

## Logros y la retroalimentación positiva.

Para la Psicología Positiva, que busca identificar y describir lo que las personas hacen para alcanzar el bienestar, incorporar el elemento relacionado con los logros permite ampliar la teoría del bienestar y brindar una perspectiva más completa de lo que las personas deciden llevar a cabo; no solo por lo que pueden ganar, sino por lo que pueden conseguir a través del valor intrínseco que tiene el logro alcanzado (Seligman, 2011).



Al hablar de logros, se hace necesario incorporar la motivación y su relación con las metas. Iniciando con la motivación, podemos señalar una categorización amplia y conocida como la clasificación en motivaciones intrínsecas (internas) y extrínsecas (externas). Por otra parte, los individuos pueden tener motivaciones de logro, de poder o de filiación. Aunque en el contexto escolar, al igual que en el resto de los contextos vitales, se presentan todas las motivaciones, vamos a hacer énfasis en las motivaciones de logro.

La motivación de logro es un estado dinámico, ya que depende de la persona, de la situación, de la actividad, del compromiso con ella y del empeño con el que se lleva a cabo. Por otra parte, los elementos que un niño considera en el logro de sus resultados escolares, dependerá de la percepción de los resultados como éxitos o fracasos, su capacidad para distinguir distintos niveles en el incentivo, su comprensión de los conceptos de habilidad, esfuerzo, dificultad de la tarea y suerte; así como de las relaciones compensatorias existentes entre ellos y la capacidad para formar expectativas realistas.

Diversos autores han estudiado el tema de los logros y el impacto de su concepción, por parte de adultos y niños, y su relación con el bienestar. De esta forma, consideraremos los planteamientos de Angela Duckworth sobre el *Grit* o determinación y los de Carol Dewek sobre el *Growth Mindset* o mentalidad de crecimiento.

Considerando estos marcos conceptuales, presentaremos los rasgos de carácter que tienen las personas exitosas o que tienen logros; así como las deficiencias en el carácter que puedan existir en aquellas que fracasan, para que podamos identificarnos con ellos.

Te recomendamos las siguientes lecturas relacionadas al establecimiento de metas y los logros:

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

- Pozo, T. (2010). "Establecer metas. Proyecto de vida". En Caruana, A. (2010). *Aplicaciones educativas de la psicología positiva*. Recuperado de [https://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/aplicaciones\\_educativas.pdf](https://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/aplicaciones_educativas.pdf)
- Algarra, L.D. y Martinez, V. (2010). "Motivación de logro. Iniciativa. Proyecto de vida". En Caruana, A. (2010). *Aplicaciones educativas de la psicología positiva*. Recuperado de: [https://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/aplicaciones\\_educativas.pdf](https://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/aplicaciones_educativas.pdf)
- Amoros, S.E. y Zaplana, E. (2010). "El control ambiental. Desarrollando el locus de control interno". En Caruana, A. (2010). *Aplicaciones educativas de la psicología positiva*. Recuperado de [https://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/aplicaciones\\_educativas.pdf](https://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/aplicaciones_educativas.pdf)

## La determinación



Desde esta perspectiva del desarrollo del bienestar, la teoría propone que los logros se alcanzan a través de componentes cognitivos o habilidades y elementos asociados al carácter, vinculado al esfuerzo personal que se ponga para alcanzarlos. En cuanto a las habilidades que nos retan, podemos identificar nuestros logros preguntándonos qué tan desarrollados tenemos dos factores:

- a) La *práctica constante*, que nos ayuda a aprender más rápido e incorporar nuevos y más conocimientos; facilitando que buena parte de las tareas que implique, se puedan hacer de forma automática.
- b) La *experticia* lograda con la práctica, que nos permite el surgimiento de la lentitud; necesaria para disponer del tiempo invertido en planificar, recordar, crear e inhibir impulsos, funciones necesarias para atender las complejidades de los nuevos retos.

Existe un tercer factor que también podemos considerar, llamado *ritmo de aprendizaje*; este se ha estudiado junto a la cantidad de conocimiento que se tenga, la cual podremos aumentar a medida que nos hagamos expertos en la tarea.

