

Identificación y práctica de las fortalezas del carácter.

Las fortalezas del carácter

Desde sus inicios, la psicología positiva se ha ocupado del estudio de los aspectos que contribuyen al bienestar de las personas. Una de las áreas principales de investigación ha sido el estudio de las fortalezas del carácter; esto es, de aquellos rasgos de personalidad que conducen a un desarrollo óptimo de las personas. Es por ello que autores como Peterson y Seligman (2004) consideraban las fortalezas del carácter como “la espina dorsal de la psicología positiva”; es decir, un núcleo fundamental en el desarrollo de esta corriente.



El estudio del carácter humano tiene sus antecedentes en las numerosas teorías e investigaciones que la psicología de la personalidad ha aportado desde hace muchos años. Esta rama de la psicología pretende identificar y describir las diferencias individuales; es decir, aquellos aspectos que caracterizan a cada persona y nos diferencian unos de otros. La psicología de la personalidad se ha ocupado especialmente del estudio de las *teorías de rasgos*, entendidos como patrones de conducta, pensamientos y emociones relativamente estables que hacen que nos comportemos de un modo más o menos persistente ante una gran diversidad de situaciones. Tanto las circunstancias externas como los rasgos internos de las personas ejercen un papel esencial en nuestra conducta, por lo que es importante considerar de modo equilibrado ambos factores (Peterson y Seligman, 2004).

Actualmente, existen diversas clasificaciones de las fortalezas del carácter, entre las que podríamos destacar el modelo Realise 2 (Linley, 2008), desarrollado en el Reino Unido por el CAPP (Centre of Applied Positive Psychology); el modelo StrengthsFinder 2.0 (Rath, 2007), promovido desde la fundación Gallup en Estados Unidos; y la clasificación VIA de virtudes y fortalezas (Peterson y Seligman, 2004). Aunque todos estos modelos tienen como eje común el estudio de las fortalezas humanas, difieren considerablemente en cuanto a cómo definen las fortalezas, así como en el número y el tipo de fortalezas que identifican. Nosotros nos vamos a centrar en la clasificación VIA propuesta por Peterson y Seligman (2004), que suele ser la que más se utiliza en el campo de la educación positiva, debido fundamentalmente a que el repertorio de fortalezas que propone es muy aplicable en el

terreno educativo; los otros modelos citados tal vez sean más aplicables en el terreno de las organizaciones, pero no tanto en educación.

La clasificación VIA de fortalezas del carácter

En el año 1999, Martin Seligman y Christopher Peterson iniciaron un importante trabajo para identificar un catálogo de fortalezas humanas. Contaron con la colaboración de un equipo de 55 investigadores de todo el mundo, que durante tres años se dedicó a elaborar un listado de rasgos positivos de personalidad que fueran universales; es decir, que pudieran ser válidos para todas las personas independientemente de su entorno social y cultural, y que, a lo largo de la historia de la humanidad, se hubieran aceptado como rasgos positivos deseables. Para ello, comenzaron estudiando las tradiciones religiosas, filosóficas y culturales más representativas, desde China (confucianismo y taoísmo), pasando por el sur de Asia (budismo e hinduismo), hasta la antigua Grecia y las tradiciones judeo-cristianas e islámicas. Además, se analizaron otras fuentes que aportaron información muy relevante: Catálogos ya existentes de virtudes, estudios psicológicos sobre rasgos positivos, investigaciones sobre el desarrollo infantil y juvenil, así como las aportaciones de la filosofía a lo largo de toda su historia. Como resultado de todo este trabajo, se encontró una sorprendente convergencia a lo largo de las diversas tradiciones, culturas y épocas estudiadas. Aunque existen muchos matices y discrepancias en torno a lo que constituye el *buen carácter*, estos autores hallaron un conjunto de seis rasgos positivos deseables de amplia aceptación universal que denominaron *virtudes*. Se pueden desglosar en un conjunto de 24 fortalezas.



En 2004, publicaron el **Manual de virtudes y fortalezas**

(*Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Peterson y Seligman, 2004). Este manual pretendía ser el contrapunto de las clasificaciones de referencia en la psicología tradicional (DSM e ICD), centradas en la descripción y clasificación de las conductas patológicas. Por el contrario, el objetivo de Peterson y Seligman era aportar una descripción y clasificación de rasgos de personalidad saludables que contribuyen a una vida satisfactoria. De este modo, se

había conseguido aportar un balance en psicología, de forma que fuera posible conocer de modo sistemático y riguroso no solo lo patológico del ser humano, sino también los aspectos que conducen a la salud mental y la felicidad.

