

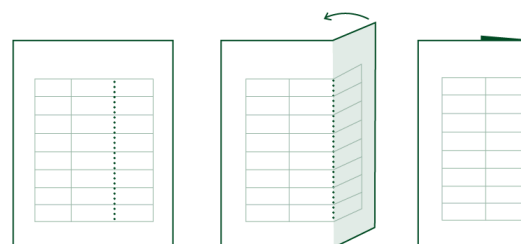


La Encuesta Instantánea de Fortalezas del Carácter del Proyecto Positividad es una evaluación concisa diseñada para proporcionar a las personas una rápida comprensión de su perfil personal de fortalezas del carácter. Aunque es importante señalar que esta encuesta no ha sido sometida a validación académica, servirá como un valioso punto de partida para las personas interesadas en explorar sus fortalezas de carácter.

Instrucciones para la encuesta

Paso 1: Imprimir y doblar

Para obtener resultados más precisos, imprima la encuesta por una sola cara y dóblela por la línea de puntos verde oscura, de modo que la columna "Fortaleza del carácter" quede oculta al realizar la encuesta. Una vez que haya completado la encuesta, puede desplegar cada página y revelar sus puntos fuertes.



Paso 2: Completar la encuesta

Para cada fila, utilizando la clave que aparece a continuación, marque con un círculo el número que corresponda a lo parecida que es cada frase para usted.

- 1 = No se parece en nada a mí
- 2 = Un poco como yo
- 3 = Algo parecido a mí
- 4 = Me parezco mucho

Paso 3: Recuento de resultados

1. Desdobra el papel para descubrir los puntos fuertes del carácter.
2. Por cada frase que haya marcado con un "4", escriba el punto fuerte correspondiente a "Fortalezas fiables" en la última página. Continúe, escribiendo 3 bajo "Fortalezas emergentes", 2 bajo "Fortalezas subutilizadas" y 1 bajo "Fortalezas que necesitan atención".

Paso 4: Su punto fuerte

1. Pregúnteselo a usted mismo: ¿Cuál es su punto fuerte (y por qué lo cree)?
2. Marque con una estrella su punto fuerte.



Frase	Tasa				Fuerza del carácter
Sé lo que temo y actúo para superar mis miedos.	1	2	3	4	Valentía (C)
Termino lo que empiezo, aunque haya obstáculos en mi camino.	1	2	3	4	Perseverancia (C)
Practico lo que predico.	1	2	3	4	Integridad (C)
Me siento lleno de energía y entusiasmado con la vida regularmente.	1	2	3	4	Entusiasmo (C)
Hay alguien cuya felicidad me importa tanto o más que la mía.	1	2	3	4	Amor (H)
Disfruto haciendo buenas acciones para la gente, incluso cuando no se me reconoce por ello.	1	2	3	4	Amabilidad (H)
Comprendo los pensamientos, sentimientos y acciones de los demás.	1	2	3	4	Inteligencia social (H)



Frase	Tasa				Fuerza del carácter
Aprecio las cosas bellas que observo en la naturaleza, así como los diversos talentos que tiene la gente.	1	2	3	4	Apreciación de la belleza y la excelencia (Tr)
Soy consciente y estoy agradecido por las cosas que suceden.	1	2	3	4	Gratitud (Tr)
Creo que todo funcionará.	1	2	3	4	Optimismo (Tr)
Disfruto riendo y haciendo reír y sonreír a los demás.	1	2	3	4	Humor (Tr)
Mi vida tiene sentido y lo que hago importa.	1	2	3	4	Propósito (Tr)
Tengo la capacidad de considerar la situación antes de responder.	1	2	3	4	Autocontrol (Te)
Planeo para el futuro y logro mis objetivos tomando decisiones deliberadas.	1	2	3	4	Prudencia (Te)

Frase	Tasa				Fuerza del carácter
	1	2	3	4	
Dejo que mi trabajo hable por sí mismo, no presumo ni busco protagonismo.	1	2	3	4	Humildad (Te)
No guardo rencores.	1	2	3	4	Perdón (Te)
Se me da bien organizar a los demás para conseguir un objetivo común.	1	2	3	4	Liderazgo (J)
Creo que todas las personas tienen valor y merecen ser respetadas.	1	2	3	4	Equidad (J)
Soy fiable y me dedico a ayudar a mi equipo a alcanzar sus objetivos.	1	2	3	4	Trabajo en equipo (J)
Creo que es importante considerar todos los puntos de vista y opiniones antes de actuar.	1	2	3	4	Perspectiva (W)
Me encanta profundizar en los temas que me interesan.	1	2	3	4	Amor por aprender (W)

Frase	Tasa				Fuerza del carácter
	1	2	3	4	
Busco activamente pruebas que vayan en contra de mi opinión y las tengo en cuenta.	1	2	3	4	Mentalidad abierta (W)
Me gusta explorar nuevas ideas, lugares y actividades.	1	2	3	4	Curiosidad (W)
Disfruto pensar y hacer las cosas de formas originales.	1	2	3	4	Creatividad (W)

Fortalezas fiables (4)	Fortalezas emergentes(3)	Fortalezas subutilizadas (2)	Fortalezas que necesitan atención(1)
Las fortalezas fiables son las cosas en las que somos realmente buenos y las hacemos sistemáticamente. Estas fortalezas nos aportan éxito y felicidad. Nos facilitan afrontar retos, hacer amigos y alcanzar nuestros objetivos con confianza.	Las fortalezas emergentes son las cosas en las que mejoramos. Tienen mucho potencial para hacernos aún más fuertes y tener un impacto positivo en nuestras vidas. Cuando trabajamos en estas fortalezas, podemos mejorarlas y hacer que nuestra vida sea aún mejor.	Las fortalezas subutilizadas son aquellas en las que somos buenos pero que no utilizamos tanto como podríamos. A veces, ni siquiera nos damos cuenta de lo buenos que somos en ellas. Prestar más atención a estos puntos fuertes y utilizarlos más a menudo puede ayudarnos a descubrir nuevos talentos, aprender cosas nuevas y tener más éxito.	Las fortalezas que necesitan atención son las cosas que se nos dan bien, pero que necesitamos practicar y mejorar. Si les prestamos más atención y trabajamos en ellas, pueden mejorar aún más. Centrarnos en estos puntos fuertes puede ayudarnos a alcanzar mayores niveles de éxito, a tener mejores relaciones con los demás y a vivir una vida más feliz.

FORTALEZAS DEL CARÁCTER ENCUESTA PARA ADULTOS



THE
**POSITIVITY
PROJECT**



Para obtener más información sobre sus resultados, escanee el código QR o visite
<https://posproject.org/character-strengths/>