



Atención plena y fortalezas de carácter

Recursos de bienestar



Universidad **Tecmilenio**.
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad



Universidad **Tecmilenio**.

Fortalezas de carácter

Cuando observas la gente que te rodea, probablemente piensas en cómo son, sus cualidades, comportamientos y las actividades que realiza. Esas características pueden ser muy similares a las propias.

Asimismo, hay otras características positivas que se pueden observar en los demás, como sus talentos, valores o fortalezas de carácter, siendo estas últimas las que se abordarán en este tema. Por lo tanto, conocerlas nos da una valiosa oportunidad de establecer relaciones más saludables y colaborativas, así como incrementar el bienestar (VIA Institute on Character, s.f.), por lo que podrás identificar cuáles son tus fortalezas de carácter y diferentes maneras de desarrollarlas y practicarlas.

Definición y características de las fortalezas de carácter

Las fortalezas de carácter son capacidades que el ser humano tiene para pensar, sentir, comportarse y actuar usando la consciencia y la voluntad. Nos conducen hacia las virtudes (Peterson y Seligman, 2004), pues son aspectos de la personalidad moralmente valorados, fundamentos de un desarrollo y un progreso óptimo a lo largo de toda la vida (Niemi, 2019).



La palabra carácter viene del griego *kharakter*, que quiere decir marcar. Por ende, cuando se habla del carácter de una persona, se hace referencia al conjunto de cualidades que la distinguen, es decir, que son su marca o sello personal.

A saber, el carácter es el conjunto completo de los rasgos positivos que han emergido a través de las culturas y la historia, siendo importantes para la buena vida (Vázquez y Hervás, 2009).

Por otra parte, las virtudes caracterizan a las personas y cómo viven sus vidas (Vázquez y Hervás, 2009). Por ende, la psicología científica no puede prescribir moralmente la buena vida, pero sí describe el qué, cómo y el porqué del buen carácter (Peterson y Park, citados en Vázquez y Hervás, 2009).

Distinción entre talentos, habilidades, intereses, recursos, valores y virtudes

Es importante diferenciar las fortalezas de carácter de otros conceptos para poder desarrollarlas. A lo largo del tiempo, el ser humano ha definido distintos tipos de cualidades positivas, entre las cuales se encuentran las siguientes (Niemić, 2019):

- **Talentos:** es lo que hacemos bien naturalmente. Diferentes estudios han encontrado que para desarrollar un talento se requieren miles de horas de práctica, (específicamente 10,000 horas de práctica deliberada a lo largo de 10 años) (Niemić, 2019).
- **Habilidades:** es cuando aprendemos a hacer una nueva actividad. Por ejemplo, cuando una bailarina de ballet aprende piruetas.
- **Intereses:** son definidas como las pasiones naturales y armoniosas en la vida de las personas que las llevan a realizar acciones (Niemić, 2019).
- **Recursos:** apoyos externos a la persona que ayudan en el cumplimiento de alguna meta. Por ejemplo: recursos espirituales, sociales, económicos, etcétera.
- **Valores:** aquello que se atesora dentro de los pensamientos y emociones de las personas.

Finalmente, las virtudes son las características esenciales más valoradas por los filósofos morales y los pensadores religiosos. Asimismo, son de carácter universal y quizá están enraizadas en la biología a través del proceso de evolución que seleccionó estas predisposiciones hacia la excelencia moral como medio para resolver importantes tareas en la supervivencia de las especies (Vázquez y Hervás, 2009). En este orden, las fortalezas son los “ingredientes psicológicos” (Peterson y Seligman, 2004) que constituyen una virtud. Por ejemplo, la sabiduría es una virtud, mientras que la fortaleza de carácter que contribuye a alcanzarla es la curiosidad.



Clasificación, medición y beneficios de las fortalezas de carácter

En 1999, Peterson y Seligman iniciaron un importante trabajo para identificar las cualidades humanas universales deseables, es decir, las que son válidas en diferentes entornos sociales y culturales, así como en distintas épocas de la historia de la humanidad.

El resultado de este estudio se dio a conocer en el año 2004 cuando publicaron el **manual de virtudes y fortalezas** (Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification), en el cual proponen una clasificación de **24 fortalezas de carácter**, categorizadas en **seis virtudes** (Peterson y Seligman, 2004).

Estas sirven como un contrapeso a las clasificaciones de las patologías que se utilizan en el enfoque psicológico tradicional, como el manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales, publicado por la Asociación de Psiquiatría Estadounidense (DSM-V).

