



LA CIENCIA DEL CARACTER

GUÍA DE DISCUSIÓN DE CDC PARA NIÑOS DE 4-9 AÑOS*

Si no has visto la película de 8 minutos *La Ciencia del Carácter*, puedes verla [aquí](#). Luego puedes comenzar:

* No dudes en adaptar el lenguaje según corresponda para cada grupo de edad.

1. Échale un vistazo a la “tabla periódica de las fortalezas del carácter” ubicada al final de este documento. Indica tres fortalezas del carácter que posees.
1. ¿Cómo puedes utilizar estas fortalezas para hacer del mundo un lugar mejor?
1. ¿Cuáles son tres fortalezas del carácter que te gustaría desarrollar? ¿Qué cosas puedes hacer para desarrollar esas tres fortalezas del carácter?
1. *La Ciencia del Carácter* describe las fortalezas del carácter como superpotencias. Escoge a tu superhéroe favorito. ¿Por qué es tu héroe favorito? ¿Cuáles fortalezas de carácter demuestra?
1. Si fueras un superhéroe, ¿cuáles serían tus súper fortalezas del carácter?
1. ¡Dibújate como superhéroe!
1. Ahora piensa en personas reales. ¿Quién es la persona que más admiras de este mundo? ¿Cuáles son las fortalezas del carácter que admiras en él/ella?

1. Dibuja un gráfico circular de las fortalezas del *carácter* que componen tu persona. ¿Cuál fortaleza tiene el pedazo más grande? ¿Cuál tiene el pedazo más pequeño?
1. Nadie es perfecto. A veces es bueno equivocarnos, porque así es cómo aprendemos y mejoramos. Piensa en un momento en el que realmente metiste la pata. ¿Qué aprendiste?
1. La película termina pidiéndote que termines esta frase: Quiero ser _____ . ¿Cuáles fortalezas quieres tener?

[GUÍA DE DISCUSIÓN DE CDC PARA NIÑOS DE 4-9 AÑOS*](#): PRIMER CHEQUEO

Viste la película *La Ciencia del Carácter* hace poco. Veamos qué ha cambiado en tu vida desde entonces.

* No dudes en adaptar el lenguaje según corresponda para cada grupo de edad.

1. La película habla de prestarle atención a las cosas que te han salido bien en tu vida. ¿Qué cosas te han salido bien recientemente?
2. Ahora hablemos de las cosas que salen mal. La película muestra que el fracaso no siempre es malo; puede ayudarnos a aprender y a mejorar. Piensa en algo que no salió cómo esperabas el mes pasado. ¿Puedes pensar en cómo esto podría convertirse en algo positivo?
3. Nos hacemos aún más fuertes cuando ayudamos a otros a fortalecer su carácter también. ¿Has hecho algo para ayudar a otros a ser más fuertes el mes pasado? ¿Qué fue lo que hiciste?
4. Échale un vistazo a la “tabla periódica de las fortalezas del carácter” ubicada al final de este documento. ¿Ha cambiado tu propia tabla periódica personal de las fortalezas del carácter el mes pasado? ¿Algunas de las fortalezas del carácter se han vuelto más fuertes o más débiles?

GUÍA DE DISCUSIÓN DE CDC PARA NIÑOS DE 4-9 AÑOS*: ÚLTIMO CHEQUEO

Es el momento para un repaso. Estas preguntas te ayudarán a pensar en cómo se ha desarrollado tu carácter este año.

* No dudes en adaptar el lenguaje según corresponda para cada grupo de edad.

1. ¿Qué fue lo que hiciste en este último año que hizo sentirte más orgulloso?
1. ¿Cuáles fortalezas del carácter utilizaste para lograrlo?
1. ¿Cuál es tu meta más importante para el próximo año?
1. ¿Cuáles fortalezas del carácter te ayudarán a llegar a esa meta?

