



Conoce tus fortalezas de carácter

Autogestión del bienestar

Introducción

Todos tenemos el súper poder de ser únicos al contar con fortalezas esenciales que nos convierten en grandes personas. ¿Te imaginas súper seres humanos conectados con sus súper fortalezas, vinculándose desde aquellas virtudes que nos hacen únicos y especiales?

En esta sesión reflexionaremos sobre las prácticas de vivir conscientemente a partir del reconocimiento y apreciación de nuestras fortalezas. Considerando que, antes de ser facilitadores de experiencias de aprendizaje, somos personas que diariamente conquistamos logros y para alcanzarlos, ponemos en práctica nuestras fortalezas.

Así mismo, somos espejo de los adultos, de los jóvenes, de los adolescentes, de los niños y niñas que día con día acuden a los museos, ¡Qué maravilla sería ayudarles a descubrir cuáles son sus fortalezas y potenciarlas en cada actividad propuesta para ellos!

Pero antes, continúa conociéndote a ti mismo o misma.

¿Qué son las fortalezas de carácter?

La **psicología positiva** estudia, entre otras cosas, los rasgos individuales positivos de las personas, como la capacidad de amar



o la perseverancia. Para llegar a un listado de los rasgos individuales positivos universales, se requirió llevar a cabo una serie de investigaciones científicas. El paso inicial en el camino del desarrollo de su clasificación (Dahlsgaard, Peterson y Seligman, 2005) incluyó el examen de las respuestas sobre lo que es un comportamiento moralmente bueno. De acuerdo a la concepción de las tradiciones filosóficas y religiosas de nuestra civilización: el confucianismo y taoísmo (de China), el budismo e hinduismo (del sur asiático), y la filosofía ateniense, el judaísmo, el cristianismo y el islamismo (de Occidente).

Del análisis surgió lo que los psicólogos Christopher Peterson y Martin Seligman identificaron como las virtudes fundamentales, ya que señalaron coincidencias en los distintos tipos de tradiciones o religiones, y, luego de una serie de debates, llegaron a la siguiente clasificación compuesta por las siguientes seis virtudes (Peterson y Seligman, 2004):

1. Conocimiento y sabiduría
2. Valor
3. Amor y humanidad
4. Justicia
5. Templanza
6. Trascendencia

Cada virtud se acompaña de distintas fortalezas de carácter. Se identificaron 24 en total.

En su libro, *Florecer*, Martin Seligman explica que hay fortalezas de carácter que se consideran esenciales en cada persona, y dice que estas fortalezas esenciales tienen las siguientes características distintivas (Seligman, 2022):

1. Sentido de propiedad y autenticidad ("Éste es mi verdadero yo").
2. Sentimiento de emoción al usarla, en especial al principio.



3. Curva de aprendizaje rápida cuando la fortaleza se practica por primera vez.
4. Sensación de impaciencia por encontrar nuevas formas de usarlas.
5. Sentimiento de inevitabilidad respecto al uso de la fortaleza ("Traten de impedir-melo").
6. Vigor, en vez de cansancio, al usar la fortaleza.
5. Creación y búsqueda de proyectos personales que giran alrededor de ella.
6. Alegría, celo, entusiasmo, incluso éxtasis al usarla.

Estas fortalezas esenciales, por lo tanto, son aquellas que destacan más en las personas porque forman una parte importante o distintiva de quienes son (VIA Institute on Character, 2022).

Asimismo, el *VIA Institute (Values in Action*, por sus siglas en inglés), describe cada una de las 24 fortalezas de carácter de manera sencilla y breve. Ofreciendo la información suficiente para que podamos reconocerlas o identificarlas en nosotros o en los demás.

A continuación, te presentamos la descripción de cada una de las seis virtudes con sus correspondientes fortalezas de carácter y, para que puedas identificar de forma práctica tus principales fortalezas, te invitamos a realizar el test electrónico realizado por el VIA Institute on Character en el sitio: <https://www.viacharacter.org/account/register>. Visita y regístrate en la página, selecciona el botón de registro, proporciona los datos que te piden. Lee los términos y condiciones y, si estás de acuerdo, acéptalos. Después inicia el test llamado “VIA Adult Survey” (asegúrate de que el idioma esté en español) y responde las preguntas. ¡Prepárate para conocer el orden en que en ti se encuentran las 24 fortalezas de carácter e identificar cuáles son tus fortalezas esenciales!



