

# **La auténtica felicidad**

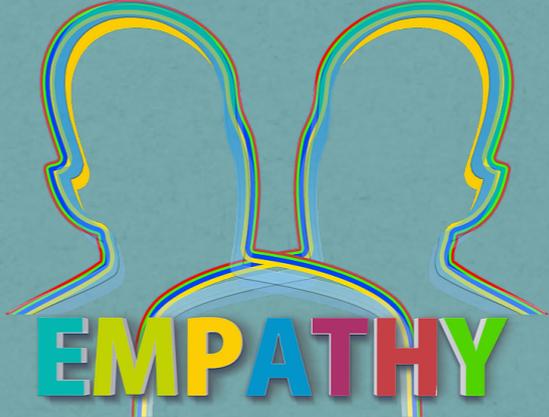
---

## **Capítulo 9. Sus fortalezas personales**



# CAPACIDAD O FORTALEZA

---

Capacidad	Fortaleza
<p>No son rasgos morales, son más innatas , es decir, un talento se tiene o no se tiene. Ejemplo: buen oído, belleza facial, correr velozmente.</p> 	<p>Son rasgos morales. Se puede forjar y desarrollar con la constancia. Ejemplo: integridad, valor originalidad, amabilidad.</p> 

Las capacidades a diferencia de las fortalezas son relativamente automáticas, las fortalezas implican la voluntad.

- Por ejemplo: Devolver cambio que nos dieron de más, es una fortaleza ya que implica voluntad de hacerlo, no es algo innato, en cambio, ser listo es una capacidad que si bien se puede desarrollar no es algo que podamos escoger.



# LA VIRTUD

---

- Nos sentimos elevados e inspirados cuando el ejercicio de la voluntad culmina con una acción virtuosa.
- La virtud depende de la voluntad y la capacidad de elección.
- Las intervenciones de la psicología positiva difieren de la psicología tradicional, en que esta última se centra en reparar daños e intervienen fuentes externas como la medicación o las psicoterapias, que de la voluntad, que es el punto de partida en la psicología positiva en donde se desarrollan las fortalezas y virtudes para emplearlas en la vida diaria y en la toma de decisiones.
- Fomentar las fortalezas se basa en el descubrimiento, la creatividad y posesión no del aprendizaje o condicionamiento.