Por ende, a partir de esta clasificación, y con base en diversas investigaciones, Peterson y Seligman (2004) crearon una taxonomía llamada **clasificación VIA** de las fortalezas de carácter.



Clasificación VIA de virtudes y fortalezas de carácter.



También se desarrolló el **inventario VIA de fortalezas**, un cuestionario gratuito que permite a las personas conocer cuáles son sus fortalezas de carácter (Niemeic, 2019).

Con el paso del tiempo, se han innovado métodos de intervención que ayudan a incrementar el bienestar a nivel personal, en grupos y sociedades. Por ejemplo, el enfoque de atención plena y fortalezas, desarrollado por Ryan Niemeic, director educativo del Instituto VIA.

Definición de atención plena

La atención plena o mindfulness es una práctica para el entrenamiento de la atención. Más allá de sus orígenes en las corrientes espirituales orientales, hoy en día se están incluyendo prácticas para mejorar la salud mental y física en los campos de medicina y psicología.

Uno de los psicólogos que más ha popularizado esta técnica es el doctor Jon Kabat-Zinn, de la Universidad de Massachusetts. De acuerdo con Kabat-Zinn, la atención plena es la práctica de la atención centrada en el presente, es decir, en el aquí y el ahora. Consiste en una mayor consciencia de nosotros mismos, de nuestras formas de pensar y de comportarnos.

Por lo tanto, la idea es aprender a canalizar este recurso para transformar nuestra forma de relacionarnos con nuestras emociones, como la ansiedad, el enojo o la tristeza. Para esto, existen varios programas basados en atención plena para la reducción del estrés (Kabat-Zinn, 2016) o para el manejo de la depresión (Segal, Williams y Teasdale, 2002).



Kabat-Zinn (2009) propone las siguientes ideas para practicar la atención plena en la vida diaria:

- **No te levantes de la cama apenas suene el despertador:** tómate unos minutos para llevar a cabo un recorrido mental por tu cuerpo. Detente un momento, da las gracias y sonríe por el nuevo día.
- **Enfócate en las sensaciones que el baño te proporciona:** el olor del jabón, la temperatura de la habitación, el agua cayendo sobre tu piel y el sonido del agua al caer al suelo.
- **Si vives con alguien, aprovecha antes de salir de casa para hablarle y escucharle atentamente.**
- **Haz tu paso más lento cuando camines por lugares que son de tu agrado:** advierte la presencia de cualquier tensión y trata de relajarte. Date cuenta de las sensaciones corporales, tanto de los pies como del resto del cuerpo, que acompañan al hecho de caminar.
- **Mientras conduces, busca alguna ocasión para ir un poco más despacio:** utiliza los semáforos rojos como un recordatorio que te permitan ser consciente de tu respiración.
- **Intenta centrarte en una sola tarea a la vez:** trabajar con varias tareas al mismo tiempo reduce la capacidad cognitiva.
- **Si es posible, come en silencio una vez por semana:** tómate tu tiempo para observar los colores y texturas de la comida antes de ingerirla, apreciando su olor. Descubre los diferentes sabores masticando tus alimentos con calma y disfruta las diferentes texturas.

En su libro “Full Catastrophe Living”, Kabat-Zinn propuso siete actitudes que favorecen la práctica de la atención plena (Kabat-Zinn, 2016):

1. No enjuiciar.
2. Paciencia.
3. Mente de principiante.
4. Confianza.
5. No forzamiento.
6. Aceptación.
7. Soltar

Posteriormente, integró dos actitudes: gratitud y generosidad.

Atención plena en la vida cotidiana a través del uso de fortalezas

Thich Nhat Hanh, monje y líder espiritual, ha inspirado a cientos de personas a través de sus cinco entrenamientos de la atención plena para escuchar compasivamente a otros y reflexionar de manera profunda sobre el impacto que tienen las acciones en la salud (Niemić, 2012). Siguiendo los principios de la psicología positiva, Niemić (2012) relacionó los cinco entrenamientos de la atención plena con las fortalezas de carácter.

Fortalezas de carácter

La **amabilidad, equidad y justicia** permiten cambiar el enfoque de uno mismo por los demás.

La **amabilidad, gratitud y liderazgo** favorecen comportamientos altruistas, orientados a la acción y al cambio.

La **prudencia, integridad-valentía e inteligencia social** son esenciales para no incurrir en conductas inapropiadas, evitar que otros incurran en ellas y estar comprometido con la mejora constante de las relaciones.

