

¿Qué son las fortalezas del carácter?

En el marco de la **Psicología Positiva**, las fortalezas del carácter son rasgos positivos de personalidad que nos permiten florecer. A diferencia de enfocarse en las patologías, este enfoque busca potenciar lo mejor del ser humano.

Beneficios clave de desarrollar tus fortalezas:

- Mayor bienestar emocional y físico
- Sentido de propósito y pertenencia
- Relaciones más profundas
- Mejor afrontamiento ante el estrés y la adversidad

“El desarrollo de las fortalezas puede prevenir recaídas, reducir síntomas y mejorar la calidad de vida.”

M.L. Martínez Martí, 2006

Por **DoFeel Consulting**

Abril 2025



Las 24 fortalezas del carácter

(según la clasificación de Peterson y Seligman, 2004)

Sabiduría y conocimiento

- Creatividad
- Curiosidad
- Mentalidad abierta
- Amor por el aprendizaje
- Perspectiva

Coraje

- Valentía
- Perseverancia
- Integridad (autenticidad)
- Vitalidad (entusiasmo)

Humanidad

- Amor
- Amabilidad
- Inteligencia social

Justicia

- Trabajo en equipo
- Equidad
- Liderazgo

Templanza

- Perdón
- Humildad
- Prudencia
- Autorregulación

Trascendencia

- Apreciación de la belleza y la excelencia
- Gratitud
- Esperanza
- Humor
- Espiritualidad

Estas virtudes representan valores universales presentes en distintas culturas y épocas, y están asociadas a una vida plena y significativa.





Descubre Tus Fortalezas Personales



Realiza el test VIA

Gratuito y disponible en español

<https://www.viacharacter.org/>



Identifica tus fortalezas

Conoce tus 5 rasgos más destacados