

1. Aceptación: **Aceptarse a uno mismo** es una de las claves del bienestar y tiene un efecto positivo en la autoestima y autoeficacia. Es la capacidad reconocer, pese a no ser perfectos, que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados por los demás y por nosotros mismos. Por otro lado, la aceptación también sirve para afrontar con una actitud constructiva los retos y los problemas del día a día. No negar aquello que supone un obstáculo permite progresar y llegar a superarlo.

2. Responsabilidad: La voluntad de asumir la plena responsabilidad de nuestras elecciones. **Es un acto de madurez** y es la obligación moral o legal del cumplimiento de deberes, que implica esfuerzos por parte de uno mismo. Por otro lado, ser responsable ayuda a vivir en sociedad, ya que crea el marco de relaciones necesario para no interferir negativamente en lo que hacen los demás.

3. Gratitud: Es ver el lado bueno de la vida y expresar agradecimiento y satisfacción. La satisfacción es la conciencia de la suficiencia, un sentido de que tenemos suficiente y somos suficientes. Hace que valoremos hasta las cosas más simples.

4. Asertividad: La asertividad es un estilo de comunicación que se caracteriza en que la persona **habla sobre lo que cree que es justo**, estableciendo límites claros. Es la expresión de la propia opinión de un modo correcto y respetando los derechos de los demás.

5. Respeto: Ser respetuoso es ser amable con los demás, aceptar sus posibles defectos y no juzgar sus opiniones e ideas. Quienes destacan por ser personas respetuosas saben que nadie tiene la obligación de ser perfecto.

6. Cuidado: El cuidado es una gran virtud. Significa dar atención a uno mismo y las personas nos importan. **Escuchando con compasión**, ayudando con bondad.

7. Precaución y Prudencia: La prudencia es la virtud que nos impide comportarnos de manera irreflexiva e impulsiva en las múltiples situaciones que debemos sortear en la vida. **Un individuo precavido es cauteloso y prudente**, porque entiende el sentido que tiene su vida y la de otras personas.

8. Generosidad: La generosidad es el hábito de compartir con los demás y de cuidar sus necesidades. Ser generoso es una de las mejores virtudes que puede poseer una persona.

9. Alegría: Las personas alegres siempre **aportan energía positiva**, porque ven el lado bueno de las cosas y no pasan su vida lamentándose.

10. Limpieza: Mantener nuestros cuerpos, nuestros pensamientos y nuestros espacios limpios. **Un ambiente de orden y belleza** trae paz a nuestras mentes, además de prevenir todo tipo de enfermedades.

11. Compromiso: Estar comprometido con una persona, un objetivo es positivo. Es la voluntad para dar todo nuestro esfuerzo y mantener nuestras promesas y no apostar todo por el aquí y ahora, sino aceptar proyectos a largo plazo.

12. Compasión: Es la profunda empatía por el sufrimiento de los demás. La compasión ocurre **cuando tenemos una mentalidad no enjuiciadora**.

13. Confianza: Es sensación de seguridad y la valoración de la capacidad que tenemos en nosotros mismos respecto a diferentes tareas. Nos ayuda a superar los momentos difíciles.

14. Cooperación: Trabajar junto a otra persona por un objetivo común es una virtud. De esta manera cada uno puede dar rienda suelta a sus talentos y el resultado es mayor que actuando de manera independiente.

15. Sentido del Humor: El sentido del humor nos ayuda a pasar momentos muy divertidos y **es una de las cualidades más valoradas** por los demás.

16. Valentía y Coraje: Una cualidad que permite enfrentar el peligro sin mostrar miedo y transforma este miedo en determinación, logrando superar las adversidades.

17. Creatividad: La creatividad es la capacidad para generar ideas nuevas y es facilidad para crear e inventar algo. Estar abierto a la inspiración, que aumenta nuestra originalidad.

18. Empatía: La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de entender sus emociones y su comportamiento. Es clave para la relación con los demás.

