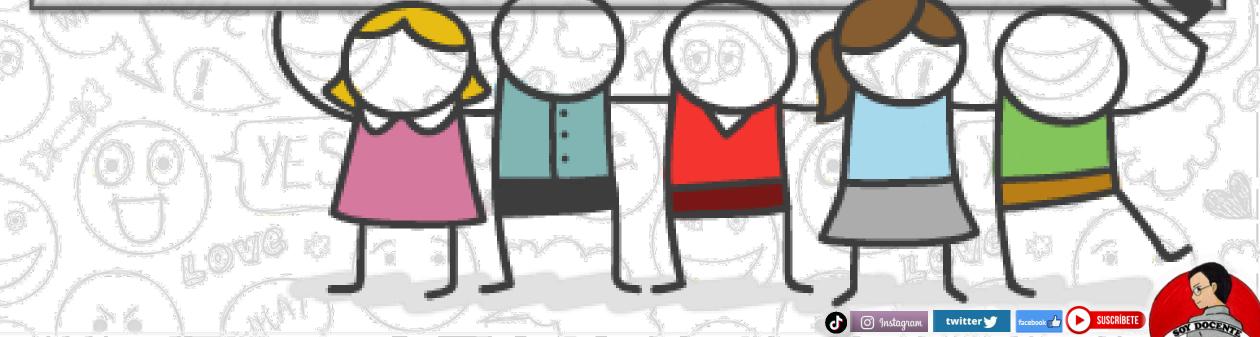


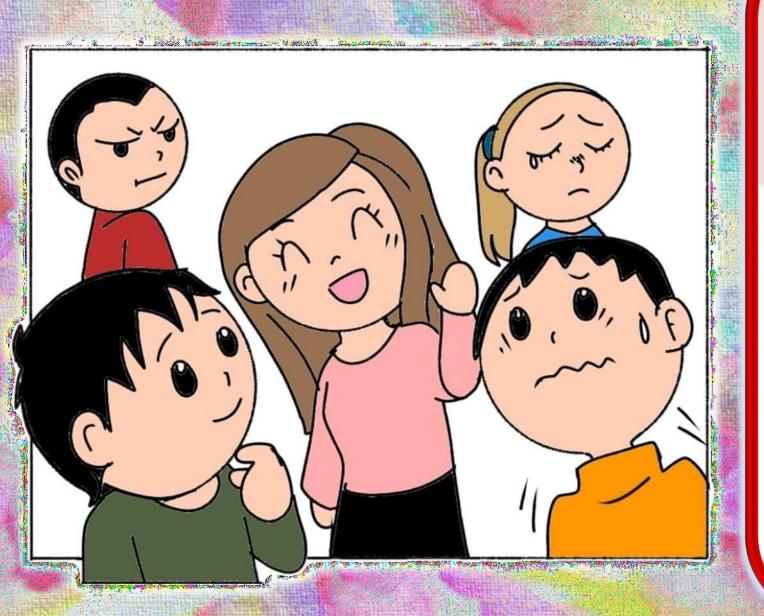
De acuerdo con Martin Seligman (2003), podemos tener veinticuatro fortalezas personales, a las que define como aquellas qualidades humanas que favorecen a las personas para vivir una vida más plena y positiva, brindándoles los recursos psicológicos que requieren para que esto suceda.



### Brío, PASIÓN, ENTUSIASMO

Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.





### Inteligencia SOCIAL, PERSONAL, emocional

Serconscientede las emociones y sentimientos tanto de uno mismocomo de los demás, sabercómo comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber qué cosas son importante para otras personas, tener empatía.









#### **PERSEVERANCIA**

Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. **Obtenersatisfacción** por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.