Para que comprendamos el éxito, es importante entender el papel que juega el carácter asociado al esfuerzo (tiempo que dedicamos a la práctica de una tarea). A su vez, el tiempo

aumenta el logro, multiplicando y aumentando nuestra habilidad y el conocimiento existente. Por otra parte, debemos revisar el carácter voluntario, consciente y de libre decisión que tiene el esfuerzo que dedicamos a la tarea, siendo posible su desarrollo con la fuerza de voluntad.

Las fortalezas del carácter que utilizamos para desarrollar el esfuerzo son la autorregulación (fortaleza que favorece la protección y mesura, perteneciente a la virtud de la templanza) y la perseverancia (vinculada al esfuerzo y a todas las fortalezas emocionales de la virtud del coraje; aportan al carácter la fuerza interior para alcanzar lo que se propone en la vida).

De esta manera, Duckworth (2016) define la determinación (*Grit*) como la intersección de la pasión por una meta y la perseverancia de sobrellevar obstáculos para alcanzarla. Esta nos plantea que el desarrollo de la determinación en los niños es la clave para el éxito, tanto en la escuela como en sus otros ámbitos de desarrollo, enfatizando que es una destreza desarrollable.

Para que comprendas el concepto de autodeterminación, te invitamos a ver el video de su autora: TED Talks TED Talks Education. (2013, abril). *Angela Lee Duckworth: ¿La clave del éxito? Determinación* [Archivo de video] Recuperado de [https://www.ted.com/talks/angela\\_lee\\_duckworth\\_grit\\_the\\_power\\_of\\_passion\\_and\\_perseverance?language=es](https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance?language=es)

*¿Por qué los docentes deberían animarse con el desarrollo de la autodeterminación propia y en sus alumnos?*

Daniels (2016) nos plantea cinco razones como respuesta a esta pregunta:

1. Para fomentar el esfuerzo sobre el talento; para que los niños comprendan que su capacidad actual puede mejorarse y convertirse en maestría.
2. Para alentar la toma de riesgos calculada; para que los niños alcancen sus sueños, sin tener miedo paralizante al fracaso.
3. Para beneficiar a otros; convirtiendo los intereses y propósitos de los niños en acciones para mejorar su comunidad.
4. Para permitirte a ti como docente, a padres, consejeros y mentores, tener el privilegio de demostrar determinación en los momentos de adversidad.
5. Para brindar a los niños las habilidades y la resiliencia mental de sobrellevar lo que la vida les presente, en la escuela y cualquier situación.

El aspecto fundamental de su propuesta es el fomento de la pasión, porque esta es la diferencia entre la resistencia y la determinación. ¿Eres una persona-docente apasionada? ¿Fomentas la pasión entre tus estudiantes?

## La pasión

La pasión está relacionada con la determinación. Para incentivar la determinación, los expertos recomiendan que lo primero es el desarrollo de la motivación, revisando aquellas áreas en las que hemos mantenido el esfuerzo, es decir, donde hayamos autogestionado nuestros estímulos conductuales y emocionales, que hayan mantenido nuestra inspiración y decisión.

El segundo punto es el desarrollo de un sistema de metas y objetivos coherentes entre sí y congruente con nuestros valores.

Para el fomento de la pasión en el aula, Daniels (2016) propone las siguientes acciones:

- Haga parte de su rutina fomentar, en los niños, el hacer algo nuevo cada día.
- Converse con los niños sobre sus intereses, recogie qué los ilusiona y anímalos a dar un primer paso. Promueva que ellos se pregunten sobre el porqué de las cosas.
- Proponga a los niños que elijan una actividad y hágala con ellos, o sugiéralas para realizarla con algún compañero también interesado en ella; posteriormente, discutan, ¿cómo les fue?, ¿cómo se sintieron?, ¿qué les pareció fácil y qué difícil?
- Converse sobre las diferencias entre ellos, tanto en sus fortalezas y habilidades, como en sus gustos e intereses. Revise oportunidades en la escuela y la comunidad, para pertenecer a algún grupo y contribuir utilizando sus fortalezas.
- Construya planes, haciendo un esfuerzo colaborativo con lluvias de ideas de posibles pasos para lograr las metas de cada uno. Explíqueles que es un proceso que lleva tiempo y esfuerzo. Ordenen las acciones propuestas y coloquen el día para realizarlas.
- Monitoree los avances con una periodicidad acordada. Revisen aciertos y obstáculos, definan nuevas acciones.
- Celebren pequeñas victorias y enséñelos a esperar contratiempos. Conversen sobre contratiempos que ellos hayan tenido o personas cercanas, y cómo los superaron. Acuerden cuáles serían las lecciones aprendidas.
- Guíelos en la toma de decisiones, considerando lo que realmente es importante. Busquen modelos de éxito en el área y conozcan sus historias.