Virtudes y fortalezas

Dentro de la clasificación VIA existen seis **virtudes** que pueden definirse como rasgos positivos deseables de amplia aceptación universal: Sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia. Estas virtudes son muy generales y abstractas de modo que, con el fin de hacerlas lo más operativas posibles, se han concretado a través de una serie de **fortalezas**, definidas por Peterson y Seligman (2004) como “estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud”. En total, se han identificado 24 fortalezas personales. Cada una de las seis virtudes se expresa y se identifica en la práctica mediante las fortalezas que la caracterizan.

Estas 24 fortalezas son las siguientes: Creatividad, curiosidad, juicio, amor por el aprendizaje, perspectiva, valentía, perseverancia, honestidad, entusiasmo, amor, bondad, inteligencia social, trabajo en equipo, equidad, liderazgo, perdón, humildad, prudencia, autorregulación, apreciación por la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad.



Para tener una buena perspectiva acerca de las fortalezas del carácter y la clasificación VIA, recomendamos la lectura del capítulo 4 de este libro:

Los siguientes enlaces son externos a la Universidad Tecmilenio, al acceder a éstos considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.

Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S., y Salvador Monge, M. M. (2012). *Programa “AULAS FELICES”. Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Recuperado de <http://educaposit.blogspot.com/>

Fortalezas del carácter y educación

Entre los rasgos más destacables de las fortalezas del carácter, como señalan Park y Peterson (2009), hay que mencionar que se manifiestan a través de pensamientos, sentimientos y acciones, que son modificables y medibles a lo largo de la vida. Están presentes en todo el espectro de conductas humanas. Como se pueden educar, es de especial relevancia para el profesorado y los padres. Para llevar a cabo su medición, disponemos de cuestionarios *online* gratuitos en varios idiomas (por ejemplo, español), en versiones para niños y jóvenes (de 10 a 17 años), así como para adultos (de 18 años en adelante). Se puede acceder a ellos a través de la Universidad de Pensilvania o el Instituto VIA.

Para que conozcas estos cuestionarios, accede a las siguientes dos direcciones web, regístrate en cualquiera de ellas, accede a la versión del cuestionario VIA para adultos y contéstalo. Además, puedes explorar las distintas secciones de ambas páginas web:

- En la sección de la página web de la Universidad de Pensilvania, se encuentran los cuestionarios VIA en dos versiones: Adultos y niños y jóvenes. Tras registrarse, se puede acceder a estos y a otros cuestionarios online.
Universidad de Pensilvania. (2018). *Authentic Happiness*. Recuperado de <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/testcenter>
- Desde esta sección de la página web del VIA Institute on Character, se puede acceder también a los cuestionarios VIA. Aquí se dispone de versiones breves de los cuestionarios, a diferencia de la web de la Universidad de Pensilvania, en la que tan solo existen las versiones originales largas. Los cuestionarios breves del VIA Institute se pueden responder más rápidamente, sin por ello tener menor validez y fiabilidad que las versiones largas.
VIA Institute on Character. (2016) *Take the Free Character Strengths Test*. Recuperado de <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

En la actualidad, disponemos de un número importante y creciente de investigaciones que avalan la importancia de las fortalezas del carácter. En la página web del VIA Institute on Character, se ha recopilado la base de datos más extensa sobre las investigaciones disponibles en este campo, donde pueden consultarse los hallazgos más recientes:
VIA Institute on Character. (2020). *Character Strengths Resources. Expert Guidance for Your Character Strengths Journey*. Recuperado de <https://www.viacharacter.org/resources>

A la vista de los resultados, no es extraño el interés que el cultivo de las fortalezas ha despertado en el ámbito educativo. Desde hace años se dispone de datos que avalan la importancia de las fortalezas en niños y jóvenes, y su relación con la felicidad, la salud mental, la conducta positiva en las aulas, el rendimiento académico, la aceptación social y la amistad. Si quieres profundizar más sobre las fortalezas de carácter y la educación, te recomendamos las siguientes lecturas:

Park, N., Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5). 603-619. Recuperado desde <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.473.1295&rep=rep1&type=pdf>