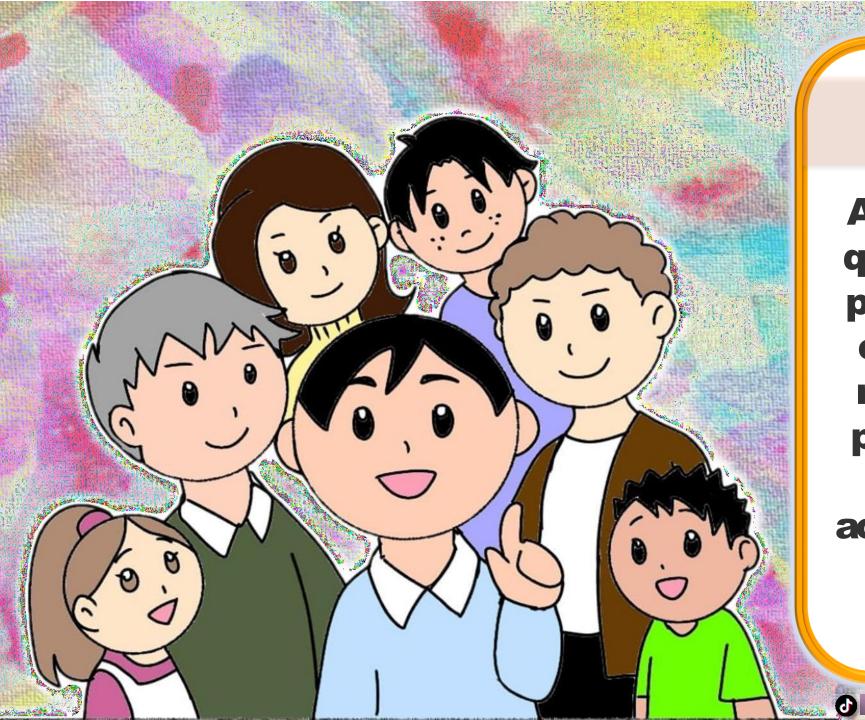












#### Liderazgo

**Animaral grupo del** queunoesmiembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.



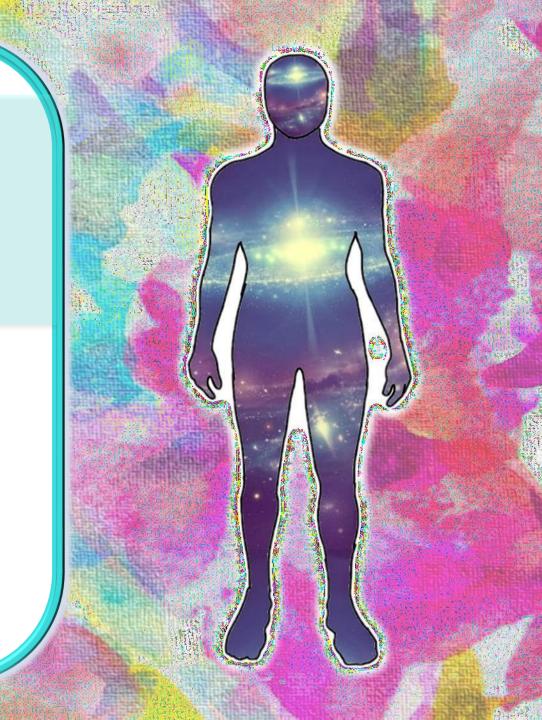


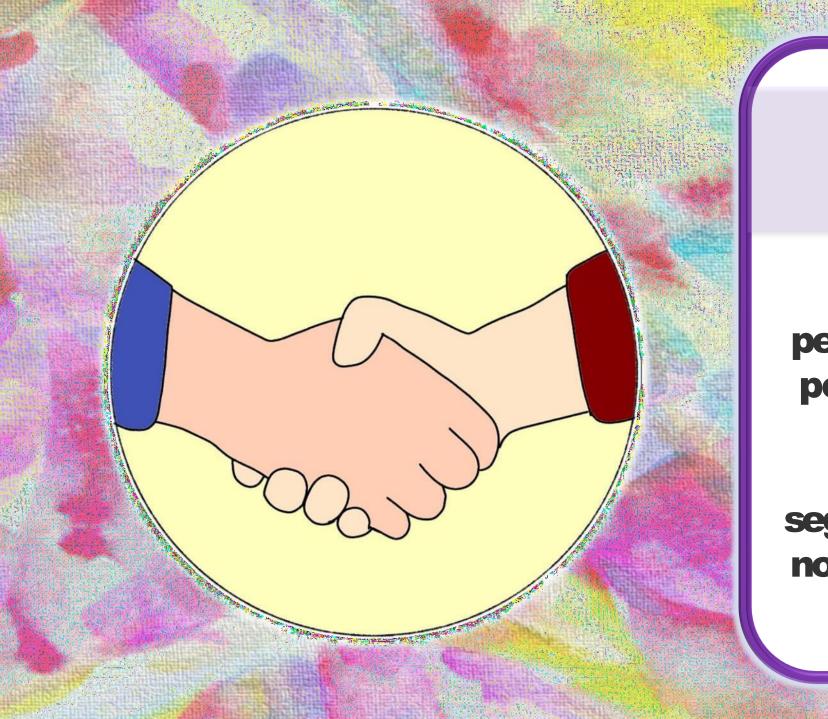




# ESPIRITUALIDAD, PROPÓSITO, fe, RELIGIOSIDAD

Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma o determina nuestra conducta y nos protege.





### Perdón, clemencia

Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.





