



# Fortalezas particulares y otros subgrupos de fortalezas

Enfoque en fortalezas



Universidad **Tecmilenio**.  
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad



Universidad  
**Tecmilenio**.

## Fortalezas particulares y otros subgrupos de fortalezas

Peterson y Seligman (Niemiec, 2019) mencionan que las fortalezas particulares, también llamadas fortalezas insignia, son aquellos rasgos personales positivos que un individuo posee, celebra y ejercita frecuentemente.

Generalmente se considera que una persona posee entre cinco y siete fortalezas particulares, siendo las fortalezas las que ocupan los primeros puestos en el reporte personal que proporciona el Instituto VIA, una vez que se contesta la encuesta.

Las fortalezas particulares, también llamadas insignia, cumplen con la mayoría (o todas) de las siguientes características (Niemiec, 2019):

- Sensación de autodominio y autenticidad (“este soy el verdadero yo”).
- Sensación de emoción al utilizarla.
- Sensación de anhelo por encontrar nuevas formas de utilizarla.
- Sensación de inevitabilidad por usar la fortaleza.
- Sentirse vigorizado en vez de exhausto al utilizar la fortaleza.
- Júbilo, entusiasmo, vivacidad, e incluso éxtasis mientras se utiliza.
- La curva de aprendizaje es rápida cuando la fortaleza es utilizada por primera vez.
- Creación y seguimiento de proyectos personales que giran alrededor del uso de la fortaleza.



Asimismo, existen múltiples estrategias para desarrollar las fortalezas particulares, pero algunos de los ejercicios más utilizados son los siguientes:

- **Tres cosas buenas:** escribir cada noche tres cosas buenas que sucedieron en el día y reflexionar sobre su explicación casual (probablemente esté una fortaleza particular involucrada).
- **Tu mejor versión:** escribir una ocasión en la que consideras haber tenido una actuación sobresaliente y pensar sobre las fortalezas que utilizaste para obtener dicho resultado.
- **Usar fortalezas particulares de nuevas formas:** escribir una ocasión en la que consideras haber tenido una actuación sobresaliente y pensar sobre las fortalezas particulares que utilizaste de nuevas formas para obtener dicho resultado.

Además de la agrupación de las fortalezas particulares, las investigaciones han identificado otra serie de subgrupos:

### Fortalezas de felicidad

La satisfacción con la vida es una forma de felicidad; las fortalezas relacionadas son entusiasmo, esperanza, amor gratitud y curiosidad.

### Fortalezas bajas

Se ubican en los lugares inferiores (4 al 7) del perfil del individuo. Se entienden como fortalezas no desarrolladas y no como debilidades.

### Fortalezas fásicas

Ayudan al individuo a afrontar una situación en específico; la situación exige el uso de la fortaleza, no el deseo del individuo en utilizarla.

### Fortalezas medias

Apoyan a las fortalezas particulares; son un medio a un fin mayor. Asimismo, se ubican a mediación del perfil de un individuo.

### Fortalezas perdidas

Son las que estuvieron presentes, pero fueron relegadas por alguna circunstancia o restricción.

Fuente: Niemiec, R. (2019). *Fortalezas de carácter. Guía de intervención*. México: El Manual Moderno.



Organizar las fortalezas en subgrupos no implica que unas sean mejores que otras. Por ejemplo, si entre las fortalezas principales de una persona no se encuentra ninguna de las relacionadas con el subgrupo de fortalezas de felicidad, no quiere decir que la persona no puede ser feliz. De hecho, cada fortaleza es un camino que puede llevar a una vida de bienestar.

Sin embargo, categorizar las fortalezas en subgrupos ayuda a focalizar las intervenciones sobre los resultados que su utilización favorece, tanto a nivel individual (si la persona sabe que la gratitud incrementa la satisfacción, puede utilizar más esta fortaleza), como a nivel grupal (si la perseverancia es una fortaleza que determina el éxito colectivo de un grupo estudiantil, el docente puede desarrollar actividades para que los alumnos pongan en práctica dicha fortaleza).



## Referencias

- Niemiec, R. (2019). *Fortalezas de carácter. Guía de intervención*. México: El Manual Moderno.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.