

# LAS VEINTICUATRO FORTALEZAS PERSONALES

Juan Manuel Torres Vega  
Primavera 2022



# **AUTHENTIC HAPPINESS**

## **(Seligman, 2002)**

### **DEL CONOCIMIENTO** **Y LA SABIDURÍA**

- 1. Curiosidad / Interés por la realidad.**
- 2. Gusto por aprender cosas nuevas.**
- 3. Juicio / Pensamiento crítico.**
- 4. Inteligencia práctica /  
Creatividad / Originalidad.**
- 5. Inteligencia social /  
Inteligencia personal /  
Inteligencia emocional.**
- 6. Perspectiva / Consultoría /  
Orientación.**



# **AUTHENTIC HAPPINESS**

## **(Seligman, 2002)**



### **DE LA VOLUNTAD**

**7. Valor / Valentía.**

**8. Perseverancia / Diligencia / Industriosidad.**

**9. Integridad / Honestidad / Transparencia.**

### **DE LA HUMANIDAD 7**

#### **Y EL AMOR**

**10. Generosidad / Cortesía.**

**11. Amar / Ser amado.**

# **AUTHENTIC HAPPINESS**

## **(Seligman, 2002)**

### **DE LA JUSTICIA**

- 12. Lealtad / Trabajo en equipo / Civilidad.**
- 13. Equidad.**
- 14. Liderazgo.**

### **DE LA DISCIPLINA**

- 15. Control de sí mismo.**
- 16. Prudencia / Discreción / Precaución.**
- 17. Humildad / Modestia.**



# **AUTHENTIC HAPPINESS**

## **(Seligman, 2002)**



### **DE LA TRASCENDENCIA**

- 18. Apreciación de la belleza y la excelencia.**
- 19. Gratitud.**
- 20. Esperanza / Optimismo.**
- 21. Espiritualidad / Fe / Sentido de vida / Religiosidad.**
- 22. Perdón / Misericordia.**
- 23. Diversión / Buen humor.**
- 24. Entusiasmo / Pasión.**

# A PRIMER IN POSITIVE PSYCHOLOGY (Peterson, 2006)



<b>Fortalezas 1-6</b>	<b>Fortalezas 7-12</b>	<b>Fortalezas 13-18</b>	<b>Fortalezas 19-24</b>
Generosidad	Diversión	Liderazgo	Perseverancia
Equidad	Curiosidad	Trabajo en equipo	Espiritualidad
Honestidad	Belleza	Valentía	Entusiasmo
Gratitud	Creatividad	Gusto por aprender	Prudencia
Criticidad	Perspectiva	Perdón	Humildad
Amor	Inteligencia social	Esperanza	Control de sí mismo

## FORTALEZAS DEL CARÁCTER EN MÉXICO (McGrath, 2015)

Entre paréntesis: Estados Unidos.

Fortalezas 1-6	Fortalezas 7-12	Fortalezas 13-18	Fortalezas 19-24
Equidad (2)	Gratitud (6)	Inteligencia social (10)	Belleza (15)
Curiosidad (5)	Trabajo en equipo (13)	Diversión (8)	Espiritualidad (21)
Honestidad (1)	Amor (7)	Perspectiva (9)	Perdón (19)
Generosidad (3)	Liderazgo (11)	Entusiasmo (20)	Prudencia (22)
Esperanza (16)	Creatividad (14)	Valentía (18)	Control de sí mismo (24)
Criticidad (4)	Perseverancia (17)	Gusto por aprender (12)	Humildad (23)

# A PRIMER IN POSITIVE PSYCHOLOGY (Peterson, 2006)

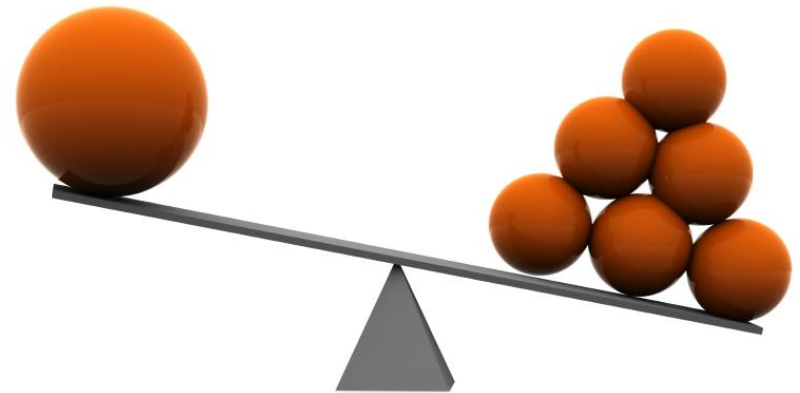


- Cada fortaleza es:
- **UBICUA.** Reconocida en las diferentes culturas.
- **PLENIFICANTE.** Contribuye al bienestar y a la satisfacción de la persona.
- **VALORADA MORALMENTE.** Por sí misma.
- **ENRIQUECE A LOS DEMÁS.** Eleva a quien la atestigua y produce admiración.
- **BIPOLAR.** Está integrada a su opuesto.



# A PRIMER IN POSITIVE PSYCHOLOGY (Peterson, 2006)

- Cada fortaleza es:
- **CUANTIFICABLE.** Por los investigadores .
- **UN RASGO.** Como diferencia individual estable.
- **DISTINTA.** De las demás fortalezas.
- **INSTITUCIONALMENTE PROMOVIDA.** Como objetivo deliberado de prácticas sociales y organizacionales para cultivarla.
- **PROGIDIOSA.** En algunas personas.



# LAS VEINTICUATRO FORTALEZAS PERSONALES

Juan Manuel Torres Vega  
Primavera 2022