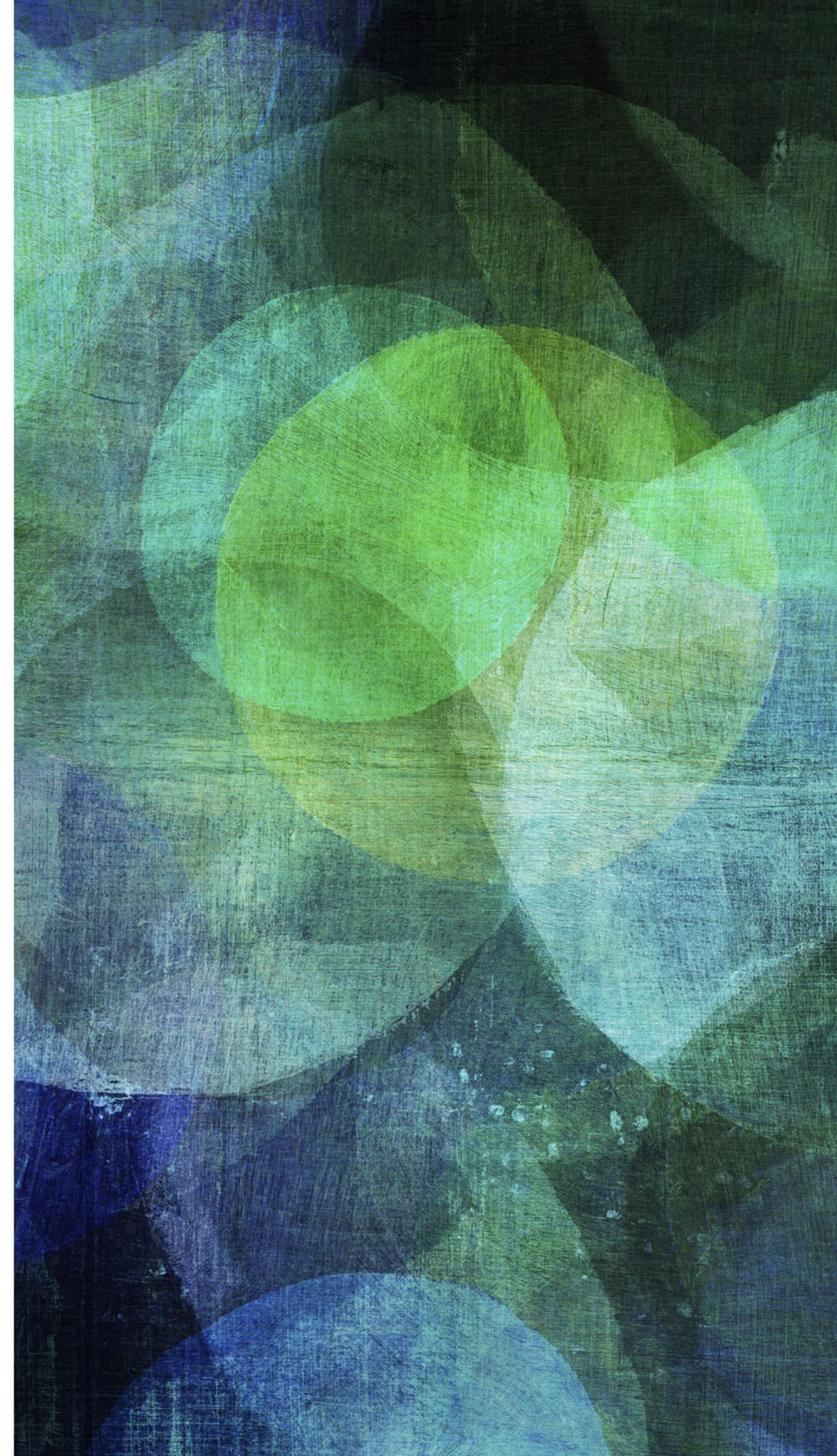
# LAS VEINTICUATRO FORTALEZAS

---

Ser una persona virtuosa es mostrar al menos 6 virtudes ubicuas:

- Sabiduría
- Valor
- Humanidad
- Justicia
- Templanza
- Trascendencia.

Y para lograrlo hay distintos caminos en cada una de ellas a través de las fortalezas las cuales son mensurables y adquiribles.



---

# Criterios de las fortalezas

## *Rasgo*

La fortaleza es un rasgo o característica psicológica que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo.

