

Fortalezas y Virtudes

📅 18 abr 2023

💬 31

¿Qué es un enfoque basado en la fuerza? (Incl. ejemplos y herramientas)

12 mar 2019 por Erika Stoerkel, MSc. ⓘ

Científicamente revisado por Jo Nash, Ph.D. ⓘ



Cuando consideras la palabra "fuerza", ¿qué te viene a la mente? Aférrate a eso por un momento.

Para mí, "fuerza" me hace pensar en palabras como "robusto", "sólido" y, por el contrario, "débil".



También pienso en mis fortalezas personales. Por ejemplo, una persona puede creer que sus puntos fuertes son la paciencia, el optimismo y la persistencia.



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

Descargar

una persona o grupo, en lugar de los negativos. Hay múltiples formas en que se puede aplicar el enfoque basado en la fuerza, incluso en liderazgo, asesoramiento, trabajo comunitario y social, y pediatría.

Antes de continuar, pensamos que le gustaría descargar nuestros tres ejercicios de fortalezas de forma gratuita . Estos ejercicios detallados basados en la ciencia lo ayudarán a usted o a sus clientes a darse cuenta de su potencial único y crear una vida que se sienta energizada y auténtica.

Este artículo contiene

- ¿Qué es el enfoque basado en la fuerza?
- Principios del enfoque basado en la fuerza
- 4 ejemplos de un enfoque basado en la fuerza
- Uso del enfoque en la consejería
- ¿Cuáles son los beneficios de este enfoque?
- ¿Hay alguna desventaja en el modelo?
- ¿Puede mejorar la salud mental?
- Una mirada a las intervenciones basadas en la fuerza
- Estudios interesantes



- El buscador de fortalezas de Clifton
- Valores en Acción Inventario de Fortalezas (VIA-IS)

3 herramientas de psicología positiva (PDF)

- 10 preguntas básicas en fortalezas
- Aplicaciones del enfoque basado en la fuerza
- Un mensaje para llevar a casa
- Preguntas frecuentes
- Referencias

¿Qué es el enfoque basado en la fuerza?

Con su base en el trabajo social, el enfoque basado en la fuerza es una “teoría de la práctica laboral” que se centra en la autodeterminación y la fuerza de un individuo (McCashen, 2005).

Este tipo de enfoque se basa en las fortalezas de los clientes , considerándolos ingeniosos y resistentes cuando se encuentran en condiciones adversas (McCashen, 2005). También está dirigido por el cliente y centrado en los resultados, haciendo que las personas afecten el cambio en sí mismas.

El cambio ocurre dependiendo de cómo cada persona maneja lo suyo:

- Actitudes sobre su dignidad
- Capacidades
- Derechos

→ peculiaridades

→ similitudes



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

procesa sus pensamientos y emociones. Permite una comunicación abierta, alentando a las personas a identificar el valor y reunir sus fortalezas y capacidades.

El enfoque basado en la fortaleza permite que una persona se vea a sí misma en su mejor momento: el valor que aportan simplemente siendo ellos mismos. Se les anima a sacar provecho de sus puntos fuertes en lugar de centrarse en las características negativas.

El enfoque basado en las fortalezas examina no solo al individuo, sino también a su entorno; por ejemplo, cómo se configuran los sistemas o los desequilibrios de poder entre un sistema o servicio y las personas a las que se supone que debe servir.

Además, el enfoque basado en la fortaleza identifica las limitaciones que podrían estar frenando el crecimiento de un individuo. Estas limitaciones pueden ser cuestiones sociales, personales y/o culturales (McCashen, 2016).

Rapp et al. (2008) sugirieron seis estándares para identificar un enfoque basado en fortalezas (abajo). Puede usar esta lista cuando considere si el enfoque basado en la fuerza podría ser una buena opción para su práctica.

1. Orientación a objetivos: Es crucial y vital para el cliente establecer objetivos.
2. Evaluación de fortalezas: El cliente encuentra y evalúa sus fortalezas y recursos inherentes.
3. Recursos del entorno: Conectar recursos en el entorno del cliente que pueden ser útiles o permitirles crear enlaces a estos recursos. Los recursos pueden



individuos, asociaciones, instituciones o grupos.

4. Primero se utilizan diferentes métodos para diferentes situaciones: en la terapia centrada en soluciones, los clientes determinarán primero las metas...

3 herramientas de psicología positiva (PDF)

5. La relación induce a la esperanza: se fomenta la esperanza a través de la búsqueda de fortalezas y la vinculación a conexiones (con otras personas, comunidades o cultura).

6. Elección significativa: Cada persona es un experto en sus propias fortalezas, recursos y esperanzas. Es el deber del médico mejorar las elecciones que hace el cliente y alentar decisiones informadas.

Principios del enfoque basado en la fuerza

Hay nueve principios rectores que sirven como base del enfoque basado en las fortalezas (Hammond, 2010).

1. Todos poseen una singularidad que los ayuda a evolucionar y avanzar a lo largo de su viaje. Estas características pueden incluir fortalezas y capacidades potenciales.
2. Lo que recibe atención o enfoque se convierte en aquello por lo que el cliente se esfuerza y, eventualmente, en una realidad.
3. Tenga cuidado con sus palabras y lenguaje. Nuestro lenguaje crea nuestra realidad.
4. Aceptar cambio. La vida y nuestro mundo están en constante evolución; no te resistas
5. Apoya a los demás de la forma más auténtica que puedas. Verás que tus relaciones son más profundas y significativas.
6. El cliente es el narrador de su propia historia.
7. Construya sobre lo que sabe y experimenta para soñar con el futuro.

8. El desarrollo de capacidades tiene múltiples facetas y organizaciones. Se Flexible.

9. Sea celebrativa. Sea adaptable. Acepta las diferencias.



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

EL ENFOQUE BASADO EN FORTALEZAS: EXPERIMENTAR EL ÉXITO DE MANERA SIGNIFICATIVA

4 ejemplos de un enfoque basado en la fuerza

Revisemos algunos ejemplos de un enfoque basado en la fuerza.

1. En el mundo corporativo, muchos gerentes de recursos humanos realizan revisiones de desempeño. Se espera que estas revisiones beneficien a los empleados, a sus supervisores y al flujo general de la organización. Algunos de



los beneficios clave pueden ser un mejor rendimiento, oportunidades de comunicación y datos sobre la toma de decisiones (Coens & Jenkins, 2000).

3. Cada uno de nosotros se encuentra con dificultades en algún momento de la

3 herramientas de psicología positiva (PDF)

ayuda para identificar nuestras fortalezas. Es vital que los profesionales de la salud que trabajan con personas que atraviesan crisis escuchen e identifiquen fortalezas y recursos.

