**24 Fortalezas de carácter.**

**SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO: Fortalezas cognitivas que conllevan buscar, disfrutar y compartir el conocimiento con otros.**

**1. Curiosidad, interés por el mundo**

Ese intenso deseo y motivación por explorar información novedosa y desafiante.

**2. Amor por el conocimiento y el aprendizaje**

Las personas que poseen esta fortaleza psicológica están motivadas para adquirir nuevas habilidades, conocimientos o experiencias.  **3. Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta**

Esta fortaleza nos permite enfrentarnos a situaciones novedosas de manera efectiva, vivir con plenitud y aprender continuamente de lo que nos rodea.  **4. Creatividad**

Con esta fortaleza disfrutamos produciendo ideas o comportamientos originales que contribuyen de manera notable en nuestra vida o en la de otras personas.

**5. Perspectiva, sabiduría**

Sin la perspectiva y la sabiduría, nuestro conocimiento sigue siendo una mera serie de datos y hechos. La sabiduría es necesaria para que esos nuevos conocimientos sirvan para mejorar nuestra vida y las vidas de quienes le rodean.

### CORAJE: Fortalezas enfocadas a conseguir nuestras metas frente a la oposición, interna y/o externa.

**6. Valentía**

Una persona valiente actúa siguiendo sus convicciones y creencias frente a cualquier peligro o dificultad.

**7. Persistencia y diligencia**

Una fortaleza que nos mantiene en pie a pesar de los obstáculos, visualizando nuestras metas, trabajando duro y perseverando en nuestros esfuerzos hasta que logramos nuestros objetivos.

**8. Integridad, honestidad, autenticidad**

La integridad nos ayuda a vivir nuestra vida de acuerdo a nuestros valores personales y responsabilizarnos de quienes somos y de lo que hacemos. **9. Vitalidad y pasión por las cosas.**

Esta fortaleza se encuentra en aquellos individuos que viven plenamente cada momento de la vida, evitando el abatimiento en nuestra vida y llenos de energía vital.

## 6 VIRTUDES PSICOLOGICAS Y SUS 24 FORTALEZAS.

### SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO: Fortalezas cognitivas que conllevan buscar, disfrutar y compartir el conocimiento con otros.

**1. Curiosidad, interés por el mundo**

Ese intenso deseo y motivación por explorar información novedosa y desafiante.

**2. Amor por el conocimiento y el aprendizaje**

Las personas que poseen esta fortaleza psicológica están motivadas para adquirir nuevas habilidades, conocimientos o experiencias.

 **3. Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta**

Esta fortaleza nos permite enfrentarnos a situaciones novedosas de manera efectiva, vivir con plenitud y aprender continuamente de lo que nos rodea.

**4. Creatividad**

Con esta fortaleza disfrutamos produciendo ideas o comportamientos originales que contribuyen de manera notable en nuestra vida o en la de otras personas

**5. Perspectiva, sabiduría**

Sin la perspectiva y la sabiduría, nuestro conocimiento sigue siendo una mera serie de datos y hechos. La sabiduría es necesaria para que esos nuevos conocimientos sirvan para mejorar nuestra vida y las vidas de quienes le rodean.  (Ver este extracto de El Club de los Poetas Muertos, una película que representa muchas de las fortalezas de la sabiduría: mente abierta, amor por aprender, curiosidad o creatividad)

### CORAJE: Fortalezas enfocadas a conseguir nuestras metas frente a la oposición, interna y/o externa.

**6. Valentía**

Una persona valiente actúa siguiendo sus convicciones y creencias frente a cualquier peligro o dificultad.

**7. Persistencia y diligencia**

Una fortaleza que nos mantiene en pie a pesar de los obstáculos, visualizando nuestras metas, trabajando duro y perseverando en nuestros esfuerzos hasta que logramos nuestros objetivos.

**8. Integridad, honestidad, autenticidad**

La integridad nos ayuda a vivir nuestra vida de acuerdo a nuestros valores personales y responsabilizarnos de quienes somos y de lo que hacemos.

**9. Vitalidad y pasión por las cosas**

Esta fortaleza se encuentra en aquellos individuos que viven plenamente cada momento de la vida, evitando el abatimiento en nuestra vida y llenos de energía vital.