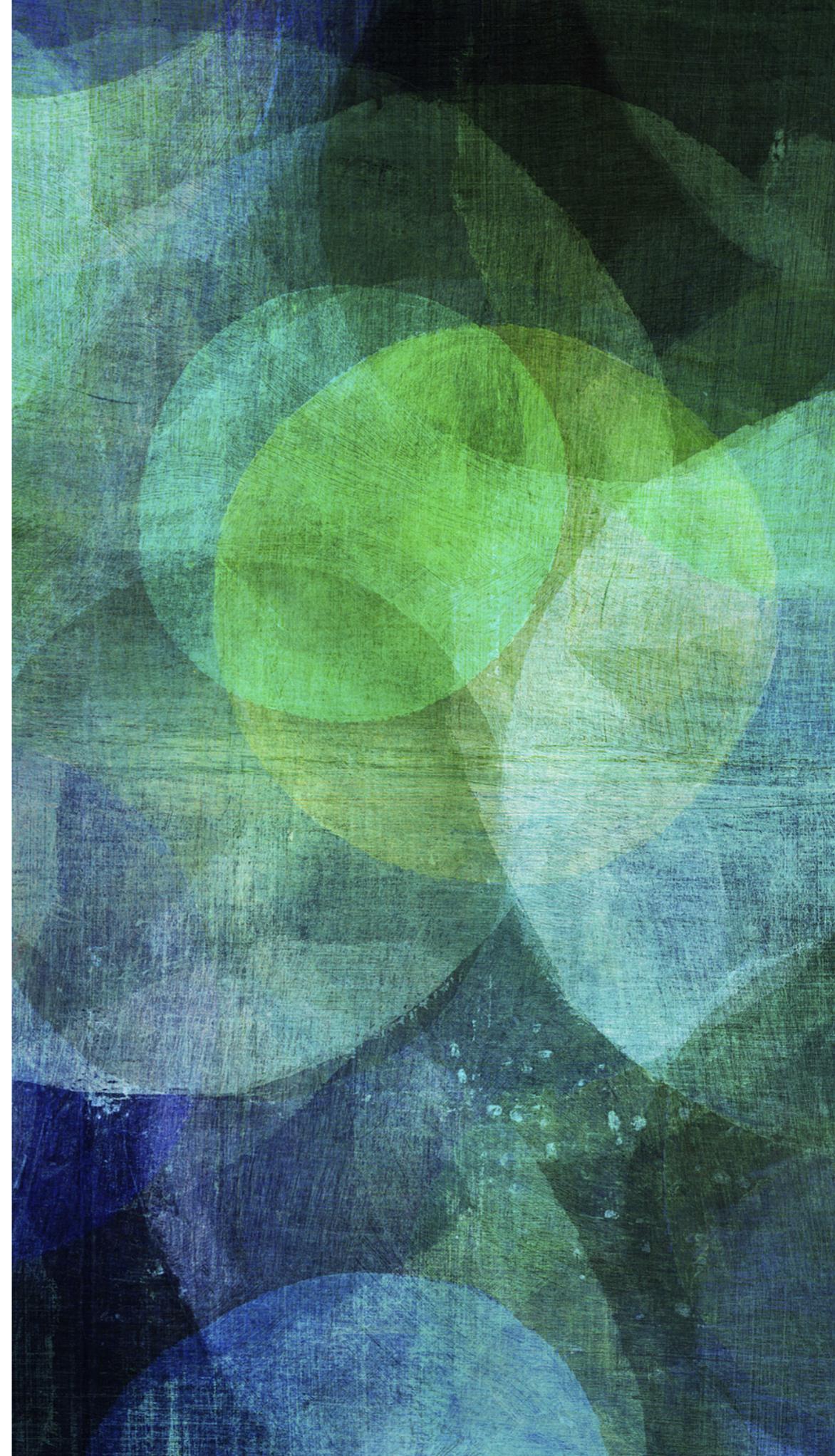
## *Valorada por derecho propio*

La fortaleza se valora por si misma incluso cuando no existen beneficios obvios

Poner en práctica una fortaleza provoca emociones positivas en quien realiza la acción: orgullo, satisfacción, armonía, etc.

Todos podemos ser vencedores cuando actuamos de acuerdo a las fortalezas y virtudes.

---

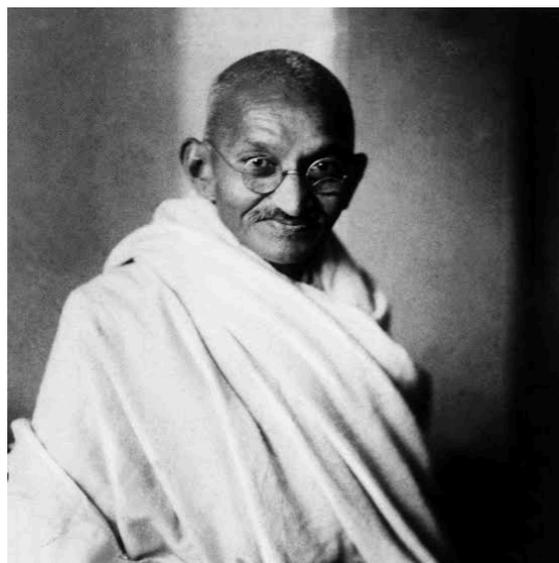


# MODELOS DE CONDUCTA

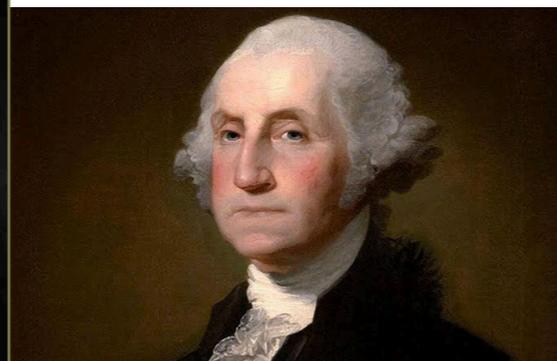
---

- Ilustran de forma convincente las fortalezas o virtudes, estos modelos pueden ser reales, apócrifos o míticos:

