BLOQUE AUTOCONOCIMIENTO

Mis fortalezas en acción

De la etiqueta a la evidencia: las 24 fortalezas de carácter (modelo VIA) aplicadas a mi perfil profesional

Dinámica de continuidad para el alumnado que ya realizó el **Escudo Personal** el curso anterior. Si el escudo recogía cómo me veo, esta sesión lo contrasta con un instrumento validado y exige demostrar cada fortaleza con hechos reales.

1. Ficha técnica

Bloque	Autoconocimiento (continuidad de Escudo Personal)
Competencias	Autoconocimiento, autoconfianza, comunicación de las propias capacidades, orientación a la mejora
Destinatarios	Grado Básico, Grado Medio y Grado Superior (familias Administración y Gestión e Instalación y Mantenimiento), alumnado que realizó el Escudo Personal
Duración	2 sesiones de tutoría (55 min cada una)
Agrupamiento	Individual → parejas o tríos → gran grupo
Espacio y recursos	Aula con ordenadores o móviles con conexión, proyector, anexos impresos (1 juego por alumno/a), pósits, sobres
Instrumento	Cuestionario VIA de fortalezas de carácter: gratuito, en español, 10-15 min (versión adultos; versión juvenil para 8-17 años)
Producto final	Mapa de evidencias con las 5 fortalezas principales + análisis de una oferta de empleo real + dos líneas para la carta de presentación
Conexión curricular	Orientación académica y profesional del Plan de Acción Tutorial; competencias para la empleabilidad de la LO 3/2022 de FP (Itinerario Personal para la Empleabilidad / FOL); preparación de la entrevista de la formación en empresa

Objetivos

1. Identificar las fortalezas de carácter principales mediante un cuestionario validado.
2. Contrastar la autopercepción (Escudo Personal y predicción) con los resultados del cuestionario y con la mirada de los compañeros.
3. Justificar cada fortaleza con evidencias concretas usando la estructura Situación–Acción–Resultado.
4. Relacionar las propias fortalezas con los requisitos de una oferta de empleo real del sector e identificar cuáles hay que entrenar.

2. Marco teórico

La **psicología positiva** propone estudiar no solo lo que falla en las personas, sino lo que funciona bien. En ese marco, Peterson y Seligman (2004) elaboraron la **Clasificación VIA** (Values in Action): **24 fortalezas de carácter**

agrupadas en **6 virtudes** presentes en culturas y épocas muy distintas. Son rasgos positivos, medibles y, sobre todo, **desarrollables**: no son dones fijos, sino capacidades que se entrenan con el uso.

Todas las personas tienen las 24 fortalezas en distinto grado. Las que ocupan los primeros puestos del perfil se llaman **fortalezas distintivas** (signaturestrengths): resultan naturales, dan energía al usarlas y la persona las reconoce como "muy mías".

Las ofertas de empleo describen buena parte de estas fortalezas con otro vocabulario ("proactividad", "orientación al cliente", "rigor"). Enseñar al alumnado a **traducir** entre ambos lenguajes le permite reconocer lo que ya tiene y argumentarlo con evidencias en una carta de presentación o en una entrevista por competencias. Esa es la base de la Fase 6.

El cuestionario de adultos (VIA-IS) fue **validado con población española** por Azañedo, Fernández-Abascal y Barraca (2014), con consistencia interna satisfactoria en las 24 escalas, lo que respalda su uso en nuestro contexto.

¿Por qué después del Escudo Personal?

> **Progresión dentro del bloque**
>
> **Escudo Personal:** autopercepción libre, con lenguaje propio y simbólico. Respuesta a "¿quién soy?".
>
> **Mis fortalezas en acción:** un vocabulario común de 24 fortalezas, un instrumento validado y la obligación de aportar pruebas. Respuesta a "¿qué hago bien y cómo lo demuestro?".
>
> **Enlace con la empleabilidad:** justificar una fortaleza con una situación real es exactamente lo que se pide en una entrevista por competencias. La estructura Situación–Acción–Resultado es una versión simplificada del método STAR que usan los seleccionadores.

Las 6 virtudes y las 24 fortalezas

El listado completo con descripciones breves para el alumnado está en el **Anexo 1**.