GUÍA DE DISCUSIÓN DE CDC PARA CHICOS DE 10-14 AÑOS*

Si no has visto la película de 8 minutos *La Ciencia del Carácter*, puedes verla [aquí](#). Luego puedes comenzar:

* No dudes en adaptar el lenguaje según corresponda para cada grupo de edad.

1. Échale un vistazo a la tabla periódica de las fortalezas del carácter ubicada al final de este documento. ¿Cuáles son tus cuatro fortalezas del carácter más fuertes?
2. ¿Cómo puedes utilizarlas para mejorar tu vida? ¿Cómo puedes utilizarlas para mejorar tu comunidad?
3. Ahora échale otro vistazo a la tabla de las fortalezas del carácter. ¿Cuáles son tres fortalezas del carácter que te gustaría desarrollar?
4. Elige una de las fortalezas que quieres desarrollar. ¿Qué podrías hacer ahora para utilizar esa fortaleza más en tu vida?

5. La película describe las fortalezas del carácter como superpotencias. Escoge tu superhéroe favorito. ¿Por qué es tu héroe favorito? ¿Cuál fortaleza del carácter representan?
6. Ahora piensa en personas reales. ¿Quién es la persona que más admiras de este mundo? ¿Cuáles son las fortalezas del carácter que admiras en él/ella?
7. Cada cultura valora diferentes fortalezas del carácter. ¿Cuáles son las fortalezas del carácter más valoradas en tu cultura?
8. ¿Cuáles son las fortalezas del carácter más valoradas en tu escuela? ¿Son las mismas fortalezas del carácter que son las más valoradas en tu hogar, o son diferentes?
9. La película describe una mentalidad fija (cuando piensas que no puedes cambiar quien eres) y una mentalidad de crecimiento (cuando crees que puedes cambiar y mejorar aspectos de ti mismo). ¿Tienes una mentalidad fija respecto a alguna área de tu vida, por ejemplo “No soy bueno/a para los deportes”, o “Simplemente no puedo hacer matemáticas”? ¿Puedes pensar en cómo podrías usar tus fortalezas del carácter para mejorar en esa área?
10. Si nuestras fortalezas y capacidades del carácter no son fijas, significa que todo es posible. Piensa en grande, muy en grande: Si pudieras lograr *lo que sea*, ¿qué harías?
11. Piensa en un momento en el que fracasaste. ¿Qué pasó? ¿Qué te hizo sentir en ese momento, y qué te hace sentir ahora?
12. Como menciona la película, fracasar puede ser algo positivo—podemos aprender cuando fracasamos. Piensa en una actividad en la que puedes fracasar en el primer intento, pero que quieres intentar de todos modos: snowboard, skateboard, canto, una clase de baile. ¿Qué sería? ¿Qué podrías aprender de tu fracaso?

13. La película termina pidiéndote que termines esta frase: Quiero ser _____ . ¿Qué quieres ser? ¿Cuáles fortalezas del carácter te ayudarán a lograrlo, y cómo las utilizarás?

GUÍA DE DISCUSIÓN DE CDC PARA CHICOS DE 10-14 AÑOS: PRIMER CHEQUEO

Viste la película *La Ciencia del Carácter* hace poco. Veamos qué ha cambiado en tu vida desde entonces.

* No dudes en adaptar el lenguaje según corresponda para cada grupo de edad.

1. *La Ciencia del Carácter* habla de prestarle atención a las cosas que te han salido bien en tu vida. ¿Qué cosas te han salido bien recientemente?
2. Ahora hablemos de las cosas que salen mal. La película muestra que el fracaso no siempre es malo; con una mentalidad de crecimiento, puede ayudarnos a aprender y a mejorar. Piensa en algo que no salió cómo esperabas en estos últimos meses. ¿Puedes pensar en cómo esto podría llevarte al éxito?
3. Nos hacemos aún más fuertes cuando ayudamos a otros a fortalecer su carácter también. ¿Has hecho algo para ayudar a otros a ser más fuertes el mes pasado? ¿Qué fue lo que hiciste?
4. Échale un vistazo a la “Tabla Periódica de las Fortalezas del Carácter” al final de este documento. ¿Ha cambiado tu propia tabla periódica personal de las fortalezas del carácter el mes pasado? ¿Algunas de las fortalezas del carácter se han vuelto más fuertes o más débiles?
5. Elige una fortaleza del carácter de la Tabla Periódica que deseas mejorar. ¿Qué puedes hacer el próximo mes para hacerla más fuerte?