Mohandas Gandhi y  
el liderazgo



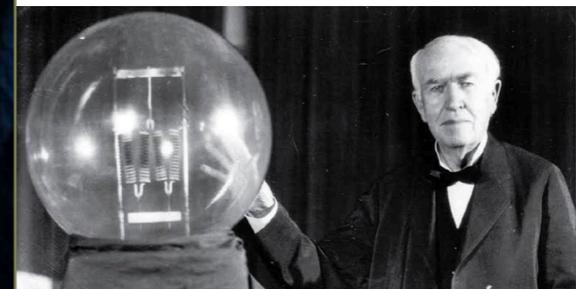
George Washington  
y la honestidad



Luke Skywalker y  
la fluidez



Thomas Edison y  
la creatividad



# FORTALEZAS PERSONALES

---

## ➤ Sabiduría y conocimiento

1. **Curiosidad/ interés por el mundo:** Conlleva apertura a distintas experiencias y flexibilidad ante temas que no encajan con nuestras propias ideas previas. Las personas curiosas no se limitan a tolerar la ambigüedad, sino que esta les gusta y los intriga. La curiosidad implica participar de las novedades de forma activa.
2. **Amor por el conocimiento:** Le encanta aprender cosas nuevas, ya sea asistiendo a clase por sí mismo. Aprovecha las situaciones, lugares y oportunidades para seguir aprendiendo.

**3. Mentalidad abierta:** Las personas con esta fortaleza piensan las cosas con detenimiento y las analiza. No se precipita extraer conclusiones y solo se basa en pruebas fehacientes para tomar decisiones. Es capaz de cambiar de opinión. Analiza la información de forma objetiva y racional en pos del bien propio y del de los demás. El juicio es sinónimo de pensamiento crítico, realista y lógico.

**4. Ingenio/Originalidad/Inteligencia práctica/Perspicacia:** Cuando se le presenta algo que desea, logra con facilidad encontrar el comportamiento nuevo, pero adecuado, para alcanzar su objetivo. No le satisface realizar tareas de modo convencional. Esta categoría se denomina creatividad.

**5. Inteligencia emocional:** La inteligencia social y personal es el conocimiento de uno mismo y de los demás. Uno es consciente de las motivaciones y sentimientos de los demás y sabe responder a ellos. La inteligencia social es la capacidad de observar diferencias en los demás, con respecto a su estado de ánimo, temperamento, motivaciones e intenciones, y actuar en consecuencia.

La inteligencia personal permite acceder a los sentimientos propios y utilizar dicho conocimiento para comprender y orientar el comportamiento.

**6. Perspectiva:** Es la fortaleza más desarrollada de esta categoría, la más cercana a la sabiduría. Las personas con esta fortaleza poseen una visión del mundo que tiene sentido para otros y para usted mismo. Las personas sabias son las expertas en lo más importante, y complejo: la vida.

► **Valor**

Las fortalezas de esta categoría reflejan el ejercicio consciente de la voluntad hacia objetivos encomiables que no se sabe con certeza si serán alcanzados.

1. **Valor y valentía.** La persona valerosa es capaz de separar los elementos emocionales y conductuales del temor, resistirse a la respuesta conductista de huida y enfrentarse a la situación que produce temor, a pesar de la molestia producida por reacciones subjetivas y físicas.

**2. Perseverancia/laboriosidad/ Diligencia:** Comienza lo que acaba. La persona laboriosa asume proyectos difíciles y los termina; cumple con su cometido con buen humor y con las mismas quejas. Hace lo que dice que hará e incluso más, nunca menos. La persona realmente laboriosa es flexible, realista y no perfeccionista.

**3. Integridad/autenticidad/honestidad:** Es una persona honesta, no solo porque dice la verdad, sino porque vive su vida de forma genuina y auténtica. Tiene los pies en el suelo y no es pretencioso, es sincero entre las palabras y los actos.

“

Sé fiel a ti mismo, y no podrás ser falso con ningún hombre.

*Seligman*

## ► Humanidad y amor

Las fortalezas de este apartado ponen de manifiesto en la interacción social positiva con otras personas: amigos, conocidos, parientes y también desconocidos.

1. **Bondad y generosidad:** Nunca se está ocupado para hacer un favor. Disfruta realizando buenas obras en beneficio de los demás, incluso aunque no los conozca bien. Todos los rasgos de esta categoría parten del principio de conceder valor a otra persona. Nuestros pensamientos, deseos y necesidades inmediatas se anulan, ya que es prioridad el beneficio del otro.

2. Amar y dejarse amar: Valora las relaciones íntimas y profundas con los demás.

### ► Justicia

Estas fortalezas se manifiestan en las actividades cívicas. Van más allá de las interacciones individuales y se refieren a la relación de una persona con grupos más amplios, como la familia, la comunidad, la nación y el mundo.