Listado de seis virtudes y clasificación de 24 fortalezas de carácter

Conocimiento y sabiduría

El primer grupo de virtudes es la sabiduría. Las cinco fortalezas para mostrar u observar sabiduría, van desde la perspectiva evolutiva más básica, que es la fortaleza de la curiosidad, hasta la más madura, que es la fortaleza de perspectiva (Seligman, 2022).

Creatividad

Cuando se enfrentan a algo que quieren lograr, tienen mucho talento para encontrar una estrategia y caminos nuevos, pero apropiados, para alcanzar su meta. Rara vez se conforman con hacer algo de manera convencional. Esta categoría de fortaleza incluye lo que la gente entiende por creatividad, pero no se limita al campo de las bellas artes. Esta fortaleza también se conoce como inteligencia práctica o, en palabras llanas, sentido común. Para decirlo sin rodeos, ser espabilado.

Amor por el aprendizaje

Se da en las personas a quienes les encanta aprender cosas nuevas, ya sea que estén en alguna clase o por cuenta propia. Siempre les gustó la escuela, leer e ir a museos; en cualquier parte y en cualquier momento ven una oportunidad para aprender. Seguramente existen campos de conocimiento en los que sean expertas. Su experiencia es valorada por personas de su círculo social, a nivel nacional e incluso internacional. Les fascina aprender de varios campos del conocimiento incluso aunque no existan incentivos externos para hacerlo. Por ejemplo, todos los trabajadores postales tienen conocimiento de los códigos postales, pero este conocimiento refleja la fortaleza de amor por el aprendizaje sólo si se adquiere por iniciativa propia.

Curiosidad

La curiosidad sobre el mundo requiere apertura a la experiencia y flexibilidad en asuntos que no encajan con las preconcepciones personales. Las personas curiosas no toleran la ambigüedad, sino que les intriga. La curiosidad puede ser específica, por ejemplo, saber todos los detalles sobre una obra de arte o un artista, o global, es decir, una aproximación con ojos abiertos a todas las obras que se exhiben en un museo. Curiosidad es interactuar con la novedad, y la absorción pasiva de información no queda fuera de esta fortaleza (por ejemplo, es el caso de las personas que se pasan horas sentadas frente al televisor cambiando continuamente de canal). Pero como en todo, hay extremos, y en el caso de la fortaleza de la curiosidad su extremo se da cuando la persona se aburre con facilidad.

Perspectiva

Seligman utiliza la etiqueta "perspectiva" para describir la fortaleza más madura de la virtud de sabiduría. Si otras personas te buscan para que, con tu experiencia, les ayudes a resolver problemas, posiblemente es porque sea una de tus fortalezas esenciales. De ser así, tienes una forma de observar el mundo que tiene sentido para ti y para los demás. Las personas sabias son expertas en lo que más importa y en lo más complejo de la vida.

Juicio

Examinar las cosas y reflexionar sobre ellas desde todos los ángulos son aspectos importantes de las personas que se distinguen por esta fortaleza. No se precipitan a sacar conclusiones y basan sus decisiones en pruebas sólidas. Son capaces de cambiar de parecer. Por juicio se entiende el ejercicio de examinar información de forma objetiva y racional, buscando el bien personal y el de los demás. El juicio, en este sentido, es sinónimo de pensamiento crítico. Lo contrario de esta fortaleza es pensar de forma que favorezca y confirme aquello en lo que ya creen. Es muy importante para las personas cuya fortaleza esencial es el juicio, el no confundir sus deseos y necesidades con los hechos del mundo.

