



Fortalezas. *tuyas.*

Una fortaleza no es positividad. Es una capacidad propia que ya has usado muchas veces — y que probablemente no llamas así. Este cuaderno la nombra.

IDENTIFICAR

Las 5 que te aparecen en tres momentos distintos de tu vida.

TRAZAR

Línea de vida — cuándo apareció cada fortaleza por primera vez.

USAR

Plan semanal de uso consciente, una fortaleza por día.

La fortaleza no es positividad.

En psicología positiva se ha extendido un concepto útil: las fortalezas de carácter. Son rasgos relativamente estables que funcionan como recursos cuando la vida aprieta. El catálogo más usado es el de Peterson y Seligman — 24 fortalezas agrupadas en seis virtudes.

Pero hay una trampa. La cultura del «descubre tus fortalezas» ha convertido el ejercicio en autobombo: dime tres cosas buenas de ti. Eso no funciona. Funciona buscar las pruebas — los momentos en los que esa cualidad se manifestó sin que la planearas.

Una fortaleza es algo que ya has hecho. Muchas veces. Probablemente sin nombrarla.

«No la inventas. La encuentras.»

— EGOERA —

SUMARIO

EGOERA • CUADERNO N° 5 • TUS FORTALEZAS

01**Qué es una fortaleza**

Diferencia con habilidad y con talento.

02**Test rápido**

Tus cinco fortalezas más visibles hoy.

03**Cuándo apareció**

Línea de vida con tres momentos.

04**Cuando esquivas**

La sombra de tus fortalezas.

05**Esencia positiva**

Lo que queda cuando quitas las máscaras.

06**Plan semanal**

Una fortaleza por día, sin forzarlas.

07**Mapa de uso**

Para mirar el conjunto al final.

01 TEORÍA · DE 6 **Qué es una fortaleza.**

Tres distinciones útiles para no confundir conceptos: una habilidad es algo que has aprendido (programar, conducir, cocinar). Un talento es una facilidad innata para algo (oído musical, orientación espacial). Una fortaleza es una cualidad de carácter que aparece de manera estable en cómo te relacionas con el mundo.

Las 24 fortalezas del catálogo VIA agrupan rasgos como curiosidad, gratitud, valentía, perspectiva, amabilidad, justicia, humor, humildad, perseverancia, amor por aprender. No son universales en el mismo grado — cada persona tiene un patrón propio.

- Lo que la diferencia de una habilidad es la repetición sin entrenamiento explícito.
- Lo que la diferencia de un talento es el componente moral o relacional.
- Las 5 fortalezas «top» de una persona son sus «fortalezas firma».

EJERCICIO · DE 5

02 Test rápido.

Cinco minutos. Sin pensar mucho. Para cada par, marca con qué mitad te identificas más — o escribe una palabra alternativa que te describa mejor.

01. Curiosidad o Cautela · Amabilidad o Justicia · Humor o Profundidad:

02. Perseverancia o Adaptabilidad · Valentía o Prudencia:

03. Tres fortalezas que destacan en ti (escríbelas):

03 TEORÍA · DE 6

Cuándo apareció.

Las fortalezas no nacen — emergen. Casi siempre hay un momento identificable en el que esa cualidad fue necesaria por primera vez y tu sistema la activó. Saber cuándo apareció te da contexto sobre por qué la tienes y para qué la usaste.

Algunas fortalezas son herencia familiar evidente. Otras son reacción contra algo. Otras son resultado de una persona concreta que te las modeló. Todas son útiles.

- Mirar el origen no es buscar trauma — es comprender la función.
- Las fortalezas reactivas (las que aparecieron contra algo) son tan válidas como las heredadas.
- Saber el origen ayuda a ajustar el uso adulto.

EJERCICIO · DE 5

03 La línea de vida.

Dibuja mentalmente — o aquí — tres momentos de tu vida en los que una de tus fortalezas se hizo visible. Pueden ser de infancia, adolescencia, edad adulta. Una por etapa, si puedes.

01. Momento 1 (etapa · qué pasó · qué fortaleza apareció):

02. Momento 2 (etapa · qué pasó · qué fortaleza apareció):

03. Momento 3 (etapa · qué pasó · qué fortaleza apareció):

*«Nadie te
enseñó a ser
eso. Lo eras ya.»*

— EGOERA —

04

TEORÍA · DE 6

Cuando esquivas tu fortaleza.

Una fortaleza usada en exceso se convierte en su contrario. La amabilidad excesiva se convierte en evitación de conflicto. La perseverancia excesiva se convierte en obstinación. La humildad excesiva se convierte en invisibilidad. La curiosidad excesiva, en dispersión.

Conocer la sombra de tus fortalezas no es debilitarlas. Es calibrarlas. Una fortaleza calibrada es la que sabes cuándo usar — y cuándo soltar.

- La sombra es la versión inflada, no la opuesta.
- Calibrar no es renunciar — es elegir.
- Las fortalezas se cansan: descansarlas también es parte del cuidado.

EJERCICIO · DE 5

04 Plan semanal de uso.

Una fortaleza por día durante una semana. No la fuerces — identifícala cada noche en una situación cotidiana donde apareció. Si no apareció ninguna que esperabas, también es información.

01. Lunes — fortaleza prevista · cuándo apareció:

02. Martes — fortaleza prevista · cuándo apareció:

03. Miércoles — fortaleza prevista · cuándo apareció:

El mapa de uso.

Una tabla para ver dónde han aparecido tus fortalezas esta semana. Sin forzar — solo registrar.

DÍA	FORTALEZA	CONTEXTO	¿USO O SOMBRA?
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Lo que ya eras.

Lo que has nombrado esta semana no lo has fabricado. Estaba ahí. Lo que cambia con este cuaderno es que ahora sabes cómo se llama — y eso te permite usarlo a propósito en lugar de por inercia.

Si una fortaleza nueva ha aparecido en alguna línea, esa es probablemente la que está pidiendo más espacio en tu próxima etapa.

— SI QUIERES SEGUIR —

Sigue identificándolas en el diario

<https://diario.egoera.es>