1. **Civismo/deber/trabajo en equipo/lealtad:** Destaca como miembro de un grupo. Es un compañero de equipo leal y dedicado, siempre cumple con su parte y trabaja duro por el éxito del conjunto. Este cúmulo de fortalezas reflejan su capacidad de integración a situaciones grupales.

**2. Imparcialidad y equidad:** No permite que sus sentimientos personales sesguen sus decisiones sobre otras personas. Le da una oportunidad a todo el mundo.

**3. Liderazgo:** Se le da bien organizar actividades y asegurarse de que se llevan a cabo. El líder debe ser antes que nada un dirigente efectivo, que se encarga de que el trabajo de grupo se realice al tiempo que se mantienen las buenas relaciones entre sus miembros.

Además, el líder efectivo es humano en el trato de relaciones intergrupales “sin malas intenciones hacia ninguno y caridad para con todos; con firmeza para lo correcto”

## ► **Templanza**

Como virtud principal de esta categoría, la templanza hace referencia a la expresión apropiada y moderada de los apetitos y necesidades. La persona mesurada no reprime sus aspiraciones, pero espera la oportunidad de satisfacerlas de forma que no perjudique a nadie.

1. **Autocontrol:** Le cuesta poco contener sus deseos, necesidades e impulsos cuando la situación lo requiere. No basta con saber qué es lo correcto, también debe ser capaz de poner en práctica ese conocimiento.

**2. Prudencia/discreción/Cautela:** es una persona cuidadosa. No dice ni hace nada de lo que luego podría arrepentirse. La prudencia constituye la mejor estrategia mientras las cartas no están echadas y se emprende una acción. Las personas prudentes tienen visión de futuro y son dialogantes.

**3. Humildad y modestia:** No intenta ser el centro de atención; prefiere que sean sus logros los que hablen por usted. No se considera especial y los demás reconocen y valoran su modestia. Es una persona sencilla. Las personas humildes consideran que sus aspiraciones, éxitos y derrotas personales carecen de excesiva importancia. En un contexto situacional más amplio, lo que usted ha conseguido o sufrido no cuenta demasiado. La modestia que se deriva de tal convicción no es solo una evidencia, sino una ventana abierta hacia su interior.

## ► **Trascendencia**

Son las fortalezas emocionales que van más allá de la persona y nos conectan con algo más elevado, amplio y permanente: con otras personas, con el futuro, la evolución, lo divino o el universo.

1. **Disfrute de la belleza y la excelencia:** Aprecia la belleza, la excelencia y la habilidad en todos los ámbitos: en la naturaleza y el arte, las matemáticas y la ciencia, y las cosas cotidianas. Cuando es intensa se acompaña de sobrecogimiento y asombro.

