Claves para aumentar nuestras fortalezas

Paloma Barreda Oliver

Introducción

Aprender a pensar en positivo comienza por cambiar nuestra propia perspectiva de nosotros mismos, valorando en primer lugar nuestras fortalezas, habilidades y esas capacidades que nos hacen únicos en nuestra manera de ser.

La preocupación de conseguir lo que no tenemos, nos hace olvidar el avanzar en la ampliación de lo ya logrado, es más gratificante incrementar nuestras fortalezas y además facilita el obtener más rápido resultados positivos, con mayor impacto sobre nuestras vidas.

De ahí, la importancia de reconocer y ampliar esas fortalezas que hemos ido cultivando sustentadas en nuestros valores personales con importantes raíces interiores que nos hacen superar las dificultades y dejan cada vez menos espacio a las debilidades.

Conocer y mejorar las fortalezas personales

No hay estado en el que seamos pura fortaleza y ninguna debilidad, por tanto a veces **el éxito no es más que sacar el mejor provecho de las fortalezas que se tienen**, y saber manejar aquello en lo que somos débiles.

¿Cómo podemos identificar las fortalezas y debilidades que tenemos?

Marcus Buckingham indica varias maneras de hacerlo:

Romper mitos y cambiar mentalidad

- Cultivar las fortalezas es más productivo que solucionar debilidades. Hay que dejar atrás la mentalidad de querer arreglarlo todo.

Determinar cuáles son sus fortalezas

- Las fortalezas son esas actividades específicas que hacemos a la perfección. Son una combinación de:
  - **Talento**: Lo que hayamos fácil de hacer desde que nacemos
  - **Habilidades**: Lo que hemos aprendido a hacer bien
  - **Experiencia:** El conocimiento práctico que hemos aprendido

Consejos para aprender a reconocer nuestras fortalezas

Busca señales de emoción: Cuando realizas una actividad en la que realmente eres bueno tu emoción es visible. Las pupilas se dilatan, se habla rápido, gesticulando más…Kashdan dice que

puedes advertir claramente cuando alguien se siente vivo y emocionado porque está usando alguna de sus grandes fortalezas. Pregúntale a alguien cercano a ti cuando te ha visto emocionado haciendo algo.

O también obsérvate a ti mismo a lo largo del día y fíjate cuando estás más concentrado en lo que haces y en qué pones más energía. **Kashdan afirma que cuando las personas usan sus fortalezas dejan de pasar desapercibidas.**

Identifica lo que haces diferente de los demás

En una situación en la que realmente estás usando tus fortalezas, destacas entre los demás porque tu forma de hacerlo es absolutamente única. Para ser consciente de tus fortalezas debes identificar esos momentos y expresar por qué eres diferente.

Describe tus fortalezas de manera creativa

Hazlo con términos tuyos que reflejen toda la esencia de tus fortalezas en particular. Elige una palabra emocionante. Una vez que puedes ponerle la palabra adecuada a tu fortaleza notarás que encaja mejor con tu vida.

Aparta las actitudes negativas

El estar pensando en las cosas grandes que no tenemos hace que pasemos por alto muchas cosas buenas que si poseemos. El centrarnos en cosas negativas nos aísla y no nos deja actuar mostrando otras cualidades que seguro nos harían triunfar.

Generalmente cuanto se piensa que hasta no tener todo lo que creemos necesario no podemos lograr lo que queremos, nos hará terminar sin nada, no hay nadie que lo posea todo. **La felicidad es disfrutar lo que tenemos y sacarle provecho.**

Para empezar a darnos cuenta de lo buenos que somos, debemos dejar de pensar tanto en todo lo que no poseemos, evitar las comparaciones con los demás. Seguramente las otras personas también tienen sus debilidades, sus carencias, pero no es algo que les detenga a la hora de conseguir sus objetivos.

Convierte lo negativo en entornos donde pueda verse positivo

Todo en la vida es dual, funciona por extremos como el frío y el calor. Lo mismo pasa respecto a nuestra personalidad, **una misma actitud puede convertirse en un defecto o una virtud**. La sinceridad es buena, pero a veces puede llegar a herir los sentimientos de otros. El ser independiente es importante, pero puede hacer perder facultad de saber trabajar en equipo. **Todo es cuestión del uso que le demos.**

Por ejemplo, una persona agresiva puede aplicar toda esa ira en deportes de lucha y sería una persona de éxito. Una persona muy activa, puede usar ese atributo para las ventas, pero puede llevarle a cometer errores en actividades de concentración. Demasiada seguridad en sí mismo puede llevar a la arrogancia pero una persona tímida puede ser alguien en quien se pueden confiar labores que requieren discreción.

