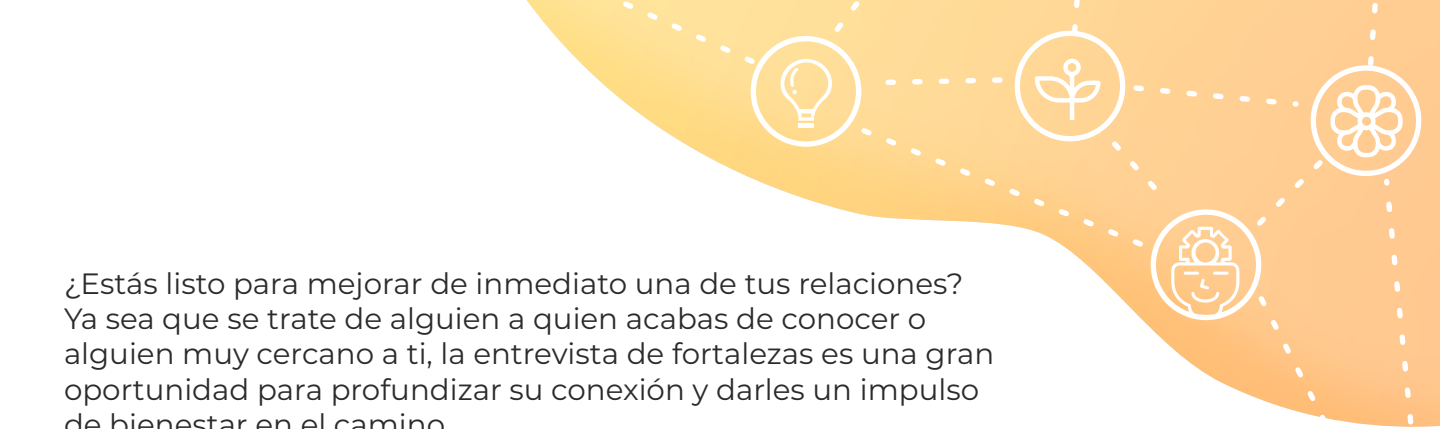




Gatha de las fortalezas

Actividad práctica Parte I ¡Actúa!



¿Estás listo para mejorar de inmediato una de tus relaciones? Ya sea que se trate de alguien a quien acabas de conocer o alguien muy cercano a ti, la entrevista de fortalezas es una gran oportunidad para profundizar su conexión y darles un impulso de bienestar en el camino.

Pasos:

1. Elige a la persona a la que quieras entrevistar sobre sus fortalezas.
2. Planea la forma en que le explicarás la actividad.

Por ejemplo: “Estoy dedicando más tiempo a enfocarme en mis fortalezas y en las de las personas a mi alrededor. Me gustaría conocer cuáles son las tuyas y cómo se relacionan con quién eres y con tus éxitos pasados. Gracias por tu disposición para explorar esto conmigo”.

3. Haz una lista de las preguntas que le quieras hacer.

Ejemplos:

- ¿Cuál fue una de tus mejores experiencias en tu vida profesional (o personal), una en la que te hayas sentido vivo, comprometido, y orgulloso de tu trabajo?
 - o ¿Qué fortalezas de carácter percibiste en la historia que me compartiste?
- ¿Cuáles son tus fortalezas de carácter más fuertes?
- ¿Cómo has utilizado tus fortalezas para vencer la adversidad y el estrés en tu vida?
- Durante un día típico, ¿en qué momento te sientes más vivo y con más energía?
 - o ¿Cuáles son los pequeños detalles de la vida que consideras más importantes?
 - o ¿Cuál de tus fortalezas contribuye a estos detalles?
- ¿Qué es lo que más te involucra o te conecta con el momento presente?
 - o ¿Cuáles actividades disfrutas más?
 - o ¿Qué es lo que te da una sensación de significado y propósito? ¿Qué tan seguido accedes a esa experiencia de significado?
- ¿Cómo podrían tus experiencias ayudarte a buscar o a descubrir significado?



Consejos:

- Aborda la entrevista con una mente de principiante. Escucha las respuestas de la persona como si la estuvieras escuchando por primera vez, con una sensación de novedad y frescura, completamente atento.
- Permite que la entrevista siga su paso. Recuerda que estás con alguien con quien tienes una relación; no podemos controlar las relaciones, así que permite que la interacción se desenvuelva.
- Mantente enfocado en la otra persona. Ya habrá tiempo para que compartas tu propia historia y retroalimentación, si así lo quieres, después de la entrevista.
- Practica la escucha consciente. Cuando tu mente divague o no sepas qué preguntar, confía en ti (regresa a tu respiración, regresa a tus fortalezas).
- Si la persona comienza a enfocarse en lo negativo, habitando en lo que salió mal, o se sale por la tangente, regresa el enfoque nuevamente a las fortalezas.

¿A quién entrevistarás?

.....

¿Cómo planeas acercártele?

.....

.....



Consejos:

¿Cuáles son algunas de las preguntas que harás para ayudarle a explorar y compartir sobre sus fortalezas de carácter?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿A cuáles fortalezas de carácter necesitarás recurrir como entrevistador (por ejemplo, a la curiosidad en tu tono de voz, a la gratitud al apreciar sus esfuerzos para hablar contigo, o a la valentía para alentar a la persona a seguir explorando algo de lo que tal vez no está acostumbrada a hablar)?

.....

.....

.....