19. Decisión: La capacidad de decidir es la firmeza de la mente en tomar una posición, llegar a una conclusión. Requiere coraje y discernimiento.

20. Democrático: Ser democrático es ser valiente. Es lo contrario del autoritarismo o la autocracia, en la que la persona no impone sus ideas ni pretende controla, no tener miedo de las opiniones de los demás.

21. Persistencia: Las personas que nunca se dan por vencidas a pesar de las adversidades tienen muchas más probabilidades de acabar logrando sus metas y objetivos en la vida.

22. Devoción: Compromiso con algo que nos interesa profundamente. Un servicio incondicional al propósito de nuestra vida. Entregarse por completo a lo que uno ama.

23. Dignidad: La dignidad es honrar el valor de todas las personas, incluyendo a nosotros mismos y tratar a todos con respeto.

24. Integridad: La persona íntegra es aquella que tiene una entereza moral que hace lo que considera correcto para uno mismo y para los demás de acuerdo con sus principios. No hace a los demás lo que no quiere que le hagan.

25. Paciencia: Ser paciente es una virtud que nos ayuda a soportar los momentos difíciles y/o prolongados sin perder la calma.

26. Autocontrol: El autocontrol es necesario para la convivencia con otras personas. La persona con autocontrol es consciente de sus emociones y comportamientos y es capaz de regularlos.

27. Resistencia: La resistencia es perseverancia y **paciencia cuando surgen obstáculos**. Es mantenerse a flote aunque las cosas no nos favorezcan.

28. Entusiasmo: Es afrontar la vida con una mentalidad positiva y con una exaltación del ánimo. Es una actitud acerca de la vida, caracterizada por una mentalidad abierta hacia las cosas que nos ocurren cada día.

29. Resiliencia: Es la capacidad de seguir adelante incluso cuando no vemos el futuro muy claro y hacer frente a las adversidades. Se trata de aceptar las decepciones **y aprender de las experiencias poco favorecedoras**.

30. Justicia: Buscar justicia y dar a cada persona la parte que le toca **Asegurarse de que las necesidades de todos estén satisfechas**.

31. Lealtad: Lealtad a nosotros mismos y lo los demás. independientemente de lo que suceda. Ser fieles a las personas que amamos.

32. Flexibilidad mental: **La capacidad de adaptarse y cambiar** en medio de las circunstancias fluctuantes de la vida. La flexibilidad mental también es ser abierto de mente y no tener prejuicios.

33. Autenticidad: La autenticidad es un una cualidad que poseen aquellas personas que van de frente y que sabes que no irán por la espalda si tienen algún problema contigo en algún momento. **Son individuos que van sin la máscara puesta**, que son tal y como se muestran.

34. Perdón: El perdón en referencia a uno mismo y lo demás. Es la aceptación de los errores y seguir con la vida con la conciencia limpia. Evita sentir rencor y ganas de venganza.

35. Amistad: Ofrecer amistad es una de las mejores virtudes que puede poseer un individuo. Es la capacidad de estar ahí para el otro en los momentos difíciles y mostrarse cálido y cercano.

36. Autonomía: La autonomía es lo contrario a ser una persona dependiente. El individuo **puede valerse por sí mismo** a nivel emocional y se siente empoderado frente a la vida.

37. Autorreflexión: La autorreflexión es la habilidad de reflexionar sobre uno mismo y las experiencias que le ocurren a su alrededor. Es clave para aprender de las situaciones difíciles.

38. Sacrificio: La acción de dejar de lado algunas cosas para lograr lo que realmente queremos. **Es cuestión de prioridades**, en la que uno también puede dejar de lado algún interés personal por el beneficio de otros, no solo de uno mismo.

39. Autoconciencia: Ser consciente del presente y de las propias emociones y comportamientos es necesario para poder regular el comportamiento.

40. Optimismo: Ser optimista **es una actitud adaptativa frente a la vida**, que nos ayuda en muchos aspectos. No solo es bueno a nivel físico, sino también físico. Los estudios científicos muestran que las personas optimistas tienen una mejor salud física.