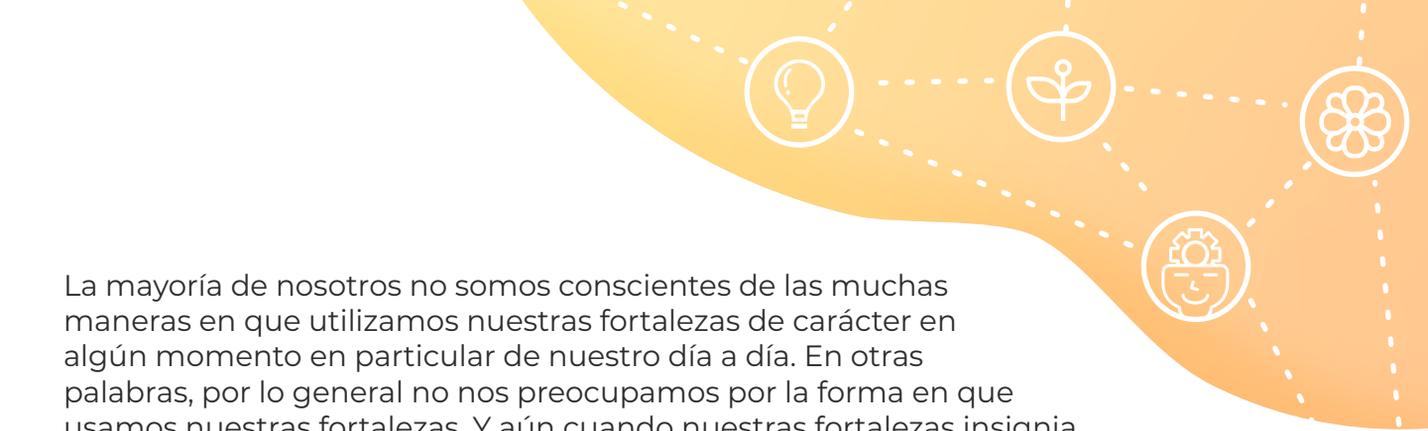




# Mapeo de las Fortalezas

Actividad práctica  
Parte II ¡Actúa!



La mayoría de nosotros no somos conscientes de las muchas maneras en que utilizamos nuestras fortalezas de carácter en algún momento en particular de nuestro día a día. En otras palabras, por lo general no nos preocupamos por la forma en que usamos nuestras fortalezas. Y aún cuando nuestras fortalezas insignia emergen de manera natural en nosotros, esto no significa que las estemos utilizando con atención y mindfulness. A menudo perdemos oportunidades, como la oportunidad para desarrollar una fortaleza en medio de un desafío, para usar una fortaleza durante una discusión con otra persona, o para lidiar con un momento estresante por medio de una fortaleza.

Descubrirás que a medida que prestas más atención a tus fortalezas de carácter, se abre la puerta a una vida consciente, a estar abierto y sentir curiosidad sobre cada tarea que tengas que realizar.

Esta actividad te ayudará a utilizar tu mindfulness para destapar y descubrir las fortalezas que ya estás utilizando.

En esta actividad, cambiarás la atención que le brindas a un hábito arraigado y desafiante enfocándote ahora en su aspecto subyacente de piloto automático. Esto no sólo te ayudará a transitar del mindlessness al mindfulness, sino que también te ayudará a transitar del uso excesivo o insuficiente de tus fortalezas a su uso óptimo.

## Pasos:

Elige un segmento de tu día en el que te quieras enfocar – un momento en la mañana, tarde, o noche, ya sea que estés en casa, en la escuela, en el trabajo, o en cualquier lugar. Programa una alarma en tu reloj o celular para que suene una o dos veces por hora durante el periodo que seleccionaste. Cada vez que la alarma suene, toma un momento para escribir en tu diario las respuestas a las siguientes preguntas:



**1. ¿Qué estás haciendo?**

- Por ejemplo, enviando un correo electrónico a un amigo, alistándote para salir a caminar, estás parado junto a la cafetera, o estás sentado cenando.

.....

.....

.....

**2. Nombra al menos una fortaleza de carácter que estés utilizando en ese momento, no importa que sea sólo un poco, y cómo la estás usando.**

- **Por ejemplo:** estoy utilizando la curiosidad ya que estoy reflexionando sobre mi día. Estoy utilizando el amor mientras redacto una tarjeta de cumpleaños. Estoy utilizando la apreciación de la belleza mientras miro los árboles a mi alrededor.

.....

.....

.....

**3. Nombra un obstáculo que interfiere o podría interferir en el uso de tus fortalezas.**

- Por ejemplo, podrías notar obstáculos internos como la fatiga, el aburrimiento, o la autocrítica, u obstáculos externos, como las fechas límite, el multitasking, o ruidos fuertes.

.....

.....

.....

**4. ¿Cómo podrías reaccionar?**

- Por ejemplo, utilizar una fortaleza diferente, vencer el obstáculo con una fortaleza, apreciar la fortaleza que ya estás utilizando.

.....

.....

.....