

# 8 tips para alcanzar tu bienestar con tus fortalezas de carácter



Todas las personas tienen **fortalezas de carácter** que pueden aprovechar para alcanzar su bienestar, dijo un experto durante el foro [Wellbeing 360](#), de [Tecnilenio](#).

**Ryan Niemiec**, director de educación del [VIA Institute on Character](#), dijo que estas fortalezas te servirán para hacer frente a las adversidades como el **estrés, la depresión o la ansiedad**.

*“Las fortalezas están conectadas con cualquier resultado positivo que pudieras buscar como el florecimiento, significado y **propósito de la vida**, y también ayudan a manejar las adversidades”,* explicó.

El experto compartió consejos para usar tus fortalezas de carácter para **encontrar bienestar**, mejorar tus **relaciones con los demás**, y **enfrentar con adversidades**:

# THE VIA CLASSIFICATION

<b>WISDOM</b>	<b>CREATIVITY</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Originality</li><li>• Adaptive</li><li>• Ingenuity</li></ul>	<b>CURIOSITY</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Interest</li><li>• Novelty-Seeking</li><li>• Exploration</li><li>• Openness</li></ul>	<b>JUDGMENT</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Critical Thinking</li><li>• Thinking Things Through</li><li>• Open-mindedness</li></ul>	<b>LOVE OF LEARNING</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mastering New Skills &amp; Topics</li><li>• Systematically Adding to Knowledge</li></ul>	
<b>COURAGE</b>	<b>BRAVERY</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Valor</li><li>• Not Shrink from Fear</li><li>• Speaking Up for What's Right</li></ul>	<b>PERSEVERANCE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Persistence</li><li>• Industry</li><li>• Finishing What One Starts</li></ul>	<b>HONESTY</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Authenticity</li><li>• Integrity</li></ul>	<b>ZEST</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vitality</li><li>• Enthusiasm</li><li>• Vigor</li><li>• Energy</li><li>• Feeling Alive</li></ul>	
<b>HUMANITY</b>	<b>LOVE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Both Loving and Being Loved</li><li>• Valuing Close Relations with Others</li></ul>	<b>KINDNESS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Generosity</li><li>• Nurturance</li><li>• Care &amp; Compassion</li><li>• Altruism</li><li>• "Niceness"</li></ul>			<b>SOCIAL INTELLIGENCE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aware of the Motives/Feelings of Self/Others</li><li>• Knowing what Makes Other People Tick</li></ul>
<b>JUSTICE</b>	<b>TEAMWORK</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Citizenship</li><li>• Social Responsibility</li></ul>			<b>FAIRNESS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Just</li><li>• Not Letting Feelings Bias Decisions</li></ul>	<b>LEADERSHIP</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Organizing Group Activities</li><li>• Encouraging Others</li></ul>

width="900" loading="lazy">

Conoce qué son las fortalezas de carácter

Niemiec dijo que las fortalezas de carácter son **características positivas de nuestra personalidad**, o sea, pensamientos, sentimientos y comportamiento, y se pueden definir de 3 maneras:

- **Reflejan quienes somos** y nuestra identidad personal.
- **Producen resultados positivos de bienestar**, en nuestras relaciones, y también en el manejo de adversidad y estrés.
- **Contribuyen al bien colectivo**, nos ayudan a ser mejores como personas y seres humanos, nos ayudan a crear mejores familias, así como comunidades y ciudades más fuertes.

Identifica las fortalezas que tienes

A través de investigaciones de varios gurús de la **psicología positiva** como **Chris Peterson** y **Martin Seligman** se definieron las **24 fortalezas del carácter** agrupadas en seis categorías: **sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia**.

Dijo que esta clasificación se diseñó para **medir cualidades universales en todos los seres humanos**,

Las **fortalezas insignia** son las 5 o 6 que más utilizas y son la que definen tu carácter.

*“Puedes utilizar tu valentía para tener tus luchas internas, recurrir a la perseverancia para seguir venciendo al estrés una y otra vez, usar el amor o la gratitud para salir de momentos difíciles en una relación”, comentó.*

Para conocer cuáles son tus fortalezas de carácter el experto sugirió hacer la [encuesta VIA](#) a la que puedes acceder [aquí](#).

Equilibra lo bueno y lo malo

Niemiec expuso también que las **cosas malas** tienden a tener un mayor **impacto** en nuestras vidas y con estas fortalezas podemos **mantener un balance entre la percepción de lo positivo y lo negativo**.

