



Utiliza tus Fortalezas Insignia de nuevas maneras

Actividad práctica ¡Actúa!



La identificación y el uso de tus fortalezas insignia – **las que reflejan lo mejor de ti** – es un ejercicio clásico en la psicología positiva. Ha demostrado ser un ejercicio exitoso en diferentes culturas y poblaciones al mejorar el bienestar y la satisfacción de vida y al disminuir la depresión. Al sacar a la luz tus fortalezas insignia de forma equilibrada expresas tu auténtico yo.

Pasos:

1. Mientras revisas el orden de tus fortalezas de acuerdo con la Encuesta VIA, selecciona una de las primeras cinco en la que quieras enfocarte esta semana.
2. Reflexiona sobre todas las formas en las que has utilizado esta fortaleza insignia a lo largo de tu vida. Considera cómo ha impulsado tu pensamiento, ubica en qué parte de tu cuerpo la sientes, e identifica cómo te comportas a partir de ella, ya sea que tenga un impacto grande o pequeño, cuando estás solo y cuando estás con otros.
3. Utiliza esta fortaleza de una nueva manera cada día. Al hacerlo, expandirás las formas en las que te expresas.

Mi fortaleza insignia:

Día 1

Nueva manera:

Cómo me sentí:

.....

.....

Día 2

Nueva manera:

Cómo me sentí:

.....

.....



Día 3

Nueva manera:

Cómo me sentí:

.....
.....

Día 4

Nueva manera:

Cómo me sentí:

.....
.....

Día 5

Nueva manera:

Cómo me sentí:

.....
.....

Día 6

Nueva manera:

Cómo me sentí:

.....
.....

Día 7

Nueva manera:

Cómo me sentí:

.....
.....