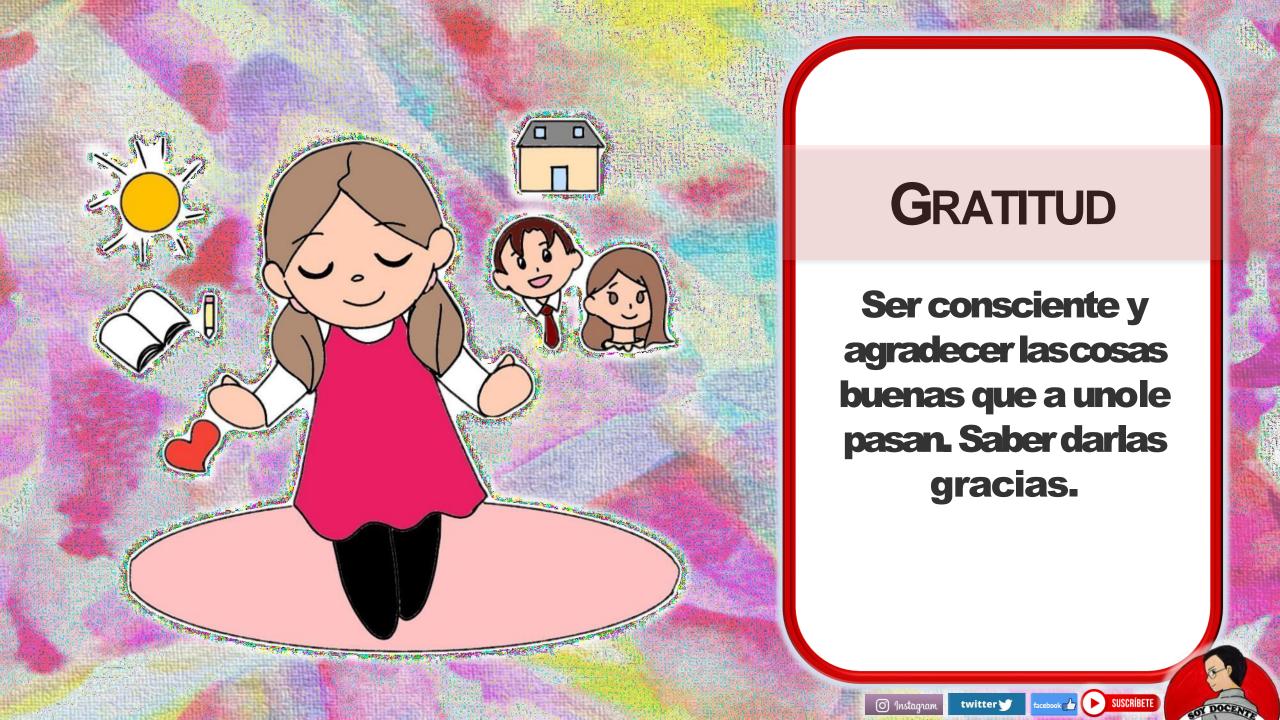




#### Valor, valentía

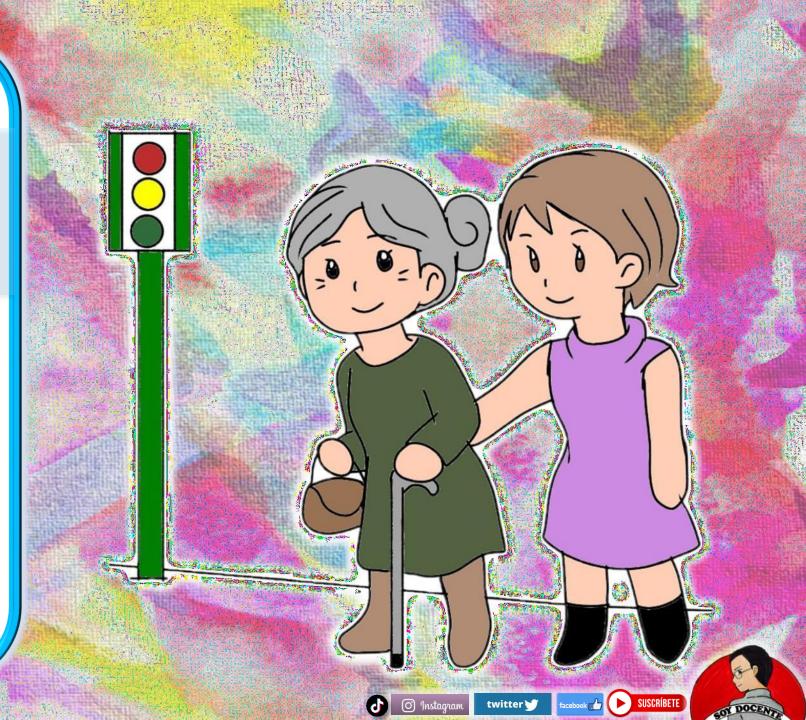
No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física, peronose limita a eso.

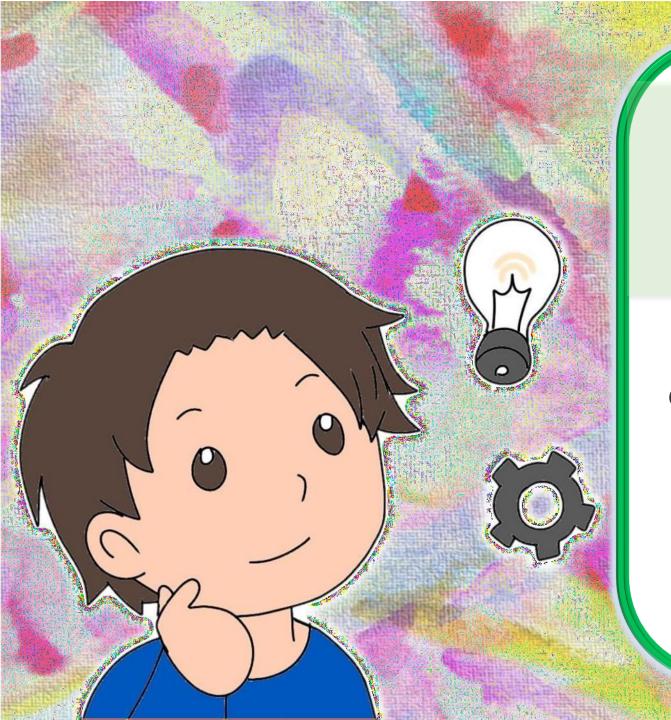




### Bondad, GENEROSIDAD

Hacer favores y buenas accionespara los demás, ayudar y cuidar a otras personas.





## Juicio, Pensamiento crítico, mentalidad abierta

Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas con base en la evidencia.