Greater Good In Education. (2019). *Character Strengths for Students*. Recuperado de https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/character-strengths-for-students/#tab_1

Park, N., y Peterson, C. (2009). Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College and Character*, 10 (4). Recuperado desde <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.2202/1940-1639.1042>

Weber, M., y Ruch, W. (2011). The Role of a Good Character in 12-Year-Old School

Children: Do Character Strengths Matter in the Classroom? *Child Indicators Research*, 5(2). Recuperado desde <https://bit.ly/2EBfWFM>

Wagner, L., y Ruch, W. (2015). Good character at school: positive classroom behavior mediates the link between character strengths and school achievement. *Frontiers in Psychology*. 6, 610 Recuperado desde <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.00610/full>

Quinlan, D. M., Swain, N., Cameron, C., y Vella-Brodrick, D. A. (2014). How 'other people matter' in a classroom-based strengths intervention: Exploring interpersonal strategies and classroom outcomes. *The Journal of Positive Psychology*.

Wagner, L. (2018). Good Character is What We Look For In A Friend: Character Strengths Are Positively Related to Peer Acceptance and Friendship Quality in Early Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 1–40.

Peterson, C., y Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez, y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar*. Madrid: Alianza.

Park, N., y Peterson, C. (2008). The Cultivation of Character Strengths. En M. Ferrari, y G. Potworowski (Eds.), *Teaching for Wisdom: Cross-cultural Perspectives on Fostering Wisdom*. New York: Springer.

Si analizamos la diversidad de propuestas que existen actualmente para trabajar las fortalezas en las aulas, podemos observar dos tendencias que Arguís et al. (2012) han denominado *enfoques restringidos* y *enfoques abiertos*. Los



enfoques restringidos se centran en detectar las fortalezas y características que el alumnado ya posee; plantean estrategias para potenciarlas y reforzarlas. En el ámbito educativo, lo que se pretende es promover oportunidades para el desarrollo integral del alumnado, potenciando el mayor número posible de fortalezas, tanto aquellas que ya poseen, como las que todavía no están presentes en ellos. Los enfoques restringidos pueden dar como resultado que los alumnos consoliden los rasgos que ya poseen, pero que no se les ofrecen oportunidades para desarrollar otras fortalezas diferentes. Por el contrario, los enfoques *abiertos* tienen una perspectiva más extensa; parten de repertorios amplios de fortalezas y proponen gran diversidad de actividades en las aulas para ofrecer a todos los alumnos el cultivo del mayor número posible de fortalezas. La polémica entre ambas posturas permanece abierta y los argumentos a favor y en contra están bien representados en varias publicaciones de años

recientes, tal como se expone en Arguís et al., (2012), en Linkins, Niemiec, Gillham y Mayerson (2014) y en Proyer, Gander, Wellenzohn y Ruch (2015).

Referencias bibliográficas citadas en esta explicación

- Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S., y Salvador Monge, M. M. (2012). *Programa "AULAS FELICES". Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Recuperado de <http://educaposit.blogspot.com/>
- Fox Eades, J. M. (2008). *Celebrating Strengths: Building Strengths-based Schools*. Coventry: CAPP Press.
- Linkins, M., Niemiec, R. M., Gillham, J., y Mayerson, D. (2014). Through the Lens of Strength: A Framework for Educating the Heart. *The Journal of Positive Psychology*. 10(1), 64-68. Recuperado de <http://www.viacharacter.org/www/Published-Journal-Articles>
- Linley, A. (2008). *Average to A+: Realising Strengths in Yourself and Others*. Coventry: CAPP Press.
- Park, N., y Peterson, C. (2009). Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College and Character*, 10 (4). Recuperado desde <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.2202/1940-1639.1042>
- Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington: Oxford University Press.
- Proctor, C., y Fox Eades, J. (2009). *Strengths Gym*. St. Peter Port: Positive Psychology Research Center.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., y Ruch, W. (2015). Strengths-based positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths-vs. a lesser strengths-intervention. *Frontiers in Psychology*. 6, 456. Recuperado desde <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.00456/full>
- Rath, T. (2007). *StrengthsFinder 2.0*. New York: Gallup Press.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., y Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35.
- Yeager, J. M., Fisher, S. W., y Shearon, D. N. (2011). *SMART Strengths. Building Character, Resilience and Relationships in Youth*. New York: Kravis

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION 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.