Publicado en Ciudad de México el 15/09/2022

# [Descubrir y desarrollar las fortalezas personales en un entorno familiar: Tecmilenio](http://www.notasdeprensa.es)

## Identificar las fortalezas, como un primer paso, dará las herramientas necesarias para que los más pequeños del hogar descubran las propias y se potencialicen

 Los niños tienen diferentes tipos de fortalezas. Algunas veces, son evidentes a los padres, como cuando destacan son alumnos sobresalientes; pero hay fortalezas que se relacionan más al carácter y personalidad. Iván Guerrero, psicólogo del Instituto de Ciencias del Bienestar Integral, comparte que todos los seres humanos poseen fortalezas innatas, cualidades morales con las que se conducen en su día a día de manera natural. De ahí la importancia de coadyuvar con los padres a darse cuenta de sus propias fortalezas, y detectarlas en los hijos durante su crecimiento. "Las fortalezas de carácter son cualidades que utilizan las personas diariamente. Como padre de familia, es importante saber identificar las fortalezas en los hijos, facilitar oportunidades para que las utilicen y reflexionen sobre los resultados que obtienen. Este nivel de consciencia sobre el uso de fortalezas ayudará a que los hijos busquen experiencias que les ayuden a crecer, a desarrollar habilidades, a relacionarse mejor, inclusive a afrontar de manera constructiva situaciones difíciles o adversas", destaca Guerrero. Martin Seligman, psicólogo y escritor estadounidense, creó un sistema de clasificación de las fortalezas humanas, en colaboración con el doctor Christopher Peterson, experto en el campo de la esperanza y el optimismo. En el 2004 publicaron un manual de 24 fortalezas agrupadas en 6 virtudes: Sabiduría y conocimiento, dentro de las que se incluyen creatividad, curiosidad, mentalidad abierta, amor por el conocimiento y perspectiva. Coraje, que comprende valentía, perseverancia, vitalidad y autenticidad. Humanidad, en las que figuran amabilidad, inteligencia social y amor. Justicia, a la que pertenecen la capacidad de trabajar en equipo, equidad y liderazgo. Templanza, autorregulación, prudencia, perdón y modestia. Trascendencia, apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad. "En el Instituto de Ciencias del Bienestar Integral de Tecmilenio (ICBI) se utiliza el Modelo CEA (Consciencia, Explorar, Aplicar) que es un método en el que se puede trabajar para identificar esas fortalezas. Cómo se han utilizado en el pasado y los resultados que han logrado en cierto tiempo; y cómo los padres de familia pueden aplicar sus fortalezas de nuevas formas o en nuevos contextos para impulsar el crecimiento personal y el de sus hijos", destaca el especialista. Construyendo el camino hacia Wellbeing 2022Wellbeing, es un foro organizado por el Instituto de Ciencias del Bienestar Integral de Tecmilenio; es también, una oportunidad de vivir experiencias únicas con la finalidad de acércanos a nuevos conocimientos y aprendizajes alrededor del bienestar, de la energía positiva, del liderazgo positivo y la relación con los demás. Experimenta Wellbeing 360°, en su próxima edición la cual se realizará en el mes de octubre de manera hibrida con conferencias presenciales desde la Ciudad de México y ponencias virtuales. Conoce lo que los expertos en bienestar han descubierto sobre estas prácticas y cómo aplicarlo en la vida diaria. Para más detalles: https://www.instagram.com/\_wellbeing360/

**Datos de contacto:**

Alejandro Treviño

7222942358

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/descubrir-y-desarrollar-las-fortalezas](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Educación Sociedad Eventos Ocio para niños Ciudad de México Psicología



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)