Estos pasos para el desarrollo de la pasión pueden convertirse en una rutina semanal, que lleve a cada niño o grupo de niños a avanzar en una meta a la vez, para desarrollar la pasión.

Para profundizar en el tema de la importancia de la pasión, te recomendamos la lectura: Ferrández, M.M., Perandones, T.M. y Grau, S. (2010). *El porqué de la pasión y entusiasmo en contextos escolares*. Recuperado de [https://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/aplicaciones\\_educativas.pdf](https://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/aplicaciones_educativas.pdf)

Como actividad para la discusión sobre la importancia de la pasión como elemento de la determinación para alcanzar logros, puedes recomendar o ver junto a tus alumnos, la película:

Fletcher, D. (2015) *Volando alto* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: 20th Century Fox.

## El autocontrol (autorregulación)

Otro elemento a enseñar es el autocontrol. Como fortaleza de carácter y elemento esencial de los logros, merece un apartado especial que nos permita profundizar en su conceptualización.

El concepto de autorregulación ha sido utilizado de forma pionera dentro de las teorías psicológicas por Bandura, quien intentaba adaptar la teoría conductista a la complejidad del comportamiento humano. Bandura propone que aquellas personas que se autoadministran recompensas y castigos, son aquellas que ejercen control sobre su propia conducta, diferenciándonos de especies menos complejas; entonces, definimos la autorregulación como la capacidad de la persona para motivarse y actuar con base en criterios internos y reacciones autoevaluadoras de sus propios comportamientos (Bandura, 1982; Peterson y Seligman, 2004).



Para los niños, la habilidad de auto controlarse ante eventos negativos y persistir en sus metas es, en muchos casos, una tarea difícil y de la cual quieren escapar con distracciones rápidas.

Para el desarrollo del autocontrol en los niños, Daniels (2016) sugiere que el maestro esté atento a lo siguiente:

- Felicitar a los niños cuando muestran un control apropiado de sus impulsos.
- Disminuir las posturas pesimistas globales de autoculpa, señaladas por el propio alumno u otro compañero, transformándolas en señalamientos puntuales, multicausales y transitorios. Por ejemplo, puedes mencionar: “En esta actividad, por diversas razones, no pudiste realizar [...]; sin embargo, en otras oportunidades o en otras actividades has demostrado [...]”.
- Modele el autorespeto y el respeto al otro.
- Ayudarlos a reconocer las manifestaciones físicas y entender las consecuencias de sus emociones y decisiones, cuando no controla sus impulsos.
- Ayudarlos a calmarse con la respiración; posteriormente, describa la situación y hágale ver que en otras situaciones él lo ha logrado.
- Moverse a otro tópico o actividad.



Conocer el proceso evolutivo del desarrollo del autocontrol puede ser útil para los docentes de los diferentes niveles de educación. La aparición del autocontrol, el cual representa la inhibición de un impulso para participar en una conducta que viola una norma moral, se apoya en la autoconsciencia y en las capacidades figurativas y de memoria que comienzan a desarrollarse en el segundo año de vida.

El primer asomo de autocontrol aparece en forma de conformidad. En este sentido, los investigadores normalmente estudian el autocontrol creando situaciones en laboratorio, que exijan retraso en la gratificación, entendiéndose esta como la espera de un momento y lugar más apropiado para realizar un acto tentador u obtener un objeto deseado. La habilidad para retrasar la gratificación aumenta constantemente, a lo largo del tercer año de vida.