3. Para ciertos clientes, buscar apoyo y asistir a una cita es una gran tarea y debe reconocerse como una fortaleza. Por ejemplo, si está ayudando a alguien que no tiene una vivienda segura y protegida, puede ser importante empoderarlo para construir relaciones sólidas con su familia y amigos. Otra excelente manera de empoderar a sus clientes es recordarles que utilicen sus recursos, resiliencia y fortaleza para enfrentar cualquier desafío.
4. Una gran parte de esta conversación es que surgirán las fortalezas de las personas. Se vuelve natural para el cliente compartir sus fortalezas, y al reflexionar sobre el cliente, puede ser útil reconocer y validar esas fortalezas.

Uso del enfoque en la consejería

La psicoterapia positiva puede incluir un enfoque basado en las fortalezas, donde el profesional se enfoca en las fortalezas y el ingenio de su cliente, en lugar de sus debilidades, deficiencias o fallas (Basic Counseling Skills, nd).

Esto ayuda al cliente a desarrollar una mentalidad enfocada en el desarrollo de capacidades positivas y lo ayuda a comprender que es resistente, lo que lleva a expectativas más razonables de sí mismo y de los demás (Habilidades básicas de consejería, sin fecha).

La terapia basada en la fuerza es una forma de terapia de conversación en la que el cliente es el narrador. La historia puede incluir trauma, dolor y factores estresantes del pasado o del presente. El practicante ayuda al cliente a tener la mentalidad de

3 herramientas de psicología positiva (PDF)

nd). Estas habilidades y fortalezas les permiten sobrevivir y prosperar sin importar lo difícil que sea la vida.

¿Cuáles son los beneficios de este enfoque?

Hammond (2010) ofrece la siguiente lista de beneficios del enfoque basado en la fuerza.

- Centrarse en las fortalezas en lugar de los problemas ofrece al cliente control y una nueva mentalidad.
- Se mejoran la resiliencia del cliente y la función general en su familia y comunidad.
- El enfoque basado en las fortalezas ofrece un lenguaje y una filosofía compartidos.
- La resiliencia es el objetivo, que ofrece al cliente un mapa teórico a seguir para la prevención y evaluación.
- Las tácticas de intervención se basan en el cliente y tienen en cuenta las relaciones.
- Las personas afligidas se involucran con respeto y compasión.
- El enfoque respeta que se necesita tiempo para desarrollar las capacidades de los clientes.

- El enfoque considera que las personas crean y reconstruyen, en lugar de romperse o fallar.



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

- Los clientes aprenden cómo establecer metas y expectativas, sobrellevarlos de una manera saludable que fomente el crecimiento y confrontar los desafíos en lugar de evitarlos.
- El enfoque no ignora las vulnerabilidades o debilidades.
- El enfoque construye la autoestima y la competencia.
- Los clientes aprenden habilidades interpersonales efectivas para buscar asistencia y apoyo cuando sea necesario.
- Los clientes entienden mejor lo que se puede y no se puede controlar.
- Los clientes pueden apoyar mejor a los demás, dando tiempo a aquellos que les importan.
- El enfoque alienta a los clientes a conectarse con el apoyo social como la familia o la comunidad para nutrir su crecimiento.

¿Hay alguna desventaja en el modelo?

Algunos consideran que el enfoque principal del enfoque basado en la fuerza es su principal desventaja. El Dr. Jason Jones (2017) lo explica muy bien al afirmar que si bien es bueno centrarse en las fortalezas, no debemos descuidar por completo las debilidades. Si las debilidades se manejan mal, es posible que no se controlen, lo que hace que la persona sea menos eficaz.



Jones no es el único en señalar cuidadosa y constructivamente algunas fallas en el método. Otros investigadores (p. ej., McMillen et al., 2004; Staudt et al., 2001) han afirmado que el enfoque basado en la fuerza en realidad no ofrece nada novedoso.

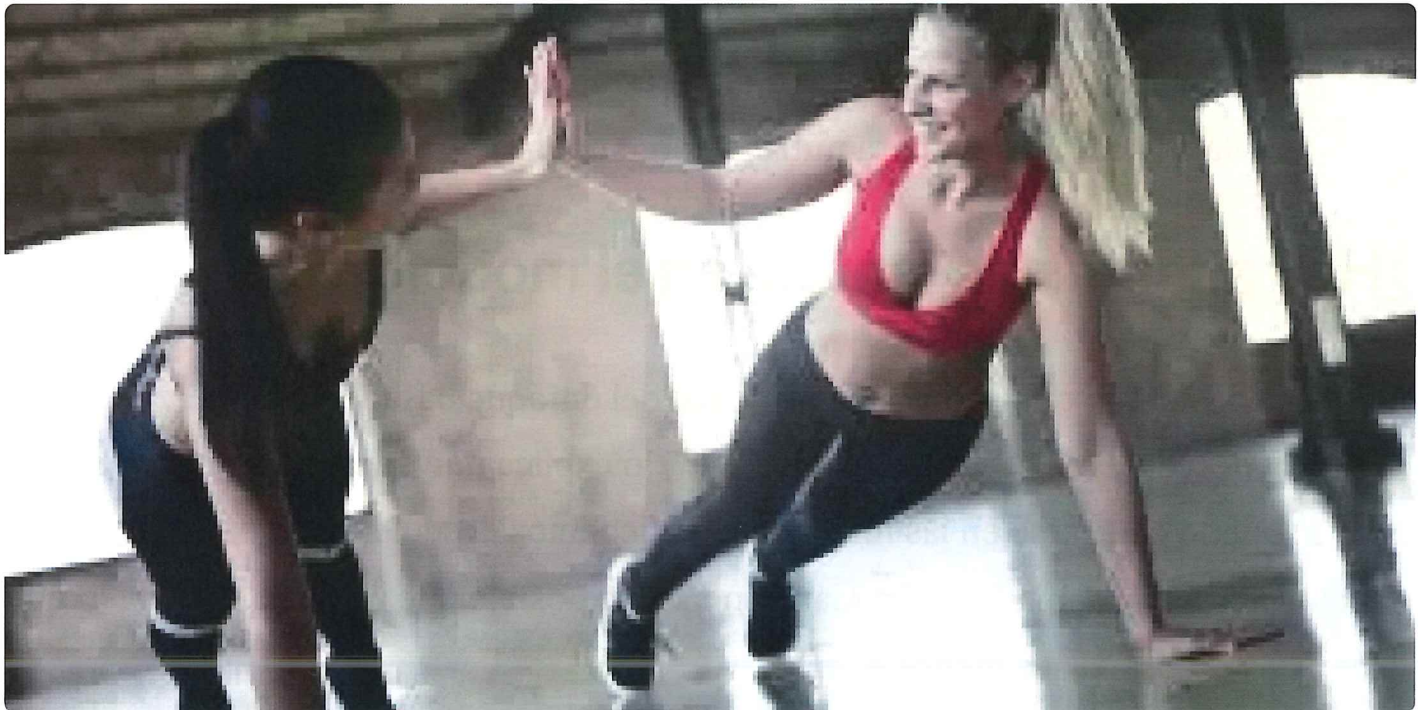
3 herramientas de psicología positiva (PDF)

¿Puede mejorar la salud mental?

El enfoque basado en las fortalezas puede mejorar la salud mental, pero solo si se adopta por completo.

El factor más importante para determinar si el enfoque es efectivo es el cliente. De manera crucial, este enfoque aún puede ser efectivo para clientes con problemas de salud mental, ya que tiene un fuerte enfoque en la recuperación y la psicología positiva (Peterson & Seligman, 2004).

Una mirada a las intervenciones basadas en la fuerza



Existen bastantes intervenciones basadas en fortalezas diseñadas para diferentes tipos de clientes o grupos.



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

La práctica de usar el enfoque basado en fortalezas está en constante evolución y tiene muchas configuraciones (Foot & Hopkins, 2010). Por ejemplo, los profesionales pueden usar un solo método o una combinación, según las necesidades individuales del cliente (Pattoni, 2012).

A continuación se muestran algunos ejemplos del enfoque basado en la fuerza en la práctica.

Terapia centrada en soluciones (SFT)

Como sugiere su nombre, SFT se enfoca en soluciones en lugar de problemas. La SFT y la terapia breve centrada en la solución se han utilizado en una variedad de entornos, incluidos los servicios familiares, la salud mental, los servicios sociales públicos, el bienestar infantil, la prisión, los centros de tratamiento residencial, las escuelas y los hospitales (Miller et al., 1996).

Puede encontrar una lista de técnicas y hojas de trabajo de SFT aquí.

Manejo de casos basado en fortalezas

Como todas las aplicaciones del enfoque basado en las fortalezas, la gestión de casos basada en las fortalezas se enfoca en las fortalezas del individuo. Es importante destacar que implica los siguientes tres principios:

1. Utilización de redes informales de apoyo
2. Sólida participación de la comunidad por parte de los administradores de casos



3. Una relación sólida entre el cliente y el administrador de casos

La gestión de casos basada en fortalezas se ha utilizado en una diversidad de

3 herramientas de psicología positiva (PDF)

et al., 2008).

Narrativo

Los profesionales pueden usar la narración para que el cliente cuente una historia, desmenuzando las fortalezas y las habilidades de resiliencia del cliente. La base de este método es que cada uno vivimos nuestra vida en función de nuestras experiencias o nuestra historia. Sin embargo, a menudo olvidamos que somos el actor principal y que tenemos muchas fortalezas.

Nuestros problemas están separados de nosotros; cuando una persona puede aprender a separarse de sus problemas, aprende a enfrentarlos y desarrollar resiliencia (Epston et al., 1992).

Servicios de apoyo familiar

Los servicios de apoyo familiar tienen como objetivo apoyar a la familia cuando hay situaciones peligrosas que pueden afectar el bienestar del niño. Los servicios de apoyo familiar trabajan para empoderar y conectar a la familia como equipo o unidad para que tengan el mismo objetivo final: estar juntos (Green et al., 2004).

Estudios interesantes

Una crítica fuerte y adecuada para el enfoque basado en la fuerza es que hay una falta de evidencia de apoyo sólida (Lietz, 2009). Sin embargo, eso no significa que no



haya ninguno. Cada vez hay más pruebas que muestran los efectos reales del enfoque basado en la fuerza.



3 herramientas de psicología positiva (PDF)


Foot y Hopkins (2010) encontraron que hay poder en el apoyo. Las comunidades de apoyo que desarrollan enfoques basados en fortalezas en sus servicios y funciones pueden empoderar a sus residentes.

Foot y Hopkins (2010) también encontraron que cuando animas a las personas o las animas a estar orgullosas de sus logros y contribuciones, su confianza aumenta. Además, las personas que tienen más confianza en su capacidad agregan más a la comunidad.

Gilchrist (2009) también señala la importancia de que las comunidades se relacionen entre sí. Esto ayuda a las personas y familias a construir su comunidad aún más. La comunidad en general permite un aumento de la resiliencia, que luego mejora el bienestar y la calidad de vida.

El enfoque basado en la fuerza también se utiliza en el ámbito de la investigación de justicia familiar. Shapiro et al. (nd) encontró que este enfoque puede reducir el uso de drogas, las tasas de arresto y condena, y aumentar el nivel de funcionamiento social de un individuo.

Utilizando el enfoque basado en la fuerza, los administradores de casos pueden tener efectos duraderos en las personas. Los administradores de casos no son realmente los actores principales; en realidad, es la comunidad o la red del individuo la que genera el mayor impacto (Shapiro et al., sin fecha).

Las redes pueden tener un mayor impacto en una persona porque “pueden brindar una visión sin igual de las fortalezas, los talentos y los desafíos de un ser querido, 

como consejos sobre la mejor manera de conectarse con esa persona” (Shapiro et al., nd, pág. 20).



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

Un estudio piloto realizado por Ralph et al. (1996) analizó el efecto del enfoque basado en la fuerza sobre la esperanza de las personas con enfermedades mentales graves.

Se pidió a los participantes que seleccionaran y definieran los factores que pensaban que eran necesarios para la recuperación. Los elementos más importantes identificados incluyeron la capacidad de tener esperanza y desarrollar confianza en los propios pensamientos y juicios (Ralph et al., 1996).

Smok et al. (2008) y Park et al. (2004) encontraron que el uso del enfoque basado en la fuerza ayuda a las personas a desarrollar y mantener una fuerte sensación de bienestar. Las personas que pueden encontrar esperanza e inspiración utilizando sus fortalezas tienen una mayor sensación de bienestar (Smock et al., 2008).

El buscador de fortalezas de Clifton

Muchos de nosotros hemos tomado o administrado pruebas de personalidad para ayudarnos a comprender quiénes somos. Una de esas pruebas ampliamente reconocidas es Clifton StrengthsFinder, que se enfoca específicamente en las fortalezas.

El psicoterapeuta estadounidense Donald Clifton desarrolló Clifton StrengthsFinder después de muchos años en trabajo social, psicología de consejería, psicología positiva, terapia centrada en soluciones y terapia narrativa (Buckingham & Clifton, 2001).



La evaluación de StrengthsFinder lo ayuda a usted o a su cliente a:

1. Descubre lo que mejor haces naturalmente



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

FORTALEZAS AUTÉNTICAS

¿Qué son las fortalezas? ¿Son talentos, habilidades, intereses o valores, o algo más distinto?

Aunque la distinción es vaga y discutible, es importante diferenciar las fortalezas (como la creatividad y la gratitud) de los talentos y habilidades (como el oído perfecto y el coeficiente intelectual verbal).