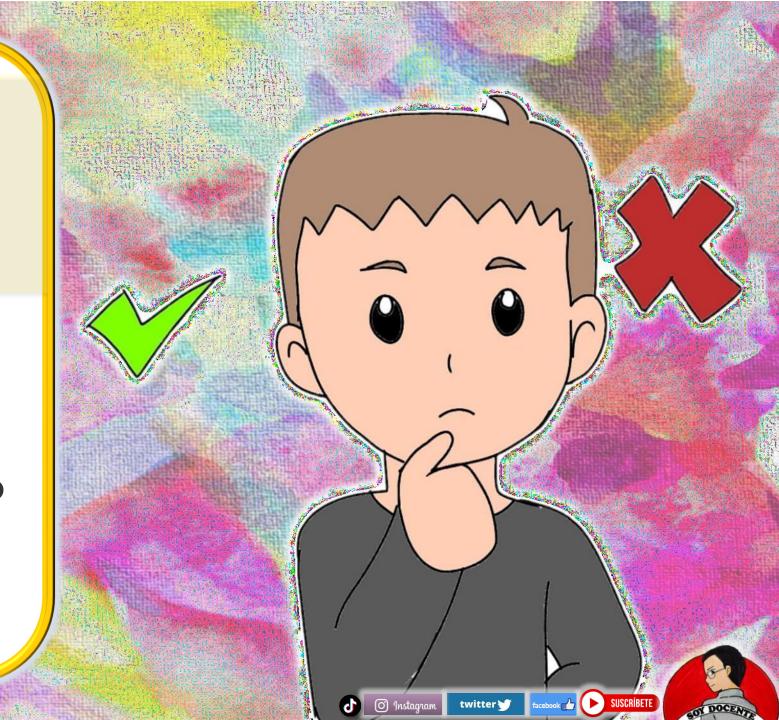


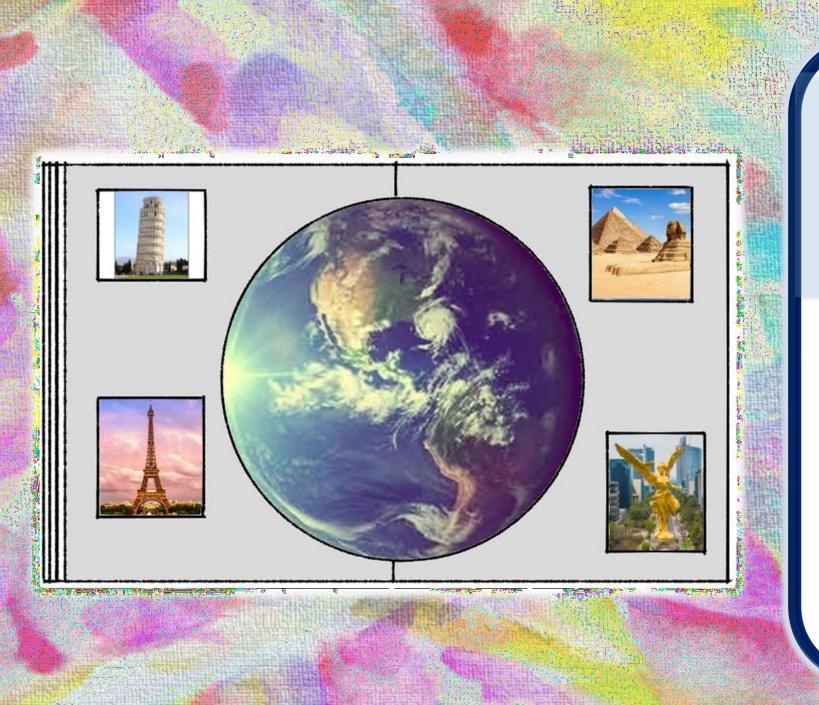




### PRUDENCIA, DISCRECIÓN, CAUTELA

Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.





## CURIOSIDAD e INTERÉS por el MUNDO

Tenerinterés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.





