



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE



PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD

HABILIDADES DEL CARÁCTER Y RELACIONES INTERPERSONALES POSITIVAS

MÓDULO
09





Curso: Psicología de la felicidad

Módulo: Habilidades del carácter y relaciones interpersonales positivas

© Universidad Privada del Norte, 2021

Educación Virtual

Av. El Derby 254, Lima Central Tower, Piso 14, Surco - Lima, Perú

www.upn.edu.pe

Primera edición digital

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial
de esta publicación sin previa autorización de la universidad.

Contenido



▲ 1. Introducción	3
▲ 2. Inteligencia social	3
▲ 3. Ciudadanía	4
▲ 4. Gratitud	5
▲ 5. Perdón y piedad	6
▲ 6. Conclusiones	7
▲ Bibliografía	8

1 INTRODUCCIÓN

Los seres humanos somos individuos sociales por naturaleza. Las relaciones interpersonales estimulantes favorecen nuestra adaptación exitosa al entorno porque nos permiten sentirnos capaces en las diversas situaciones que enfrentamos. Esa gratificación es la que nos aporta equilibrio, felicidad y calidad de vida. La asertividad, la buena comunicación, las expectativas realistas, mostrar calidez, el respeto, entre otras, son algunas de las bases sobre las cuales se construyen relaciones interpersonales saludables. Ahora bien, ¿qué acciones o pensamientos son indicadores de las fortalezas del carácter asociadas a las relaciones interpersonales positivas?

“**Los seres humanos somos individuos sociales por naturaleza.**”

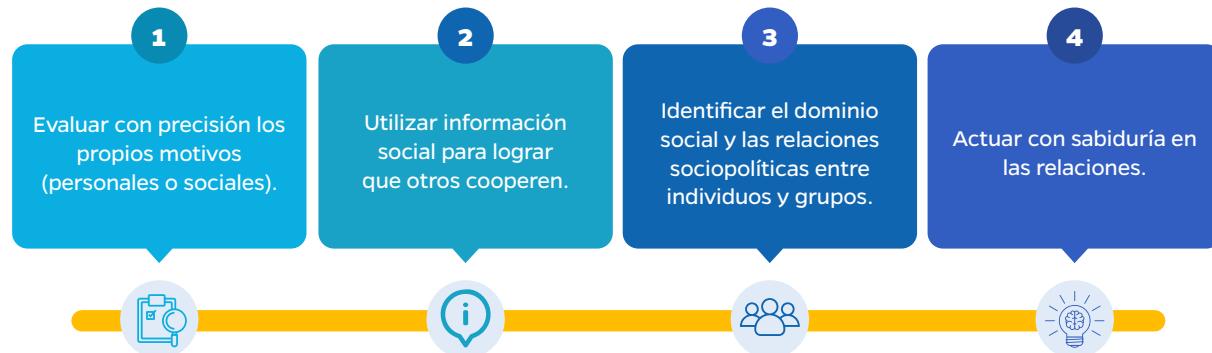
2 INTELIGENCIA SOCIAL

La inteligencia social es una fortaleza del carácter relacionada con la virtud de humanidad. Las personas con este tipo de rasgo muestran una especial capacidad para experimentar y elaborar estrategias vinculadas a la emoción; por ejemplo, son capaces de percibir las emociones presentes en una relación, lo cual les permite comprender sus vínculos emocionales y lo que estos significan. «La inteligencia social es la capacidad de observar diferencias en los demás, sobre todo con respecto a su estado de ánimo, temperamento, motivaciones e intenciones, y actuar en consecuencia» (Seligman, 2017).



Inteligencia social: Capacidad de observar diferencias en los demás.

