

Conhece o teu carácter

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 21 Abril 2021 00:00



Martin Seligman, psicólogo e um dos criadores da Psicologia Positiva, estudou 54 diferentes culturas, com diferentes pensamentos, religiões e tradições e ele queria saber quais seriam as virtudes universais, ou seja, características que eram valorizadas em todas essas culturas.

A partir destes estudos, foram identificadas 6 virtudes principais e dentro destas virtudes, 24 Forças de Carácter!

As **Virtudes e Forças de Carácter** identificadas por Martin Seligman:

SABEDORIA	CREATIVIDADE • Originalidade	CURIOSIDADE • Interesse • Curiosidade • Atualização e aprendizagem	CRITÉRIO • Alinhamento • Pensamento crítico	AMOR AO APRENDIZADO	EFECTIVA • Sabedoria
CORAGEM	BRAVURA	PERSEVERANÇA • Perseverância • Diligência	HONESTIDADE • Autenticidade • Integridade	VITALIDADE • Vitalidade • Vigor • Energia	
HUMANIDADE	AMOR	BONDADE • Generosidade • Cuidado • Caridade	INTELIGÊNCIA SOCIAL		
JUSTIÇA	TRABALHO EM EQUIPE	JUSTIÇA • Equidade	LIDERANÇA		
TEMPERANÇA	FÉDÃO	HUMILDADE • Modéstia	FÉDÊNCIA	AUTOCONTROLE	
TRANSCENDÊNCIA	APRECIÇÃO DA BELEZA E EXCELÊNCIA • Admiração	GRATIDÃO	ESPERANÇA • Otimismo • Esperança • Fé • Poder • Poder • Poder • Poder	HUMOR	ESPIRITUALIDADE • Fé • Propósito

As Virtudes, estão na primeira coluna e, são:

- Sabedoria
- Coragem
- Humanidade
- Justiça
- Temperança e
- Transcendência

E dentro de cada virtude, existe uma subdivisão das **Forças de Carácter**, ou seja, a forma como expressamos essas Virtudes.

Conhece o teu carácter

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 21 Abril 2021 00:00

Dentro de **Sabedoria**, as Forças de Carácter são a Criatividade, Curiosidade, Critério (ou seja, ter um pensamento crítico), Amor à Aprendizagem e Perspetiva (ou seja, ter sabedoria para tomar decisões, para aconselhar outras pessoas).

Dentro de **Coragem** temos a Bravura (ou seja, enfrentar desafios), Perseverança, Honestidade e Vitalidade (no sentido de ter ânimo, energia, vigor para fazer as coisas).

Dentro de **Humanidade** temos o Amor, a Bondade e a Inteligência Social.

Dentro de **Justiça**, o Martin Seligman dividiu em Trabalho de Equipa, Justiça e Liderança.

Na parte de **Temperança** foram identificadas as características de Perdão, Humildade, Prudência e Autocontrole.

E na última linha, na virtude da **Transcendência**, ela subdivide-se em Apreciação da Beleza e da Excelência, Gratidão, Esperança, Humor e Espiritualidade.

Sabias também que existem várias pesquisas que correlacionam as 24 Forças de Carácter com situações de sucesso e, que mostram ainda que desenvolvendo algumas dessas características, aumentamos o sucesso em algumas áreas?

As pesquisas identificaram:

- 5 características relacionadas com o aumento da satisfação com a vida;
- 5 características correlacionadas com o aumento da satisfação com o trabalho;
- 6 características relacionadas com a melhoria no desempenho académico (mesmo quando se comparava com alunos com o mesmo Q.I) e
- 5 características relacionadas com a melhoria no comportamento escolar.

Conhece o teu carácter

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 21 Abril 2021 00:00

É importante ressaltar que isso não quer dizer que outras características não possam influenciar nessas 4 situações, mas essas características que se encontram ligadas a cada um desses aspectos são as que as pesquisas comprovaram que têm uma correlação direta.

Aumento da satisfação com a vida

Vitalidade; Otimismo / Esperança; Gratidão; Curiosidade e Amor.

Aumento da satisfação com o trabalho

Vitalidade; Curiosidade, Otimismo / Esperança; Gratidão e Espiritualidade.

Melhoria no desempenho académico

Amor ao aprendizado; Perseverança; Vitalidade; Gratidão; Otimismo / Esperança e Perspetiva.

Melhoria no comportamento escolar

Perseverança; Autocontrole; Prudência; Inteligência Social e Otimismo / Esperança.

Um aspecto importante é que na nossa sociedade e de acordo com a nossa educação, temos sempre a tendência em nos focar naquilo em que não somos tão bons. E o que a Psicologia Positiva sugere é que, se nos focarmos nas nossas Forças conseguimos ter mais resultados e satisfação!

Mas para que nos possamos focar nas Forças, primeiro é preciso conhecê-las e, por isso, [clica aqui para saberes quais são as tuas Forças de Carácter!](#)

No teu relatório, vais receber o teu ranking das 24 Forças de Carácter, da mais forte para a mais fraca.

Proponho que faças o seguinte exercício:

Conhece o teu carácter

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 21 Abril 2021 00:00

- Analisa o teu relatório, vê quais das tuas Forças te ajudarão a alcançar o que desejas, e a enfrentar os desafios que tens hoje;
- A partir daí, escolhe uma característica que queres desenvolver.

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, [subcreve a minha newsletter](#) .

Paula Costinha

Sports & Teen Coach

Team EneaCoach

Treinadora de Basquetebol

paulacostinha@sportsmentalcoach.pt

www.sportsmentalcoach.pt