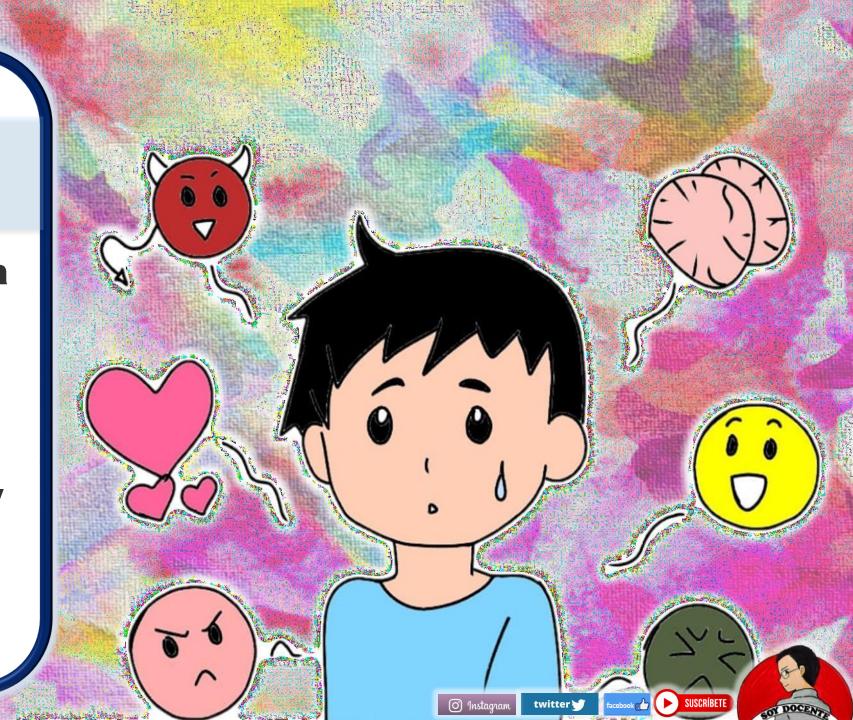


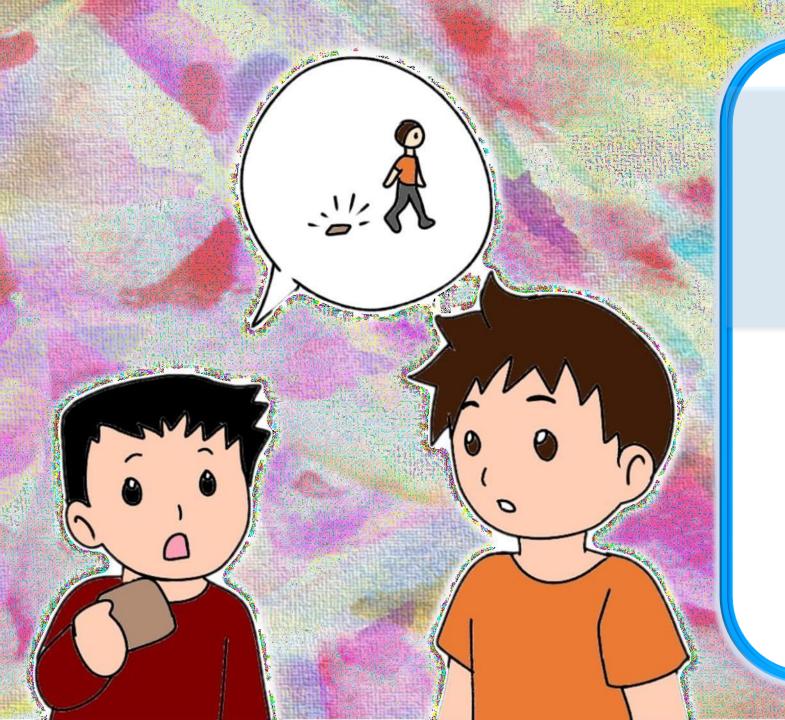




#### AUTOCONTROL

Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.





## Integridad, AUTENTICIDAD, HONESTIDAD

Irsiempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.





