

Apéndice

Fortalezas personales

Sabiduría y conocimiento

Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento

- **Creatividad (originalidad, ingenio):** Te caracterizas por pensar en nuevas y productivas maneras de hacer las cosas. Nunca estás contento con hacer algo de la manera convencional si es posible hacerlo de una mejor manera. Esta fortaleza incluye la creación artística, pero no se limita exclusivamente a ella.
- **Curiosidad (interés por el mundo, búsqueda de novedades, apertura a experiencias):** Tienes interés y curiosidad acerca de todo. Estás siempre preguntando y te parecen fascinantes muchos temas. Te gusta explorar y descubrir nuevas cosas.
- **Apertura mental (juicio, pensamiento crítico):** Te caracterizas por pensar las cosas y examinar todos sus significados y matices. No te precipitas al sacar conclusiones. Te basas en pruebas sólidas para tomar tus decisiones. Estás dispuesto a cambiar tus propias ideas con base en la evidencia.
- **Amor por el conocimiento y el aprendizaje (entusiasmo por aprender):** Te encanta aprender cosas nuevas, llegar a dominar nuevas habilidades, materias y conocimientos, ya sea en una clase o por tu cuenta. Te ha gustado siempre la escuela, leer, ir a los museos... Para ti cualquier lugar y ocasión son buenos para aprender.
- **Perspectiva (sabiduría):** Aunque no te consideres a ti mismo una persona sabia, tus amigos tienen esta visión de ti. Ellos valoran tu perspectiva de las cosas y acuden a ti para pedirte consejos. Eres capaz de encontrar formas no solo para comprender el mundo, sino también para ayudar a otros a comprenderlo.

Coraje

Fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna

- **Valentía (valor):** Eres una persona valiente que no se deja intimidar ante una amenaza, los retos, la dificultad o el dolor. Eres capaz de defender una postura que crees correcta, aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás. Actúas según tus propias convicciones, aunque eso suponga ser criticado.
- **Perseverancia (tenacidad, diligencia, laboriosidad):** Trabajas duro para terminar lo que empiezas. Persistes en un proyecto, aunque existan obstáculos. Obtienes satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

K. BARRANTES-BRAIS E I. Balaguer-Solà

- **Integridad (autenticidad, honestidad):** Tú eres una persona honesta no solo porque digas la verdad, sino también por vivir tu vida de una manera auténtica y genuina. No eres pretencioso. Asumes la responsabilidad por tus propios sentimientos y acciones.
- **Vitalidad (ánimo, entusiasmo, vigor, energía):** Afrontas la vida con entusiasmo y energía. Haces las cosas con convicción y dando todo de ti mismo. Para ti, la vida es una aventura y te sientes vivo y activo.

* * * * *

Humanidad

Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás

- **Amor (capacidad de amar y ser amado):** Valoras las relaciones cercanas con otras personas, en particular aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Te sientes cercano a otras personas.
- **Amabilidad (bondad, generosidad, cuidado, compasión, amor altruista, simpatía):** Eres amable y generoso con los demás, haces favores y buenas acciones para los demás. Ayudas y cuidas a otras personas.
- **Inteligencia social (inteligencia emocional, inteligencia personal):** Eres consciente de las motivaciones y los sentimientos tanto de ti mismo como de los demás. Sabes cómo comportarte en diferentes situaciones sociales. Sabes cuáles cosas son importantes para otras personas.

Justicia

Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable

- **Ciudadanía (responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo):** Trabajas muy bien dentro de un equipo o grupo de personas. Eres un compañero leal y dedicado, que siempre hace lo que le corresponde y trabajas duro para el éxito de tu grupo.
- **Sentido de la justicia (imparcialidad, equidad):** Tratas a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejas que tus sentimientos personales influyan en tus decisiones sobre otros. Das a todo el mundo las mismas oportunidades.
- **Liderazgo:** Sobresales en las tareas de liderazgo: animas a los grupos a hacer las cosas y refuerzas las relaciones entre las personas de dichos grupos. Realizas un buen trabajo al organizar actividades y procuras llevarlas a buen término.

* * * * *

EFECTO DE INTERVENCIONES DE PSICOLOGÍA POSITIVA Y EJERCICIO FÍSICO

Moderación

Fortalezas que nos protegen contra los excesos

- **Capacidad de perdonar, misericordia:** Tienes la capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, aceptas los defectos de los demás, les das a los otros una segunda oportunidad. No eres vengativo ni rencoroso.
- **Modestia, humildad:** No buscas ser el centro de atención, prefieres que tus logros hablen por sí mismos. No te consideras a ti mismo como especial y los demás reconocen y valoran tu modestia.
- **Prudencia (discreción, cautela):** Eres cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumes riesgos innecesarios. No dices o haces cosas de las que después te podrías arrepentir.
- **Autocontrol, autorregulación:** Tienes la capacidad de regular los propios sentimientos y las acciones. Eres una persona disciplinada. Controlas tus propios impulsos y emociones.

Trascendencia

Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y dan significado a la vida

- **Apreciación de la belleza y la excelencia (admiración, capacidad de asombro):** Puedes reconocer y apreciar la belleza de las cosas, así como la excelencia y las habilidades de otros en variados ámbitos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia y las experiencias cotidianas.
- **Gratitud:** Eres consciente de las cosas buenas que te pasan y siempre las valoras. Sabes expresar agradecimiento.
- **Esperanza (optimismo, proyección hacia el futuro):** Esperas lo mejor para el futuro y trabajas para conseguirlo. Crees que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.
- **Sentido del humor (capacidad de diversión):** Te gusta reír y bromear. Sonríes con frecuencia y ves el lado positivo de las cosas. Para ti es importante que otros sonrían y haces algo para conseguirlo.
- **Espiritualidad (sentido religioso, fe, propósito en la vida):** Crees que existe un propósito o significado superior y/o universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Sientes que tu propia vida se inserta en un marco más amplio de significados. Tus creencias acerca del significado de la vida determinan tus acciones y te confortan.

Referencia

Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press.