lo que se hace, tanto para promover las fortalezas más desarrolladas (fortalezas particulares) como para desarrollar las fortalezas menos utilizadas.

A continuación, se presenta el lenguaje del sobreuso, infrautilización y uso óptimo de las fortalezas de carácter:

Fortaleza	Subutilización	Sobreutilización	Uso óptimo
Creatividad.	Conformidad.	Excentricidad.	Originalidad que es adaptativa.
Curiosidad.	Desinterés.	Intromisión.	Exploración, buscar cosas nuevas.
Juicio.	Falta de reflexión.	Cinismo.	Pensamiento crítico y racionalidad.
Amor por el aprendizaje.	Exceso de confianza.	Sabelotodo.	Profundizar sistemáticamente en el conocimiento.

Fortaleza	Subutilización	Sobreutilización	Uso óptimo
Perspectiva.	Superfluidad.	Altivez.	Ver el panorama completo.
Valentía.	Cobardía.	Temeridad.	Enfrentar los miedos, confrontar la adversidad.
Perseverancia.	Precariedad.	Obsesión.	Seguir adelante, sobreponerse a los obstáculos.
Honestidad.	Falsedad.	Moralista.	Ser auténtico.
Entusiasmo.	Sedentarismo.	Hiperactividad.	Entusiasmo por la vida.
Amor.	Aislamiento.	Promiscuidad.	Genuinidad, calidez recíproca.
Bondad.	Indiferencia.	Intrusión.	Hacer por los demás.
Inteligencia social.	Despistado.	Sobreanalizar (manipular).	En sintonía, hábil.
Trabajo en equipo.	Egoísmo.	Dependencia.	Colaborativo, participa en el esfuerzo del grupo.
Equidad.	Parcialidad.	Desapego.	Igualdad de oportunidades para todos.
Liderazgo.	Sumisión	Despotismo.	Influir positivamente en los demás.
Perdón.	Inmisericordie.	Permisividad.	Dejar ir el dolor cuando se es perjudicado.
Humildad.	Autoestima infundada.	Autodepreciación.	El logro no aumenta el valor.
Prudencia.	Búsqueda de sensaciones.	Rigidez.	Precaución sabia.
Autorregulación.	Autoindulgencia.	Inhibición	Autocontrol de los vicios.
Aprecio por la belleza y la excelencia.	Abandono.	Perfeccionismo.	Ver la vida detrás de las cosas.
Gratitud.	Individualismo rudo.	Congraciarse.	Agradecimiento.
Esperanza.	Negatividad.	Optimismo infundado.	Expectativas positivas.
Humor.	Demasiado serio.	Euforia.	Ofrecer placer/risa a los demás.
Espiritualidad.	Anomía.	Fanatismo.	Conectar con lo sagrado.

Fuente: Niemiec, R. (2019). *Fortalezas de carácter. Guía de intervención*. México: El Manual Moderno.



Referencias

- Niemiec, R. (2019). *Fortalezas de carácter. Guía de intervención*. México: El Manual Moderno.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.