

FORMANDO JUNTOS

Boletín para la Comunidad Ursulina

FORTALEZAS DEL CARÁCTER: EL MEJOR REGALO QUE PODEMOS CULTIVAR

Psicología

Como padres y cuidadores, solemos preocuparnos por el rendimiento académico, la salud física o el futuro de nuestros hijos. Sin embargo, existe otro aspecto que la psicología ha identificado como un importante factor protector para su bienestar presente y futuro: las fortalezas del carácter. Desde la Psicología Positiva, las fortalezas del carácter se entienden como *formas habituales de pensar, sentir y actuar que favorecen tanto el bienestar personal como las relaciones con los demás*.

Estas cualidades pueden desarrollarse a lo largo de la vida y constituyen recursos que permiten enfrentar los desafíos cotidianos de manera más saludable. Peterson y Seligman identificaron 24 fortalezas del carácter, agrupadas en seis grandes virtudes humanas, las cuales pueden cultivarse a través de las experiencias y de las relaciones significativas, especialmente en el contexto familiar.

Diversas investigaciones muestran que adolescentes que perciben un mayor apoyo social —particularmente por parte de su familia en momentos importantes, como la toma de decisiones o el enfrentamiento de dificultades— desarrollan con mayor frecuencia fortalezas como el amor, la gratitud, el humor, la prudencia, la creatividad, el sentido de colectividad y la vitalidad. Estas fortalezas no solo facilitan relaciones más sanas, sino que además se asocian con un mejor ajuste emocional, mayor satisfacción con la vida y una mejor capacidad para afrontar situaciones estresantes.

La evidencia también señala que el contexto en que crecen los niños y adolescentes marca una diferencia significativa. Cuando el hogar ofrece seguridad emocional, afecto, modelos positivos y espacios para expresarse, los hijos cuentan con más recursos para enfrentar los desafíos propios de su desarrollo. Por el contrario, cuando predominan la crítica constante, la indiferencia o la falta de apoyo, resulta más difícil desarrollar estas herramientas internas.

Un aspecto especialmente relevante es la percepción de apoyo, lo que realmente fortalece su desarrollo es que sepan que cuentan con adultos disponibles para escucharlos, orientarlos y acompañarlos cuando deben tomar decisiones importantes. Sentirse apoyados favorece un mejor equilibrio emocional y aumenta la confianza para enfrentar nuevos desafíos.

La buena noticia es que las fortalezas del carácter pueden cultivarse día a día mediante pequeñas acciones familiares. No requieren grandes intervenciones, sino constancia y coherencia en las interacciones cotidianas.

Las investigaciones muestran además que fortalezas como **la esperanza, la gratitud, el amor y la vitalidad** se relacionan con una mayor satisfacción con la vida, mientras que fortalezas interpersonales como **la bondad y el amor** favorecen un mejor ajuste social y un mayor sentido de pertenencia. Estos factores actúan como protectores frente a dificultades emocionales y contribuyen al bienestar psicológico durante la adolescencia.

Educar el carácter no significa buscar hijos perfectos, sino acompañarlos para que desarrollen recursos internos que les permitan enfrentar la vida con resiliencia, empatía, responsabilidad y optimismo. Cada conversación, cada oportunidad para escuchar, cada gesto de afecto y cada momento compartido en familia representan una valiosa oportunidad para fortalecer esas capacidades.

En definitiva, las fortalezas del carácter se construyen mucho antes de enfrentar grandes desafíos. Comienzan en los pequeños gestos cotidianos que transmiten a nuestros hijos un mensaje fundamental: "Confío en ti, estoy contigo y sé que puedes seguir creciendo".



Aspectos destacados del boletín

Fortalezas del carácter: el mejor regalo que podemos cultivar

¿Cómo cultivar las fortalezas del carácter?

Orientación Vocacional
La importancia de mantener actualizado el Registro Social de Hogares

Recursos para apoderados



formacion@csum.cl

¿CÓMO CULTIVAR LAS FORTALEZAS DEL CARÁCTER?

