

MATERIAL COMPLEMENTARIO

MÓDULO 09

1 Evaluación de las virtudes y fortalezas humanas en población de habla hispana

El presente recurso es un artículo de investigación que muestra el desarrollo de un instrumento para la evaluación de las virtudes y fortalezas humanas según la clasificación del carácter de 6 virtudes y 24 fortalezas de Peterson y Seligman. Asimismo, se explica con detenimiento cada una de esas fortalezas.

- **Ir a la lectura (en español):** Cosentino, A. (2010).
Evaluación de las virtudes y fortalezas humanas en población de habla hispana. *Psicodebate*, 10, 53-72.
<https://doi.org/10.18682/pd.v10i0.388>



2 ¿Qué diferencia a la gente más feliz del mundo? Tal Ben-Shahar, doctor en Psicología

En este video, Tal Ben-Shahar, profesor de Psicología de Harvard, explica las relaciones sociales, la verdadera amistad, la gratitud y la apreciación de las cosas buenas de la vida. Además, sostenta que estas son algunas de las claves para alcanzar el éxito y la felicidad.

- **Ir al video:** AprendemosJuntos. (30 de abril de 2018).
¿Qué diferencia a la gente más feliz del mundo? Tal Ben-Shahar, doctor en Psicología [Archivo de video].
https://www.youtube.com/watch?v=ghndoTtjVaE&ab_channel=AprendemosJuntos



3 Las fortalezas personales

El presente documento describe las fortalezas del carácter, identificando y explicando el concepto del buen carácter de Seligman en el desarrollo de las fortalezas y virtudes.

- **Ir a la lectura (en español):** Programa Aulas Felices. (s. f.).
Las fortalezas personales.
<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+4+y+5.pdf/3af9a84c-95df-45fd-a8aa-40a04e82e9c4#:~:text=%22Las%20fortalezas%20del%20car%C3%A1cter%20son,de%20la%20sociedad%20en%20general>

