

Bernstein iModos (BSS)

Lista de Bernstein de 48 Fortalezas Personales
David P. Bernstein © 2019

Instrucción: Encierre en un círculo las cinco fortalezas que más le describen (sus cinco puntos fuertes).

Auténtico	Autonutritivo
Tolerante al estrés	Autorreflexivo
Autocontrolado	Flexible
Seguro de sí mismo	Genuino
Aplomado	Perceptivo
Audaz	Complacido
Creativo	Sano
Habilidoso	Centrado
Físicamente en forma	Estable
Juguetero	Soy yo mismo
Autoconsciente	Paciente
Espiritual	Autodisciplinado
Responsable	Bien equilibrado
Imaginativo	Confiable
Objetivo	Autosuficiente
Empático	Ingenioso
Asertivo	Compasivo
Amable	Instruido
Divertido	Resiliente
Comprensivo	Realista
Sabio	Digno de confianza
Agradecido	Efectivo
Apreciativo	Racional
Bondadoso	Introspectivo

Bernstein iModos (BLS)

Escala de Fortalezas de Bernstein
David P. Bernstein © 2019

Instrucciones: Califique estos elementos en una escala del 1 al 5 según su forma de ser frecuente:

1 = No es cierto, **2 =** Un poco cierto, **3 =** De alguna manera cierto, **4 =** Muy cierto, **5 =** Extremadamente cierto

	Calificación
1. Sé quién soy.	
2. Digo lo que necesito o quiero.	
3. Cuido de mis necesidades emocionales.	
4. Me tomo tiempo para reflexionar.	
5. Puedo manejar el estrés.	
6. Tengo hábitos sanos.	
7. Creo en mí mismo.	
8. Mantengo mis emociones en equilibrio.	
9. Confío en mi juicio.	
10. Me defiendo por mí mismo.	
11. Soy introspectivo.	
12. Tengo valores claros que me guían.	
13. Se me ocurren soluciones creativas.	
14. Me detengo y pienso antes de actuar.	
15. Me imagino cómo podría ser mi futuro.	
16. Me mantengo centrado emocionalmente.	
17. Tengo confianza en mis habilidades.	
18. Me recupero con rapidez cuando me activo emocionalmente.	
19. Puedo posponer mis deseos inmediatos.	
20. Yo afirmo mis derechos.	
21. Me quiebro pero no me rompo.	
22. Uso mi imaginación para explorar posibilidades.	
23. Me recupero de las dificultades.	
24. Puedo manejar la frustración.	
25. Examino mis pensamientos, sentimientos y conductas.	
26. Me cuido físicamente.	

27. Tengo claras creencias que me guían.	
28. Soy compasivo conmigo mismo.	
29. Veo las cosas con objetividad.	
30. Me gusta reír.	
31. Siento lo que otros sienten.	
32. Aprendo de las experiencias de la vida.	
33. Estoy agradecido por lo que recibo.	
34. Muestro amabilidad a los demás.	
35. Encuentro sentido o propósito en la vida.	
36. Compruebo si mis creencias son racionales.	
37. Tengo sentido del humor.	
38. Estoy en contacto con la realidad.	
39. Soy jugueteón.	
40. Soy responsable.	
41. Empatizo con otras personas.	
42. Me siento complacido por lo que tengo.	
43. Soy confiable.	
44. Puedo ponerme en los zapatos del otro.	
45. Aprecio lo positivo en mi vida.	
46. Soy digno de confianza.	
47. Busco la sabiduría para vivir.	
48. Tengo compasión por los otros.	

Factor 1 – Autodirección

1. **Identidad** – Auténtico, genuino, real
2. **Autorreflexión** – Autorreflexivo, introspectivo, consciente de sí mismo
3. **Confianza en sí mismo** – Seguro, autosuficiente, aplomado
4. **Asertividad** – Asertivo, audaz, efectivo
5. **Imaginación** – Creativo, imaginativo, habilidoso

Factor 2 – Autorregulación

6. **Equilibrio emocional** – Centrado, bien equilibrado, estable
7. **Resiliencia** – Resiliente, tolerante al estrés, flexible
8. **Autocontrol** – Autocontrolado, paciente, autodisciplinado
9. **Autocuidado** – Autonutritivo, físicamente en forma, sano
10. **Prueba de la realidad** – Racional, objetivo, realista

Factor 3 – Conexión

11. **Empatía** – Empático, comprensivo, perceptivo
12. **Compasión** – Compasivo, amable, bondadoso
13. **Humor** – Divertido, juguetón, ingenioso
14. **Responsabilidad** – Responsable, confiable, digno de confianza

Factor 4 – Transcendencia

15. **Agradecimiento** – Complacido, agradecido, apreciativo
16. **Sabiduría** – Sabio, instruido, espiritual

PUNTAJE DE LA ESCALA DE FORTALEZAS DE BERNSTEIN

Factor 1 – Autodirección

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| 1. Identidad | #1 ___ + #12 ___ + #27 ___ = ___ |
| 2. Autorreflexión | #4 ___ + #11 ___ + #25 ___ = ___ |
| 3. Confianza en sí mismo | #7 ___ + #9 ___ + #17 ___ = ___ |
| 4. Asertividad | #2 ___ + #10 ___ + #20 ___ = ___ |
| 5. Imaginación | #13 ___ + #15 ___ + #22 ___ = ___ |

