

Desarrollo de fortalezas de carácter y su impacto en los procesos de aprendizaje.

En la actualidad, el interés hacia las fortalezas del carácter o virtudes humanas está empezando a recibir una especial atención por parte de los psicólogos interesados en el desarrollo positivo de los niños y jóvenes (Park y Peterson, 2005). Seligman y Csikszentmihalyi (2000) sostienen que promover competencias en los niños es más que arreglar lo que está mal en ellos; es identificar y fortalecer sus cualidades



predominantes, y ayudarles a encontrar los espacios en los que puedan expresarlas. Promover las fortalezas de los niños y jóvenes puede incrementar cambios que favorezcan el manejo exitoso de las dificultades actuales y las que deberán afrontar en el futuro (Terjesen, Jacofsky, Froh y DiGiuseppe, 2004).

Una de las preguntas que cabe plantearse al estudiar las fortalezas humanas en niños y adolescentes es cómo se llegan a consolidar como tales. La adolescencia es considerada como un periodo fundamental en el desarrollo de la personalidad, así como un momento de crisis que posibilita el cambio y, en la mayoría de los casos, la construcción de una identidad propia. Los factores biológicos (temperamento), el papel de los padres y familiares, la relación con los iguales, los modelos sociales e instituciones, son algunos factores que pueden explicar el desarrollo evolutivo de las fortalezas humanas. El niño adquirirá y desarrollará, por tanto, todos aquellos valores y fortalezas que perciba importantes para las personas o contextos que son significativos para él. Además de la familia, el colegio, los amigos, también la publicidad, la televisión y la sociedad en general, transmiten valores que va asumiendo como propios en la medida de sus necesidades, intereses o aspiraciones. En la actualidad, ha aumentado la preocupación por dotar a los niños y jóvenes de competencias que le permitan vivir y convivir en un mundo multicultural y tecnológico, a ser críticos con la información y a actuar con responsabilidad, a mejorar como personas y profesionales futuros, etc. Conocer las variables implicadas en el desarrollo de las fortalezas es un paso fundamental en este proceso.

El desarrollo de las fortalezas de carácter se relaciona con un gran número de indicadores de bienestar físico y psicológico. A nivel físico, la puesta en marcha de las fortalezas se ha relacionado con un mayor número de conductas saludables y una mejor salud física percibida (Proyer, Gander, Wellenzohn y Ruch, 2013). A nivel psicológico, el desarrollo de las fortalezas permite que los niños sean más felices e incrementen sus niveles de bienestar. Las fortalezas que están más relacionadas con la satisfacción vital en los niños son gratitud, amor, entusiasmo, perseverancia y amor por el aprendizaje (Giménez, 2010).

Por ejemplo, Froh, Yurkewicz y Kashdan (2009) encontraron que los niños y adolescentes con una mirada más agradecida a la vida, experimentan más emociones positivas, cuentan con mayor apoyo social y ponen en marcha un mayor número de conductas prosociales de ayuda hacia los demás. En cuanto al amor, los niños y adolescentes que puntúan más alto en esta fortaleza se sienten más seguros y más confiados a la hora de enfrentarse al estrés diario y son capaces de poner en marcha estrategias más efectivas para establecer relaciones sociales más satisfactorias (Hazan, 2004). Por otra parte, varios estudios concluyen que las fortalezas son importantes para el éxito académico y laboral. Por ejemplo, Davidovitch, Littman-Ovadia y Soen (2011) encontraron que el expediente de pre-admisión de un estudiante (calificaciones de escuela secundaria) no era tan predictivo del éxito laboral y satisfacción con el trabajo tras la carrera como lo era el desarrollo de fortalezas durante la etapa universitaria. En otras palabras, los estudiantes que sabían cuáles eran sus fortalezas y cómo usarlas de manera efectiva tenían más probabilidades de encontrar un empleo y que ese empleo fuera de su agrado en comparación con aquellos estudiantes que no habían trabajado sus fortalezas.