Según Peterson y Seligman (2004), las personas que tienen un alto nivel de inteligencia social son capaces de realizar las siguientes tareas:



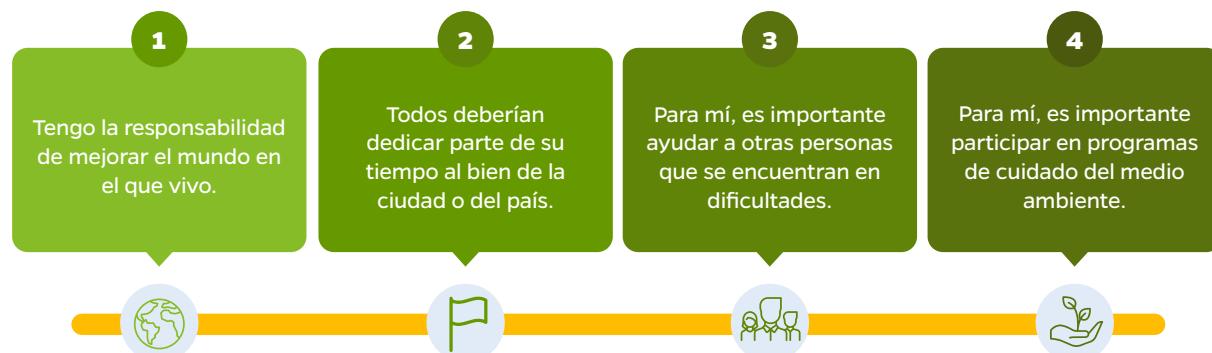
3 CIUDADANÍA

La ciudadanía es una fortaleza del carácter relacionada con la virtud de justicia. Esta fortaleza comprende el sentido de identificación y obligación respecto al bien común; es decir, va más allá de los intereses personales e incluye a todos los grupos a los que pertenecemos: familia, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, coterráneos, etc.



Ciudadanía: Sentido de identificación y obligación respecto al bien común.

La persona que practica la fortaleza de ciudadanía apoyaría las siguientes declaraciones (Peterson y Seligman, 2004):



4 GRATITUD

La gratitud es una fortaleza del carácter relacionada con la virtud de trascendencia. Es el sentido de agradecimiento por habernos beneficiado de las acciones de los otros. En consecuencia, emitimos una respuesta psicológica hacia el regalo, que puede ser tangible o intangible, proporcionado de forma deliberada o accidental. Por ejemplo, un regalo puede ser un ramo de flores que te dan como obsequio por tu cumpleaños, pero también un regalo es despertar y sentir los rayos cálidos del sol en lugar de la fría lluvia. Seligman (2017) advierte que «la gratitud también puede dirigirse hacia elementos impersonales y no humanos —Dios, la naturaleza, los animales—, pero no puede orientarse hacia uno mismo».



Gratitud: Sentido de agradecimiento por habernos beneficiado de las acciones de los otros.

La persona que practica la fortaleza de gratitud concordaría con las siguientes declaraciones (Peterson y Seligman, 2004):



5 PERDON Y PIEDAD

El perdón y piedad son fortalezas del carácter relacionadas con la virtud de templanza. Hay personas que se aferran al pasado y otras que son capaces de dejarlo atrás, pero por incentivos internos (miedo, vergüenza) o externos (orden judicial de alejamiento). Ambos estados son negativos. En cambio, las personas que son capaces de dejar el pasado atrás debido a una fuerza positiva del carácter son aquellas que muestran perdón y misericordia.



Perdón y piedad: Capacidad de dejar el pasado atrás debido a una fuerza positiva del carácter.

La persona que practica la fortaleza del perdón expresaría las siguientes declaraciones (Peterson y Seligman, 2004):



Cuando alguien hiere mis sentimientos, lo supero con rapidez.



No guardo rencor por mucho tiempo.



Cuando alguien me hace enojar, generalmente supero mi mal sentimiento hacia esa persona.



Buscar venganza no ayuda a resolver problemas.



Considero importante mejorar mis relaciones con las personas que me han herido o traicionado en el pasado.



No soy el tipo de persona que daña porque alguien le hizo daño.



No soy el tipo de persona que pasa horas pensando en cómo vengarse de los demás.

6

CONCLUSIONES

- Las fortalezas del carácter nos ayudan a desenvolvernos de forma positiva en nuestras relaciones interpersonales y sociales.
- Las personas que practican la inteligencia social, la ciudadanía, la gratitud, el perdón y la piedad fortalecen su conocimiento interior y actúan en consecuencia al momento de relacionarse con los demás.

BIBLIOGRAFÍA

- Peterson, C. y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association, Oxford University Press.
http://Idysinger.stjohnsem.edu/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf
- Seligman, M. (2017). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.



2021 © UPN. Todos los derechos reservados