Debemos aprender a sacarle provecho a todas las actitudes existentes. Tanto las que se consideran buenas como malas. Debemos identificar en que ámbitos pueden ser aprovechadas.

La confianza en sí mismo es la clave para convertir una fragilidad en un poder.
Tiene gran relación con la autoestima personal, la capacidad de saber valorarnos, una persona que no se valora no puede convencerse a sí misma y menos a los demás de lo bueno que tiene. La dualidad que tienen las cosas, hace que la persona que tiene una referencia negativa de sí misma, logre que todos sus atributos, sean vistos desde la parte negativa.

Las personas que tienen enferma el alma a causa de su infelicidad sienten placer lastimando a los demás, son expertas en sacar defectos e incluso hacer dudar hasta a las personas más seguras de sí mismas.

Las personas a las que admiramos no son tan fuertes como pueden hacernos creer. Debemos mantener la confianza y no dejarnos apabullar por los demás ni por nosotros mismos, y cuando la debilidad surja, saber mostrarla como si fuera una fortaleza.

Manuel Herrera Castillo (Psicólogo de profesión) precisó que **"las fortalezas personales se deben pulir día a día y las debilidades se deben controlar".** Desde las fortalezas es más fácil mejorar nuestras debilidades.

Por otro lado, **Martin Seligman**, creador de la psicología positiva, **determinó que existen una serie de fortalezas que todo ser humano posee, sin importar la cultura, religión o corriente de pensamiento**. Además clasificó estas fortalezas en seis grupos distintos:

- **Coraje**: las fortalezas que nos permiten lograr nuestras metas a pesar de las dificultades, son valentía, perseverancia, integridad y vitalidad.
- **Justicia:** las fortalezas que nos permiten vivir en común son el trabajo en equipo, el sentido de la justicia, y el liderazgo.
- **Sabiduría y conocimiento**: Son las fortalezas involucradas en la adquisición y el uso del conocimiento. Dentro de este grupo se engloban la curiosidad, el amor por el conocimiento, el pensamiento crítico, el ingenio y la capacidad de dar consejos a los demás.
- **Trascendencia:** Estas nos permiten dotar de sentido a la vida, como son la capacidad de asombro, la gratitud, la esperanza, y la espiritualidad.
- **Moderación**: Dentro de esta categoría se engloban fortalezas como la capacidad de perdonar, la modestia, la prudencia y el autocontrol.
- **Humanidad**: Está compuesta por las fortalezas que nos permiten cuidar de los demás, como el amor, el apego, la generosidad y la inteligencia emocional.

Tal vez no sea fácil saber cuáles son nuestras fortalezas y debilidades pero puedes comenzar por separar unas de otras para así mejorar cada día y aprender a vivir con tus debilidades.

Aquí hay 3 preguntas que te puedes hacer para descubrir algunas de tus fortalezas propias:

1. ¿Qué intereses mostrabas como niño/niña?

¿Qué te gustaba hacer cuando niña/niño? ¿Qué decían tus padres que sabías hacer bien? ¿Qué profesión querías elegir? ¿Qué hacías en tu tiempo libre?

2. ¿Qué dicen otros de ti?

Pon atención y fíjate cuando alguien se te acerca y te pide ayuda en algo o un consejo en un tema determinado. Esa persona se te acercó a ti y no a otros por algo. Averigua qué es y trata no solo de descubrir lo que buscan en ti para solucionar sus problemas, sino también la motivación tuya para ayudarles.

Esta es la pregunta más importante, porque te va a ayudar a descubrir áreas fuertes que posees y que normalmente no valoras.

PLAN DE ACCION DE LOS TRES QUES

Reflexiona sobre estos 3 puntos:

- **¿QUÉ fortalezas quieres mantener?**
- **¿QUÉ fortalezas quieres aumentar?**
- **¿QUÉ vas a hacer diferente para lograrlo?**

VIDEOS RECOMENDADOS

Ejercicios prácticos para reflexionar sobre nuestras fortalezas

https://www.youtube.com/watch?v=sB3sUr8atr4
https://www.youtube.com/watch?v=e7NWREovfzE
https://www.youtube.com/watch?v=-u_Qx9GtHQI