Valor

Las fortalezas que componen la virtud del valor, demuestran voluntad para alcanzar fines valiosos incluso ante la adversidad. Esta virtud es admirada universalmente, y cada cultura tiene héroes que ejemplifican esta virtud. Seligman incluye en esta virtud las fortalezas de la valentía, perseverancia, honestidad y entusiasmo, y las ve como las rutas principales para llegar a esta virtud. (Seligman, 2022)

Perseverancia

Si dentro de tus fortalezas esenciales está la perseverancia, siempre terminas lo que comienzas. La persona perseverante emprende proyectos difíciles y los termina. Se organiza para hacer las cosas bien y con buen ánimo, sin quejarse. Hace lo que dice y a veces más, pero nunca menos. Al mismo tiempo, la perseverancia no es persistir de manera obcecada u obsesiva en metas inalcanzables. La persona verdaderamente perseverante es flexible, realista y no es perfeccionista.

Honestidad

Si una de tus cinco principales fortalezas es la honestidad, no sólo significa que siempre dices la verdad, sino que vives de manera genuina y auténtica. Tienes los pies en la tierra y sin pretensiones; eres una persona íntegra y auténtica. Seligman entiende a esta fortaleza como algo más que sólo decir la verdad a otros; quiere decir presentar sus intenciones y compromisos ante los demás y ante sí mismo o misma con total sinceridad, ya sea de palabra o de obra.

Valentía

Si te distingue esta fortaleza, no te intimidas ante una amenaza, reto, dolor o dificultad. La valentía es más que la bravura en la lucha, cuando algo amenaza el bienestar físico personal. Alude también a las posturas intelectuales o emocionales que son impopulares, difíciles o peligrosas. A través de los años, los investigadores han marcado la distinción entre valentía moral y valentía o bravura física. Otra forma de definir la valentía se basa en la presencia o ausencia del miedo. La persona valiente es capaz de disociar los componentes emocionales y conductuales del miedo, oponer resistencia a la respuesta conductual de intentar escapar para enfrentar una situación temible, a pesar de la incomodidad producida por las reacciones subjetivas y físicas. La intrepidez, la audacia y la temeridad no son valentía; enfrentar el peligro a pesar del miedo identifica a la persona valiente. La noción de valentía se ha ampliado con el paso del tiempo desde aquella demostrada en el campo de batalla, valentía física, hasta incluir la valentía moral y psicológica, aquella relacionada con asumir posturas, aunque uno sepa que son impopulares, y que quizá acarreen infortunio. El valor psicológico incluye el comportamiento estoico y hasta alegre que se necesita para enfrentar experiencias duras como una enfermedad persistente, sin perder la dignidad.



Entusiasmo

¿Te distingues por ser entusiasta?, ¿eres una persona muy vivaz?, ¿te entregas en cuerpo y alma a las actividades que emprendes?, ¿despiertas por la mañana deseoso de comenzar tu día?, ¿es contagiosa la pasión que llevas a tus actividades?, ¿te sientes inspirado?

Amor

Las fortalezas que comprenden esta virtud se observan en las interacciones sociales positivas con otras personas: amigos, conocidos, familiares, y también con extraños. (Seligman, 2022).

Amor

Valoras las relaciones cercanas e íntimas con los demás. ¿Las personas por las que tienes sentimientos profundos y duraderos sienten lo mismo por ti? Si así es, esta fortaleza queda evidenciada. George Vaillant dirigió un estudio durante sesenta años sobre la vida de las personas que estudiaron en Harvard de las generaciones 1939-1944. Estas personas ahora tienen más de ochenta años y George los ha venido entrevistando cada cinco años. En su última entrevista, un médico jubilado llamó a George a su estudio para enseñarle una colección de cartas testimoniales de agradecimiento que sus pacientes le habían enviado con motivo de su jubilación, cinco años atrás. “Sabes, George, no las he leído”, dijo mientras las lágrimas le escurrían por las mejillas. Este hombre demostró toda una vida de amar y cuidar a los demás, pero sin capacidad de recibir amor.

Bondad y amabilidad

Eres amable, generoso y nunca estás demasiado ocupado para hacerle un favor a alguien. Te gusta hacer buenas obras para los demás, aunque no los conozcas bien. ¿Con qué frecuencia tomas los intereses de otro ser humano por lo menos tan en serio como los tuyos propios? La esencia de todos los rasgos en esta categoría es el reconocimiento del valor de otras personas, un valor que puede igualar o incluso trascender el valor propio. La categoría de “amabilidad” abarca diferentes formas de relacionarse con otras personas que están guiadas por lo que más beneficia a dicha persona, y esto puede tener precedencia sobre los propios deseos y necesidades. ¿Hay otras personas, como familiares, amigos, colaboradores o incluso extraños, por quienes asumes responsabilidad? La empatía y la comprensión son componentes útiles de esta fortaleza.

