

#PracticaelPsikying



WHITEPAPER

# FORTALEZAS PERSONALES Y SUS FAMILIAS

psiky.

# FORTALEZAS

## PERSONALES Y SUS FAMILIAS

Las fortalezas personales son los aspectos psicológicos que definen las virtudes, aquellas formas identificables en las que se manifiesta una virtud. Los hábitos específicos llevan a una persona a manifestar una fortaleza en una situación concreta.

En base al trabajo de investigación y académico, Martin Seligman y Christopher Peterson diseñaron un instrumento de medida de las fortalezas humanas, basándose en una clasificación de los recursos positivos del individuo.

El Inventario de fortalezas (VIA) es un cuestionario de 240 ítems con 5 posibles respuestas cada uno, que mide el grado en que un individuo posee cada una de las 24 fortalezas y virtudes.

Las 24 fortalezas que mide el VIA, y a partir de las cuales se ha realizado el manual de clasificación “Character Strengths and Virtues”, se agrupan en 6 categorías: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación (templanza) y trascendencia, las cuales se detallan a continuación.

## Sabiduría y Conocimiento

Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

### 1- Curiosidad [interés, abierto a nuevas experiencias]

Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.

### 2- Amor por el conocimiento [deseo de aprender]

Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.

### 3- Juicio [mentalidad abierta, pensamiento crítico]

Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.

### 4- Ingenio [creatividad, originalidad, ingenio]

Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.

### 5- Inteligencia social [inteligencia emocional y/o personal]

Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber como comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber que cosas son importante para otras personas, tener empatía.

### 6- Perspectiva [sabiduría]

Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a los demás.

## Valor

Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

### 7- Valor [valentía]

No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.

**8- Perseverancia [persistencia, laboriosidad]**

Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

**9- Honestidad [autenticidad, integridad]**

Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

**Humanidad y Amor**

Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

**10- Bondad [generosidad, apoyo, cuidado, compasión, bondad]**

Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

**11- Amar y Dejarse Amar [capacidad de amar y ser amado]**

Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano y apegado a otras personas.

**Justicia**

Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

**12- Civismo [responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo]**

Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de dicho grupo.

**13- Imparcialidad [equidad]**

Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades.

**14- Liderazgo**

Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y saber cómo llevarlas a buen término.

## Templanza

Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

### 15- Autocontrol [autorregulación]

Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

### 16- Prudencia [discreción, cautela]

Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

### 17- Humildad/Modestia

Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

## Trascendencia

Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

### 18- Disfrute de la belleza y la excelencia

Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia...

### 19- Gratitud

Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Saber dar las gracias.

### 20- Optimismo [esperanza, visión de futuro, orientación al futuro]

Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

### 21- Espiritualidad [religiosidad, fe, propósito]

Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma a determina nuestra conducta y nos protege.

### 22- Perdón y compasión [Capacidad de perdonar, misericordia]

Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.

**23- Sentido del humor [diversión]**

Gusto por la risa y las bromas, hacer sonreír a otras personas, ver el lado positivo de la vida .

**24- Entusiasmo [pasión, entusiasmo, vigor, energía]**

Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.

---

El trabajo con las fortalezas personales no sólo es reconfortante para el cliente sino que también lo es para el terapeuta. Es fácil trabajar con ellas, es algo potente y se puede integrar con otras teorías o corrientes de la psicología.

¿Tienes alguna pregunta, alguna duda, sugerencia o hay algo que no haya incluido en esta lista y no entiendes como se me ha podido olvidar? Déjame un comentario en las redes sociales o en el artículo y te prometo que lo tendré muy en cuenta para ampliar la lista.

Si te ha gustado esta whitepaper te agradecería que invitases a otrxs colegas psicólogxs a que Accedan a las Descargas Gratuitas

Gracias de antemano :)

**psiky.**

#PracticaelPsikying



WHITEPAPER

**FORTALEZAS**  
PERSONALES Y SUS FAMILIAS

psiky.