Virtud	Fortalezas
Sabiduría	Creatividad · Curiosidad · Juicio (pensamiento crítico) · Amor por el aprendizaje · Perspectiva
Coraje	Valentía · Perseverancia · Honestidad · 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 (sentido y propósito)

3. Desarrollo por fases

Antes de empezar (preparación del tutor/a)

Hacer uno mismo el cuestionario para conocer la experiencia y poder resolver dudas.

El registro en viacharacter.org pide nombre, correo y fecha de nacimiento. Con alumnado **menor de edad** (sobre todo Grado Básico), consultar el protocolo de protección de datos del centro antes de pedirles que se registren. **Alternativa sin registro:** hacer la Fase 1 en papel con la autoevaluación del Anexo 1 y seguir igual con el resto de fases.

Pedir al alumnado que traiga su Escudo Personal del curso pasado (o una foto). Si no lo conserva, basta con que lo recuerde.

Imprimir los Anexos 2, 3 y 4 y preparar un sobre por alumno/a.

Seleccionar 4-6 **ofertas de empleo reales** del perfil del ciclo (portal del INAEM, portales generalistas o empresas de la comarca) e imprimirlas. Mejor si incluyen requisitos personales además de los técnicos.

SESIÓN 1 · Descubro mis fortalezas

Fase	Tiempo	Desarrollo
Fase 0 **Activación: el escudo revisitado**	10 min	Cada alumno/a mira su Escudo Personal y responde en voz baja o por escrito: ¿qué cualidad del escudo sigue siendo verdad hoy? ¿Cuál ha cambiado? El tutor/a presenta la idea clave: "Hoy vamos a ponerle nombre científico a lo que pusisteis en el escudo y, sobre todo, a demostrarlo".
Fase 1 **Predicción**	5 min	Con la lista del Anexo 1 a la vista, cada uno escribe en el **Anexo 2** las 5 fortalezas que cree que le saldrán en el cuestionario. Lo guarda en su sobre cerrado. No se enseña a nadie.
Fase 2 **Cuestionario VIA**	25 min	Acceso a viacharacter.org → registro → selector de idioma **Español** (encima del recuadro del cuestionario). Mayores de edad: cuestionario de adultos. Menores: versión juvenil (13-17 años). Consigna: responder pensando en cómo soy normalmente, no en cómo me gustaría ser. No hay respuestas buenas ni malas. Al terminar: descargar o hacer captura del perfil ordenado de las 24 fortalezas.
Fase 3 **Contraste**	12 min	Abren el sobre y comparan predicción y resultado en el **Anexo 2**: coincidencias, sorpresas y fortalezas "escondidas" (salen arriba pero no las había previsto). Puesta en común voluntaria: ¿quién ha acertado 3 o más? ¿Qué sorpresa os ha llamado la atención?
Cierre	3 min	Cada uno subraya sus **5 fortalezas principales**. Se guardan el perfil para la sesión 2.

SESIÓN 2 · Demuestro y uso mis fortalezas

Fase	Tiempo	Desarrollo
Fase 4 **Mapa de evidencias**	20 min	En el **Anexo 3**, eligen 3 de sus 5 fortalezas y, para cada una, describen una situación real en la que la han usado: **Situación** (dónde y cuándo), **Acción** (qué hice yo) y **Resultado** (qué pasó). Ámbitos válidos: clase, prácticas, trabajo, deporte, familia, asociaciones, el pueblo… Criterio de calidad: la evidencia tiene que ser tan concreta que otra persona pueda imaginarse la escena.
Fase 5 **Te he visto**	15 min	En parejas o tríos, cada persona escribe en un pósit una fortaleza que ha **visto** en su compañero/a, con un ejemplo: "Te he visto ser perseverante cuando…". El receptor lo pega en su Anexo 3 y comprueba si coincide con su perfil. Norma: solo fortalezas y solo con ejemplo; nada de críticas.
Fase 6 **El match: mis fortalezas frente a una oferta real**	15 min	Cada pareja recibe una **oferta de empleo real** de su perfil profesional. Individualmente, en el **Anexo 4**: subrayan lo que la oferta pide sobre la forma de ser y de trabajar, lo traducen a fortalezas VIA (con el traductor de apoyo) y marcan cuáles están en su top 5. Balance: **mis cartas fuertes** (lo que pide la oferta y yo tengo) y **mi fortaleza a entrenar** (lo que pide y yo tengo más bajo). Redactan dos líneas para una carta de presentación con una fortaleza y su evidencia del Anexo 3.
Cierre	5 min	Ronda rápida con la frase: "Mi fortaleza más útil para mi futuro trabajo es… porque…".