Inteligencia social

La inteligencia social y personal es el conocimiento del yo y de los otros. Las personas que se distinguen por esta fortaleza tienen consciencia de los motivos y sentimientos de los demás y responden bien a ellos. La inteligencia social es la habilidad de notar diferencias entre los demás, en especial, en lo que se refiere a su estado de ánimo, temperamento, motivaciones e intenciones, para luego actuar de acuerdo con estas distinciones. Esta fortaleza no debe confundirse con ser simplemente introspectivo, tener capacidad de análisis psicológico o ser reflexivo se nota en la capacidad de desenvolverse bien socialmente. La inteligencia personal consiste en estar en profundo contacto con sus sentimientos y en la capacidad de usar ese conocimiento para comprender y guiar su comportamiento.



Justicia

Las fortalezas de esta virtud se muestran en actividades cívicas. Van más allá de las relaciones personales y abarcan su relación con grupos mayores, como su familia, colegas, vecinos, comunidad, país y el mundo. (Seligman, 2022).

Trabajo en equipo

Sobresales como miembro de un grupo. Eres un compañero leal y dedicado; siempre haces la parte que te corresponde y trabajas mucho por el éxito del grupo. Esta fortaleza refleja tu desempeño dentro del grupo. ¿Ayudas al equipo? ¿Valoras las metas y propósitos del grupo, aunque éstas sean distintas de las tuyas? ¿Respetas a quienes legítimamente tienen posiciones de autoridad? ¿Fusionas tu identidad con la del grupo? Esta fortaleza no es obediencia ciega y mecánica, pero sí implica el respeto por la autoridad.

Ecuanimidad

Tienes un trato justo y equitativo con los demás, las oportunidades y las reglas son las mismas para todos y no dejas que tus sentimientos personales interfieran en tus decisiones. Las personas ecuanímenes son también empáticas, es decir, se ponen en el lugar de los demás y muestran compasión, sin perder de vista la justicia.

Liderazgo

Organizas bien las actividades a tu cargo y te ocupas de que se lleven a cabo. Las personas cuya fortaleza de liderazgo es esencial o distintiva, guían a su equipo hacia objetivos significativos y aseguran las buenas relaciones entre sus miembros. Cuando el liderazgo es efectivo, brindan una visión o mensaje positivo y logra que las personas de sus equipos se sientan empoderadas.



Templanza

Esta virtud incluye fortalezas que se caracterizan por la protección ante los excesos y por ayudar a generar hábitos.

Perdón

Perdonas a quienes te han lastimado. Siempre le das a la gente una segunda oportunidad. Tu principio rector es la piedad y no la venganza. El perdón representa un conjunto de cambios pro sociales que ocurren dentro de un individuo que ha sido ofendido o herido por otra persona. Cuando las personas perdonan, sus motivos básicos o acciones respecto a quienes las hayan ofendido se vuelven más positivos (por ejemplo: benevolente, afable, generoso) y menos negativos (rencoroso, esquivo).

Humildad

No llamas la atención y prefieres que tus logros hablen por sí mismos. No te sientes especial y otras personas reconocen y valoran tu modestia. No eres una persona pretenciosa. Las personas humildes creen que sus aspiraciones, sus victorias personales o sus derrotas, carecen de importancia. En el orden general de las cosas, lo que han logrado y lo que han sufrido no cuenta mucho. La modestia que se desprende de estas creencias no sólo es una actuación sino una ventana de su verdadero ser.

Prudencia

Eres una persona cuidadosa. No dices ni haces cosas de las que puedes arrepentirte después. La prudencia es esperar a tener todos los elementos antes de emprender determinado curso de acción. Los individuos prudentes son previsores y considerados. Son buenos para resistirse a los impulsos de alcanzar metas a corto plazo en aras del éxito a largo plazo.