GUÍA DE DISCUSIÓN DE CDC PARA CHICOS DE 10-14 AÑOS: ÚLTIMO CHEQUEO

Es el momento para un repaso. Estas preguntas te ayudarán a pensar en cómo se ha desarrollado tu carácter este año.

* No dudes en adaptar el lenguaje según corresponda para cada grupo de edad.

1. ¿Qué fue lo que hiciste en este último año que hizo sentirte más orgulloso?
2. ¿Cuáles fortalezas del carácter utilizaste para lograrlo?
3. ¿Cuál es tu meta más importante para el próximo año?
4. ¿Cuáles fortalezas del carácter te ayudarán a llegar a esa meta?

GUÍA DE DISCUSIÓN DE CDC PARA LAS EDADES DE 15-18

Si no has visto la película de 8 minutos *La Ciencia del Carácter*, puedes verla [aquí](#).
Luego puedes comenzar:

* No dudes en adaptar el lenguaje según corresponda para cada grupo de edad.

1. Échale un vistazo a la tabla periódica de las fortalezas del carácter ubicada al final de este documento. ¿Cuáles son tus cinco fortalezas del carácter más fuertes?
2. Identifica donde residen tus fortalezas. ¿Están en un área particular (digamos que en la columna de Sabiduría o Valor) o están esparcidas? ¿Qué te pareció eso?
3. ¿Cómo puedes utilizarlas para mejorar tu vida? ¿Cómo puedes utilizarlas para mejorar tu comunidad?
4. Ahora amplía la lista de tus fortalezas del carácter a doce y haz un gráfico circular con ellas. ¿Cuál fortaleza tiene el pedazo más grande? ¿Cuál tiene el pedazo más pequeño?
5. La ciencia detrás del desarrollo del carácter muestra dos cosas. En primer lugar, debes concentrarte en las fortalezas que tienes. En segundo lugar, debes desarrollar las fortalezas que te gustaría tener. Con esto en mente, échale otro vistazo a la tabla de

las fortalezas del carácter. ¿Cuáles son tres fortalezas del carácter que te gustaría desarrollar?

6. ¿Qué cosas que puedes hacer para desarrollar esas tres fortalezas del carácter?

7. Cada cultura valora diferentes fortalezas del carácter. ¿Cuáles son las fortalezas del carácter más valoradas en tu cultura?

8. ¿Cuáles son las fortalezas del carácter más valoradas en tu escuela? ¿Son las mismas fortalezas del carácter que son las más valoradas en tu hogar, o son diferentes?

9. ¿Quién es la persona que más admiras de este mundo? ¿Cuáles son las fortalezas del carácter que admiras en él/ella?

10. La película menciona que trabajar en nuestras fortalezas del carácter ha sido importante desde tiempos antiguos. ¿Puedes pensar en algún mito que ilustra la importancia de una fortaleza del carácter en particular?

11. ¿Cuáles fortalezas del carácter son importantes en la era digital? ¿Puedes pensar en algo que tú u otra persona publicó en Internet que demostró una fortaleza del carácter en particular?

12. La película cita una declaración de Frank Outlaw de 1977:

“Vigila tus pensamientos, se convierten en palabras;
vigila tus palabras, se convierten en acciones;
vigila tus acciones, se convierten en hábitos;
vigila tus hábitos, se convierten en carácter;
vigila tu carácter, se convierte en tu destino”.

¿Cómo la actualizarías hoy en día?