Las fortalezas son formas preexistentes en las que nos comportamos, pensamos y sentimos. Nos dan energía, mejoran nuestro funcionamiento y nos ayudan a mostrarle al mundo nuestro ser libre y auténtico.

Es importante destacar que las fortalezas ya están presentes dentro de nosotros. Pueden quedar ocultos por la responsabilidad y las presiones de nuestra vida diaria, pero siempre están ahí y es nuestro trabajo como profesionales ayudar a iluminar, exponer y nutrir nuestras fortalezas, así como las de nuestros clientes, estudiantes y empleados.

Las fortalezas también son clave para la psicología positiva. En lugar de centrarse en lo que está mal con las personas y solucionar sus problemas, la psicología positiva tiene como objetivo identificar las fortalezas humanas,



ayudar a las personas a crear un amortiguador contra la enfermedad, la psicopatología y también cultivar el bienestar positivo.



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

energía y el flujo en lugar del agotamiento y la lucha. Inspiran la motivación intrínseca, que mejora nuestro funcionamiento y desempeño, y nos guían en un viaje hacia el descubrimiento de lo que es importante y significativo para nosotros.

and energizing
and that enables
optimal functioning,
development
and performance

/ **Energizing** - strengths must be enjoyable and give us energy
/ **Optimal functioning** - using strengths fosters well-being, achievement, and buffers against illness

.com

PositivePsychology.com





3 herramientas de psicología positiva (PDF)

IS)

El cuestionario de autoinforme de Peterson et al. (2005), el Inventario de Fortalezas de Valores en Acción (VIA-IS) “mide 24 fortalezas de carácter ampliamente valoradas .”

En el progreso hacia la creación del VIA-IS, Peterson y Seligman (2004) crearon un manual para centrarse en los aspectos positivos de un individuo, al que llamaron informalmente el "Manual de la cordura". El manual se centra en las fortalezas humanas en lugar de las debilidades o patologías (Ruch et al., 2010).

Peterson y Seligman (2004) clasificaron seis virtudes universales y 24 fortalezas de carácter (junto con 10 criterios para incluir un rasgo positivo como fortaleza de carácter).

Dahlsgaard et al. (2005) encontró que esas virtudes centrales de coraje, justicia, humanidad, templanza, sabiduría y trascendencia están arraigadas en su investigación de escritos de filosofía y espiritualidad de China, el sur de Asia y Occidente.

Peterson y Seligman (2004) definieron las fortalezas del carácter como los procesos y mecanismos que conducen a las virtudes. Por ejemplo, la sabiduría (una virtud) se puede lograr a través de la creatividad y la curiosidad (fortalezas del carácter).

Tabla 1. Clasificación de 6 virtudes centrales y 24 fortalezas de carácter (Ruch et al. 2010)



Virtud I. Sabiduría y conocimiento: fortalezas cognitivas que implican la adquisición y uso del conocimiento



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

(3) **Mente abierta**: pensar las cosas detenidamente y examinarlas desde todos los ángulos

(4) **Amor por aprender** : dominar nuevas habilidades, temas y cuerpos de conocimiento

(5) **Perspectiva**: poder brindar sabios consejos a otros

Virtud II. Coraje: fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para lograr objetivos frente a la oposición, externa o interna.

(6) **Valentía**: no retroceder ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor

(7) **Persistencia**: terminar lo que uno comienza

(8) **Honestidad**: decir la verdad y presentarse de manera genuina

(9) **Entusiasmo** : afrontar la vida con entusiasmo y energía

Virtud III. Humanidad: fortalezas interpersonales que implican cuidar y hacerse amigo de los demás.

(10) **Amor**: valorar las relaciones cercanas con los demás

(11) **Bondad** : hacer favores y buenas obras a los demás

(12) **Inteligencia social**: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás

Virtud IV. Justicia: fortalezas ciudadanas que sustentan una vida comunitaria saludable



(13) Trabajo en equipo : trabajar bien como miembro de un grupo o equipo

(14) Equidad: tratar a todas las personas por igual según las nociones de equidad



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

Virtud V. Templanza: fortalezas que protegen contra el exceso

(16) Perdón : perdonar a los que han hecho mal

(17) Modestia: dejar que los logros de uno hablen por sí mismos

(18) Prudencia: ser cuidadoso con las propias elecciones; no decir o hacer cosas de las que luego se pueda arrepentir

(19) Autorregulación : regular lo que uno siente y hace

Virtud VI. Trascendencia: fortalezas que forjan conexiones con el universo más grande y brindan significado

(20) Apreciación de la belleza y la excelencia: notar y apreciar la belleza, la excelencia y/o el desempeño hábil en todos los dominios de la vida

(21) Gratitude: estar consciente y agradecido por las cosas buenas que suceden

(22) Esperanza : esperar lo mejor y trabajar para lograrlo

(23) Humor: gusto por reír y bromear; traer sonrisas a otras personas

(24) Religiosidad: tener creencias coherentes sobre el propósito superior y el significado de la vida

El VIA-IS es una herramienta útil cuando se trata de comprender completamente lo que una persona tiene para ofrecer de una manera muy sistemática.

El VIA-IS no suma todas las fortalezas asignadas a una virtud y, significativamente, es muy raro que un individuo muestre todas las fortalezas que comprende una



virtud (Peterson & Seligman, 2004).


9 actividades útiles



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

de decisiones.

Use estas actividades para ayudar en el camino (Kate Pascale and Associates, 2019, p. 5):

- “Trabaja en lo que es más importante y significativo para el cliente (considera sus valores, motivaciones y disposición para cambiar)
- Haga preguntas abiertas para que el cliente tenga la oportunidad de contar su historia.
- Pregúntele al cliente qué le gustaría obtener de su conversación/trabajo conjunto.
- Anime al cliente a compartir sus ideas sobre posibles soluciones, oportunidades, etc.
- Si está haciendo una visita al hogar, reconozca activamente que es un invitado en la casa de la persona. Pregúntales dónde les gustaría sentarse y déjate guiar por ellos. Cuando un cliente visite su lugar de trabajo, pregúntele dónde se sentiría más cómodo sentado, etc.
- Considere los grupos culturales, religiosos o sociales con los que el cliente se identifica y piense en cómo crear una conversación segura e inclusiva con la persona.
- Utilice sus habilidades de observación y capte las señales en el entorno del hogar para establecer una buena relación, mejorar el flujo de la conversació 

dirigir la conversación de manera significativa”.

