Perfil de fortalezas de Seligman

Aunque no me gustan mucho los test, creo que puede ser beneficioso empezar por aquí para que poco a poco vayas entrando en un aspecto más profundo. Trata de responder a este test lo más honestamente posible marcando con una "X" la casilla que más corresponda a tu vivencia.

	Para nada como soy yo. No corresponde conmigo. Casi nunca.	Un poquito, muy poquito como yo. Alguna vez, pero poco.	Un poco como soy yo. A veces soy así.	Bastante como soy yo. A menudo soy o me comporto así.	Totalmente como soy yo. Siempre soy así.
1. A menudo tengo ideas innovadoras, novedosas. Soy bueno/a pensando en formas nuevas de hacer las cosas.					
2. Me gusta mucho probar cosas nuevas y siento curiosidad por lo nuevo y diferente. Me divierto profundamente haciendo cosas que nunca he hecho antes.					
3. Siempre que es necesario soy muy racional y hago un buen análisis crítico de situaciones complejas. Siempre tiendo a pensar con la cabeza en cualquier situación.					
4. Me encanta aprender cosas nuevas e investigar en materias que no conozco. Aprender es una de las cosas que me hacen ser feliz.					
5. Siempre soy capaz de tomar distancia y mirar "el conjunto" sin obcecarme con los detalles del momento.					
6. Con frecuencia he tomado posiciones firmes y no he dado ni un sólo paso atrás ante situaciones de fuerte oposición o incluso amenazantes.					
7. Acabo lo que empiezo. Nunca dejo las cosas a medias o por terminar, aunque me lleve mucho tiempo y esfuerzo.					
8. Siempre cumplo mis promesas y soy fiel a lo que digo. Siempre y ante todo soy auténtico/a y coherente con lo que siento y pienso.					

	Para nada como soy yo. No corresponde conmigo. Casi nunca.	Un poquito, muy poquito como yo. Alguna vez, pero poco.	Un poco como soy yo. A veces soy así.	Bastante como soy yo. A menudo soy o me comporto así.	Totalmente como soy yo. Siempre soy así.
9. Me entrego con energía y convicción a todo lo que hago. Casi siempre me siento vivo y afrontando con entusiasmo la aventura de la vida.					
10. Hay personas en mi vida que se preocupan por mí y mis sentimientos tanto como yo me preocupo y las cuido a ellas. Cuido y me siento cuidado/a por personas a las que quiero.					
11. En el último mes he ayudado a un amigo o a un vecino de forma desinteresada.					
12. Soy capaz de encajar y sentirme bien en cualquiera que sea la situación social o inter-personal.					
13. Me siento como pez en el agua trabajando en equipo, rindo más y mejor y facilito conjunto.					
14. En toda ocasión trato a la gente por igual, independientemente de quiénes sean o a qué se dediquen.					
15. Casi siempre logro poner a la gente de acuerdo para hacer cosas y ponerse en marcha sin necesidad de insistir mucho. Soy un dinamizador natural.					
16. Considero que lo pasado, pasado está y me olvido fácilmente de las “malas pasadas”.					
17. Cuando me halagan suelo cambiar de tema o quitarle importancia. No me agrada ser el centro de atención.					
18. Evito cualquier actividad o situación que sea potencialmente peligrosa o arriesgada.					
19. Soy dueño de mis emociones y controlo mis arrebatos. Controlo mis impulsos.					

	Para nada como soy yo. No corresponde conmigo. Casi nunca.	Un poquito, muy poquito como yo. Alguna vez, pero poco.	Un poco como soy yo. A veces soy así.	Bastante como soy yo. A menudo soy o me comporto así.	Totalmente como soy yo. Siempre soy así.
20. En el último mes me he sentido fascinado o he tenido momentos de disfrutar muchísimo con la excelencia en el arte, la música, cine, literatura, ciencia o deporte.					
21. Me doy cuenta de que tengo mucha suerte en la vida y que hay muchas cosas por las que estar agradecido honestamente cada día.					
22. Siempre le veo el lado bueno a las cosas. Además creo que las cosas siempre se pueden cambiar para mejor.					
23. Me resulta fácil hacer reír a la gente y reírme con ellos.					
24. Considero que mi vida tiene un propósito firme que va más allá de mí. De hecho, todos formamos parte de un propósito más elevado que va más allá de nosotros.					
CAMBIA LA "X" POR EL VALOR CORRESPONDIENTE	1	2	3	4	5

Sabiduría y conocimiento

Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento: creatividad, curiosidad, apertura de mente, amor por el saber y perspectiva.

Sumar valores pregunta 1 a 5.

____ / 25 = ____

Fortalezas del coraje

Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna: valentía, persistencia, integridad y vitalidad.

Sumar valores pregunta 6 a 9.

____ / 20 = ____

Fortalezas de humanidad

Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás: amor, amabilidad e inteligencia social.

Sumar valores pregunta 10 a 12.

____ / 15 = ____

Fortalezas de la justicia

Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable: ciudadanía, responsabilidad social, justicia o equidad, liderazgo.

Sumar valores pregunta 13 a 15.

____ / 15 = ____

Templanza y moderación

Fortalezas que nos protegen contra los excesos: perdón y compasión, humildad, modestia, prudencia, discreción, cautela, autocontrol.

Sumar valores pregunta 16 a 19.

____ / 20 = ____

Trascendencia

Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida: gratitud, esperanza, sentido del humor, espiritualidad.

Sumar valores pregunta 20 a 24.

____ / 25 = ____