

# Preguntas de discusión de fortalezas

**1** Aunque algunos de nuestras fortalezas son obvios, no nos damos cuenta de otros. A veces puedes ver tus fortalezas “invisibles” por darte cuenta de las cosas que te dan energía. ¿Pensando en la semana pasada, cuándo te sentiste energizado? ¿Cuáles fortalezas usaste?

---

**2** Piensa en algunas de tus actividades favoritas. ¿Qué es lo que disfrutas de ellas? ¿Cómo usan estas actividades tus fortalezas?

---

**3** A veces las otras personas son mejor en darse cuenta de nuestras fortalezas. Porque estamos tan acostumbrados a nuestras propias fortalezas, empiezan a sentir normal. ¿Cuáles fortalezas tuyas han visto otros? ¿Cómo se dieron cuentas de ellas?

---

**4** ¿En cuáles partes de tu vida has tenido éxito? El éxito puede ser en la carrera o el dinero, pero también se refiere a la amistad, el conocimiento, y la felicidad. ¿Cuáles calidades tuyas contribuyeron a tus éxitos?

---

**5** Imagínate una vez cuando estabas en tu mejor momento. Describe lo que hacías, y qué te dio confianza. Compara esta vez a una vez en la que no tenías confianza. ¿Cuáles son las diferencias?

---

**6** Piensa en alguien quien admiras o respetas. ¿Cuáles son las fortalezas de esta persona? ¿Cómo sabes? ¿Tienes algunas de estas fortalezas?

---

**7** Las situaciones que dependen en nuestras debilidades nos hacen sentir agotado. ¿Cuáles situaciones te hacen sentir así? ¿Cuáles son las debilidades?

---

**8** Cuando las metas alinean con las fortalezas, damos más esfuerzo, y tenemos más éxito. Piensa en algunas de tus metas para el futuro. ¿Cómo puedes usar tus fortalezas para alcanzar estas metas?