Una actividad muy útil basada en las fortalezas es escribir en un diario de gratitud. ✕

3 herramientas de psicología positiva (PDF)

Primera parte: final del día

Al final del día, enumere cuatro cosas por las que está agradecido y que salieron bien. Deben expresarse siempre en positivo. Esto es lo que podría escribir, incluso en un día en que muchas cosas han salido mal:

- Muy buena taza de café a las 10 a.m.
- Monté mi bicicleta al trabajo, de ida y vuelta
- Vi un video de YouTube sobre un gato que me hizo reír y reír y reír.
- Mi esposo hizo una gran ensalada a la hora de la cena.

No tienes que limitar la lista a cuatro cosas, apunto a 10.

Segunda parte: comienzo del día

Durante el desayuno, escriba cuatro cosas que espera con ansias. Una vez más, así es como se vería mi lista, incluso si es probable que mi día sea muy estresante:

- voy a ver una película esta noche
- Tendré un sándwich de mantequilla de maní y plátano en el almuerzo – ñam, ñam
- Un colega y yo daremos un paseo a la hora del almuerzo.
- Puede escuchar música clásica hoy mientras escribe informes (atrasados) ^

Otro gran ejercicio se llama el ejercicio de "experiencia máxima". Es sencillo, muy motivador y utilizado por los entrenadores (Driver, 2011).



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

intervalo de tiempo, desde unos pocos minutos hasta un año.

2. Si es necesario, especifique que “en su mejor momento” debe ser algo especial y significativo para el coachee y solo para el coachee. Recuérdeles que este no es un momento para impresionar a nadie ni para compararse a sí mismos y sus momentos especiales con nadie. [Un gran ejemplo de este paso es cuando un cliente “habló sobre aprender a andar en bicicleta, a los 43 años. Para ellos, esto representó coraje, perseverancia y un compromiso con el aprendizaje, y el hecho de que muchas personas aprenden a andar en bicicleta antes de comenzar la escuela. era irrelevante” (Driver, 2011, p. 19).]
3. Haga que el coachee comparta su experiencia recordando en detalle exactamente lo que sucedió de principio a fin.
4. Mantenga un registro de cada ejemplo y cómo es una posible fortaleza mientras hablan.
5. Una vez que hayan contado la historia completa, ofrézcales la lista que ha escrito y discuta sus fortalezas.

16 preguntas basadas en fortalezas

“

Preguntas significativas que combatirán la búsqueda incesante de la patología y que ayudarán a descubrir fortalezas ocultas que contienen las semillas para construir soluciones a problemas que de otro modo no tendrían solución ”

Graybeal, 2001, pág. 235



Aquí hay una lista de preguntas que tienen como objetivo evaluar las fortalezas de un cliente (Smith, 2017).



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

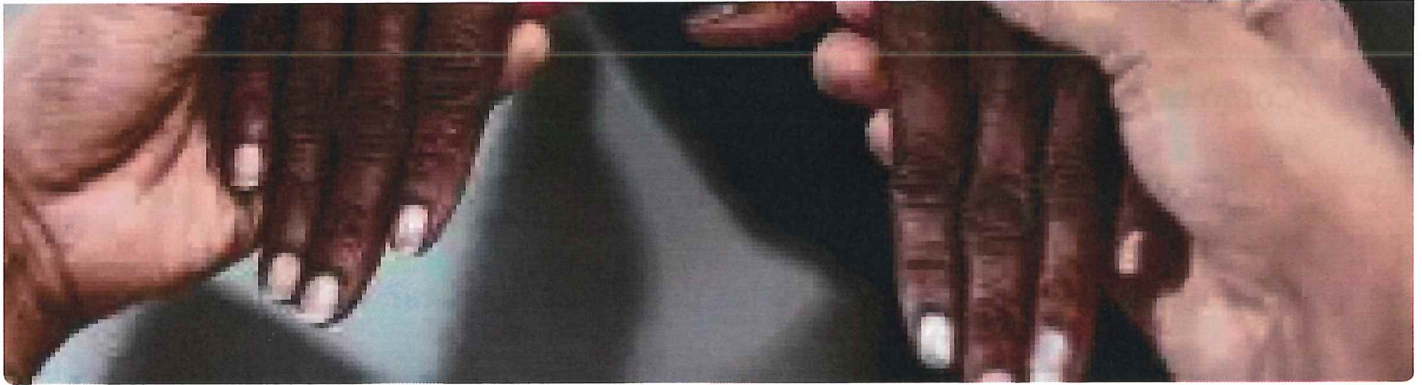
- ¿Cómo te describirían tus amigos cercanos?
- ¿Te gusta más empezar tareas o terminarlas?
- ¿Prefieres el panorama general o los pequeños detalles?
- Describe un día exitoso. ¿Qué lo hizo exitoso?
- En qué eres bueno?
- ¿Cuáles son tus debilidades?
- ¿Qué te gustaba estudiar en la escuela o la universidad?
- ¿Cuándo lograste algo de lo que estás realmente orgulloso?
- ¿Qué es lo que menos disfrutas hacer?
- ¿Crees que hay suficientes horas en el día para completar tu lista de tareas pendientes?
- ¿Qué tareas quedan siempre en tu lista de pendientes?
- ¿Cómo te mantienes motivado?
- ¿Cómo te sientes acerca de los plazos?
- ¿Alguna vez has hecho algo diferente la segunda vez?

Aplicaciones del enfoque basado en la fuerza





3 herramientas de psicología positiva (PDF)



Cómo se debe aplicar el enfoque basado en la fuerza en diferentes modalidades.

Uso del enfoque en la discapacidad y el cuidado de personas mayores

Aquí hay algunas preguntas adicionales para las personas discapacitadas o que reciben cuidados para personas mayores (Kate Pascale and Associates, 2019, pp. 6–7).

“Explorando la situación actual

- ¿Qué estás haciendo/manejando bien?
- ¿Qué estás haciendo actualmente de forma independiente?
- ¿De qué te sientes bien?
- ¿Qué te está funcionando bien en este momento?
- ¿Cómo es un buen día para ti? ¿Qué hace que sea un buen día?

Habilidades, cualidades/atributos personales, conocimiento

→ Dime algo de lo que estés realmente orgulloso.

→ ¿Qué es lo que te gusta de ti mismo?



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

→ ¿Qué es algo en lo que tus amigos y familiares dicen que eres genial?

→ ¿Qué describirían las personas más cercanas a ti como tu superpoder?

Explorando intereses, pasatiempos

→ ¿Qué le gusta?

→ ¿Cuáles son tus intereses?

→ ¿Cómo te gusta pasar tu tiempo?

Red de apoyo, conexiones comunitarias

→ ¿Quién es importante para ti?

→ ¿Qué conexiones tienes en tu comunidad? (por ejemplo, familia, amigos, grupos, servicios)

→ ¿Qué papel juegas en la vida de las personas que te importan?

→ ¿Quién te apoya en tu día a día? ¿En qué manera?

→ ¿Con quién puedes contar?