Vigila tus mensajes de texto, se convierten en _____

Vigila tus tweets, se convierten en _____

Vigila tus publicaciones en Instagram, se convierten en _____

Vigila tus comentarios, se convierten en _____

Vigila tus publicaciones en Facebook, se convierten en

13. Dado que el Internet permite el anonimato y les permite a las personas probar diferentes imágenes públicas, ¿qué le sucede a nuestro carácter cuando estamos en línea? ¿Nuestras fortalezas del carácter permanecen constantes?

14. La película describe una mentalidad fija (cuando piensas que no puedes cambiar quien eres) y una mentalidad de crecimiento (cuando crees que puedes cambiar y mejorar aspectos de ti mismo). ¿Tienes una mentalidad fija respecto a alguna área de tu vida, por ejemplo “No soy bueno/a para los deportes”, o “Simplemente no puedo hacer matemáticas”? ¿Puedes pensar en cómo podrías usar tus fortalezas del carácter para mejorar en esa área?

15. La película aborda cómo puedes desarrollar tus fortalezas del carácter en tu vida cotidiana. ¿Puedes pensar en algunas formas que te permitan desarrollar tus fortalezas del carácter en tu vida en línea?

16. Piensa en un momento en el que fracasaste. ¿Qué pasó? ¿Qué te hizo sentir en ese momento, y qué te hace sentir ahora?

17. Como menciona la película, fracasar puede ser algo positivo—podemos aprender cuando fracasamos. Piensa en una actividad en la que puedes fracasar en el primer intento, pero que quieres intentar de todos modos: snowboard, skateboard, canto, una clase de baile. ¿Qué sería? ¿Qué podrías aprender de tu fracaso?

18. Si nuestras fortalezas y capacidades del carácter no son fijas, eso significa que potencialmente pudiéramos lograr lo que sea. Piensa en grande, muy en grande: Si pudieras lograr *lo que sea*, ¿qué harías?

19. La película sugiere que también podemos afectar las fortalezas del carácter de otras personas. ¿Estás de acuerdo? ¿El carácter puede ser contagioso? ¿Cómo?

20. FRACASO y FRACASO ÉPICO se han convertido en memes de Internet. ¿Qué diferencias existen entre fracasar en Internet y fracasar en la vida real? ¿También puedes aprender y desarrollar las fortalezas del carácter de tus fracasos en Internet?

21. La película termina pidiéndote que termines esta frase: Quiero ser _____ . ¿Qué quieres ser? ¿Cuáles fortalezas del carácter te ayudarán a lograrlo, y cómo las utilizarás?

GUÍA DE DISCUSIÓN DE CDC PARA LAS EDADES DE 15-18: PRIMER CHEQUEO

Viste la película *La Ciencia del Carácter* hace poco. Veamos qué ha cambiado en tu vida desde entonces.

* No dudes en adaptar el lenguaje según corresponda para cada grupo de edad.

1. La Ciencia del Carácter habla sobre el movimiento de las fortalezas del carácter y su enfoque en las cosas que han salido bien. ¿Qué cosas te han salido bien recientemente?
2. Ahora hablemos de las cosas que salen mal. La película muestra que el fracaso no siempre es malo; con una mentalidad de crecimiento, puede ayudarnos a aprender y a mejorar. Piensa en algo que no salió cómo esperabas en estos últimos meses. ¿Puedes pensar en cómo esto podría llevarte al éxito?
3. Nos hacemos aún más fuertes cuando ayudamos a otros a fortalecer su carácter también. ¿Has hecho algo para ayudar a otros a ser más fuertes el mes pasado? ¿Qué fue lo que hiciste?
4. Échale un vistazo a la “Tabla Periódica de las Fortalezas del Carácter” ubicada al final de este documento. ¿Ha cambiado tu propia tabla periódica personal de las fortalezas del carácter el mes pasado? ¿Algunas de las fortalezas del carácter se han vuelto más fuertes o más débiles?
5. Elige una fortaleza del carácter de la Tabla Periódica que desees mejorar. ¿Qué puedes hacer en el próximo mes para hacerla más fuerte?