Autorregulación

Controlas tus sentimientos, acciones y mantienes una férrea disciplina. Las personas que se distinguen por ser autorreguladas, confían en que pueden lograr sus objetivos. Son admiradas por ser capaces de controlar sus reacciones ante situaciones donde se pueden sentir decepcionadas o inseguras. Mantienen un equilibrio en su vida y, si usan demasiado esta fortaleza, puede resultarles algo agotador, pero si la practican regularmente sin caer en el exceso, se fortalece.



Trascendencia

Seligman utiliza el término trascendencia para el último grupo de fortalezas. Este término no ha sido popular a lo largo de la historia. Espiritualidad es casi siempre la designación preferente, pero él quería evitar la confusión entre una de las fortalezas específicas, la espiritualidad, y las fortalezas no religiosas que también se encuentran dentro de este grupo, como lo es la gratitud. Por trascendencia entiende aquellas fortalezas emocionales que van más allá de uno para conectarse con algo superior y más permanente: otras personas, el futuro, la evolución, lo divino o el universo. (Seligman, 2022).

Apreciación por la belleza y la excelencia

Te detienes a disfrutar del aroma de las rosas. Aprecias la belleza, la excelencia y la destreza en todos los terrenos: la naturaleza y el arte, las matemáticas y la ciencia, y también en las cosas cotidianas. La apreciación de la belleza en el arte, o en la naturaleza, o simplemente en la vida, es un ingrediente de la buena vida.

Esperanza

Esperas lo mejor del futuro y planeas y trabajas para conseguir lo que quieres. La esperanza representa una postura positiva respecto al futuro. Esperar que ocurran cosas buenas, sentir que las cosas llegarán a buen fin si uno se esfuerza y planear para el futuro provoca alegría aquí y ahora y estimula una vida orientada a las metas.

Humor

Te gusta reír y hacer sonreír a la gente. Puedes ver con facilidad el lado bueno de la vida incluso en los momentos difíciles o estresantes. El humor da una visión serena ante la adversidad. Esta fortaleza es tan poderosa que puede contribuir al alcance de las metas de un equipo, porque permite mantener un buen estado de ánimo

Gratitud

Eres consciente de las cosas buenas que te ocurren y nunca las das por sentadas. Siempre te das tiempo para expresar tu agradecimiento. La gratitud es el aprecio por la excelencia de otra persona. Como emoción, es un sentido de admiración, agradecimiento y aprecio por la vida misma. Somos agradecidos cuando la gente hace algo bueno por nosotros, pero también podemos estar agradecidos en general por los actos buenos y por las personas buenas; por ejemplo: Elton John cantó alguna vez "Qué maravillosa es la vida cuando estás en este mundo". La gratitud también puede dirigirse a entidades impersonales o no humanas como Dios, la naturaleza, o los animales.

Espiritualidad

Tienes creencias fuertes y coherentes sobre un propósito superior y el sentido del universo. Sabes dónde encajas en el gran orden del universo. Tus creencias determinan tus actos y son fuente de consuelo para ti. Después de medio siglo de olvido, los psicólogos vuelven a estudiar la espiritualidad y la religiosidad con entusiasmo, ya que no pueden pasar por alto su importancia para las personas que tienen fe. ¿Tienes una filosofía articulada de la vida, ya sea religiosa o secular, que te coloque en el plano superior del universo? ¿La vida cobra sentido para ti en virtud de tu apego a algo superior a ti?

Conclusión

Ahora que ya conoces el orden que ocupan en ti tus fortalezas de carácter, ¡vívelas al máximo! No pierdas tiempo y enfócate en potenciarlas cada vez más de forma consciente, vincúlate con los demás a partir de las que te distinguen, las que son esenciales para ti. Notarás la diferencia.

A ti que diseñas experiencias de aprendizaje, toma en cuenta esta información a la hora de trabajar en ellas.



Referencias

- Dahlsgaard, K., Peterson, C., y Seligman, M. (2005). *Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history*. Review of General Psychology.
- Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. EUA: Oxford University Press.
- Seligman, M. (2022). *Florecer, la nueva psicología y la búsqueda del bienestar*, México: Editorial Océano.
- VIA Institute on Character. (2022). *The 24 Character Strengths*. Recuperado de <https://www.viacharacter.org/character-strengths>

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.