El **amor, inteligencia social, humildad, autorregulación, amabilidad y perdón** son recursos habilitadores de una comunicación activa-constructiva y empática, lo cual incluso abre canales para liberarse del sufrimiento.

La **autorregulación y la perseverancia** favorecen el inicio y el mantenimiento de cambios en los hábitos, resultando en un consumo más consciente y orientado de los recursos.

Entrenamientos de la atención plena

• **Reverencia a la vida:** reconocer la conexión con otros seres vivos; ser compasivo y aprender formas de proteger la vida de otros seres vivos.

• **Felicidad verdadera:** ser consciente del sufrimiento ajeno derivado de injusticias, así como ser comprometido en practicar la generosidad en pensamiento, palabra y acción.

• **Amor verdadero:** cultivar la responsabilidad y el compromiso de proteger la seguridad e integridad de las relaciones mediante el amor, la alegría y la compasión.

• **Habla amorosa y escucha profunda:** aliviar el sufrimiento provocado por la falta de respeto o inatenciones, promoviendo la reconciliación y la paz.

• **Nutrir y aliviar:** cultivar un buen estado de salud física y mental para uno mismo y para los demás a través de un consumo consciente.

Beneficios de la práctica de la atención plena

Algunos beneficios de la meditación son los siguientes:

- **Beneficios neurobiológicos:** en diferentes estudios realizados con monjes budistas (expertos en meditación), hubo un incremento de la actividad neuronal en el córtex prefrontal izquierdo del cerebro, área relacionada con la felicidad, y un descenso de la actividad cerebral del lóbulo derecho, área relacionada con la depresión. Estos cambios también se observaron en menor medida en personas con menor práctica meditativa. Asimismo, se encontró un descenso de la actividad de la amígdala, área relacionada con el miedo y la ira (Davidson y Lutz, 2008; Hölzel, Carmody, Vangel, Congleton, Yerramsetti, Gard y Lazar, 2011).

- **Beneficios en la atención:** mejora la capacidad de atención y aumenta la capacidad de mantener la atención por más tiempo (Moore y Malinowski, 2009) y reduce los pensamientos circulares (Chambers, Gullone y Allen, 2009).

- **Beneficios en cuanto a ansiedad y estrés:** disminuye la reactividad ante los estímulos emocionales (Ortner, Kilner y Zelazo, 2007), aumenta las emociones positivas, reduce la percepción de los síntomas físicos (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek y Finkel, 2008) y los cambios en el sistema inmune (Davidson, Kabat-Zinn, Schumacher, Rosenkranz, Muller, Santorelli y Sheridan, 2003).

Algunos tipos de meditación, como la meditación compasiva o la meditación basada en la bondad (Fredrickson et al., 2008), mejoran las relaciones personales y el apoyo social, así como la empatía, la compasión y el amor hacia otros (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell y Rogge, 2007).

Las fortalezas de carácter y la atención plena conforman recursos de salud que permiten observar un panorama más amplio de la psicología positiva, así como el impacto que podemos tener en el bienestar personal y colectivo.



Referencias

- Barnes, S., Brown, K., Krusemark, E., Campbell, W., y Rogge, R. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4).
- Chambers, R., Gullone, E., y Allen, N. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6).
- Davidson, R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., y Sheridan, J. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4).
- Davidson, R., y Lutz, A. (2008). Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. *IEEE Signal Processing* 25(1).
- Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., Pek, J., y Finkel, S. (2008). Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5).
- Hölzel, B., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S., Gard, T., y Lazar, S. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1).
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Letting Everything Become Your Teacher: 100 Lessons in Mindfulness*. Estados Unidos: Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. España: Kairós.
- Niemiec, R. (2012). Mindful living: Character strengths interventions as pathways for the five mindfulness trainings. *International Journal of Wellbeing*, 2(1).
- Niemiec, R. (2019). *Fortalezas de carácter. Guía de intervención*. México: El Manual Moderno.
- Niemiec, R., y Yarova, A. (2018). Character Strengths and Health: Research Summary – Part 1. Recent Research: Recaps & Insights, 1(1). Recuperado de <https://www.ippanetwork.org/2018/07/27/character-strengths-and-health-research-summary-part-1/>
- Ortner, C., Kilner, S., y Zelazo, P. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31(4).
- Segal, Z., Williams, J., y Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Estados Unidos: Guilford Press.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., y Peterson, C. (2004). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5).
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. España: Alianza Editorial.
- VIA Institute on Character. (s.f.). *What the Research Says About Character Strengths*. Recuperado de <http://www.viacharacter.org/www/Research/Research-Findings>

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.