Algunas prácticas sencillas que pueden favorecer este desarrollo son:

- Dedicar diariamente algunos minutos para conversar sin pantallas ni interrupciones, mostrando interés genuino por lo que vivieron durante el día.
- Reconocer el esfuerzo, la perseverancia, la generosidad o la responsabilidad antes que los resultados o las calificaciones.
- Permitir que los hijos participen en decisiones acordes a su edad, acompañándolos a reflexionar sobre las consecuencias de sus elecciones en lugar de decidir siempre por ellos.
- Modelar la gratitud expresando aquello que valoramos de los demás y de las experiencias cotidianas. Otra actividad es el de crear un “jarro de agradecimiento” con tu hija: cada noche escriban algo positivo del día y guárdenlo. Al final del semestre, lean juntos los mensajes y cultiven la gratitud y la amabilidad.
- Favorecer momentos de humor y disfrute compartido, fortaleciendo el vínculo familiar incluso en periodos de mayor exigencia.
- Involucrar a todos los miembros de la familia en tareas comunes, promoviendo la colaboración, la responsabilidad compartida y el sentido de pertenencia.
- Validar las emociones difíciles sin juzgarlas, enseñando que sentirse triste, frustrado o enojado forma parte de la vida y que siempre existen formas saludables de afrontar esas experiencias.

ORIENTACIÓN VOCACIONAL

LA IMPORTANCIA DE MANTENER ACTUALIZADO EL REGISTRO SOCIAL DE HOGARES

Aunque muchas familias asocian el RSH únicamente con beneficios sociales, este también cumple un rol importante durante la postulación a la Gratuidad, becas y créditos para la educación superior, proceso que se realiza a través del Formulario Único de Acreditación Socioeconómica (FUAS).

¿Qué relación existe entre el RSH y el FUAS?

El FUAS es el formulario que deben completar los estudiantes para postular a los beneficios estudiantiles otorgados por el Ministerio de Educación. Los estudiantes que cursan IV Medio generalmente realizan **su primera postulación al FUAS entre octubre y noviembre del mismo año en que egresan**. Por su parte, el Registro Social de Hogares (RSH) contiene información sobre la composición del grupo familiar y su situación socioeconómica.

Durante el proceso de evaluación, el Ministerio de Educación contrasta la información entregada en el FUAS con distintas bases de datos del Estado, entre ellas el Registro Social de Hogares, para determinar el nivel socioeconómico del estudiante y verificar el cumplimiento de los requisitos para acceder a beneficios como la Gratuidad, becas o créditos.

Es importante destacar que no es requisito estar inscrito en el Registro Social de Hogares para completar el FUAS, pero sí es altamente recomendable que la información de ambos registros sea consistente y refleje la realidad actual de la familia, ya que esto puede evitar observaciones o demoras durante el proceso de evaluación.

¿Qué conviene revisar? Antes de que comience el periodo de postulación al FUAS, se recomienda verificar que en el Registro Social de Hogares estén actualizados:

- La composición del grupo familiar (personas que viven en el hogar).
- El domicilio registrado.
- La información sobre ingresos, cuando existan cambios relevantes.
- Cualquier modificación reciente en la situación familiar o laboral.

Realizar esta revisión con anticipación permite que la información utilizada durante la evaluación socioeconómica sea la más actualizada posible y facilita el proceso de postulación a los beneficios estudiantiles.

¿Dónde encontrar más información? Les invitamos a revisar los siguientes recursos oficiales:

Información sobre el FUAS y beneficios estudiantiles

- Portal FUAS en **FUAS.CL**
- Tutorial oficial "Cómo completar el FUAS" en FUAS.CL
- Charla oficial sobre postulación a beneficios estudiantiles

Información sobre el Registro Social de Hogares
Registro Social de Hogares

www.registrosocial.gob.cl/

ChileAtiende: Preguntas frecuentes sobre el FUAS

www.chileatiende.gob.cl/preguntas-frecuentes



Recursos para Apoderados
Charla FUAS y RSH