Seguimiento (10 min, en una tutoría posterior)

- **Minientrevista:** el tutor/a lanza la pregunta "¿Por qué deberíamos contratarte a ti?" y 3-4 voluntarios responden en un minuto usando sus cartas fuertes y una evidencia.
- Revisión de la fortaleza a entrenar: ¿qué he hecho desde la sesión para desarrollarla?
- Se añade una nueva evidencia al Mapa de evidencias. El Anexo 3 queda como borrador de respuestas para entrevistas.

Adaptaciones por nivel

Nivel	Adaptación
Grado Básico	Versión juvenil del cuestionario o autoevaluación en papel (Anexo 1). Fase 4 con 2 fortalezas en lugar de 3 y ejemplos modelo en la pizarra. En la Fase 6, ofertas breves y sencillas, y la primera fila del traductor se hace en gran grupo. Tutor/a como apoyo activo en la redacción.
Grado Medio	Desarrollo completo. En la Fase 6, ofertas de puestos de técnico/a del sector (auxiliar administrativo, técnico de mantenimiento).
Grado Superior	Desarrollo completo con ampliación: redactar en el Anexo 3 una respuesta tipo entrevista ("Háblame de una situación en la que…") e incorporar 2 fortalezas al perfil profesional del CV o de LinkedIn.

Anexo 1 · Las 24 fortalezas de carácter

Rodea tu nivel en cada fortaleza (1 = poco propia de mí · 5 = muy propia de mí). En la versión sin registro, tus 5 fortalezas principales son las de puntuación más alta.

Fortaleza	Descripción	Mi nivel
SABIDURÍA		
Creatividad	Se me ocurren formas nuevas y útiles de hacer las cosas.	1 23 4 5
Curiosidad	Me interesa todo; pregunto y exploro.	1 23 4 5
Juicio	Analizo las cosas desde varios lados antes de decidir.	1 23 4 5
Amor por el aprendizaje	Disfruto aprendiendo cosas y habilidades nuevas.	1 23 4 5
Perspectiva	Doy buenos consejos; veo el conjunto.	1 23 4 5
CORAJE		
Valentía	Hago lo correcto aunque dé miedo o sea impopular.	1 23 4 5
Perseverancia	Termino lo que empiezo aunque cueste.	1 23 4 5
Honestidad	Digo la verdad y soy auténtico/a.	1 23 4 5
Vitalidad	Afronto las cosas con energía y entusiasmo.	1 23 4 5
HUMANIDAD		
Amor	Cuido y valoro las relaciones cercanas.	1 23 4 5
Amabilidad	Me gusta ayudar y hacer favores a los demás.	1 23 4 5
Inteligencia social	Me doy cuenta de cómo se sienten los demás y sé cómo actuar.	1 23 4 5
JUSTICIA		
Trabajo en equipo	Soy un buen miembro del grupo; cumplo mi parte.	1 23 4 5
Equidad	Trato a todo el mundo con justicia, sin favoritismos.	1 23 4 5
Liderazgo	Organizo al grupo y consigo que las cosas salgan.	1 23 4 5
TEMPLANZA		
Perdón	Doy segundas oportunidades; no guardo rencor.	1 23 4 5
Humildad	Dejo que mis logros hablen por sí solos.	1 23 4 5
Prudencia	Pienso antes de actuar; evito riesgos innecesarios.	1 23 4 5
Autorregulación	Controlo mis impulsos, emociones y hábitos.	1 23 4 5
TRASCENDENCIA		
Apreciación de la belleza	Me fijo en la belleza y en el trabajo bien hecho.	1 23 4 5
Gratitud	Me doy cuenta de lo bueno y lo agradezco.	1 23 4 5
Esperanza	Confío en el futuro y trabajo para conseguirlo.	1 23 4 5
Humor	Me gusta reír y hacer reír; veo el lado divertido.	1 23 4 5
Espiritualidad	Siento que mi vida tiene un sentido o propósito.	1 23 4 5

Anexo 2 · Predicción y contraste

Nombre: _____ Grupo: _____

Puesto	Mi predicción (antes del cuestionario)	Mi resultado VIA (después)
1		
2		
3		
4		
5		

¿Cuántas he acertado? _____ ¿Cuáles?

_____

_____

Mi mayor sorpresa ha sido… porque…

_____

_____

¿Qué fortaleza de mi Escudo Personal aparece en mi resultado?

