FICHA 109 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis fortalezas en acción

Reconocer mis fortalezas y usarlas de otra forma

OBJETIVO

Identificar las fortalezas de carácter más propias de la persona y animarla a usarlas de una forma nueva cada día.

PARA QUIÉN

Autoestima frágil, pérdida de confianza tras un fracaso o un burn-out, cambio profesional, expatriación.

DURACIÓN

20 min en sesión; después una semana de práctica

DESARROLLO

1. Presenta la idea de fortalezas de carácter (curiosidad, amabilidad, perseverancia, humor…), sin jerarquías.
2. Ayuda a la persona a reconocer 3 a 5 fortalezas que la representen, con un ejemplo vivido de cada una.
3. Propón usar una, de forma nueva, cada día durante una semana.
4. Retomad lo vivido y los obstáculos.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El cuestionario VIA (en línea, gratuito) puede complementar la ficha, pero no es imprescindible. Cuidado con el uso excesivo de una fortaleza (la perseverancia convertida en obstinación, por ejemplo). La psicología positiva complementa un acompañamiento, no lo sustituye. Con una depresión marcada, estos ejercicios pueden aumentar la sensación de fracaso si se proponen demasiado pronto o como una obligación de « estar bien »: adapta el ritmo y valida primero las emociones difíciles.

REFERENCIAS

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. American Psychological Association / Oxford University Press.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 109 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis fortalezas en acción

Todos tenemos fortalezas de carácter: la curiosidad, la amabilidad, el humor, la valentía, la perseverancia, la honestidad… Reconocerlas y usarlas de otra manera ayuda a sentirse más uno mismo y más capaz.

1. Elige 3 a 5 fortalezas que te representen (usa las ideas de palabras si te ayuda).
2. Para cada una, escribe un momento en el que la usaste.
3. Esta semana, usa una de tus fortalezas de una forma nueva cada día.
4. Anota lo que hiciste y lo que sentiste.

Mi fortaleza	Un momento en que la usé	Una forma nueva de usarla

Lo que he descubierto al usar mis fortalezas de otra forma:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones