



# Las fortalezas

en lectura fácil



FEAPS  
CASTILLA Y LEÓN



**Edita:**  
FEAPS Castilla y León.

**Adaptación:**  
Clasificación de las fortalezas según los autores  
Christopher Peterson y Martin E. P. Seligman (2003)

**Adaptación a lectura fácil:**  
Asociación Lectura Fácil Castilla y León.

**Testeo de la lectura fácil:**  
Fundación Personas Zamora.

**Ilustraciones:**  
Ana Péz.

**Diseño:**  
Pencil Ilustradores.

**Imprenta:**  
Artes Gráficas Angelma

**Depósito Legal:**  
XXXXXXX

Queridos lectores,

*Las fortalezas en lectura fácil* es una nueva publicación de FEAPS Castilla y León que responde a las nuevas formas de trabajar con las personas. Una publicación accesible para todos los lectores.

Las entidades de FEAPS trabajamos para fomentar las capacidades y las cosas buenas de las personas en lugar de ver sólo las limitaciones. En esta línea, empezamos a trabajar las fortalezas y vimos que había pocos libros sobre este tema.

Las fortalezas son características que las personas tienen. Estas características nos ayudan a ser mejores y más felices.

Es un libro escrito en lectura fácil con un lenguaje sencillo y claro. Además el texto se complementa con ilustraciones que ayudan a comprender mejor los textos.

Para conocer mejor las fortalezas, el libro está dividido en 6 capítulos por grupos de fortalezas. Cada grupo de fortalezas tiene un nombre. Ese nombre es una virtud.

Este libro fácil y accesible va a ayudar al bienestar de cada persona y esperamos que sea el primero de un gran listado de libros técnicos adaptados a todos los lectores.

Con este libro, FEAPS Castilla y León da un paso más para cumplir su misión dando los apoyos necesarios, en este caso a través de la lectura fácil, a las personas que tengan problemas de comprensión.



**Juan Pérez**  
Presidente de FEAPS Castilla y León



# Índice

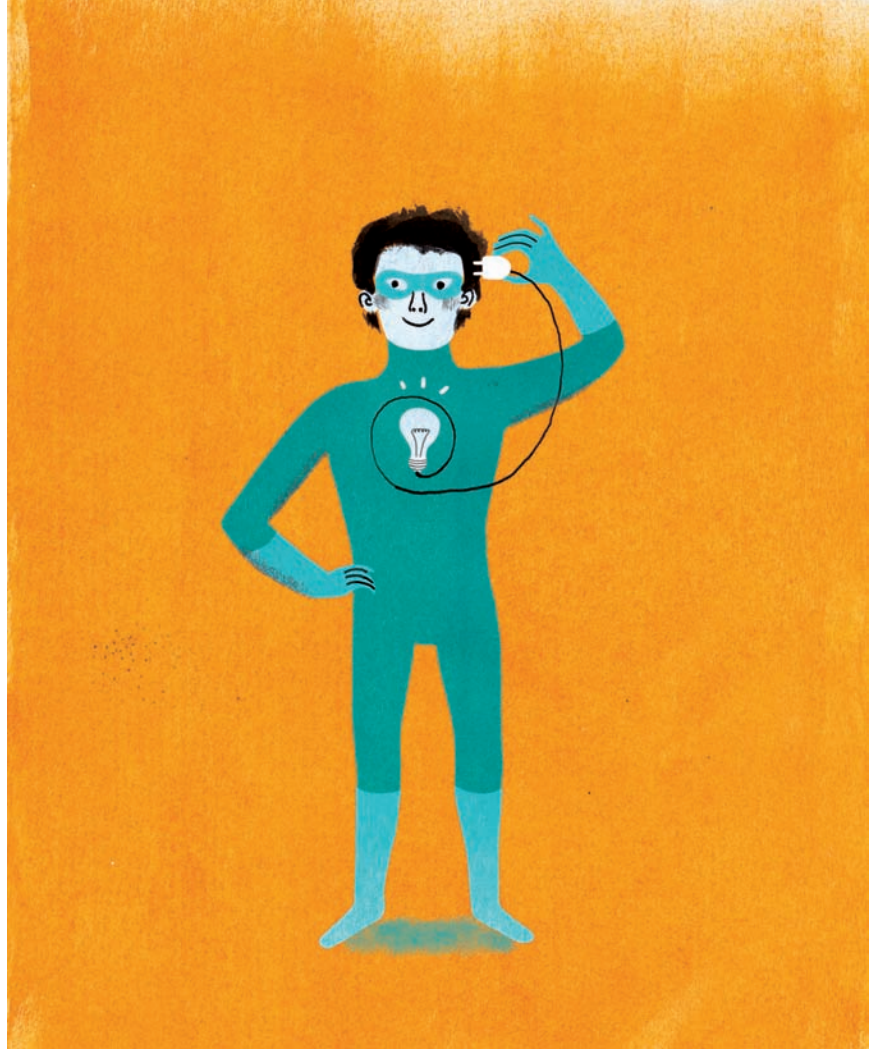
<b>Capítulo 1. Sabiduría .....</b>	<b>5</b>
Creatividad .....	6
Curiosidad .....	7
Tener la mente abierta .....	8
Amor por el conocimiento .....	9
Perspectiva .....	10
<b>Capítulo 2. Coraje .....</b>	<b>11</b>
Honestidad .....	12
Valentía .....	13
Perseverancia .....	14
Vitalidad .....	15
<b>Capítulo 3. Humanidad .....</b>	<b>17</b>
Amor .....	18
Bondad .....	19
Inteligencia emocional .....	20
<b>Capítulo 4. Justicia .....</b>	<b>21</b>
Trabajo en equipo .....	22
Igualdad de oportunidades .....	23
Liderazgo .....	24
<b>Capítulo 5. Templanza .....</b>	<b>25</b>
Capacidad de perdonar .....	26
Modestia .....	27
Prudencia .....	28
Autocontrol .....	29
<b>Capítulo 6. Trascendencia .....</b>	<b>31</b>
Apreciar la belleza .....	32
Gratitud .....	33
Esperanza .....	34
Sentido del humor .....	35
Espiritualidad .....	36



# Sabiduría

Este capítulo explica la virtud de la sabiduría que está formada por 5 fortalezas.

La sabiduría es el conjunto de fortalezas que nos ayudan a conocer y a aprender.



# Creatividad

La creatividad es hacer las cosas de una forma nueva y con imaginación.





# Curiosidad

La curiosidad es tener interés por conocer y descubrir cosas nuevas.



# Tener la mente abierta

Tener la mente abierta es tener en cuenta otras opiniones.  
Esas opiniones pueden gustarte o no gustarte.  
Las opiniones de otros te ayudan a tomar decisiones.



# Amor por el conocimiento

Amor por el conocimiento es querer aprender continuamente.  
Aprender significa saber hacer cosas nuevas  
y tener nuevos conocimientos.





# Perspectiva

La perspectiva es tener la mejor idea sobre una cosa.  
La perspectiva sirve para comprender mejor las cosas.  
También sirve para ayudar a que otros lo entiendan.

# Coraje

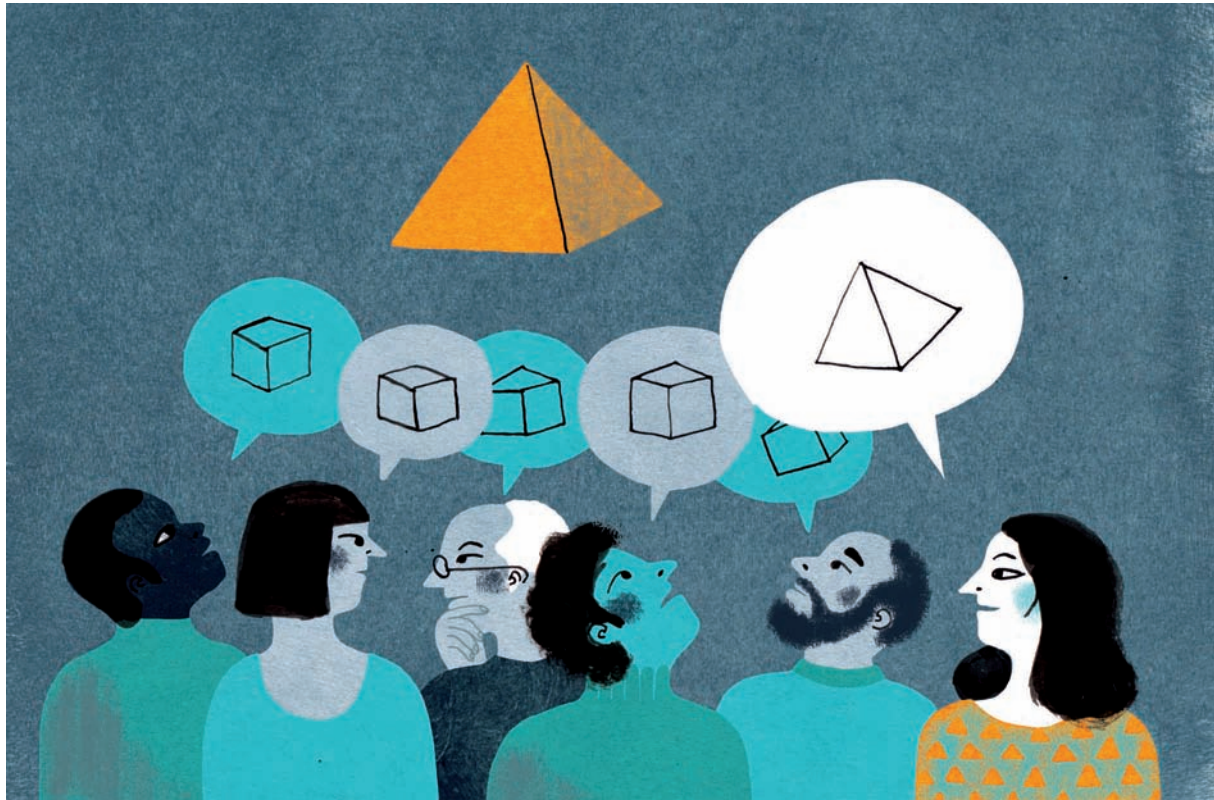
En este capítulo vas a conocer 4 fortalezas que juntas forman una virtud que se llama coraje.

El coraje es el conjunto de fortalezas que ayudan a conseguir las cosas que queremos y a superar las dificultades.



# Honestidad

La honestidad es decir siempre la verdad.  
También es mostrarte a los demás como tú eres.  
Las personas honestas son también honradas  
y responsables.



# Valentía

La valentía es ser capaz de enfrentarte a situaciones difíciles o peligrosas. También es defender tus ideas ante los demás cuando no están de acuerdo contigo.





# Perseverancia

La perseverancia es ser constante y terminar las cosas que empiezas.





# Vitalidad

La vitalidad es vivir la vida con muchas ganas y con energía.



# Humanidad

Este capítulo explica la virtud de la humanidad que está formada por 3 fortalezas.

La humanidad está formada por las fortalezas que ayudan a querer a los demás y a estar bien con ellos.



# Amor

El amor es querer a otras personas.  
También es sentir cariño.  
Las personas que se quieren les gusta estar cerca  
y cuidarse.



# Bondad

La bondad es ayudar a otras personas y ser generosos con ellas.

También es ser amable con la gente.





# Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es darte cuenta de tus sentimientos y de los sentimientos de los demás. También es saber comportarte en diferentes lugares: en el trabajo, en un museo, en un bar,...

# Justicia

En este capítulo vas a conocer 3 fortalezas que juntas forman una virtud que se llama justicia.

La justicia está formada por las fortalezas que hacen que la vida en tu pueblo, en tu ciudad y en tu casa sea más fácil y mejor.



# Trabajo en equipo

El trabajo en equipo es hacer las tareas en grupo. Cada uno tiene que hacer su parte para conseguir el mejor resultado del grupo.





# Igualdad de oportunidades

La igualdad de oportunidades es tratar a todas las personas de una forma justa.

Es dar a todo el mundo las mismas oportunidades.



# Liderazgo

El liderazgo es dirigir un grupo para hacer bien una cosa.

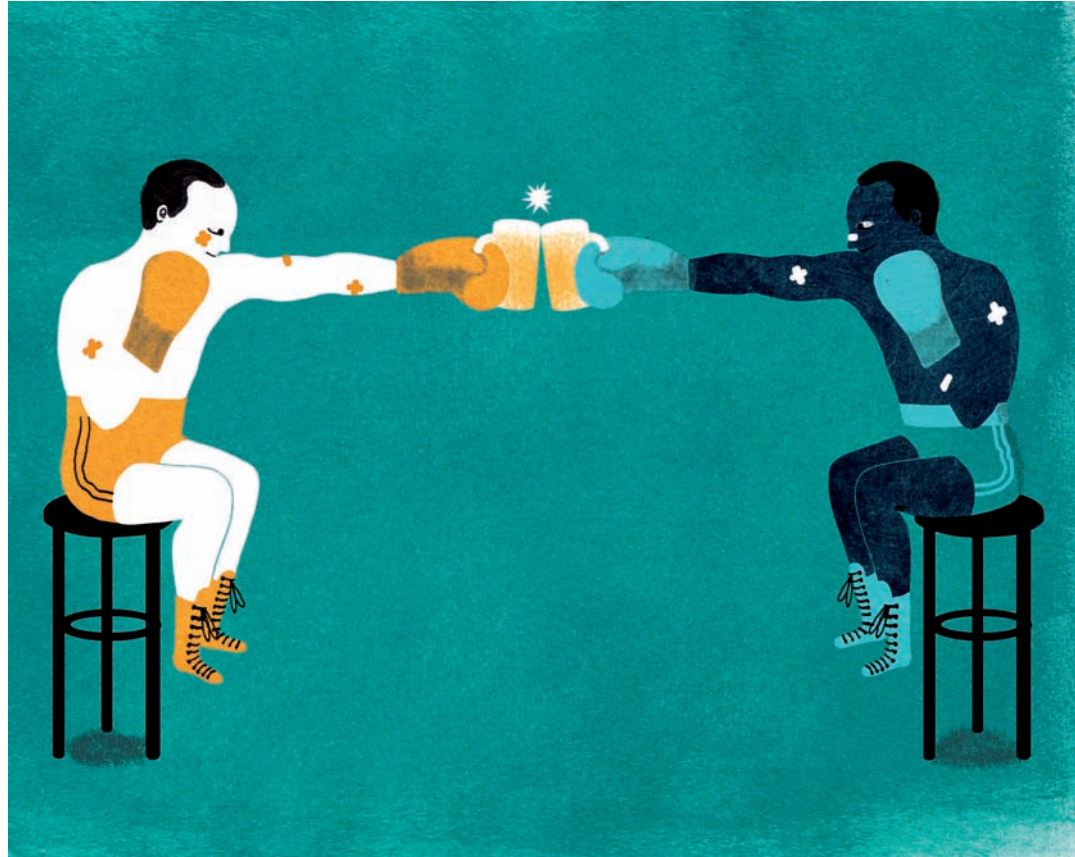
La persona que tiene esta fortaleza se llama líder.

Un buen líder hace que todos se lleven bien.

# Templanza

Este capítulo explica la virtud de la templanza que está formada por 3 fortalezas.

La templanza es el grupo de fortalezas que nos ayuda a hacer frente a los problemas.



## Capacidad de perdonar

La capacidad de perdonar es dar una segunda oportunidad, sin venganza ni rencor, a las personas que se han portado mal contigo o te han hecho daño.





# Modestia

Una persona modesta es una persona sencilla y que no busca ser el centro de atención. Las personas modestas tienen la característica de no dar importancia a las cosas que hacen aunque sean muy buenas.



# Prudencia

La prudencia es tomar decisiones conociendo los riesgos que hay. Una persona prudente piensa las cosas antes de hacer o decir algo.



# Autocontrol

El autocontrol es ser capaz de controlar tus deseos, tus sentimientos y tus acciones.





# Trascendencia

En este capítulo vas a conocer 5 fortalezas que juntas forman una virtud que se llama trascendencia.

Las trascendencia está formada por las fortalezas que dan sentido a la vida.



## Apreciar la belleza

Apreciar la belleza es darte cuenta de que a tu alrededor hay muchas cosas interesantes y bonitas.



# Gratitud

La gratitud es dar las gracias a las personas que te ayudan y que se portan bien contigo.  
También es reconocer las cosas buenas que te pasan.



# Esperanza

La esperanza es pensar que el futuro será bueno.  
También es hacer cosas para lograrlo.





# Sentido del humor

El sentido del humor es que te guste reír y hacer reír.  
También es divertirse y ver el lado positivo de las cosas.



# Espiritualidad

La espiritualidad es creer que existe algo o alguien que guía tu vida y te protege.





POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL