



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

Capítulo 1. Sabiduría	5
Creatividad	6
Curiosidad	7
Tener la mente abierta	8
Amor por el conocimiento	9
Perspectiva	10
Capítulo 2. Coraje	11
Honestidad	12
Valentía	13
Perseverancia	14
Vitalidad	15
Capítulo 3. Humanidad	17
Amor	18
Bondad	19
Inteligencia emocional	20
Capítulo 4. Justicia	21
Trabajo en equipo	22
Igualdad de oportunidades	23
Liderazgo	24
Capítulo 5. Templanza	25
Capacidad de perdonar	26
Modestia	27
Prudencia	28
Autocontrol	29
Capítulo 6. Trascendencia	31
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.

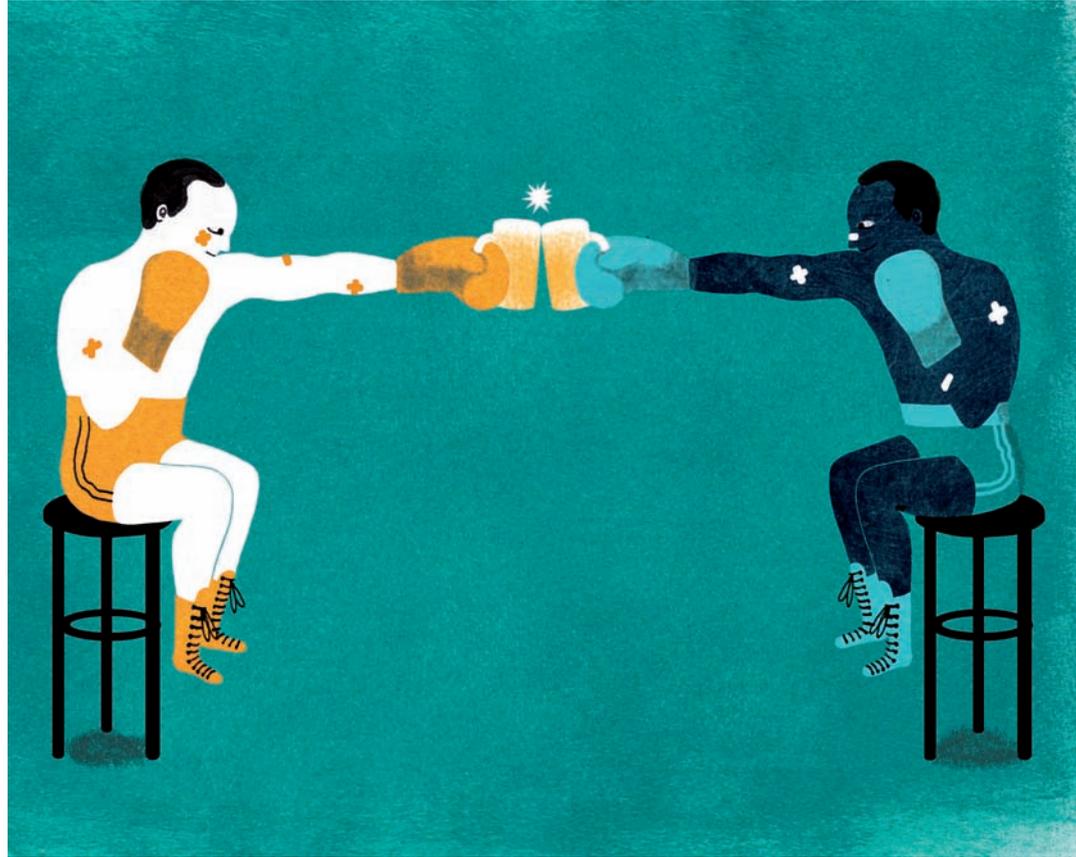
La persona que tiene esta fortaleza se llama líder.

Un buen líder hace que todos se lleven bien.

Templanza

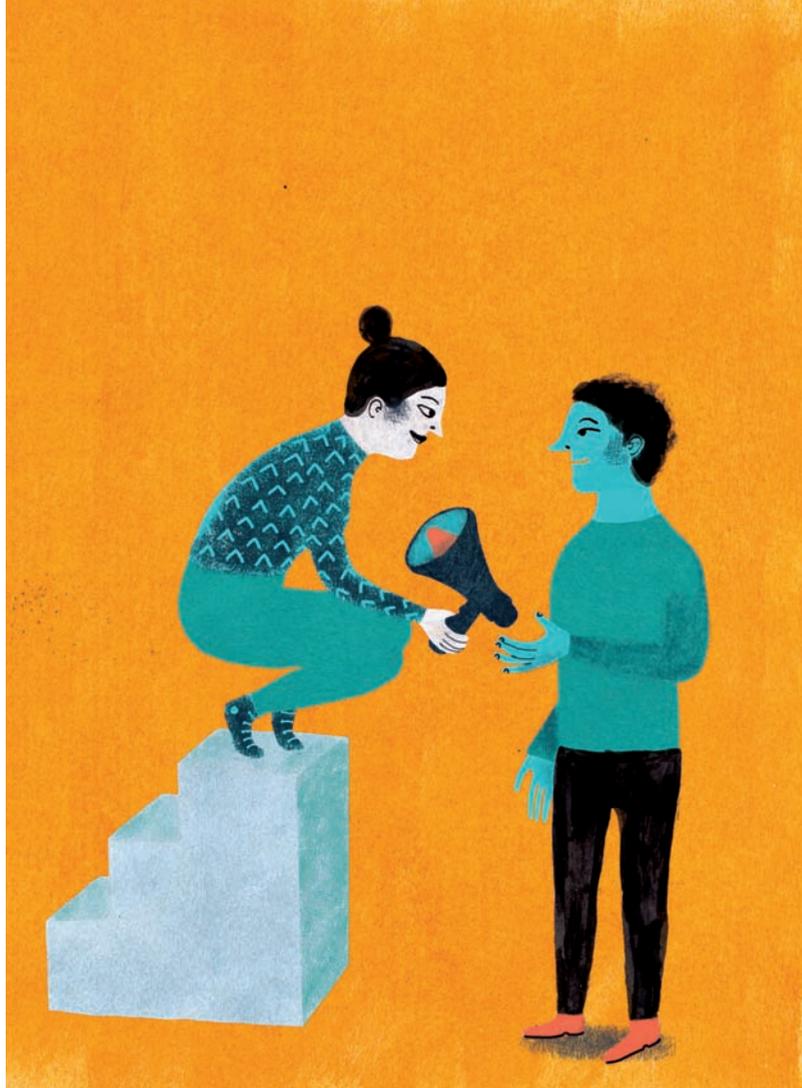
Este capítulo explica la virtud de la templanza que está formada por 3 fortalezas.

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