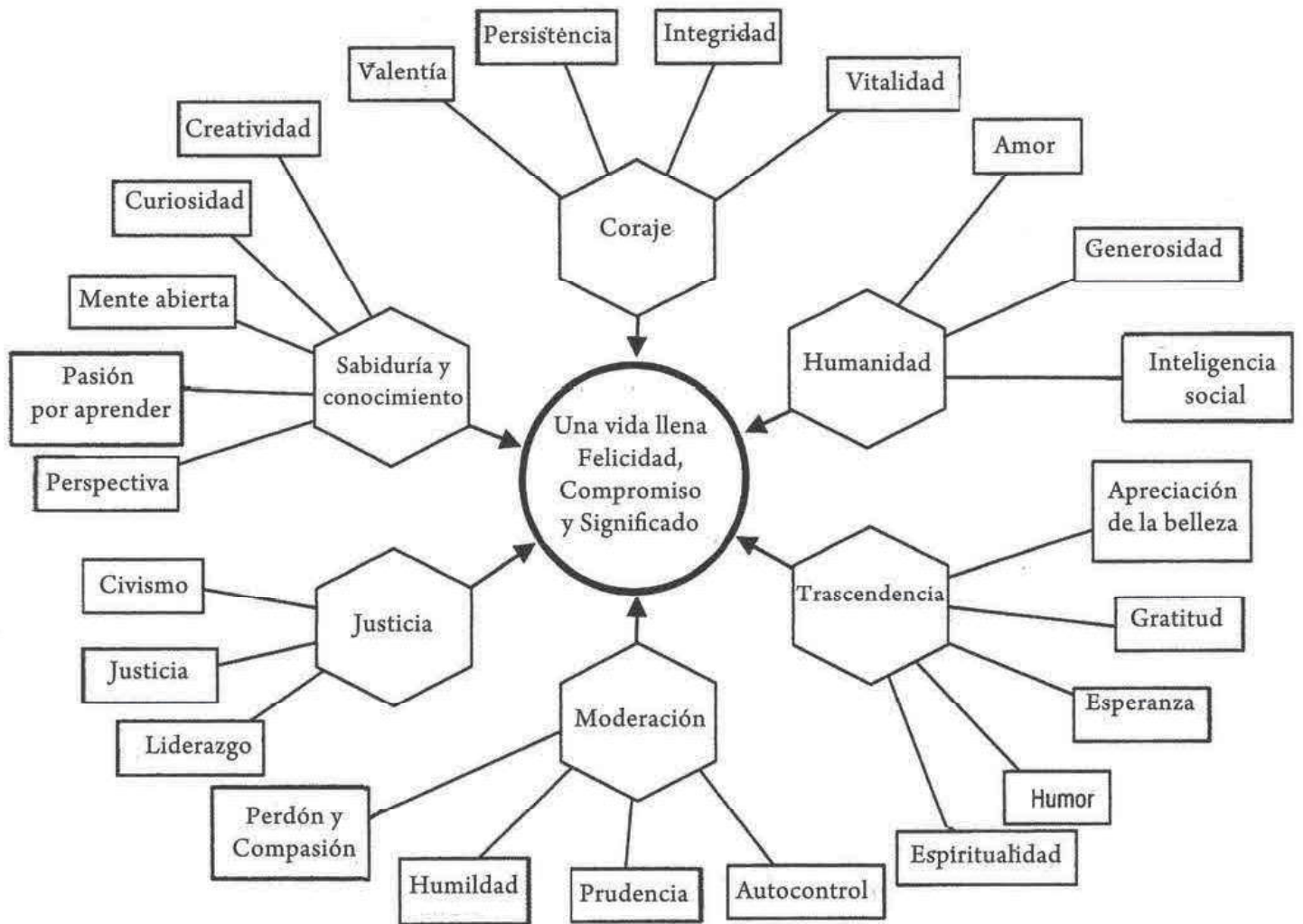




Escuela Internacional de
Coaching de Familia

Patricia Mármol Luengo
Coach de Familia y Especialista en Educación
Especial
patcoachfamilia19@gmail.com
Tel: 670 91 33 83





Patricia Marmol Luengo
Coach de Familia y Especialista en Educación Especial
patcoachfamilia19@gmail.com
Tel: 670 91 33 83

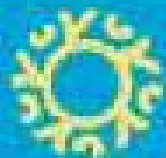
En 1998, **Martin Seligman** pone los fundamentos de la psicología positiva, comienza una corriente que se dedicará a estudiar “por qué estamos bien y como promoverlo”, estudiando de manera minuciosa todas aquellas fortalezas, virtudes, talentos y actitudes que mejoran nuestro rendimiento, aumentan nuestra felicidad o nos hacen más fuertes ante las circunstancias de la vida. Y solía decir *“a la felicidad se llega a través de las fortalezas humanas”*.

Junto con Christopher Peterson, realizan una clasificación “positiva” de virtudes y fortalezas, de 24 fortalezas psicológicas universales agrupadas en 6 categorías.

Las virtudes y fortalezas se diferencian en sus desarrollos y naturaleza.

Según Seligman las virtudes son innatas, se nacen con ellas y puedes o no desarrollarlas, y cada virtud tiene sus propias fortalezas y estas fortalezas se pueden entrenar y trabajar.

De ahí la importancia de **como miramos a nuestros hijos**, mirar al niño y no al “problema del niño”, para que se den cuenta de las fortalezas que tienen. Mirar el proceso, no solo el resultado, para ello hay que parar y usar una mirada reflexiva y perceptiva, para poder ver más allá, y quitarles las etiquetas que se les ponen (malo, lento, inquieto, etc), y a partir de ahí trabajar y empezar a mejorar, hacerse preguntas es bueno, pero dejando la culpa fuera, y aprender a ver a nuestros hijos desde sus fortalezas, y reconocerlas. Dejar de centrarnos en lo que hacen mal, que genera frustración e inseguridad, y reconocerles el esfuerzo diario, para construir su autoestima, seguridad y motivación.



Escuela Internacional de
Coaching de Familia

Patricia Marmol Luengo
Coach de Familia y Especialista en Educación
Especial
patcoachfamilia19@gmail.com
Tel: 670 91 33 83

VIRTUDES UNIVERSALES

	Sabiduría y Conocimiento	Coraje	Humanidad	Justicia	Templanza	Trascendencia
FORTALEZAS	Creatividad	Valentía	Amor	Civismo	Perdón y Compasión	Apreciación de la Belleza y la Excelencia
	Curiosidad	Persistencia	Generosidad	Justicia	Humildad y Modestia	Gratitud
	Mente Abierta	Integridad	Inteligencia Social	Liderazgo	Prudencia	Esperanza
	Pasión por aprender	Vitalidad			Autocontrol	Humor
	Perspectiva					Espiritualidad