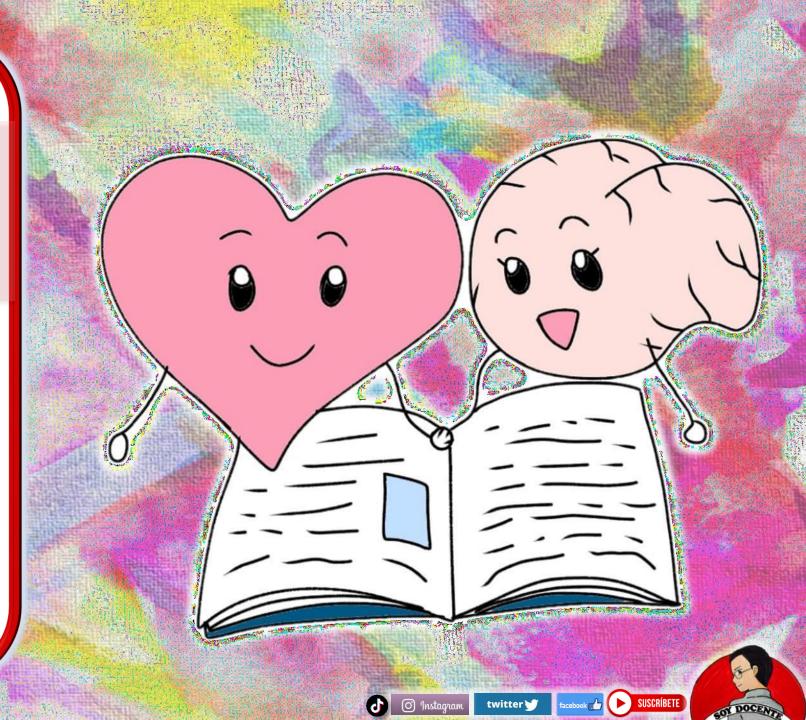






### Amor por el conocimiento

Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.

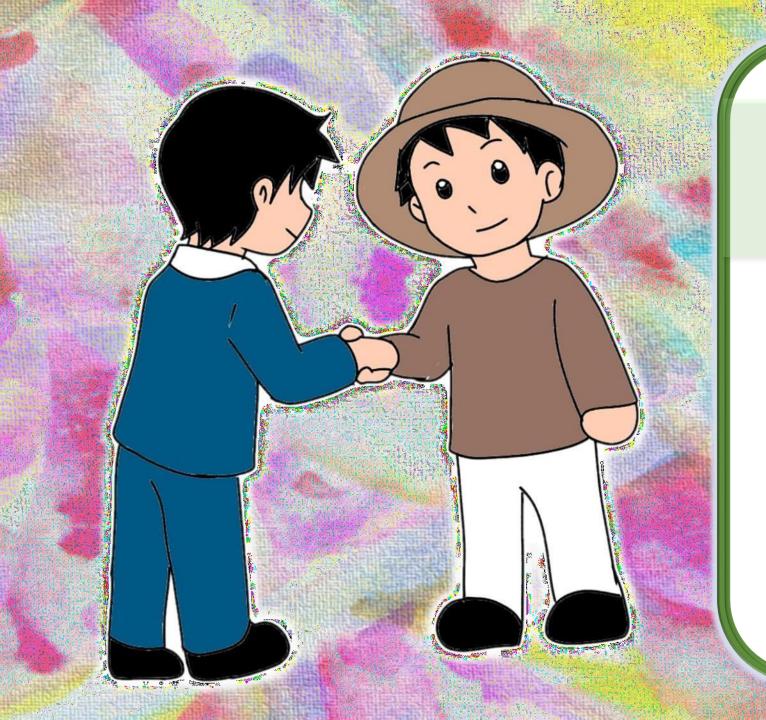




Ingenio, originalidad, inteligencia práctica, PERSPICACIA

Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística, pero no se limita exclusivamente aella.





### HUMILDAd, modestia

Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.













Civismo, deber, trabajo en Equipo, lealtad

Trabajarbien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.









## DISFRUTAR de la belleza y la excelencia

Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia...



