

Antonio Baez

1: Amabilidad

Ser amable y generoso con los demás. Capacidad de ayudar, cuidar o hacer un favor con cariño.

2: Amor por el Aprendizaje

Dominio de nuevas capacidades, temas y conocimiento a través de aprendizaje formal o informal. El amor por el aprendizaje esta relacionado a la fortaleza de 'curiosidad', pero abarca aún mas, para demostrar la tendencia hacia la actualización sistemática del conocimiento propio.

3: Creatividad

Capacidad de pensar en nuevas soluciones y formas de conceptualizar y de hacer las cosas. Incluye logros en expresión artística pero no se limita a ello.

4: Curiosidad

Impulso e interés por las experiencias y las cosas. Capacidad de encontrar, explorar y descubrir temas fascinantes.

5: Perspectiva

Ser capaz de proporcionar sabios consejos a los demás. Tener formas de ver el mundo de una manera que tiene sentido para usted mismo y para los demás.

6: Trabajo en Equipo

Participar y trabajar bien como parte de un equipo o grupo. Ser leal al grupo. Cumplir con sus responsabilidades y compromisos para alcanzar un objetivo común.

7: Ecuanimidad

Capacidad de tratar a todas las personas de acuerdo con las nociones de ecuanimidad y justicia. No dejar que sentimientos personales sesguen al tomar decisiones sobre otras personas. Dar a todos una oportunidad justa.

8: Juicio

Capacidad para pensar con profundidad y tomar decisiones considerando todos los puntos de vista. No precipitarse a llegar a conclusiones prematuras. Ser capaz de cambiar de opinión al recibir nueva evidencia. Considerar toda evidencia justamente.

9: Apreciación por la belleza y la excelencia

Notar y apreciar la belleza, la excelencia y/o habilidad en diversos ámbitos de la vida,

Antonio Baez

tales como: la naturaleza, el arte, las matemáticas, la ciencia o las experiencias cotidianas.

10: Amor

Valorar relaciones íntimas con los demás, en particular con aquellas donde el compartir y el cariño es recíproco. Capacidad sentirse muy cerca a los demás.

11: Prudencia

Tomar decisiones con cautela. No tomar riesgos innecesarios. No decir o hacer cosas de las que se pueda arrepentir en un futuro.

12: Gratitude

Ser consciente y agradecido por las cosas buenas que sucedan. Tomar el tiempo necesario para expresar agradecimiento.

13: Honestidad

Capacidad de ser honesto, no solo por decir la verdad, si no también, por actuar de forma genuina y auténtica — sin pretensión de aparentar algo que no es. Capacidad de asumir responsabilidad por sus propios sentimientos y acciones.

14: Esperanza

Esperar lo mejor del futuro y trabajar para lograrlo. Pensar que un mejor futuro esta en sus manos.

15: Humor

Apreciación por la risa y las bromas. Capacidad de hacer sonreír a las demás personas. Ver las cosas de forma más ligera. Hacer bromas (no necesariamente contando chistes).

16: Entusiasmo

Manera de abordar la vida con fogosidad y energía. No hacer las cosas a medias o con desinterés. Vivir la vida como una aventura. Sentirse vivo y activo.

17: Valentía

Capacidad de no reducirse por alguna amenaza, desafío, dificultad o dolor. Defender lo correcto y decir lo que piensa aunque tenga oposición. Actuar según sus convicciones. Incluye capacidad de valentía física sin limitarse a ella.

18: Liderazgo

Antonio Baez

Capacidad de motivar a un grupo para lograr que se cumplan las metas, preservando las buenas relaciones dentro del mismo. Capacidad de organizar actividades grupales y velar por que estas se lleven a cabo.

19: Autorregulación

Regular lo que uno siente y hace. Ser disciplinado(a). Controlar sus apetitos y emociones.

20: Perseverancia

Completar los proyectos que se inician. Capacidad de perseverar en el plan de acción, a pesar de los obstáculos. Sacar las cosas adelante. Sentir satisfacción al cumplir cometidos y metas

21: Inteligencia Social

Ser consciente de los motivos y sentimientos propios y de los demás. Saber qué hacer para encajar en distintas situaciones sociales. Capacidad entender las maneras de conectar con las demás personas.

22: Humildad

Dejar que los logros y las acciones hablen por si mismos. Actuar sin pretensión.

23: Perdón

Perdonar a aquellos que han obrado mal. Aceptar los defectos de los demás. Capacidad de otorgar una segunda oportunidad. Tener el perdón como guía, y no la venganza.

24: Espiritualidad

Tener creencias coherentes sobre el gran propósito y el significado del universo. Ser consciente donde uno encaja dentro del esquema más amplio. Tener creencias sobre el significado de la vida que dan forma a una buena conducta y que proporcionan bienestar.