Recursos (por ejemplo, físicos, financieros)

→ ¿Qué recursos tienes a tu alrededor para hacer esto más fácil?

→ ¿Tiene algún equipo, ayuda o herramienta que le resulte útil?



→ ¿Hay algo en tu entorno que hagas/puedas usar?

Comprender los desafíos en contexto



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

comportamiento positivo : ¿Que sucede en esos dias? ¿Como se ve eso?

→ ¿Cómo has manejado 'el problema' hasta ahora?

Explorando valores y motivaciones

→ ¿Qué es importante para ti?

→ ¿Cuáles son las cosas en tu vida que realmente valoras?

→ ¿Qué le gustaría obtener de nuestro trabajo juntos?

Exploración de oportunidades/estrategias

→ ¿Qué te ha funcionado en el pasado / qué has probado? (por ejemplo, estrategias/herramientas/recursos/apoyos/habilidades)

→ ¿Qué estrategias ha puesto en marcha?

→ ¿Cómo te has adaptado?

→ ¿Qué has aprendido hasta ahora que podría ser útil para seguir adelante?

→ ¿Cómo podemos construir sobre donde estás ahora?

→ ¿Qué es lo que podrías hacer para dar un paso en la dirección correcta?"

Estas preguntas le permiten al trabajador social o profesional de la salud relacionado comprender la experiencia que el cliente está teniendo en este momento. Además,



permiten una conversación sobre su entorno, necesidades y recursos y fortalezas inherentes.



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

La clave para ayudar a las personas es que se recuperen y luego se sientan empoderadas y comprometidas con el cambio o proceso que debe ocurrir (Pulla, 2017). Utilizando el enfoque basado en las fortalezas, los trabajadores sociales han descubierto que tres preguntas pertinentes han sido las más útiles para iniciar la conversación: “¿Qué te ha funcionado antes? ¿Qué no te funciona? ¿Y qué podría funcionar en la situación actual para usted? (Pulla, 2017, p. 97).


Una vez que la conversación ha comenzado, se pueden ampliar cuatro elementos centrales, que incluyen (Pulla, 2017, p. 99):

- “Todas las personas tienen fortalezas y capacidades
- La gente puede cambiar
- Las personas cambian y crecen a través de sus fortalezas y capacidades.
- Los problemas pueden hacer que las personas no se den cuenta de sus fortalezas
- La gente sí tiene experiencia para resolver el problema”

“Las teorías del empoderamiento identifican y ayudan a las personas y comunidades a reconocer las barreras y las dinámicas que permiten que persista la opresión, incluidas las circunstancias y acciones que promueven el cambio, el empoderamiento humano y la liberación”

Vaquero, 1994



Aquí hay una lista de preguntas que los trabajadores sociales pueden usar para dirigir la atención para identificar las fortalezas (Saleebey, 2006; Pulla, 2017, p. 108). 

3 herramientas de psicología positiva (PDF)

cuenta todos los desafíos a los que te has enfrentado?

- Preguntas de soporte
 - ¿Quiénes son las personas especiales en las que puede confiar?
- preguntas sobre exenciones
 - Cuando las cosas iban bien en la vida, ¿qué era diferente?
- Preguntas de posibilidad
 - ¿Cuáles son tus talentos y habilidades especiales?
- Preguntas de estima
 - Cuando la gente dice cosas buenas sobre ti, ¿qué es probable que digan?
- Preguntas de perspectiva
 - ¿Cuáles son sus ideas sobre su situación actual?
- Cambiar preguntas
 - ¿Qué ha funcionado en el pasado para brindarle una vida mejor?"

El enfoque basado en las fortalezas encuentra un buen hogar en el trabajo social porque “los principios de cuidar y cuidar, nutrir y garantizar que los miembros de nuestra sociedad y nuestras organizaciones a su vez se vuelvan resistentes y esperanzados están claramente dentro del alcance de los enfoques de fortalezas” (Pulla, 2017, pág. 100).

Uso de un enfoque basado en las fortalezas en la primera infancia

La primera infancia es una época tan hermosa. Los niños están aprendiendo cómo hacer las cosas y lo que les gusta. Cuando utilice el enfoque basado en las fortalezas

en la primera infancia, considere los mismos aspectos que consideraría para un

3 herramientas de psicología positiva (PDF)

Una gran manera para que los niños desarrollen sus fortalezas es vivir expresivamente. Los niños pueden expresarse en todo tipo de formas, y esto puede prestarse bien para entender lo que alguien realmente disfruta y en lo que es bueno (Bronfenbrenner, 1994).

Cómo utilizar el enfoque en el cuidado de niños y preescolar

El enfoque basado en la fuerza encaja muy bien con el cuidado de niños y el preescolar. Como cada niño es diferente, los niños tienen sus fortalezas únicas. Con el enfoque basado en las fortalezas, los educadores de la primera infancia pueden adaptar el plan de estudios al niño (Bronfenbrenner, 1994).

El enfoque basado en las fortalezas se alinea con el modelo ecológico de desarrollo infantil, donde los niños, y no el currículo, son el centro de la educación. A medida que los niños aprenden y se desarrollan, sus capacidades, competencias, fortalezas y talentos maduran (Bronfenbrenner, 1994).

Debido a que los niños se desarrollan constantemente en múltiples entornos de aprendizaje (hogar y escuela), se debe reconocer su idioma y cultura del hogar. La(s) lengua(s) y la(s) cultura(s) del hogar del niño contribuyen significativamente a su desarrollo y experiencia de aprendizaje (Bronfenbrenner, 1994).

Para los profesionales de la primera infancia que trabajan con niños que hablan más de un idioma, es importante reconocer las habilidades lingüísticas del niño. Los

profesionales de la primera infancia deben ayudar a los niños a preservar su lengua materna mientras aprenden otra (Bronfenbrenner, 1994).



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

que pueden aprender de múltiples maneras (Bronfenbrenner, 1994).

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (2011) teoriza que los niños crean significado mediante la participación en una variedad de métodos: lingüístico, especial, interpersonal, lógico-matemático, etc. Cada método ofrece variedad y múltiples formas de hacer que el aprendizaje sea significativo y atractivo.

Es realmente interesante que el enfoque basado en la fuerza se amolde a lo que es significativo tanto para el niño como para el practicante (Bronfenbrenner, 1994). Los profesionales que utilizan el enfoque basado en las fortalezas deben practicar la autorreflexión para comprender sus propios valores y cómo su práctica profesional puede afectar el estilo de aprendizaje y las fortalezas únicas de cada niño (McCashen, 2005).

5 Consejos para usarlo con jóvenes

Los siguientes consejos, adaptados de Hammond & Zimmerman (2012), pueden ser útiles cuando se utiliza un enfoque basado en las fortalezas con los jóvenes.