Durante los años preescolares, los niños se aprovechan de las estrategias de autocontrol proporcionadas por los adultos. A mitad de la niñez, producen una variedad incrementada de estrategias y son conscientes de cuáles fueron y por qué. Se cree que la estabilidad modesta en la autorregulación moral, desde la niñez a la adolescencia, se debe a la influencia combinada de temperamento y prácticas de educación, afirma Berk (1999).

Por otro lado, en la edad adulta la desinhibición que lleva a la impulsividad y bajo control conductual, están asociados con conducta antisocial, problemas antisociales y abuso de sustancias. Por lo que las características personales o temperamentales, como la impulsividad o el comportamiento inhibitorio voluntario, aparecen íntimamente relacionadas con el desarrollo del comportamiento antisocial (Clark y Watson, 1999; Casullo, 2008).

Además, Higgins, Grant y Shah (1999) y López (2000) proponen que las personas prefieren algunos estados sobre otros y que la autorregulación o autocontrol permiten la ocurrencia de los estados preferidos, más que de los no preferidos. Igualmente, señalan que el tipo de placer y el tipo de malestar que la gente experimenta, depende de qué tipo de autorregulación esté funcionando. De esta forma, plantean que existe una anticipación regulatoria basada en la experiencia previa; la gente puede anticipar el placer o el malestar futuro. Por lo que, imaginar un suceso placentero futuro, producirá una motivación de acercamiento; mientras que imaginar un malestar futuro, producirá una motivación de evasión.

La autorregulación se encuentra considerada como fortaleza personal, contemplada en la clasificación de la virtud **templanza**, de acuerdo a los planteamientos de la Psicología Positiva. Seligman (2002) define la templanza de la siguiente manera: Expresión apropiada y moderada de las demandas o necesidades. Dentro de esta virtud, además del autocontrol, encontramos las fortalezas del perdón (capacidad para disculpar o perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso), la humildad (dejar que los demás sean los que hablen por sí mismos, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás) y la prudencia (tener cuidado y hacer elecciones invariablemente adecuadas y equilibradas; no decir ni hacer cosas de las que más tarde pueda arrepentirse).

Con respecto a la fortaleza de la **autorregulación**, Seligman (2002) la define como: La capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Es decir, tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones. En este sentido, la capacidad de autorregulación supone la capacidad para aplazar la respuesta, la resistencia a la tentación y el imponerse una conducta.

Para cultivar autocontrol podemos estimular el pensamiento reflexivo, que nos ayuda a pensar bien antes de actuar, anticipar posibilidades y dificultades, pudiendo estimar alternativas viables que aumenten nuestra probabilidad del éxito. También podemos practicar la visualización de lo que pretendemos alcanzar, lo cual nos ayudará a mantener el enfoque, para seguir adelante.

Finalmente, podemos mirar nuestros logros en función del esfuerzo personal y el bienestar que nos producen y que están asociados a la práctica constante, la generación de experticia y el desarrollo de dos fortalezas del carácter, que son el autocontrol y la perseverancia.

### La mentalidad de crecimiento

Aunado a todos los planteamientos de Angela Duckworth sobre la determinación y los logros, encontramos los planteamientos de Carol Dweck, psicóloga investigadora en la Universidad de Stanford, quien señala que siempre la ha conmovido el desempeño sobresaliente, así como la entristece el potencial desperdiciado.

La pregunta: “¿Qué hace que un niño realmente capaz, se dé por vencido ante el fracaso, cuando otros niños pueden sentirse motivados por el fracaso?”, ha guiado su trabajo, identificando lo que llama *mentalidad de crecimiento*, que es la comprensión de que el talento, la capacidad y la inteligencia no son condiciones estáticas, sino que se pueden desarrollar por medio del trabajo intenso, buena guía y estrategias eficaces y flexibles para resolver problemas.



Dweck (2006) afirma que las personas que aplican este enfoque en sus vidas, tienden a lograr más que aquellos que piensan que sus talentos, aptitudes e inteligencia son dones innatos y que son fijos. De esta forma, sus planteamientos se complementan con el concepto de determinación de Duckworth.

Cómo primer paso, te recomendamos que veas este video de Carol Dweck: [Aprendemos Juntos](https://www.youtube.com/watch?v=cBYMq_gPULc) (2018, 12 de septiembre). *La mentalidad que puede cambiar la vida de un niño*. Carol Dweck, psicóloga e investigadora [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=cBYMq\\_gPULc](https://www.youtube.com/watch?v=cBYMq_gPULc)

El *mindset* o mentalidad es la creencia que las personas tenemos sobre nosotros mismos y sobre los otros, referente a la posibilidad de esforzarnos y obtener cambios. Dweck, en sus estudios, plantea que ha encontrado que las personas pueden presentar mentalidad de crecimiento o mentalidad fija.

La mentalidad de crecimiento se basa en la creencia de que las cualidades humanas y las habilidades intelectuales pueden cultivarse por medio del esfuerzo, entendiendo que los fracasos son parte del aprendizaje e incluso llegando a disfrutarlos y convertirlos en retos. Cuenta que, trabajando con niños pequeños, al solicitarles tareas con dificultad para su edad, algunos les señalaban que les encantaban los retos y que les gustaban esas tareas, cuando lo esperado era que huyeran porque les aburriría.



En aulas donde los docentes tienen mentalidad de crecimiento, esto se traduce en culturas del *todavía*, que implican que el aprendizaje es un proceso y es posible que ocurra la igualdad de oportunidades para los niños. En ese sentido, tener una mentalidad de crecimiento se basa en la creencia de que los logros se alcanzan con tiempo, esfuerzo, aprendizaje y colaboración, en forma diferenciada para diferentes tareas y

diferentes personas. Es un punto de vista que las personas adoptan sobre sí mismos o sobre los demás. Imaginemos la importancia que esto tiene para padres, docentes y jefes.

Al contrario, la mentalidad fija se basa en la creencia de que las cualidades personales son inamovibles, de carácter genético. Esto trae, como consecuencia, la necesidad de autovalidarse constantemente. Si solamente tienes cierto nivel de inteligencia, cierta personalidad y determinado carácter moral, será mejor que demuestres que tienes una buena dosis de cada uno.

Si uno parece o se siente deficiente en alguna de estas características tan básicas, el resultado es malo. Por otra parte, no necesariamente tenemos la misma mentalidad en todos los ámbitos de la vida, por eso es importante reconocernos cuando estamos utilizando la una o la otra, y entender nuestra forma de pensar con base en nuestras creencias.

De manera natural, desde que somos niños podemos exhibir una mentalidad de crecimiento, porque nos gustan los retos y disfrutamos el trayecto, probando nuevas acciones; o podemos tener una menor tolerancia a la frustración que, combinado con ambientes donde los adultos tengan mentalidad fija, llevarán a estos niños a reproducir la creencia de que no es posible cambiar, sino que constantemente se demuestra lo que se es.



Entonces, la mentalidad es la percepción sobre aptitudes y limitaciones propias y ajenas. Lo más significativo de los estudios de Carol Dweck es que la mentalidad se puede medir y que la mentalidad de crecimiento se puede aprender, siendo la escuela uno de los contextos ideales para hacerlo.

Annie Brock y Heather Hundley (2016) hacen una propuesta de formación de docentes con mentalidad de crecimiento; durante el año escolar, habrá un tema mensual de reflexión para el docente y revisión de su actuación dentro del aula. El plan de formación/reflexión mensual que proponen comprende los siguientes planteamientos y acciones, para cada mes del año escolar:

Agosto: **Enseñar es una práctica, no una perfección.** Aprende sobre mentalidades, reflexiona sobre la mentalidad de los maestros que te formaron, fíjate metas para incorporar la mentalidad de crecimiento en tu aula.

Septiembre: **Todo el mundo puede aprender.** Enseña a tus estudiantes sobre mentalidades, establece tu aula como una zona de mentalidad de crecimiento; crea un clima de mentalidad de crecimiento con padres y estudiantes.

Octubre: **Mi cerebro es como un músculo que crece.** Aprende y enseña a tus alumnos sobre neuroplasticidad; evalúa y desarrolla estrategias basadas en el cerebro y sus posibilidades. Ver los siguientes videos:

- Neuroscientifically Challenged (2014). Neurociencia en 2 minutos: La neurona. [Archivo de video] Recuperado desde <https://www.youtube.com/watch?v=6qS83wD29PY>
- KhanAcademyEspañol (2013). Anatomía de una neurona. [Archivo de video] Recuperado desde <https://www.youtube.com/watch?v=3Ac0fTG2URE>

Noviembre: **Yo soy un miembro valioso de esta comunidad de aprendizaje.** Desarrolla estrategias para construir relaciones con y entre estudiantes, padres y colegas.

Diciembre: **Amamos los retos.** Enseña a los alumnos la diferencia entre equidad e igualdad, desarrolla estrategias para retar a todos los estudiantes responsablemente; espera y comunica altas expectativas de todos los estudiantes.

Enero: **La retroalimentación es un regalo, acéptala.** Enseña la distinción entre alabanza personal y proceso; aprende sobre retroalimentación efectiva y enseña a los estudiantes a dar retroalimentación a sus pares.

Febrero: **Una meta sin un plan, es solo un deseo.** Entiende cómo influye la determinación en el aprendizaje, escoge ejemplos de determinación de la vida real; aprende sobre metas de rendimiento y de aprendizaje.

Marzo: **Los errores son oportunidades de aprendizaje.** Aprende cómo acompañar/asesorar a tus alumnos ante sus errores; desarrolla estrategias amigables frente a los errores.

Abril: **Hay una diferencia entre no saber y no saberlo todavía.** Distingue entre asignaciones formativas, para desarrollar el proceso; y sumativas, para evaluarlo y valóralas.

Mayo: **Yo tengo esto. Controlando la voz de la mentalidad fija.** Entiende y enseña las creencias para desarrollar mentalidades; desarrolla un plan para aprender algo nuevo y utiliza la mentalidad de crecimiento para resolver los problemas.

Junio: **Yo no puedo hacerme cargo de otros, si no me hago cargo de mí mismo.** Realiza una reflexión escrita sobre tu actuación durante un año, con referencia a la mentalidad de crecimiento.

Julio: **Un nuevo día es una nueva oportunidad para crecer.** Aprende estrategias para confrontar las mentalidades fijas y aprovechar al máximo las oportunidades.

Para afianzar las ideas de Carol Dweck sobre la mentalidad de crecimiento, te invitamos a ver el video: TEDxNorrköping. (2014, noviembre). *El poder de creer que se puede mejorar* [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.ted.com/talks/carol\\_dweck\\_the\\_power\\_of\\_believing\\_that\\_you\\_can\\_improve?!language=es](https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?!language=es)

## Referencias bibliográficas citadas en esta explicación

- Berk, L.E. (1999). *Desarrollo del niño y del adolescente* (4ª ed.). España: Pearson Educación.
- Brock, A. y Hundley, H. (2016). *The growth Mindset Coach. A teacher's Month by Month Handbook for Empowering Students to Achieve*.
- Casullo, M.M. (2008). *Prácticas en Psicología Positiva*. Argentina: Lugar Editorial.
- Daniels, L.E. (2016). *Grit for Kids*.
- Duckworth, A.L. (2016). *Grit. The power of passion and perseverance*. Estados Unidos: Scribner.
- (Trad. española: *Grit. El poder de la pasión y la perseverancia*. España: Urano).
- Dweck, C.S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Estados Unidos: Random House. (Trad. española: *La actitud del éxito*. Barcelona: Ediciones B).
- López, N. (2000). *La autorregulación emocional como elemento central de la inteligencia emocional*. La
- *Adicción a Internet*. Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/la-autorregulacion-emocional-como-elemento-central-de-la-inteligencia-emocional-825.html>
- Peterson, C. y Seligman, M. (2004). Values in Action (VIA) Classification of Strengths. *American Psychologist*, 55. Recuperado de <http://www.positivepsychology.org/taxonomy.htm>
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. España: Ediciones B.
- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. España: Ediciones B.

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 educativo 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.