[GUÍA DE DISCUSIÓN DE CDC PARA LAS EDADES DE 15-18: ÚLTIMO CHEQUEO](#)

Es el momento para un repaso. Estas preguntas te ayudarán a pensar en cómo se ha desarrollado tu carácter este año.

* No dudes en adaptar el lenguaje según corresponda para cada grupo de edad.

1. ¿Qué fue lo que hiciste en este último año que hizo sentirte más orgulloso?
2. ¿Cuáles fortalezas del carácter utilizaste para lograrlo?
3. ¿Viste algún indicio de la mentalidad de crecimiento? Por ejemplo, ¿tuviste la necesidad de desarrollar nuevas fortalezas y habilidades para lograrlo?
4. ¿Cuál es tu meta más importante para el próximo año?
5. ¿Cuáles fortalezas del carácter te ayudarán a llegar a esa meta?

GUÍA DE DISCUSIÓN SOC PARA LAS EDADES DE 19-99+

Si no has visto la película de 8 minutos *La Ciencia del Carácter*, puedes verla [aquí](#).
Luego puedes comenzar:

* No dudes en adaptar el lenguaje según corresponda para cada grupo de edad.

1. Échale un vistazo a la tabla periódica de las fortalezas del carácter ubicada al final de este documento. ¿Cuáles son tus cinco fortalezas del carácter más fuertes?
2. Identifica donde residen tus fortalezas. ¿Están en un área particular (digamos que en la columna de Sabiduría o Valor) o están esparcidas? ¿Qué te pareció eso?
3. ¿Cómo puedes utilizarlas para mejorar tu vida?
4. ¿Cómo puedes utilizarlas para mejorar tu comunidad?
5. Ahora amplía la lista de tus fortalezas del carácter a doce y haz un gráfico circular con ellas. ¿Cuál fortaleza tiene el pedazo más grande? ¿Cuál tiene el pedazo más pequeño?

6. La película explora dos ideas en torno al desarrollo del carácter. En primer lugar, debes concentrarte en las fortalezas que tienes. En segundo lugar, debes desarrollar las fortalezas que te gustaría tener. Con esto en mente, échale otro vistazo a la tabla de las fortalezas del carácter. ¿Cuáles son tres fortalezas del carácter que te gustaría desarrollar?
7. ¿Qué cosas puedes hacer para desarrollar esas tres fortalezas del carácter?
8. ¿Cuáles son las fortalezas del carácter más valoradas en tu escuela o en tu trabajo? ¿Son las mismas fortalezas del carácter que son las más valoradas en tu hogar, o son diferentes?
9. Los filósofos clásicos, como Platón y Aristóteles, tenían una visión más esencialista del carácter: eres quien eres. La visión más reciente sostiene que eres lo que haces. ¿Con cuál definición del carácter estás de acuerdo?
10. Un seguimiento filosófico: ¿Crees que existen las personas “buenas”? ¿Las personas “buenas” ocasionalmente hacen cosas “malas”?
12. ¿Cuáles fortalezas del carácter son las más importantes en la era digital? ¿Cómo demostramos y desarrollamos fortalezas del carácter en línea?
13. Dado que el Internet permite el anonimato y les permite a las personas probar diferentes imágenes públicas, ¿qué le sucede a nuestro carácter cuando estamos en línea? ¿Nuestras fortalezas del carácter permanecen constantes?
15. La película aborda cómo puedes desarrollar tus fortalezas del carácter en tu vida cotidiana. ¿Puedes pensar en algunas formas que te permitan desarrollar tus fortalezas del carácter en tu vida en línea?
14. La película describe una mentalidad fija (cuando piensas que no puedes cambiar quien eres) y una mentalidad de crecimiento (cuando crees que puedes cambiar y mejorar aspectos de ti mismo). ¿Tienes una mentalidad fija respecto a alguna área de tu vida, por ejemplo “No soy bueno/a para los deportes”, o “No soy creativo/a”? ¿Puedes pensar en cómo podrías usar tus fortalezas del carácter para mejorar en esa área?

16. La película sugiere que también podemos afectar las fortalezas del carácter de otras personas. ¿Estás de acuerdo? ¿El carácter puede ser contagioso? ¿Puede volverse viral?
17. Piensa en un momento en el que fracasaste. ¿Qué pasó? ¿Qué te hizo sentir en ese momento, y qué te hace sentir ahora?
18. Como menciona la película, fracasar puede ser algo positivo—podemos aprender cuando fracasamos. Piensa en una actividad en la que puedes fracasar en el primer intento, pero que quieres intentar de todos modos: snowboard, skate-board, canto, una clase de baile. ¿Qué sería? ¿Qué podrías aprender de tu fracaso?
20. Si nuestras fortalezas y capacidades del carácter no son fijas, eso significa que potencialmente pudiéramos lograr lo que sea. Piensa en grande, muy en grande: Si pudieras lograr *lo que sea*, ¿qué harías?
22. La película termina pidiéndote que termines esta frase: Quiero ser _____. ¿Qué quieres ser? ¿Cuáles fortalezas del carácter te ayudarán a lograrlo, y cómo las utilizarás?

GUÍA DE DISCUSIÓN DE CDC PARA LAS EDADES DE 19-99+: PRIMER CHEQUEO

Viste la película *La Ciencia del Carácter* hace poco. Veamos qué ha cambiado en tu vida desde entonces.

* No dudes en adaptar el lenguaje según corresponda para cada grupo de edad.

1. ¿Han cambiado tus puntos de vista sobre el significado y la importancia del carácter?
1. La Ciencia del Carácter habla sobre el movimiento de las fortalezas del carácter y su enfoque en las cosas que han salido bien. ¿Qué cosas te han salido bien recientemente?

3. La película argumenta que el fracaso no siempre es malo; puede ayudarnos a aprender y a mejorar. Piensa en algo que no salió cómo esperabas en estos últimos meses. ¿Puedes pensar en cómo esto podría convertirse en algo positivo?
4. Échale un vistazo a la “Tabla Periódica de las Fortalezas del Carácter” ubicada al final de este documento. ¿Ha cambiado tu propia tabla periódica personal de las fortalezas del carácter el mes pasado? ¿Algunas de las fortalezas del carácter se han vuelto más fuertes o más débiles?
5. ¿Empezarás a valorar ciertas fortalezas del carácter más? ¿Empezarás a valorar ciertas fortalezas del carácter menos?
6. Elige una fortaleza del carácter de la Tabla Periódica que deseas mejorar. ¿Qué puedes hacer en el próximo mes para hacerla más fuerte?

[GUÍA DE DISCUSIÓN DE CDC PARA LAS EDADES DE 19-99+: ÚLTIMO CHEQUEO](#)

El viaje continúa, pero detengámonos para evaluar tu progreso hasta ahora. ¿Cómo ha evolucionado tu carácter este año?

* No dudes en adaptar el lenguaje según corresponda para cada grupo de edad.

1. ¿Qué fue lo que hiciste en este último año que hizo sentirte más orgulloso?
2. ¿Cuáles fortalezas del carácter utilizaste para lograrlo?
3. ¿Viste algún indicio de la mentalidad de crecimiento? Por ejemplo, ¿tuviste la necesidad de desarrollar nuevas fortalezas y habilidades para lograrlo?
4. ¿Cómo han evolucionado tus pensamientos sobre la importancia del carácter?
5. Ahora pensemos en la cultura más grande. En este último año, ¿hubo una fortaleza del carácter dominante en la sociedad en general? ¿Una fortaleza, como la justicia o el liderazgo, que atrajo más atención que de costumbre?
6. ¿Cuáles fortalezas del carácter crees que serán más importantes para la sociedad en general el próximo año?

7. ¿Estamos valorando alguna fortaleza menos?
8. ¿Cuál es tu meta personal más importante para el próximo año?
9. ¿Cuáles fortalezas del carácter te ayudarán a llegar a esa meta?