



Desarrolla una fortaleza de carácter

Actividad práctica ¡Actúa!



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



INSTITUTE ON
CHARACTER



Desarrollar cualquiera de tus 24 fortalezas de carácter es más fácil de lo que crees! Utiliza como guía el modelo respaldado por investigaciones Consciencia- Explorar - Aplicar que se encuentra a continuación. Estos tres pasos te brindarán el marco y la dirección para que desarrolles cualquiera de tus fortalezas.

1. Consciencia

El primer paso para cualquier proceso de cambio es el adquirir consciencia. Vuélvete consciente del lenguaje de las 24 fortalezas de carácter. Piensa en qué tanto o qué tan poco traes a la luz cada fortaleza a medida que repasas los 24 conceptos y definiciones.

¿Cuál fortaleza de carácter quieres desarrollar? ¿Cuál fortaleza necesitas desarrollar?

- En este paso, el mindfulness te ayudará a moverte del piloto automático y la ceguera de las fortalezas a un lugar de mayor consciencia y preparación para el desarrollo de las fortalezas.

¿En cuál fortaleza te enfocarás?

.....

.....

Reflexiones de esta fase de consciencia:

.....

.....

.....

.....



2. Explorar

El siguiente paso es comprender a profundidad la fortaleza de carácter que elegiste. Una primera exploración consiste en reflexionar sobre cómo has utilizado esta fortaleza con éxito en el pasado. A pesar de que en ocasiones la hayas utilizado en exceso o de manera insuficiente, asegúrate de capturar por completo las muchas formas en que la hayas usado.

Pasado:

- ¿Cómo has utilizado esta fortaleza para superar los factores estresantes y los desafíos de la vida? ¿Los conflictos en tus relaciones o tus vicios personales?
- ¿Cómo has utilizado esta fortaleza en tus mejores momentos? ¿En tus momentos de orgullo? ¿Durante las experiencias en las que te conectaste mejor con otras personas?

Presente:

- ¿Cómo estás utilizando esta fortaleza en este momento, mientras lees y reflexionas?
- ¿Cómo la utilizaste más temprano durante el día de hoy?

Futuro:

- ¿Cómo podrías sacar más provecho de esta fortaleza en el futuro en tu trabajo? ¿Y en tu casa?
- ¿Cómo podría ayudarte a lograr tus metas de vida?

Tu exploración a través de estas preguntas podría servirte como puntos de discusión con alguien, puntos de partida para meditar, como un tema para escribir en tu diario o para tu autoobservación.



- En este paso, el mindfulness te ayuda a profundizar en tu autoconocimiento y a establecer nuevas conexiones con tus comportamientos pasados y actuales.

Reflexiones de esta fase de explorar:

.....

.....

.....

3. Aplicar

El tercer paso es la fase de acción. Después de haber pasado tiempo suficiente explorándote, es probable que ya estés listo para actuar con esta fortaleza de carácter. El enfoque más común es establecer un plan para utilizar o desarrollar esta fortaleza basado en el conocimiento que adquiriste en el paso 2. El plan podría implicar impulsar la fortaleza de carácter o utilizarla de manera más deliberada para ayudarte a alcanzar una meta de vida (como conocer una nueva pareja, u obtener una distinción laboral).

¿Qué es lo que más te llama la atención de lo que descubriste en el Paso 2?
 ¿Cómo podrías actuar al respecto? Tal vez puedas establecer una nueva rutina que requiera que utilices más esta fortaleza.

- En este paso, el mindfulness te ayuda a seguir conectado con la pregunta ¿qué es lo más importante? y a plantear acciones acertadas que puedas emprender en esa dirección.

Reflexiones sobre la fase de **aplicar**:

.....

.....

.....

.....