1. **Enfatice un resultado positivo:** concéntrese en resultados positivos y saludables, como la confianza en sí mismo, la conexión y una relación saludable con la familia, los amigos y la comunidad. Otros resultados positivos podrían ser tener un carácter fuerte y ser cariñoso y compasivo.
2. **Los jóvenes deben participar en las decisiones:** los jóvenes deben expresar sus opiniones y razonar las decisiones relacionadas con los programas de atención comunitaria.



3. La participación a largo plazo enseña sustentabilidad: Los jóvenes que pueden mantener un compromiso a largo plazo aprenden a crear relaciones sostenibles y de apoyo a largo plazo.



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

etc.).

5. Enfatice la colaboración: los jóvenes necesitan sentirse empoderados y apoyados por la colaboración de la comunidad para aprovechar sus fortalezas.

Un mensaje para llevar a casa

Espero que este artículo le brinde una descripción general completa y completa del enfoque basado en la fuerza y alguna información perspicaz. Lo mejor del enfoque basado en las fortalezas es que es muy identificable cuando se usa, especialmente cuando las actividades pueden ayudar a sacar estas fortalezas.

Si hay algo que debes sacar de esta pieza, es que tus puntos fuertes han estado contigo desde el principio. A veces es necesario recordar cuando eras niño, en qué eras bueno y qué disfrutabas para recordar tus puntos fuertes.

Siéntase libre de volver a consultar este artículo si alguna vez siente que no es lo suficientemente bueno o que no tiene ninguna habilidad o característica que lo haga útil, porque definitivamente los tiene. Si encuentra útil alguna de esta información, por favor deje un comentario a continuación.

Gracias por leer. Te deseo lo mejor y espero que puedas encontrar tus fortalezas y usarlas a diario; te hace sentir bien y te da energía.

Esperamos que hayas disfrutado leyendo este artículo. No olvides [descargar](#) [nuestros tres Ejercicios de Fortalezas gratis](#) .



Preguntas frecuentes



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

▼ ¿Cuáles son los 3 elementos de la perspectiva basada en fortalezas?

▼ ¿Cuáles son los 4 dominios del liderazgo basado en la fortaleza?

REFERENCIAS

- Habilidades básicas de consejería. (Dakota del Norte). *Consejería basada en fortalezas y pensamiento positivo/optimismo aprendido* . Obtenido de <https://www.basic-counseling-skills.com/strengths-based.html>
- Bronfenbrenner, U. (1994). Modelos ecológicos de desarrollo humano. En *Enciclopedia Internacional de Educación* (vol. 3, 2ª ed.). Elsevier.
- Buckingham, M. y Clifton, DO (2001). *Ahora, descubre tus puntos fuertes*. Simón y Schuster.
- Coens, T. y Jenkins, M. (2000). *Abolición de las evaluaciones de desempeño: por qué son contraproducentes y qué hacer en su lugar* . Berrett-Koehler.
- Cowger, CD (1994). Evaluación de las fortalezas del cliente: evaluación clínica para el empoderamiento del cliente. *Trabajo Social*, 39 (3); 262–268.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C. y Seligman, MEP (2005). Virtud compartida: La convergencia de valiosas fortalezas humanas a través de la cultura y la historia. *Revisión de Psicología General*, 9 (3), 203–213.



- Conductor, M. (2011). *Coaching positivo: lecciones para entrenadores desde la psicología positiva*. Prensa de la Universidad Abierta.



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

- Epston, D., White, M. y Murray, K. (1992). Una propuesta de terapia de re-autoría: la revisión de la vida de Rose y un comentario. En S. McNamee & KJ Gergen (Eds.), *Terapia como construcción social* (págs. 96–115). Sabio.
- Pie, J. y Hopkins, T. (2010). *Un vaso medio lleno: cómo un enfoque de activos puede mejorar la salud y el bienestar de la comunidad*. Agencia de Mejora y Desarrollo.
- Gardner, H. (2011). *Estados de ánimo: la teoría de las inteligencias múltiples* (3ª ed.). Libros básicos.
- Gilchrist, A. (2009). *La comunidad bien conectada: un enfoque de trabajo en red para el desarrollo comunitario*. Prensa política.
- Graybeal, C. (2001). Evaluación del trabajo social basada en fortalezas: transformando el paradigma dominante. *Familias en Sociedad*, 82 (3), 233–242.
- Green, BL, McAllister, CL y Tarte, JM (2004). El inventario de prácticas basadas en fortalezas: una herramienta para medir la prestación de servicios basada en fortalezas en programas de apoyo a la primera infancia y a la familia. *Familias en Sociedad*, 85 (3), 326–334.
- Hammond, W. (2010). *Principios de la práctica basada en la fuerza*. Iniciativas de resiliencia. Obtenido de <https://greaterfallsconnections.org/wp-content/uploads/2014/07/Principles-of-Strength-2.pdf>.
- Hammond, W. y Zimmerman, R. (2012). *Una perspectiva basada en la fuerza*. Iniciativas de resiliencia. Obtenido de <https://shed-the->



light.webs.com/documents/RSL_STRENGTH_BASED_PERSPECTIVE.pdf

- Jones, J. (2017). Los dos problemas con el enfoque basado en fortalezas. *Dr.* 

3 herramientas de psicología positiva (PDF)

- Kate Pascale y Asociados. (2019, junio). *Incorporar un enfoque basado en fortalezas en las conversaciones con los clientes* (versión 2). Autor.
- Lietz, C. (2009). ¿Estableciendo evidencia para intervenciones basadas en fortalezas? Reflexiones de la conferencia de investigación del trabajo social, *Social Work*, 54 (1), 85–87.
- McCashen, W. (2005). *El enfoque de las fortalezas*. Recursos innovadores de St Luke.
- McCashen, W. (1 de diciembre de 2016). ¿Qué es el “enfoque de las fortalezas”? *Recursos innovadores*. Obtenido de <https://innovativeresources.org/what-is-the-strengths-approach/>
- McMillen, JC, Morris, L. y Sherraden, M. (2004). Terminar con el rencor del trabajo social: problemas versus fortalezas. *Familias en la Sociedad: La Revista de Servicios Sociales Contemporáneos*, 85 (3).
- Miller, SD, Hubble, MA y Duncan, BL (1996). *Manual de terapia breve centrada en soluciones*. Editorial Jossey-Bass.
- Park, N., Peterson, C. y Seligman, MEP (2004). Fortalezas de carácter y bienestar. *Revista de Psicología Clínica y Social*, 23 (5), 603–619.
- Pattoni, L. (2012). Enfoque basado en fortalezas trabajando con individuos. *iris* _ Obtenido de <https://www.iriss.org.uk/resources/insights/strengths-based-approaches-working-individuals>



