



# Gatha de las fortalezas

Actividad práctica ¡Actúa!



Universidad **Tecmilenio**  
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad



INSTITUTE ON  
CHARACTER



Una de las mejores formas de incorporar el mindfulness y las fortalezas de carácter de manera deliberada a tu vida diaria – a cualquier actividad – es el desarrollar y utilizar gathas de las fortalezas.

El término sánscrito Gatha significa “canción, poema, o verso,” y fue popularizado por el renombrado maestro de mindfulness Thich Nhat Hanh. Los gathas se utilizan para crear conciencia en el momento presente y una conexión con el futuro inmediato en función de su contenido. Los gathas son diferentes a los mantras, en los que los individuos repiten una frase, palabra, o sonido con la intención de crear un estado de relajación o unidad. Por el contrario, los gathas ayudan a catalizar momentos de vida consciente y acciones positivas para el futuro inmediato.

## Pasos:

1. Elige una fortaleza de carácter (por ejemplo, la gratitud) o un concepto relacionado con el mindfulness o las fortalezas de carácter (por ejemplo, el comer consciente o tus fortalezas insignia) en el que te quieras enfocar.
2. Crea un gatha corto (dos a cuatro líneas) que capture la esencia de la fortaleza de carácter o concepto en que te estás enfocando.
3. Entrelaza los elementos de la práctica del mindfulness en el gatha, según corresponda (como respirar, caminar, bajar el ritmo, profundizar la conciencia, ver con claridad, ampliar la perspectiva, usar tus sentidos, enfrentar desafíos en el ahora, etc.)
4. Memoriza y practica tu gatha de las fortalezas todos los días.

## Ejemplos:

Inhalando, veo mis fortalezas.  
Exhalando, valoro mis fortalezas.  
Habitando ahora en mis fortalezas,  
me expreso plenamente.

Inhalando, veo mis miedos.  
Exhalando, me inclino ante mi valentía  
recordando convocarla,  
hago crecer mi capacidad.

Escribe tu gatha de las fortalezas aquí:

.....

.....

.....

.....

¿Cómo podrías sacar a la luz este gatha durante tu día?:

.....

.....

.....

.....