

Y... ¿Cómo identifico mis fortalezas personales o las de los demás, sin test?

Vivir desde lo mejor de una persona genera una actitud positiva, una capacidad de afrontar cualquier situación con la fuerza y la seguridad de superarlo, provoca en el entorno de la persona un buen ambiente acogedor, tranquilo y placentero...Sin duda una excelente actitud frente a la vida.

PISTAS:

- Son la base de tus anhelos, de tus sueños de vida más importantes. En ocasiones las fortalezas personales emergen de forma espontánea, desde muy temprana edad formando parte de proyectos de vida, en forma de "vocación". Analiza cual fue o es el tuyo y seguramente encontrarás habilidades potentes de tu personalidad.
- La rapidez y facilidad de aprendizaje también corre en base a aquello que dominas, aquello que sabes hacer muy bien. Es una pista para descubrir tus fortalezas personales cuando estas no fluyen de forma evidente, sino que viven en el interior y aunque se manifiestan de forma continuada en el día a día, la persona no es consciente. Lo que es fácil de adquirir o aprender conecta con las fortalezas personales.
- Analiza aquellas situaciones o actividades que te produzcan placer, que te generen satisfacción y orgullo de haberlas realizado, que hagan que sientas que ese es tu mundo "como pez en el agua" Claramente son las que se hacen usando las fortalezas. La capacidad de lograr buenos resultados, el aumento de la autoestima, la seguridad en sí mismo, el aumento de paz interior...son los resultados de afrontar las situaciones desde tus fortalezas personales.
- ¿Qué te desespera de los demás? Generalmente creemos que lo que se nos da fácilmente a los otros también se les dará, por lo que observa que es lo que te desespera de los demás, y seguramente es una fortaleza que tu si tienes, pero el otro no.
- Sensación de *inevitabilidad* (traten de impedírmelo)
- Vigor en vez de cansancio

FORTALEZAS Y EQUIPO

El uso y conocimiento de las fortalezas aumenta el bienestar y la felicidad, mejora las relaciones, fomenta la resiliencia y crea comunidades sólidas de apoyo.

Una frase de Seligman el padre de la psicología positiva dice *"no creo que haya que dedicarle demasiado esfuerzo a corregir nuestras debilidades. Más bien creo que el mayor éxito en la vida y la satisfacción emocional más profunda viene de construir y usar nuestras fortalezas personales"*<z

Apreciar las fortalezas de los demás, es la base de las buenas relaciones. Un equipo con respeto y enfoque en las fortalezas de cada miembro es un equipo exitoso y armónico.

RETO:

Date el tiempo necesario para conocer las fortalezas de los líderes de tu equipo, y enfócate en ellas para poder trabajar mejor y alcanzar más rápidamente sus metas. Además de que habrá mayor placer y felicidad en la realización de las tareas.