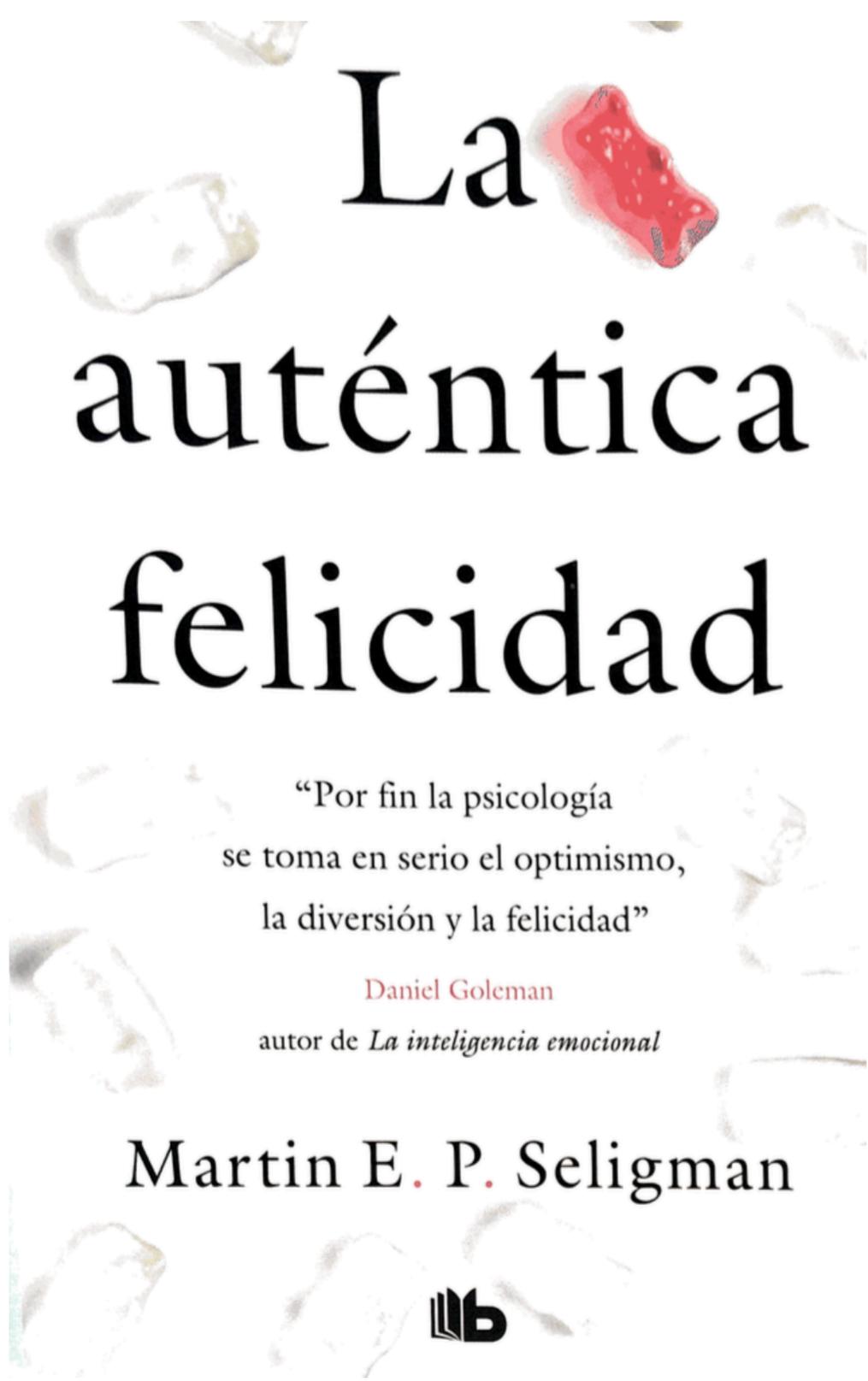
**2. Gratitud:** Es consciente de las cosas buenas que le suceden y nunca las da por supuestas. Siempre se toma tiempo para expresar su agradecimiento.

La gratitud es apreciar la excelencia de otra persona respecto al carácter moral. Como emoción es una sensación de asombro, de agradecimiento, de apreciación de la vida misma. Estamos agradecidos cuando las personas nos hacen bien, pero también podemos mostrarnos agradecidos de forma más general por las buenas obras y las buenas personas. La gratitud también puede dirigirse hacia elementos impersonales y no humanos como la naturaleza, Dios, los animales.

**3. Esperanza/Optimismo/Previsión:** Espera lo mejor del futuro y planifica y trabajara conseguirlo. La esperanza, el optimismo y la previsión son una familia de fortalezas que implican una actitud positiva hacia el futuro. Esperar que se produzcan acontecimientos positivos, sentir que se producirán si uno se esfuerza y planificar el futuro fomentan el buen humor en el presente e impulsan una vida dirigida por objetivos.

- **4. Perdón y clemencia:** Perdona a quienes le han causado mal. Siempre da una segunda oportunidad a los demás. El principio por el que se guía es la clemencia, no la venganza. El perdón de las ofensas produce una serie de cambios beneficiosos en el interior de una persona. Cuando la personas perdonan, sus motivaciones básicas o inclinaciones a actuar sobre el transgresor se tornan más positivas.
- **5. Sentido del humor:** Le gusta reír y hacer reír a otras personas. Ve el lado cómico fácilmente.

**6. Brío/Pasión/Entusiasmo:** Es una persona llena de vida. Está muy dedicada a las actividades en las que participa y contagia a los demás por sus acciones.



# La auténtica felicidad

“Por fin la psicología  
se toma en serio el optimismo,  
la diversión y la felicidad”

Daniel Goleman

autor de *La inteligencia emocional*

Martin E. P. Seligman



## BIBLIOGRAFÍA

---

Presentación elaborada para fines del curso Fortalezas de carácter para la Universidad UTEL (2019):

Seligman, M. E.P. La auténtica felicidad (2002) Ediciones B, pág.187-240