Factor de autodirección = ___

Factor 2 – Autorregulación

- | | |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 6. Equilibrio emocional | #8 ___ + #16 ___ + #18 ___ = ___ |
| 7. Resiliencia | #5 ___ + #21 ___ + #23 ___ = ___ |
| 8. Autocontrol | #14 ___ + #19 ___ + #24 ___ = ___ |
| 9. Autocuidado | #3 ___ + #6 ___ + #26 ___ = ___ |
| 10. Prueba de la realidad | #29 ___ + #36 ___ + #38 ___ = ___ |

Factor de autorregulación = ___

Factor 3 – Conexión

- | | |
|---------------------|-----------------------------------|
| 11. Empatía | #31 ___ + #41 ___ + #44 ___ = ___ |
| 12. Compasión | #28 ___ + #34 ___ + #48 ___ = ___ |
| 13. Humor | #30 ___ + #37 ___ + #39 ___ = ___ |
| 14. Responsabilidad | #40 ___ + #43 ___ + #46 ___ = ___ |

Factor de conexión = ___

Factor 4 – Transcendencia

- | | |
|--------------------|-----------------------------------|
| 15. Agradecimiento | #33 ___ + #42 ___ + #45 ___ = ___ |
| 16. Sabiduría | #32 ___ + #35 ___ + #47 ___ = ___ |

Factor de transcendencia = ___

Bernstein iModos

Uso de sus fortalezas en momentos desafiantes

Una pequeña guía para usar los cuestionarios para descubrir las fortalezas

Dr. David P. Bernstein

¿Qué es el lado del Adulto Sano?

Todos tenemos un lado de Adulto Sano, un lado de nosotros mismos que nos ayuda a funcionar y satisfacer nuestras necesidades de formas sanas y adaptativas. Ningún Adulto Sano de nadie funciona a la perfección. Puede ser especialmente difícil cuando nos enfrentamos a circunstancias difíciles o inusuales. La idea es reconocer y apreciar las fortalezas que tenemos, las cualidades que conforman nuestro lado de Adulto Sano, y dar pequeños pasos para usarlas con el fin de satisfacer nuestras necesidades. Al hacerlo, funcionará mejor y se sentirá mejor.

¿Cómo puedo usar los cuestionarios para descubrir mis propias fortalezas?

Se ha desarrollado dos cuestionarios para ayudarle a encontrar sus fortalezas:

- La Escala de Fortalezas de Bernstein (BSS) y
- La Lista de 48 Fortalezas de Bernstein (BLS).

La BSS le pide que califique una serie de declaraciones que describen sus cualidades personales.

La lista BLS tiene varios adjetivos que describen las fortalezas.

Encierre en un círculo los que mejor le describen. Puede completar y comparar los puntajes en ambos, ya que proporcionan formas complementarias de evaluar sus fortalezas. Usarlos juntos puede darle una idea más completa de sus propias fortalezas.

¿Cuáles son las 16 fortalezas del Adulto Sano?

Las 16 fortalezas del Adulto Sano son atributos positivos o fortalezas que nos permiten adaptarnos a los desafíos de la existencia humana.

Muchos teóricos han descrito el yo o la personalidad como un sistema dinámico en el que se realiza una serie de tareas de la vida: lograr un sentido de identidad personal; mantener la autorregulación emocional (incluida la autoestima); facilitar lazos emocionales con otras personas; y negociar las complejidades de vivir en grupos humanos.

Desde este punto de vista, el yo ha evolucionado debido a nuestra naturaleza fundamental como animales sociales, donde satisfacer las necesidades emocionales y físicas nos obligó a adaptarnos a entornos sociales complejos.

Después de revisar extensamente la literatura sobre el funcionamiento sano de los adultos y el bienestar psicológico, he desarrollado un modelo de cuatro factores (es decir, dimensional) del Adulto Sano, que incluye las siguientes fortalezas específicas:

Factor 1 – Autodirección: (5 fortalezas) - Establece y persigue su propio curso de vida.

1. Identidad – Tiene un sentido claro de sí mismo, de las cualidades que lo hacen un individuo.
2. Autorreflexión – Puede verse a sí mismo, examinar sus sentimientos, creencias y conductas.
3. Confianza en sí mismo – Cree en sí mismo; confía en sus habilidades, fortalezas y juicio.
4. Asertividad – Se defiende a sí mismo, sus derechos, necesidades y creencias.
5. Imaginación – Es creativo e ingenioso; puede usar su mente para explorar problemas y soluciones, imaginar escenarios futuros.

Factor 2 – Autorregulación (5 fortalezas) – Regula emociones, impulsos, pensamientos y conductas.

6. Equilibrio emocional – Permanece centrado, mantiene las emociones en equilibrio, se recupera rápidamente después de los desencadenantes emocionales.

