

CUESTIONARIO DE FORTALEZAS PERSONALES – Seligman, M. (2003)

Código/iniciales: _____

Fecha: _____

Por favor conteste las siguientes afirmaciones de manera sincera, señalando cada número con un círculo, si está de acuerdo con ellas en relación a usted mismo, desde la calificación “Muy propia de mí”, “Propia de mí”, “Neutra”, “Poco propia de mí” a “Impropia de mí”.

1.- a) La afirmación “Siempre siento curiosidad por el mundo” es:

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) La frase “Me aburro con facilidad” es:

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

2.- a) La afirmación “Me emociono cuando aprendo algo nuevo” es:

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) “Nunca me desví de mi camino para visitar museos u otros lugares educativos” es:

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

3.- a) La afirmación “Cuando la situación lo exige, puedo pensar muy racionalmente” es:

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) “Tiendo a emitir juicios precipitados” es:

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

4.- a) “Me gusta pensar en nuevas formas de hacer las cosas” es:

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) “La mayoría de mis amigos son más imaginativos que yo” es:

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

5.- a) “Independientemente de la situación social, soy capaz de encajar” es:

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) “No se me da demasiado bien advertir lo que sienten otras personas” es:

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

6.- a) “Siempre soy capaz de analizar las cosas y verlas en un contexto más amplio” es:

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) “Los demás pocas veces me piden consejo” es:

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

7.- a) “A menudo defiendo mi postura ante una oposición fuerte” es:

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

a) “El dolor y el desengaño suelen vencerme” es:

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

8. a) “Siempre acabo lo que empiezo” es:

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) **“Me distraigo mientras trabajo” es:**

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

9 a) **“Siempre mantengo mis promesas” es:**

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) **“Mis amigos nunca me dicen que soy realista” es:**

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

10.- a) **“El mes pasado ayudé voluntariamente a un vecino” es:**

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

a) **“Raras veces me emociona tanto la buena suerte de los demás como la mía propia” es:**

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

11.- a) **“Hay personas en mi vida que se preocupan tanto por mis sentimientos y bienestar como por los suyos propios” es:**

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) **“Me cuesta aceptar el amor de los demás” es:**

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

12.- a) **“Doy lo mejor de mí en el trabajo en grupo” es:**

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) **“Me cuesta sacrificar mis propios intereses en beneficio de los grupos a los que pertenezco” es:**

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

13.- a) **“Trato a las personas con igualdad independientemente de quiénes sean” es:**

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) **“Si alguien no me cae bien me cuesta tratarlo con justicia” es:**

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

14.- a) **“Siempre consigo que las personas cumplan su cometido sin insistir en exceso” es:**

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) **“No se me da demasiado bien organizar actividades de grupo” es:**

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

15.- a) **“Controlo mis emociones” es:**

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) **“Me cuesta mucho hacer régimen es:**

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

16.- a) **“Evito actividades que resulten físicamente peligrosas” es:**

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) **“A veces me equivoco al elegir amistades y relaciones” es:**

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

17.- a) “Cambio de tema cuando la gente me halaga” es:

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) “Suelo hablar de mis logros” es:

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

18.- a) “El mes pasado, me he emocionado por la excelencia en música, arte, teatro, deporte, ciencia o matemáticas” es:

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) “No he creado nada bello el año pasado” es:

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

19.- a) “Siempre digo gracias, incluso por pequeñas cosas” es:

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) “Raras veces me detengo a dar las gracias” es:

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

20.- a) “Siempre veo el lado bueno de las cosas” es:

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) “Raras veces tengo un plan bien desarrollado de lo que quiero hacer” es:

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

21.- a) “Mi vida tiene un propósito fuerte” es:

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) “No siento una vocación en la vida” es:

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

22.- a) “Siempre pienso que lo pasado, pasado está” es:

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) “Siempre intento desquitarme” es:

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

23.- a) “Combino el trabajo con la diversión en la mayor medida posible” es:

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) “Raras veces digo cosas divertidas” es:

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

24.- a) “Me implico por completo en todo lo que hago” es:

Muy propia de mí 5 Propia de mí 4 Neutra 3 Poco propia de mí 2 Impropia de mí 1

b) “Muchas veces me siento decaído” es:

Muy propia de mí 1 Propia de mí 2 Neutra 3 Poco propia de mí 4 Impropia de mí 5

RESULTADOS: Anote aquí los resultados de cada área.

SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO

1. Curiosidad/ Interés por el mundo ____
2. Amor por el conocimiento ____
3. Juicio crítico – mentalidad abierta ____
4. Ingenio / inteligencia práctica ____
5. Inteligencia social/ emocional ____
6. Perspectiva ____

VALOR

7. Valentía ____
8. Perseverancia / Diligencia ____
9. Integridad ____

HUMANIDAD Y AMOR

10. Bondad ____
11. Amor – capacidad de amar ____

JUSTICIA

12. Civismo - solidaridad ____
13. Imparcialidad ____
14. Liderazgo ____

TEMPLANZA

15. Autocontrol ____
16. Prudencia / Cautela ____
17. Humildad / Modestia ____

TRASCENDENCIA

18. Disfrute de la belleza y la excelencia ____
19. Gratitud ____
20. Esperanza /Previsión ____
21. Espiritualidad/ Propósito ____
22. Perdón/ clemencia ____
23. Sentido del humor ____
24. Entusiasmo/ brío ____

Seligman, M.(2003) *La auténtica felicidad*. Vergara. Barcelona