Para conocer más sobre las fortalezas personales en niños y sus beneficios, consultar:

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

Giménez, M., Vázquez, C., y Hervás, G. (2010). El análisis de las fortalezas psicológicas en la adolescencia: Más allá de los modelos de vulnerabilidad. *Psychology, Society, y Education*, 2(2). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3445211>

Fortalezas insignia en niños y adolescentes



El término *fortalezas insignia* hace referencia a las fortalezas de carácter que son más esenciales para nosotros. Son aquellas fortalezas que nos identifican (sentido de pertenencia), en las que nos sentimos expertos (sentido de maestría) y, sobre todo, las que nos hacen experimentar mayor bienestar cuando las ponemos en marcha (sentido de plenitud). La identificación de fortalezas insignia permite profundizar en nuestro autoconocimiento y la comprensión de los demás.

Existen varias maneras de identificar las fortalezas insignia. En el caso de los niños y adolescentes de 10 a 17 años se puede aplicar el *Inventario de fortalezas personales para jóvenes* (VIA-Y, Values in Action Inventory of Character Strengths for Youth, Park y Peterson, 2005), disponible de forma gratuita en:

VIA Institute on Character. (2016). *Take the Free Character Strengths Test*. Recuperado de <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Generalmente (aunque no siempre), las fortalezas insignia son los puntos fuertes que aparecen en la parte superior de los resultados. La investigación ha mostrado que las fortalezas más frecuentes entre los niños son amor, amabilidad, creatividad, curiosidad y humor (Park y Peterson, 2005).

Por otra parte, tanto el profesorado como la familia tienen un papel fundamental a la hora de ayudar a los niños a identificar sus fortalezas. Ryan Niemiec, uno de los principales investigadores de las fortalezas de carácter, plantea cinco pasos para mejorar nuestras habilidades a la hora de identificar fortalezas en los niños (en inglés, *strengths-spotting skills*):

1. Construir un lenguaje positivo en el aula (o la familia). La clasificación VIA de 24 fortalezas proporciona un marco único para construir un vocabulario significativo y sistemático sobre las fortalezas. Ese lenguaje ayudará en la búsqueda de fortalezas en uno mismo y en los demás.
2. Escucha atenta y observación. Se trata de ser capaz de apreciar las fortalezas durante una conversación o durante una acción. Los niños también pueden ser entrenados en la capacidad de identificar fortalezas en los otros. Para ello, se puede proponer usar “las gafas de las fortalezas” o ser “detectives de las fortalezas”, poniendo en marcha un *scanner* que capture las cualidades positivas de los otros cuando las pongan en acción.
3. Etiquetar la fortaleza y explicar por qué. Una vez que se identifique una fortaleza se puede etiquetar y justificar dónde se vio esa fortaleza, expresando el aprecio por esa cualidad. Por ejemplo: “Elena, me gustó mucho lo amable que fuiste en esta situación. Quiero que sepas lo mucho que aprecio que seas generosa con tus compañeros”.
4. Construir un hábito para desarrollar fortalezas. Las fortalezas necesitan práctica continua para que puedan desarrollarse. Se puede emplear un registro (mental o escrito) que monitorice la puesta en marcha de conductas en consonancia con las fortalezas insignia.

Para conocer más sobre **el marco teórico para la incorporación de las fortalezas en el aula**, te recomendamos visitar:

VIA Institute on Character. (2020). VIA Character Strengths and Children, Adolescents, and/or Schools. Recuperado de

<https://www.viacharacter.org/research/findings/character-strengths-and-children-adolescents-and-schools>

Se recomienda la siguiente lectura para profundizar sobre el enfoque en fortalezas aplicado en el contexto educativo:

Linkins, M., Niemiec, R., Gillham, J., y Mayerson, D. (2014). Through the lens of strength: A framework for educating the heart. *Journal of Positive Psychology*. 10(1).

Recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/267211540_Through_the_lens_of_strength_A_framework_for_educating_the_heart

Intervenciones para el desarrollo de fortalezas: Usar las fortalezas de formas distintas

Como cualquier habilidad, el desarrollo de fortalezas requiere de práctica constante. Para ello, es importante ser creativo y pensar maneras diferentes de poner en marcha las fortalezas cada día. El establecimiento de ciertas rutinas puede ayudar a alcanzar el máximo potencial de las fortalezas insignia.

El uso de registros ayuda a monitorear el avance en el desarrollo de las fortalezas (consultar algunas ideas para poner en marcha las fortalezas insignia [aquí](#)).



En los últimos años, varios centros educativos han asumido el modelo de fortalezas de carácter de Peterson y Seligman como marco conceptual para el diseño de intervenciones. Leer:

Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., y Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3).

Recuperado de <https://www.otb.ie/images/10.1.1.368.7898.pdf>

[White, M., y Waters, L. \(2014\). A case study of 'The Good School:' Examples of the use of Peterson's strengths-based approach with students. *The Journal of Positive Psychology*, 10\(1\). Recuperado de](#)

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439760.2014.920408>

A continuación, se citan algunos de los ejemplos más paradigmáticos:

- Knox Grammar School: un ejemplo conocido es la escuela australiana independiente Knox Grammar School, donde más de 200 maestros se formaron durante más de tres años en psicología positiva y, específicamente, sobre el uso de las fortalezas de carácter para promover un clima escolar positivo, ayudar a los estudiantes a alcanzar sus metas personales y académicas, y aumentar sus niveles de bienestar (Green, Oades y Robinson, 2011).

- Geelong Grammar School en Australia o el Programa Strath-Haven en Estados Unidos. En estos programas los estudiantes, por ejemplo, aprenden a identificar las fortalezas de los protagonistas de obras literarias o a redactar ensayos sobre sus valores y virtudes. La psicología positiva puede enriquecer la capacidad del estudiante para interpretar la literatura o la historia. El currículo de humanidades en las escuelas puede adoptar una mirada positiva para que, además de aquellos temas más tradicionales que buscan comprender el lado menos amable de la naturaleza humana, el currículo de literatura explore también los caminos al florecimiento humano. Los profesores de literatura o historia pueden discutir los ensayos, las novelas o hechos históricos a través de dimensiones como los valores de los personajes o la resiliencia. Otras asignaturas también pueden beneficiarse de esta perspectiva. Por ejemplo, es posible abordar contenidos de regulación emocional a través de la asignatura de música, ayudando a los estudiantes a identificar, etiquetar, expresar y regular diferentes emociones positivas y negativas a través de la música. O promover la apreciación de la belleza y la excelencia a través de las clases de arte.
- Aulas felices: un excelente ejemplo de programas para el desarrollo de fortalezas es el programa Aulas felices, desarrollado por el equipo SATI de Zaragoza (Arguís, Bolsas, Hernández-Paniello y Salvador-Monge, 2012). Aulas felices es un programa educativo basado en el desarrollo de dos áreas fundamentales: mindfulness y fortalezas de carácter. Este programa va dirigido a alumnos de educación infantil, primaria y secundaria, con la colaboración de las familias. Este programa se encuentra en proceso de validación con resultados preliminares muy satisfactorios.
- Gimnasio de fortalezas (Strengths gym). Este programa consta de 24 lecciones para el desarrollo de las fortalezas personales en adolescentes de 12 a 14 años. Los resultados mostraron que el programa fue eficaz para incrementar los niveles de satisfacción vital de los jóvenes. Para conocer más sobre el programa, consultar: Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A., Maltby, J., Eades, J., y Linley, P. (2011). Strengths Gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5). Recuperado de <http://www.pprc.gq/uploads/strengthsgym.pdf>
- Mentoría basada en fortalezas: Para promover activamente la identificación de las fortalezas entre los estudiantes universitarios, Schreiner y Anderson (2005) propusieron la idea de una asesoría basada en fortalezas, que contrasta con los enfoques tradicionales de mentoría informativa (asesoría sobre la elección de asignaturas, rendimiento académico, asesoría basada en las debilidades del estudiante como falta de técnicas de estudio, etc.). La mentoría basada en fortalezas se enfoca en conectar a los estudiantes con cursos para la mejora de sus habilidades y valores. En estas mentorías se les pide a los estudiantes que describan situaciones académicas y no académicas en las que hayan tenido éxito y que reflexionen sobre los factores que hicieron posible ese éxito (Schreiner y