_____

_____

¿Hay alguna fortaleza "escondida" (sale arriba y no la esperaba)? ¿Por qué crees que no la veías?

_____

_____

Anexo 3 · Mapa de evidencias

Elige 3 de tus 5 fortalezas principales y demuéstralas con una situación real.

Fortaleza	Situación (dónde, cuándo)	Acción (qué hice yo)	Resultado (qué pasó)
Ejemplo: Perseverancia	En el taller, una avería del cuadro eléctrico que no encontrábamos.	Revisé el circuito por tramos durante dos sesiones sin dejarlo a medias.	Encontré el fallo y el profesor me pidió explicarlo al grupo.
1.			
2.			
3.			

Te he visto… (pega aquí los pósits de tus compañeros)

¿Coincide lo que ven los demás con tu perfil VIA? Sí / En parte / No. Explícalo:

Anexo 4 · El match: mis fortalezas frente a una oferta real

Oferta analizada: _____ Empresa / portal: _____

Paso 1 · Traduce la oferta al lenguaje de las fortalezas

Subraya en la oferta lo que pide sobre la forma de ser y de trabajar (no los títulos ni los programas informáticos). Escríbelo en la primera columna y búscale su fortaleza VIA.

Lo que pide la oferta	Fortaleza VIA	¿En mi top 5?	Mi evidencia (del Anexo 3)
Ejemplo: "Persona rigurosa y con atención al detalle"	Prudencia	Sí	Reviso dos veces las facturas antes de enviarlas en el simulador de empresa.
1.		Sí / No	
2.		Sí / No	
3.		Sí / No	
4.		Sí / No	

Paso 2 · Mi balance

Mis cartas fuertes	Fortalezas de mi top 5 que pide la oferta:
Mi fortaleza a entrenar	La que pide la oferta y yo tengo más baja. ¿Qué podría hacer este curso para desarrollarla?

Paso 3 · Dos líneas para mi carta de presentación

Usa una fortaleza y su evidencia. Modelo: "Me considero una persona perseverante: en el taller del centro localicé una avería que llevaba dos sesiones sin resolverse revisando el circuito por tramos."

_____

_____

_____

Traductor de apoyo: expresiones frecuentes en las ofertas

La oferta dice…	Fortaleza VIA relacionada
Capacidad de trabajo en equipo	Trabajo en equipo
Orientación al cliente / trato agradable	Amabilidad · Inteligencia social
Rigor, atención al detalle	Prudencia · Autorregulación
Proactividad, iniciativa	Vitalidad · Curiosidad
Resolución de problemas	Creatividad · Juicio
Ganas de aprender, adaptación a cambios	Amor por el aprendizaje · Curiosidad
Tolerancia a la presión, constancia	Perseverancia · Autorregulación
Discreción, confidencialidad, honradez	Honestidad · Prudencia
Capacidad para coordinar equipos	Liderazgo · Equidad

Enlaces y recursos

Para el aula

- Cuestionario VIA (registro y acceso) — gratuito; elegir "Español" en el selector de idioma.
- Las 24 fortalezas y 6 virtudes (VIA Institute) — descripción de cada fortaleza.
- Preguntas frecuentes del VIA Institute — duración, idiomas, versiones por edad y administración a grupos.
- Versión juvenil: idiomas disponibles — la versión en español está marcada como traducción en desarrollo.
- Tablas de fortalezas para jóvenes (inglés y español) — descarga gratuita, útil para Grado Básico.
- Actividades y recursos gratuitos VIA — ideas para ampliar y para el seguimiento.
- Fortalezas de carácter VIA — LibreTextsEspañol — texto en español que vincula las fortalezas con la planificación de carrera.

Ofertas de empleo para la Fase 6

- Portal de empleo del INAEM (Gobierno de Aragón) — ofertas gestionadas por las oficinas de empleo, filtrables por localidad.
- Ofertas de empleo — El Blog del INAEM — recopilación periódica de ofertas en Aragón.
- Búsqueda de empleo — Gobierno de Aragón — guía de recursos públicos para buscar empleo.

Bibliografía

Azañedo, C. M., Fernández-Abascal, E. G. y Barraca, J. (2014). Fortalezas personales en España: validación del Cuestionario VIA-IS en una muestra española. Clínica y Salud, 25(2), 123-130.

Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press / American PsychologicalAssociation.

Artículo de validación en abierto: SciELO España