*“Por ejemplo, una mala salud tiene mayor impacto que una buena salud, una mala retroalimentación nos afecta más que una buena, normalmente nos enfocamos en lo negativo.*

*“Las emociones negativas se nos pegan como un chicle en el zapato y se quedan más tiempo con nosotros que un momento de gratitud; por eso tenemos que **optimizar las fortalezas**, para **equilibrar entre lo bueno y lo malo**”, agregó.*

Practica mindfulness

Para poder hacer uso de estas fortalezas deberás **identificarlas y saber en qué momento te pueden servir**. Una forma de conseguirlo es a través de la práctica de **mindfulness**.

*“Regulando nuestra atención con una actitud de curiosidad, apertura y aceptación, es como podemos tener consciencia de nuestras fortalezas”, agregó.*

Niemiec platicó que algunas veces nuestra mente puede estar en un modo de **“piloto automático”** y para poder usar las fortalezas es necesario estar despiertos y ser **conscientes del aquí y ahora**.

*“Con un estado consciente puedes **‘atrapar’ con tu mente esas fortalezas** de carácter para manejar los problemas y la adversidad”, dijo el experto.*

# THE MINDFUL PAUSE

Niemiec (2018)

1. Pause to breathe  
(15 seconds)



2. Which character strength  
might I use right now?



Universidad Tecmilenio  
Instituto de Ciencias de la Felicidad



©Copyright 2020, VIA Institute. All rights reserved.

width="900" loading="lazy">

Elige una fortaleza en solo 15 segundos

Uno de los ejercicios que recomendó en su participación es un ejercicio llamado "**La pausa consciente**".

Durante su conferencia matutina invitó a los asistentes a hacer una pausa de **15 segundos para hacer respiración consciente**, durante ese tiempo sentir la inhalación y la exhalación.

Después, invitó al público a hacerse la pregunta: **¿cuál de mis fortalezas de carácter pudiera utilizar ahora mismo?**

*"Es una forma de hacer corto circuito para esa mente en 'piloto automático' y volver al momento presente, buscar la manera de **abrir camino para lo mejor de nosotros y nuestras fortalezas de carácter**", dijo.*

Pon en práctica tus fortalezas

Niemiec también sugirió poner en práctica esas **fortalezas insignia** en tus actividades como juntas, clases o sesiones.

*"Eso es parte de la fortaleza, ser muy consciente, utilizar tu gratitud, o si tienes mucho liderazgo exprésalo, si es curiosidad haz preguntas, si es creatividad utilízala para explorar cosas e ideas nuevas".*

También puedes hacer **prácticas de manera formal, planeada y regular**, como incluir esperanza en tu práctica de mindfulness o hablar con tu pareja sobre las fortalezas que ves en ella, sugirió.

Por otro lado, dice que una práctica informal es **usar esa fortaleza cuando la necesites**, como cuando estás estresado, además está la práctica rutinaria, cuando haces cosas que das por hecho como utilizar la **inteligencia social** cuando hablas con un familiar.

Elige una fortaleza diferente cada día

El psicólogo también dijo que una buena forma de ejercitar y fortalecer tus fortalezas insignia es **probar una nueva cada día**.

*“En un estudio nos dimos cuenta que cuando la gente utiliza sus fortalezas de nuevas formas cada día, eso los llevaba a tener **mayor felicidad y menor depresión**, se incrementaba el florecimiento y la **satisfacción de vida**”, señaló.*

Valora tus fortalezas

El experto recomienda **reflexionar sobre tus fortalezas de carácter** e incluso hacerte preguntas para valorarlas.

*“Elige una de tus fortalezas insignia, **cierra tus ojos y medita en esta fortaleza**; apréciala y ve **cuánto bien te ha traído**, quizás te ha ayudado a forjar relaciones en tu vida o a tratar con dificultad y estrés.*

*“Imagina que esta fortaleza se te ha arrancado y ya no tienes permiso de usarla por el siguiente mes en tu pensamiento, tu actuar, tus acciones, tu habla, **¿cómo se sentiría no tenerla?**”, reflexionó.*

## ¿Qué es Wellbeing 360?

El foro **Wellbeing 360**, organizado por [Tecnimilenio](#) antes llamado **Foro Felicidad 360**, tiene como objetivo que los asistentes virtuales tengan **herramientas para mejorar su salud** y mantener un **estado emocional positivo**.

*“En Wellbeing 360 queremos brindarles a las personas herramientas que necesitan para poder florecer y crecer durante esta época de tantos retos”, dice Rosalinda Ballesteros, directora del [Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad](#) de Tecnimilenio.*

Este evento virtual se realizó de manera virtual del 26 al 30 de octubre.

**LEE TAMBIÉN:**