Anderson, 2005). Se encontró que los estudiantes que usaban el programa de mentoría basado en fortalezas mostraban tasas de permanencia más altas y mejores calificaciones que el grupo de mentorías tradicionales. Estos resultados proporcionan evidencia inicial de que un enfoque basado en fortalezas puede ser beneficioso para el asesoramiento académico. Un estudio de seguimiento realizado por Littman-Ovadia, Lazar-Butbul y Benjamin (2014) mostró que el 80% de los graduados que recibieron mentoría basada en las fortalezas encontraron un empleo (comparado con el 60% en el grupo de control de asesoramiento habitual).

Además de las intervenciones en los estudiantes, es importante que toda la comunidad educativa esté alineada con estos principios. Es fundamental que tanto el cuerpo docente como las familias conozcan el lenguaje de las fortalezas y las maneras de desarrollarlas. Es probable que los resultados de aprendizaje de los estudiantes se vean impactados de manera positiva por las intervenciones dirigidas a identificar y desarrollar las fortalezas de los profesores. Hay un interés reciente por investigar la parentalidad basada en fortalezas (en inglés, *strength-based parenting*), mostrándose como una variable fundamental en la prevención del estrés y la ansiedad en los niños, así como una variable promotora de bienestar y de estilos de afrontamiento más adaptativo en los niños (Waters, 2015).

Para realizar una autoevaluación sobre el estilo de parentalidad basado en fortalezas, los padres pueden ingresar a la página de Lea Waters y descargar la encuesta de manera gratuita:

Waters, L. (2017). *Strength Switch. Quiz: How strength-based are you as a parent?*
Recuperado de https://www.dropbox.com/sh/6f65reqtqwti9it/AABqCOgo0RusseWW7SwHqtWCa?dl=0&preview=12.Quiz_How-Strength-Based-Are-You.pdf

Para mejorar la parentalidad basada en fortalezas, Lea Waters propone las siguientes recomendaciones:

1. Observar y comunicarse. Durante las próximas semanas, toma nota de los patrones en el comportamiento de tu hijo y pregúntale acerca de sus pensamientos y emociones. Reflexiona sobre sus patrones de comportamiento, pensamientos y sentimientos, y luego pregúntate: “¿Cuáles son las fortalezas que sustentan ese patrón?” Tal vez encontrarás fortalezas como la curiosidad, el juicio, la creatividad, la bondad o el entusiasmo.
2. Toma nota de los héroes y modelos que imita tu hijo (héroes deportivos, artistas musicales, estrellas de cine, inventores, etc.) y piensa en las fortalezas de esos héroes. Generalmente, terminamos imitando personas o personajes por los que sentimos alguna admiración y cuyas fortalezas y valores son importantes para nosotros. Las fortalezas de esos personajes pueden darte una pista sobre las fortalezas de tu hijo. Pregunta a tu hijo: ¿Qué ves? ¿YouTube? Además de descubrir las fortalezas potenciales de tu hijo, este puede ser un buen ejercicio para establecer vínculos entre padres e hijos, porque de alguna manera muestra que estás interesado por su vida e intereses.

