



## VOCABULARIO DE LAS FORTALEZAS

### VIRTUD

**Trascendencia:** describe las fortalezas que ayudan a conectar con el universo más grande y a proporcionar significado.



### FORTALEZAS

**Humor:** capacidad de reconocer lo que es divertido en diferentes situaciones, y ofrecer un lado más ligero a los demás. Es un lubricante importante para las interacciones sociales, y puede contribuir a la formación de equipos.

**Esperanza:** capacidad de tener expectativas positivas sobre el futuro. Involucra pensamientos optimistas y un foco favorable hacia tu vida. Es más que una emoción, ya que se orienta a la acción para lograr objetivos con confianza en que pueden ser alcanzados, y la creencia de que hay muchos caminos para ello.

**Gratitud:** capacidad de sentir y expresar aprecio por lo que has recibido en tu vida, ya sea por cosas específicas, actos concretos o por la contribución de otra persona. Implica tener una alta conciencia de todo lo que se ha recibido.

**Espiritualidad:** es la búsqueda de la conexión con lo sagrado, con algo más grande que uno mismo, puede ser a través de una religión o no. Quienes muestran esta fortaleza tienen presente un sentido de vida, y creen que existe una dimensión de la vida que está más allá de la comprensión humana.

**Aprecio por la belleza y la excelencia:** capacidad de notar y valorar lo bello, un desempeño extraordinario en todos los ámbitos de la vida: desde la naturaleza, la ciencia, el deporte, o incluso en experiencias pequeñas de cada día. Quienes tienen esta fortaleza altamente desarrollada, poseen una gran capacidad de observación y asombro.






VIRTUD	FORTALEZAS
<b>Templanza:</b> describe las fortalezas que ayudan a administrar los hábitos y protegen contra los excesos	 <b>Humildad:</b> capacidad de ver los puntos fuertes y talentos, sin buscar ser el centro de atención o recibir reconocimiento. Pensar bien de uno mismo(a), teniendo conciencia de los propios errores e imperfecciones.
	 <b>Prudencia:</b> capacidad de actuar con cuidado y cautela, evitando riesgos innecesarios y planificando el futuro, capacidad de pensar antes de actuar.
	 <b>Perdón:</b> mostrar comprensión hacia otros que han cometido un error o te han hecho daño, dejando ir los sentimientos de frustración, decepción y resentimiento. No significa olvidar o reconciliarse, sino olvidarse de la venganza.
	 <b>Autoregulación:</b> capacidad de adecuar las acciones y emociones al contexto. Mostrar confianza en las propias capacidades y en el logro de objetivos.

VIRTUD	FORTALEZAS
<b>Humanidad:</b> describe las fortalezas que se manifiestan en las relaciones afectivas con los demás. Estas fuerzas son interpersonales y son en su mayoría relevante en las relaciones uno-a-uno.	 <b>Amor:</b> alto grado de valoración de las relaciones cercanas y la capacidad de contribuir a la cercanía con otros a través del afecto genuino. También es la capacidad de recibir afecto de los demás.
	 <b>Amabilidad:</b> capacidad de servicio, generosidad y empatía. Implica una actitud compasiva entendiendo el sufrimiento de otros.
	 <b>Inteligencia Social:</b> capacidad de estar consciente de los motivos y sentimientos de los otros y de uno mismo, mostrando una gran capacidad de adaptarse a diferentes situaciones sociales.



VIRTUD	FORTALEZAS
<b>Coraje o Valor:</b> describe las fortalezas que ayudan a ejercer la voluntad y enfrentar la adversidad	 <b>Valentía:</b> capacidad de actuar según las propias convicciones y de enfrentar amenazas, desafíos, dificultades y dolores, a pesar de las dudas y temores, aún cuando estas acciones no sean populares.
	 <b>Perseverancia:</b> capacidad de persistir para conseguir metas y objetivos, a pesar de los obstáculos, desalientos, o decepciones. Es terminar lo empezado. Esta fortaleza requiere una gran capacidad de organización.
	 <b>Honestidad:</b> capacidad de hablar con la verdad, de una manera genuina y sincera, sin pretensiones, asumiendo la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones. Es ser una persona consistente e íntegra en diferentes ámbitos de la vida.
	 <b>Entusiasmo:</b> capacidad de enfrentar las situaciones o la vida, en general, con energía y con todo el corazón. Vivir la vida como una aventura.

VIRTUD	FORTALEZAS
<b>Justicia:</b> describe las fortalezas que ayudan a conectarse a situaciones comunitarias o grupales	 <b>Ecuanimidad:</b> capacidad de tratar a todos de manera justa, dejando de lado los sentimientos al tomar decisiones respecto de otros. Incluye la empatía y compasión al ponerse en el lugar de otros.
	 <b>Trabajo en equipo:</b> tener la disposición a contribuir cuando se trabaja en grupo, para el buen resultado de todos, ya sea la familia, el trabajo, la comunidad, los amigos, etc. Hay un sentido de responsabilidad social y mucha lealtad.
	 <b>Liderazgo:</b> tendencia a organizar y animar a un grupo para lograr un objetivo, manteniendo buenas relaciones. También es la capacidad de inspirar a otros con mensajes positivos.



## VIRTUD

## FORTALEZAS

**Sabiduría:** describe las fortalezas que ayudan a usar y recopilar el conocimiento.



**Perspectiva:** capacidad de ver las situaciones desde una mirada más amplia, más general, evitando quedarse atrapado(a) en los detalles.



**Juicio:** capacidad de considerar todos los aspectos de manera objetiva al tomar decisiones, incluidos los argumentos que están en conflicto con las propias convicciones. Esta fortaleza desarrolla el pensamiento crítico, analizando todos los puntos de vista antes de sacar conclusiones.



**Curiosidad:** capacidad de buscar situaciones para obtener nuevas experiencias, ideas y actividades. También el deseo natural de adquirir más conocimientos.



**Amor por el Aprendizaje:** deseo constante de aprender y profundizar en los conocimientos y habilidades de manera significativa, por el puro placer de hacerlo.



**Creatividad:** capacidad de pensar en nuevas maneras de hacer cosas, producir ideas o conceptos originales. Además, es la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones.