



## ACTIVIDAD 1-. TUS FORTALEZAS PERSONALES. ANEXO 6

Explicamos al alumnado que hay una serie de fortalezas interiores que hacen de nuestro carácter algo especial. Cuanto más nos conozcamos mejor podremos hacer uso de nuestras fortalezas y también trabajar aquellas que no tenemos tan fuertes.

### Secuencia

1. Les explicamos que ser un buen guardián de los derechos y defender los derechos de los demás exige trabajar el cerebro, el corazón, las manos, los pies, nuestros oídos, boca y ojos y todo nuestro ser (nuestra alma)

Vinculamos las fortalezas con estos elementos:

- La sabiduría con la cabeza.
- La valentía (Coraje) con el corazón.
- La Humanidad (relacionarnos bien con los demás) con las manos.
- La justicia (trabajar con los demás, idea de comunidad) con los pies. Caminamos juntos, en comunidad.
- La prudencia (estar atentos y atentas a lo que nos dicen los demás, escucharles, no hablar demasiado, intentar controlar las cosas negativas que vamos a decir a los demás) con los ojos, las orejas y la boca.
- Trascendencia (el alma) es todo es lo que da sentido a nuestra vida. Es Dios quién marca nuestra forma de ser, a quien tomamos como referente.

2. Les pedimos que en un papel se valoren lo más objetivamente posible, cómo se ven ellos y ellas en cada una de las fortalezas.

3. Una vez hecha esta valoración inicial se les propone realizar el cuestionario sobre ellas.

Cuestionario sobre fortalezas interiores

[www.authentic happiness.sas.upenn.edu/default.aspx](http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/default.aspx)

4. Una vez hecho el cuestionario y visto el resultado del mismo se les propone que comparen la valoración propia que han hecho al comienzo con los resultados que nacen de la encuesta que han realizado.