3. Busca pistas particulares como las siguientes:
 - a. Habilidades que le son fáciles y naturales a tu hijo.
 - b. Talentos y habilidades donde tu hijo supera a los demás.
 - c. Cualidades personales que son superiores a lo que esperarías de un niño de la edad de tu hijo (por ejemplo, más valiente que la mayoría de los niños, más inteligente emocionalmente, con más empatía).
 - d. Cambios en el lenguaje corporal o en sus expresiones faciales que muestran que tu hijo está entusiasmado con lo que está haciendo.
 - e. Cambios en el tipo de lenguaje (usando más palabras positivas) y en su volumen / tono / velocidad que sugieren que tu hijo está entusiasmado cuando está poniendo en práctica alguna habilidad, talento o cualidad personal.
 - f. Cosas que atraen la atención y la imaginación de tu hijo.
 - g. Tareas y acciones que tu hijo disfruta.
 - h. Las formas en que tu hijo elige pasar su tiempo.
4. Presta atención a los temas de conversación que suele sacar.
5. Escribe sobre su rendimiento, su vitalidad, sus motivaciones y dónde las ves. ¿Destaca su coordinación física? ¿Su inteligencia? ¿Sus relaciones sociales? ¿Su creatividad? ¿Sus valores (equidad, humildad, humor)? Toma notas y, cuando tengas tiempo, siéntate con tu hijo y comparte con él lo que has observado.

Por último, te invitamos a ver el siguiente video sobre fortalezas aplicadas en la educación: VIAStrengths. (2011, 12 de abril). *Positive Education With Character Strengths* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=wZYveRLtXXY&list=PLW3EHdPOqr6c-LLRJ2ECCK_wL0KWHH2LP

Referencias bibliográficas citadas en esta explicación

- Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S., y Salvador, M. (2012). Programa Aulas Felices / The Happy Classrooms Programme. *Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Recuperado de <http://educaposit.blogspot.com/>
- Davidovitch, N., Littman-Ovadia, H., y Soen, D. (2011). *Myths in the academia – pre-enrollment profiles and academic education as key to post-graduation employment and satisfaction. Problems of Education in the 21st Century*, 29. Recuperado de <http://journals.indexcopernicus.com/abstract.php?icid=942635>
- Froh, J., Yurkewicz, C., y Kashdan, T. (2008). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3).
- Giménez, M. (2010). *La medida de las fortalezas psicológicas en adolescentes (VIA-Y): Relación con Clima Familiar, psicopatología y bienestar psicológico* (Tesis doctoral). Universidad Complutense, España. Recuperado de <http://eprints.ucm.es/11578/>
- Giménez, M., Vázquez, C., y Hervás, G. (2010). El análisis de las fortalezas psicológicas en la adolescencia: Más allá de los modelos de vulnerabilidad. *Psychology, Society, & Education*, 2(2).
- Green, S., Oades, L., y Robinson, P. (2011). Positive education: Creating flourishing students, staff and schools. En R. Croswell (Ed.), *In Psychology*. Australia: Australian Psychological Society.
- Hazan, C. (2004). Love. En C. Peterson y M.E.P. Seligman (Eds.), *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Estados Unidos: American Psychological Association and Oxford University Press.
- Linkins, M., Niemiec, R., Gillham, J., y Mayerson, D. (2014). Through the lens of strength: A framework for educating the heart. *Journal of Positive Psychology*, 10(1).
- Littman-Ovadia, H., Lazar-Butbul, V., y Benjamin, B. (2014). Strengths based career counseling: Overview and initial evaluation. *Journal of Career Assessment*, 22(3).
- Park, N., y Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: the development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29(6).
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A., Maltby, J., Eades, J., y Linley, P. (2011). Strengths Gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5).
- Proyer, R., Gander, F., Wellenzohn, S., y Ruch, W. (2013). What good are character strengths beyond subjective well-being? The contribution of the good character on self-reported health-oriented behavior, physical fitness, and the subjective health status. *Journal of Positive Psychology*, 8(3).
- Schreiner, L., y Anderson, E. (2005). Strengths-based advising: A new lens for higher education. *NACADA Journal*, 25(2).
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1).
- Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., y Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3).
- Terjesen, M., Jacofsky, M., Froh, J., y DiGiuseppe, R. (2004). Integrating Positive Psychology Into Schools: Implications for Practice. *Psychology in the Schools*, 41(1).
- Waters, L. (2015). Why positive education? *TLN Journal*, 22(3).
- White, M., y Waters, L. (2014). A case study of 'The Good School:' Examples of the use of Peterson's strengths-based approach with students. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1).

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.