- Peterson, C., Park, N. y Seligman, eurodiputados (2005). Evaluación de las fortalezas del carácter. En GP Koocher, JC Norcross y SS Hill III (Eds.), *Referencia de psicología de psicología* (2ª ed., págs. 92-99). Prensa de la

3 herramientas de psicología positiva (PDF)

- Peterson, C. & Seligman, eurodiputado (2004). *Fortalezas y virtudes del carácter: un manual y clasificación*. Asociación Americana de Psicología.
- Pulla, V. (2017). Enfoque basado en fortalezas en trabajo social: una clara ventaja ética. *Revista internacional de innovación, creatividad y cambio*, 3 (2), 97-114.
- Ralph, RO, Lambric, TM y Steele, RB (1996). Cuestiones de recuperación en una evaluación desarrollada por consumidores del sistema de salud mental. En *Actas: Quinta Conferencia Nacional Anual sobre Investigación y Evaluación de Servicios de Salud Mental*.
- Rapp, CA y Goscha, RJ (2006). Principios de la práctica basada en fortalezas. *Revista de rehabilitación psiquiátrica*, 29(2), 136-143.
- Rapp, C., Saleebey, D. y Sullivan, PW (2008). El futuro de la práctica del trabajo social basado en fortalezas. En D. Saleebey (Ed.), *La perspectiva de las fortalezas en la práctica del trabajo social* (4.ª ed.), Pearson Education.
- Rath, T. y Conchie, B. (2008). *Liderazgo basado en fortalezas: grandes líderes, equipos y por qué las personas siguen*. Prensa Gallup.
- Ruch, W., Proyer, RT, Harzer, C., Park, N., Peterson, C. y Seligman, MEP (2010). Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS): Adaptación y validación de la versión alemana y desarrollo de un formulario de calificación por pares. *Revista de diferencias individuales*, 31(3), 138-149.

- Sabo, B. y Trudeau, VL (2020). Un enfoque basado en las fortalezas para la recuperación de la salud mental. *Revista de Rehabilitación Psicosocial y Salud Mental* 7(4), 60-70.



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

Social (4^a ed.). Alamo y Lucino.

- Shapiro, C., Meyers, A. y Toner, C. (nd). *Práctica centrada en la familia basada en la fortaleza: una guía clínica desde la justicia familiar*. Organización de Justicia Familiar.
- Smith, J. (2017). Entrevistas basadas en fortalezas. *PERSPECTIVAS*. Obtenido de <https://www.prospects.ac.uk/careers-advice/interview-tips/strength-based-interviews>
- Smock, SA, Trepper, TS, Wetchler, JL, McCollum, EE, Ray, R. y Pierce, K. (2008). Terapia de grupo centrada en soluciones para abusadores de sustancias de nivel 1. *Revista de Terapia Marital y Familiar*, 34 (1), 107-120.
- Staudt, M., Howardw, MO y Drake, B. (2001). La operacionalización, implementación y efectividad de la perspectiva de las fortalezas. *Revista de Investigación de Servicios Sociales*, 27(3), 1-21.

SOBRE EL AUTOR



Erika Stoerkel, MSc., ha trabajado en el campo de la investigación de la salud y el bienestar psicológico durante los últimos 9 años. Erika pasó de trabajar para

organizaciones sin fines de lucro a construir su propia empresa, Delta Development



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

proyectos y sistemas.

¿QUÉ TAN ÚTIL FUE ESTE ARTÍCULO PARA USTED?

No es útil en absoluto

Muy útil

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

COMENTARIOS

Lo que opinan nuestros lectores



John White el 19 de diciembre de 2022 a las 17:23

¡Este es un gran repaso para nuestro trabajo y lo compartiré con nuestro equipo!

¡¡Gracias!!

[Responder](#)



HAYMICH0 el 1 de junio de 2022 a las 11:04

ME ENCANTA

[Responder](#)





Mariah S el 10 de abril de 2022 a las 20:33

Gracias por la maravillosa percepción. Estoy redactando un documento sobre



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

[responder](#)



Peggy Chartier el 10 de febrero de 2022 a las 21:44

Buen repaso!

[Responder](#)

[Cargar más comentarios](#)

Háganos saber sus pensamientos

Su dirección de correo electrónico no será publicada.

Escribe tu comentario aquí

Su nombre

Tu correo electrónico

Guarde mi nombre, correo electrónico y sitio web en este navegador para la próxima vez que

comente.



Publicar comentario



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

Artículos relacionados

Fortalezas y Virtudes

Evaluaciones de personalidad: 10 mejores inventarios, pruebas y métodos

16 mayo 2023 0 9 mayo 2023

¿Entrena o dirige a un grupo de personas muy diferentes? Tal vez respondan de manera diferente a las noticias o reaccionen de manera diferente a sus comentarios. Ellos expresan [...]





3 herramientas de psicología positiva (PDF)

Fortalezas y Virtudes

¿Qué son las evaluaciones de Hogan? Cómo interpretar los resultados

8 Feb 2023  0  5 Apr 2023

A company's performance is built on effective individuals and highly integrated

Strengths & Virtues

How to Perform Strengths-Based Therapy and Counseling



21 Oct 2022 1 17 Nov 2022

Our strengths make up our wealth in life. We can hide them away, remaining fearful or use and develop them to the benefit of ourselves [1



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

CATEGORIES

Read other articles by their category

Body & Brain (40)

Coaching & Application (50)

Compassion (26)

Counseling (50)

Emotional Intelligence (23)

Gratitude (17)

Grief & Bereavement (20)

Happiness & SWB (38)

Meaning & Values (25)

Meditation (20)

Mindfulness (42)

Motivation & Goals (43)

Optimism & Mindset (35)

Positive CBT (24)

Positive Communication (20)

Positive Education (41)

Positive Emotions (27)

Positive Psychology (33)

Positive Workplace (39)



Relationships (35)

Resilience & Coping (32)

Self Awareness (21)



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

Strengths & Virtues (31)

Prevención del estrés y el agotamiento (29)

Teoría y Libros (41)

Ejercicios de Terapia (31)

Tipos de Terapia (58)

enlaces rápidos

Almacenar

Blog

Acerca de

Contacto

Nuestra comunidad

Carreras

escribe para nosotros

Conviértase en un afiliado

Equipo

Detalles de la compañía

Número de registro de la Cámara de Comercio (KvK): 64733564

Número de impuestos (IVA): NL855806813B01



Contacto

PsicologíaPositiva.com



3 herramientas de psicología positiva (PDF)

info@psicologiapositiva.com

Regístrate y descarga herramientas

Su nombre

Dirección de correo electrónico

tu experiencia

Descargar PDF

© 2023 PositivePsychology.com BV Construido con amor en los Países Bajos

[Descargo de responsabilidad](#)

[Términos y condiciones](#)

[Política de reembolso](#)

[política de privacidad](#)





3 herramientas de psicología positiva (PDF)