7. Resiliencia – Maneja el estrés y las dificultades; se quiebra, pero no se rompe y se recupera.
8. Autocontrol – Se detiene y piensa antes de actuar; puede posponer los deseos inmediatos y manejar la frustración.
9. Autocuidado – Cuida su salud y bienestar emocional y físico.
10. Prueba de la realidad – Comprueba si sus ideas, sentimientos y percepciones son reales, objetivas y racionales.

Factor 3 – Conexión (4 fortalezas) – Forma relaciones significativas y recíprocas.

11. Empatía – Aprecia y comprende lo que otras personas sienten; puede experimentar cosas desde la perspectiva de la otra persona.
12. Compasión – Quiere aliviar el sufrimiento de otras personas; muestra amabilidad, afecto y disposición para ayudar a otros; dirige la compasión hacia sí mismo.
13. Humor – Juguetón, divertido, amante de la diversión; comparte chistes y risas; aprecia lo absurdo de sí mismo, otras personas y la vida.
14. Responsabilidad – Fiable, digno de confianza, confiable; toma en serio sus roles y obligaciones.

Factor 4 – Transcendencia (2 fortalezas) – Persigue propósitos o significados superiores en la vida y las relaciones humanas.

15. Agradecimiento – Agradecido, feliz por lo que recibe; aprecia las cosas en lugar de darlas por sentado.
16. Sabiduría – Busca la verdad, el conocimiento, las lecciones de la vida; muestra buen juicio; aprende de la experiencia.

¿Cómo se relacionan las 16 fortalezas con los 4 factores del Adulto Sano?

Las fortalezas específicas dentro de cada factor contribuyen a la fortaleza general de ese factor. Por ejemplo, hay cinco puntos fuertes en el factor 1. Cada una de estas fortalezas puede ayudarle a seguir el curso de su vida, su dirección en la vida. Cuantas más fortalezas tenga, y cuanto más las use, de mejor manera podrá encontrar su dirección en la vida. Esto no significa que necesite todas, o incluso la

mayoría, de estas fortalezas para hallar su dirección. Incluso tener una de estas fortalezas puede ayudarle.

La mayoría de las personas tienen fortalezas que son más fuertes en algunas áreas que en otras. Eso es normal. Desarrollamos nuestras fortalezas en función de muchos factores: nuestros genes, la educación, los desafíos que enfrentamos y los apoyos sociales y modelos a seguir que tenemos en nuestras vidas, y así sucesivamente. Es bastante común encontrar que estamos más desarrollados en ciertas áreas que en otras. La intención aquí es adoptar el enfoque de “el vaso está medio lleno”, donde reconocemos y apreciamos las fortalezas que ya tenemos, para que podamos activarlas con el fin de satisfacer nuestras necesidades inmediatas.

¿Cómo puedo activar mis fortalezas para satisfacer mis necesidades?

En el desarrollo de las fortalezas, ayuda comenzar con las fortalezas que ya tenemos. La mayoría de nosotros tenemos fortalezas que no solemos utilizar. Si puede activar estas fortalezas, le ayudarán en tiempos de adversidad. También podemos desarrollar nuevas fortalezas en áreas que están subdesarrolladas, pero ese es un proceso a más largo plazo. Por ejemplo, en tiempos de adversidad, las conexiones pueden ayudarnos.

Quizás usted es alguien que tiene fortalezas como el humor, la empatía y la compasión. Sin embargo, a veces, se olvida o no se toma el tiempo de comunicarse con otras personas para obtener ayuda. Tal vez sea el tipo de persona que es bueno para ayudar a otros (por ejemplo, quizá sea un buen oyente), pero no solicita ayuda con tanta facilidad.

Dar pequeños pasos para activar sus fortalezas

Empiece de a pocos. El primer paso es tomar conciencia de lo que necesita, como la necesidad de conexión. Luego, imagine pequeñas formas en que podría satisfacer esa necesidad. Tal vez hay viejos amigos con los que no se ha comunicado en mucho tiempo; o conoció a alguien recientemente que parece interesante. Luego, dé un pequeño paso hacia la dirección de satisfacer sus necesidades. Si se siente demasiado intimidante para hacerlo, tome un paso más fácil para comenzar, o desglose un gran paso en unos más pequeños.

Tenga en cuenta sus fortalezas. Si es una persona con humor, empatía o compasión, otras personas responderán a esas cualidades. Eso puede ayudarle a sentir confianza a medida que avanza hacia la dirección de satisfacer sus necesidades de conexión.

Piense en sus cualidades positivas como “Islas de Fortalezas”. Cuando tenga una necesidad, como la de conexión, puede visitar la “Isla de Fortalezas”, un lugar donde se encuentran sus fortalezas personales, donde puede reponerse y nutrirse. Visitar la Isla de Fortalezas es una metáfora. Nos recuerda que solemos tener fortalezas que no usamos. Si visita la Isla de Fortalezas todos los días, significa hacer algo pequeño para nutrirse todos los días, dar pequeños pasos para usar las fortalezas que tiene para satisfacer sus necesidades.

¡Buena suerte con su viaje!