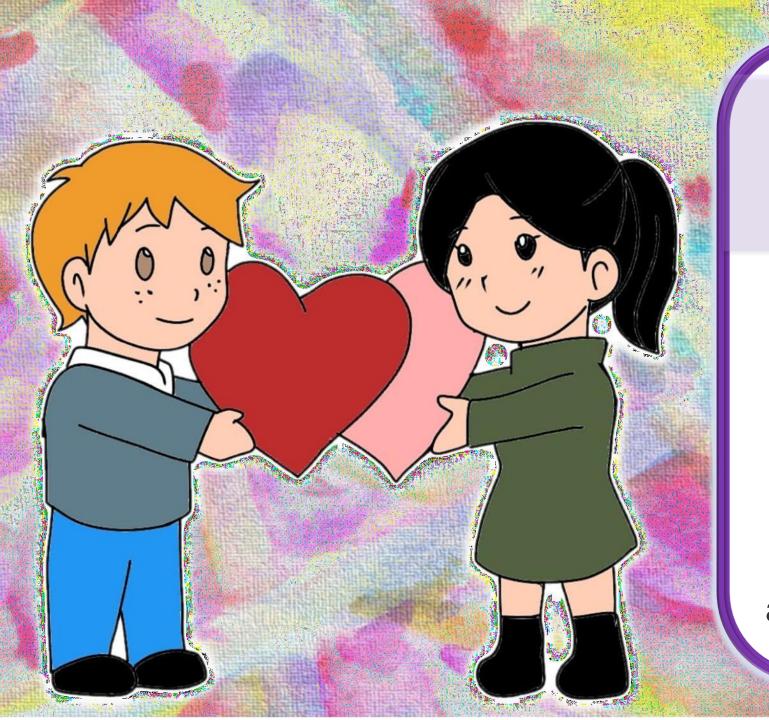












#### **AMARSE y DEJARSE** amar

**Tener importantes y** valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano y apegado a otras personas.







### **Imparcialidad** y EQUIDad

Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades.

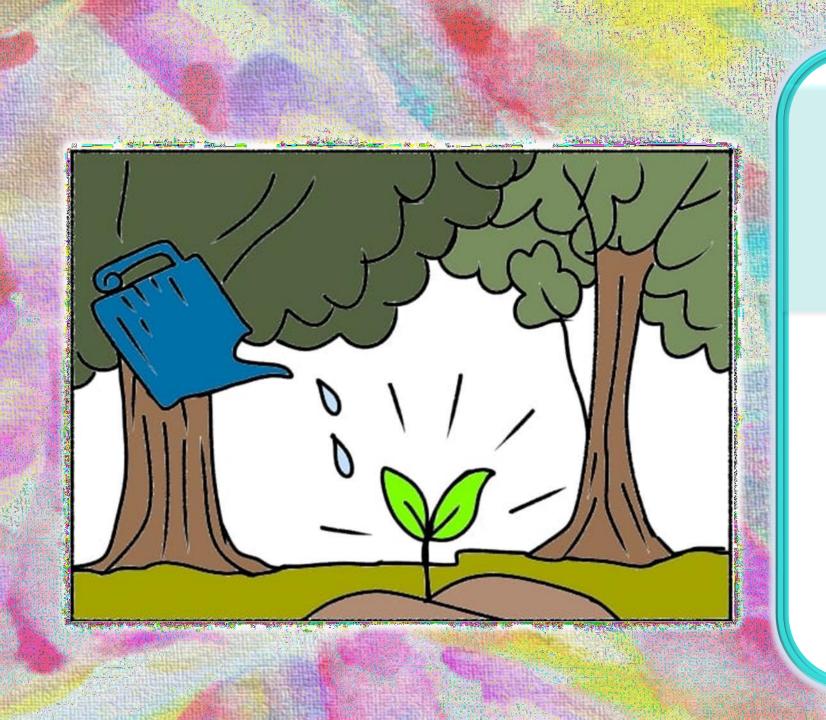












### ESPERANZA, optimismo, PREVISIÓN

el futuro y trabajar para conseguirlo.
Creer que unbuen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.









#### Soy docezste













Soy docente

























Soy docente











