



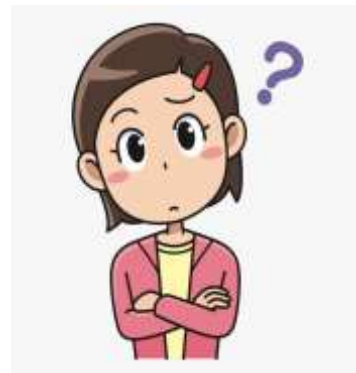
Repaso

¿Qué son las fortalezas?

El término de fortalezas personales es un concepto muy importante dentro de la psicología positiva. Esta rama de la psicología, según Martin Seligman, se puede definir como:

“El estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos”.

Las Fortalezas son aquellas cualidades, capacidades y rasgos positivos de nuestra personalidad que influyen en nuestra forma de pensar, sentir y comportarnos. Pero, para poder desarrollar estas potencialidades, primero hay que saber cuáles son. De esta manera, es necesario conocerse muy bien a uno mismo para poder crecer en el ámbito personal, social y profesional. Es decir, tenemos que intentar potenciar las fortalezas personales, aquellas características que nos definen positivamente y que nos hacen ser mejores personas.





Fortalezas personales más comunes:

1. Resiliencia

Es la capacidad de las personas de saber sobreponerse a eventos negativos y aprender de ellos.

2. Compañerismo

Ser un buen compañero implica tener la disposición para trabajar con otros en pos de un objetivo común, respetando las diferencias de cada uno y haciendo aportes de valor que sean nutritivos para el grupo.

3. Autoestima

La autoestima tiene que ver con la percepción que una persona tiene de sí misma. En la medida en la que esa auto percepción sea positiva, la persona tendrá mejor disposición para asumir retos, vincularse con otros y hacer aportes al colectivo.

4. Tenacidad

La capacidad para mantener el empeño en lograr un objetivo es lo que se conoce como tenacidad. Es una fortaleza que se nutre de la perseverancia y esfuerzo, de allí que sea esencial desarrollarla para mantener el interés en nuestros proyectos sin desistir cuando se presenten dificultades.

5. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es una fortaleza de quienes pueden reconocer sus emociones, expresarlas adecuadamente y, por tanto, pueden hacer lo mismo con otras personas, lo que los lleva a relacionarse de manera más eficiente.

6. Humor

El sentido del humor es la capacidad de ver la realidad desde un punto de vista divertido, lúdico.

Las personas que pueden hacer frente a la cotidianidad desde el buen humor, tienen mayores posibilidades de encontrar soluciones creativas, y tienen la capacidad de disminuir la tensión en una situación determinada.

7. Sentido de propósito

Al tener una idea de cómo se quiere vivir la vida y se ejecutan las acciones pertinentes para lograrlo, se dice que la persona tiene sentido de propósito, es decir, sabe cuál es su motivación vital.





Orientación 6° básico
Colegio Manso de Velasco
Giannina Escanilla O.



Actividad 1

Dibuja tu autorretrato, con ayuda de tus padres o un adulto escribe alrededor del dibujo tus fortalezas personales.

Recuerda que la actividad debe tener letra legible.