### HUMANIDAD: Las fortalezas “humanas” que envuelven la creación de relaciones, particularmente el acercarse y hacerse amigo de otras personas.

**10. Amor en cualquiera de sus formas**

El amor es una de las fortalezas que más nos llena y realiza. Eric Fromm (1956) define cuatro elementos básicos en todas las formas de amor: Cuidado, Responsabilidad, Respeto y Conocimiento.

 **11. Generosidad, altruismo, compasión**

El verdadero altruismo significa cuidar o ayudar a los demás por el hecho en si y no por un reconocimiento especial o cualquier tipo de galardón.

**12. Inteligencia social**

Si la inteligencia emocional se refiere a la capacidad para utilizar la propia información emocional de manera eficiente, la inteligencia social se refiere a la capacidad de comprender y apreciar los matices emocionales de una relación

### JUSTICIA: El objetivo de la justicia es determinar de forma objetiva los derechos y responsabilidades éticas y morales hacia los demás.

**13. Civismo, responsabilidad social, trabajo en equipo**

Las personas con esta fortaleza son aquellos individuos que se orientan hacia la comunidad tanto o más que hacia su propio interés. El civismo conlleva una participación con la comunidad, la búsqueda de igualdad y cooperación, la cohesión social y el optimismo

**14. Sentido de la justicia, equidad**

Esta fortaleza conlleva el desarrollo de habilidades para el consenso equitativo, la sensibilización con la justicia social, la expresión de compasión por los demás y la perspicacia necesaria para comprender las relaciones y obtener resultados equitativos

**15. Liderazgo**

Los jefes son personas que hacen que las organizaciones funcionen, los líderes son personas que inspiran a los demás a comportarse de una determinada manera

**16. Capacidad de perdonar, compasión**

La fortaleza psicológica del perdón se caracteriza por “perdonar a aquellos que han cometido un error, aceptando sus defectos, dando a la gente una segunda oportunidad, y liberándose de emociones negativas como la ira o la angustia.”

 **17. Modestia, humildad**

La verdadera humildad necesita de una gran autoestima para poder hacer un análisis realista de nuestras capacidades, reconocer nuestras limitaciones y abrirnos a nuevas ideas.

**18. Prudencia**

La prudencia es una orientación hacia nuestro futuro personal, una forma de razonamiento práctico y autogestión que ayuda a lograr los objetivos individuales a largo plazo de manera eficaz.

**19. Auto-control, auto-regulación**

Esta fortaleza nos ayuda a controlar nuestros deseos, emociones y conductas con el objeto de obtener alguna recompensa posterior.

### TRASCENDENCIA: La trascendencia ocurre cuando nos movemos más allá de nuestra experiencia humana o comprensión vital. Las fortalezas que acompañan a esta virtud nos ayudan a conectar con lo que nos rodea y proveernos de un sentido más profundo de significado y propósito en la vida.

**20. Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro**

La apreciación de la belleza está muy relacionada con la elevación, el asombro, la admiración, la sorpresa o el maravillarse. Se convierte en una fortaleza cuando las personas descubren la belleza y la excelencia a su alrededor y esta experiencia les deja una maravillosa mezcla de relajación, sobrecogimiento y ganas de reaccionar de manera positiva.

**21. Gratitud**

La gratitud se refiere al reconocimiento y expresión de agradecimiento hacia un regalo, material o no.

**22.Esperanza, optimismo**

Ser optimista significa abordar la vida de frente, centrándose en las soluciones y posibilidades, sabiendo aceptar y reconocer (si llega el caso) que no hay soluciones y es conveniente un cambio de perspectiva.

**23. Sentido del humor**

La capacidad para relativizar y destrozar las rígidas reglas de nuestra vida, trascenderla y aumentar nuestra perspectiva. El sentido del humor aumenta nuestras emociones positivas.

**24. Espiritualidad, fe, sentido religioso**

La espiritualidad es la fortaleza más humana y sublime y consiste en tener creencias coherentes sobre un significado y finalidad de la vida que trasciende nuestra existencia.