



## ACTIVIDAD 4.-TUS FORTALEZAS PERSONALES. ANEXO 6.

Peterson y Seligman defienden que existen 6 virtudes y 24 fortalezas psicológicas que pueden ser adquiribles si se trabajan correctamente con los alumnos. Estas fortalezas son capacidades psicológicas positivas que contribuyen a la felicidad, equilibrio y bienestar de las personas.

### Secuencia

- 1.El profesor o profesora, explica la propuesta de Peterson y Seligman sobre las “Fortalezas Personales”. En siguiente enlace encontraremos un sencilla explicación: <https://www.lavida-positiva.com/las-fortalezas-personales-en-la-psicologia-positiva/>
- 2.A continuación, el profesor o profesora propone trabajar con el libro “El diario de Myriam”. Selecciona un fragmento e indica a un alumno o alumna que lo lea en voz alta para toda la clase.
- 3.Los alumnos y alumnas anotan todos aquellos aspectos que más les llamen la atención de esa lectura.
- 4.Se organizan parejas. Cada alumno y alumna explica a su pareja los aspectos que ha anotado y por qué le han llamado la atención. Cada miembro de la pareja recogerá aquello que le resulte relevante de lo que le explica su compañero o compañera.
- 5.Se organiza la clase en grupos de cuatro y cada alumno y alumna explica a sus tres compañeros y compañeras lo que ha anotado individualmente.
- 6.Cuando los cuatro miembros del grupo hayan explicado sus impresiones. Consensuarán aquellas virtudes y fortalezas personales que demuestra la protagonista del libro.
- 7.Un secretario o secretaria recogerá por escrito lo que se ha consensuado en el grupo. Finalmente, se realiza una puesta en común en la que un portavoz de cada grupo expone lo acordado.
- 8.Para cerrar la sesión, se deshacen los grupos. El profesor o profesora propone que cada alumno y alumna escriba una lista de sus virtudes y fortalezas en orden de prioridad. Una vez terminada su lista de virtudes y fortalezas, se les indica que escriban una breve historia en la que narren cómo utilizarían esas virtudes y fortalezas si se vieses en una situación similar a la de la protagonista del libro.

También podemos invitar a nuestros alumnos y alumnas a que reflexionen acerca de sus fortalezas invitándoles a la elaborar un test. Este cuestionario se encuentra en la página Web <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>

Sería interesante que se apoye esta iniciativa desde el departamento de orientación y que además de en la semana de los derechos de la infancia, puedan trabajarse estas fortalezas en tutoría.

