

Las fortalezas son tareas o acciones que puedes hacer bien. Las fortalezas de carácter son las partes positivas de tu personalidad que influyen en cómo piensas, sientes y te comportas, y reflejan quiénes son las personas en su esencia.

El Dr. Chris Peterson y el Dr. Martin Seligman han identificado 24 fortalezas de carácter que usted tiene la capacidad de expresar y que están presentes en cada ser humano en diferentes grados.

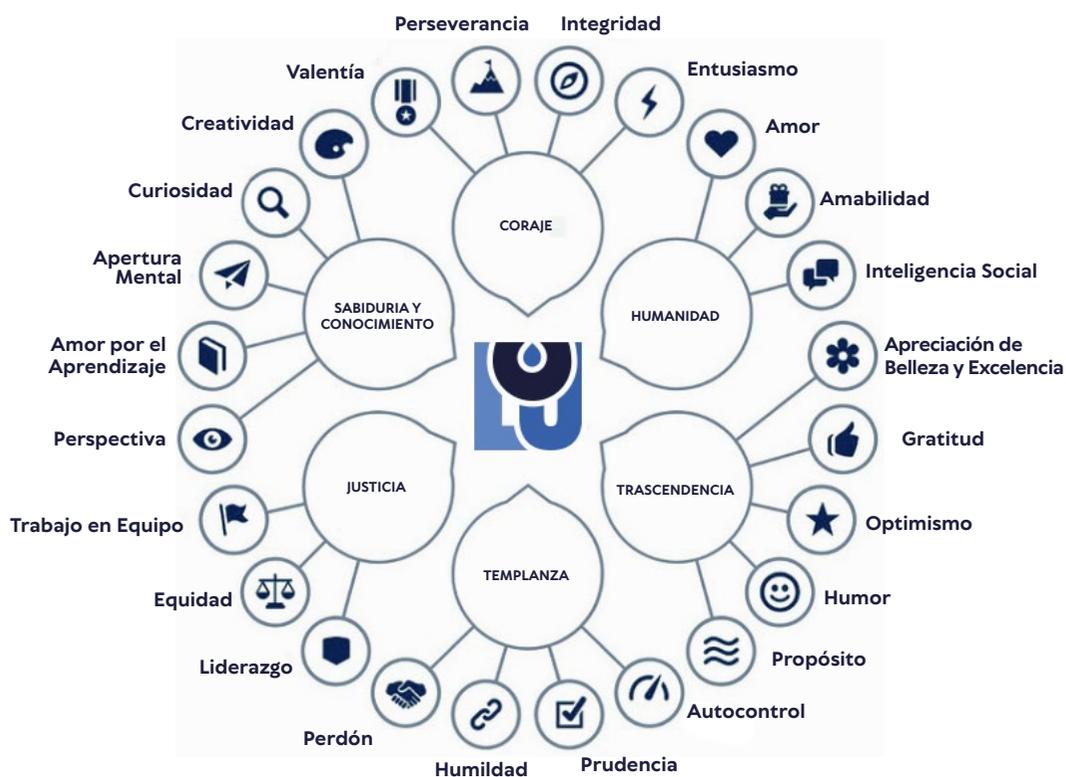
Conocer nuestras fortalezas de carácter nos ayuda a mejorar nuestra vida y a prosperar. Mejora nuestras relaciones, potencia nuestro bienestar y nos vuelve más resilientes. También sienta las bases para una confianza en nosotros mismos basada en el autoconocimiento.

Como líder o gerente, conocer las fortalezas de carácter de su equipo le ayudará a encontrar el mejor rol para que contribuyan a la empresa, encontrar las formas de motivarlos y crear un modelo de crecimiento profesional que los ayude a expandirse.

El 78% de los empleados que informan haber tenido una conversación significativa con su gerente sobre sus fortalezas, sienten que su trabajo está marcando una diferencia y es valorado.

Y, por lo tanto, se traduce en una menor rotación del personal, según un estudio dirigido por Michelle McQuaid y el VIA Institute on Character.

Cuando su equipo es consciente de sus fortalezas de carácter y puede usarlas en el trabajo, se involucra más y experimenta emociones generales más positivas.



<b>Fortaleza de carácter</b>	<b>Descripción</b>
<b>Apreciación de la belleza y la excelencia</b>	Observas y valoras la belleza del mundo y las habilidades de las personas. No das nada por sentado.
<b>Valentía</b>	Actúas con fuerza mental, moral o física incluso cuando sabes que las cosas son difíciles o aterradoras.
<b>Creatividad</b>	Se te ocurren formas nuevas y originales de pensar y hacer las cosas.
<b>Curiosidad</b>	Te gusta explorar y descubrir. Haces muchas preguntas porque quieres aprender más sobre cualquier cosa.
<b>Entusiasmo</b>	Afrontas la vida con entusiasmo y energía. Infundes energía a las personas que te rodean.
<b>Justicia</b>	Crees que todas las personas tienen valor. Abordas las situaciones con una mentalidad imparcial y tratas a todos con respeto.
<b>Perdón</b>	Perdonas a quienes han obrado mal. Aceptas que la gente cometa errores.
<b>Gratitud</b>	Eres consciente y estás agradecido por las cosas buenas que suceden.
<b>Humildad</b>	No buscas ser el centro de atención. Dejas que tus acciones hablen por sí solas.
<b>Humor</b>	Te gusta reír y hacer sonreír a otras personas.
<b>Integridad</b>	Eres honesto y dices la verdad. Te presentas de manera genuina y sincera.
<b>Amabilidad</b>	Eres generoso con los demás y nunca estás demasiado ocupado para ayudar. Disfrutas haciendo buenas obras para los demás.
<b>Liderazgo</b>	Valoras a cada miembro de tu grupo e inspiras a las personas a hacer lo mejor que puedan.
<b>Amor</b>	Valoras las relaciones cercanas con los demás y estar cerca de la gente.
<b>Amor por aprender</b>	Dominarás nuevas habilidades y temas, en la escuela o por tu cuenta.

Fortaleza de carácter	Descripción
<b>Mentalidad abierta</b>	Te gusta considerar nuevas ideas y probar cosas nuevas. Examina las cosas desde todos los ángulos y no sacas conclusiones precipitadas.
<b>Optimismo</b>	Esperas lo mejor del futuro y trabajas para lograrlo. Completas lo que empiezas a pesar de los obstáculos.
<b>Perserverancia</b>	Nunca te rindes.
<b>Perspectiva</b>	Aprecias que las personas vean las cosas de diferentes maneras. Tienes la capacidad de entender el mundo desde múltiples puntos de vista.
<b>Prudencia</b>	Planificas el futuro y alcanzas tus objetivos tomando decisiones cuidadosas todos los días.
<b>Objetivo</b>	Tienes creencias sobre el significado de la vida y el propósito de tu vida. Buscas ser parte de algo más grande que tú mismo.
<b>Autocontrol</b>	Tienes la capacidad de controlar tus emociones y comportamientos. Piensas antes de actuar.
<b>Inteligencia social</b>	Eres consciente de los pensamientos y sentimientos de los demás. Entiendes por qué hacen ciertas cosas.
<b>Trabajo en equipo</b>	Trabajas bien como miembro de un grupo o equipo. Eres leal y sacrificas tus deseos individuales por el bien común.

**Puedes utilizar estas pruebas de fortalezas de carácter gratuitas en línea**

<https://www.viacharacter.org/character-strengths-via>

<https://www.wingfinder.com/>