




Intervenciones basadas en fortalezas

## **TEMA 1. Conceptos básicos de las fortalezas humanas**

## 4.1. INTRODUCCIÓN

A pesar de que existieron estudios previos relacionados con el tema, fue con el nacimiento de la psicología positiva en 1998 que el análisis de las fortalezas del carácter o virtudes humanas se convirtió en el pilar fundamental de esta disciplina. Es comprensible, ya que, al identificar las tendencias positivas más comunes en el ser humano, podemos entender mejor los mecanismos esenciales para potenciar el bienestar. Con la identificación de 24 fortalezas universales presentes en todas las culturas, emergieron igual número de áreas de investigación y práctica. Todo profesional en psicología positiva debe estar familiarizado con estas fortalezas, comprender su importancia, su funcionamiento interno, los beneficios que ofrecen y, obviamente, las mejores formas de desarrollarlas. En la actualidad, reconocer y promover estas fortalezas es esencial, lamentablemente, en muchas ocasiones damos por sentado nuestros atributos positivos, dedicamos poco tiempo a reflexionar sobre ellos y escasamente invertimos en su desarrollo. Esto contrasta con el énfasis que ponemos en otras metas que la sociedad promueve, como aprender nuevos idiomas o perseguir ideales estéticos, lo que puede llevar a un debilitamiento de nuestras fortalezas intrínsecas (Martínez, 2006).





Estamos ante un asunto de suma importancia en nuestra sociedad actual. La prevalencia de psicopatologías y tendencias negativas puede estar vinculada, en parte, a nuestra falta de apreciación y desarrollo de las innumerables cualidades, valores y habilidades positivas inherentes a nuestra naturaleza humana. Es sorprendente que, a pesar de nacer con tantas predisposiciones y recursos positivos, los comportamientos negativos sean tan comunes y arraigados en nosotros. Una sociedad que promueva activamente la conciencia de nuestras virtudes, las discuta, las valore y celebre, y fomente hábitos para su fortalecimiento, funcionará de manera mucho más eficiente y saludable que una en la que prevalezcan comportamientos como la rumiación, la comparación dañina, la baja autoestima, la competitividad destructiva, la procrastinación o la falta de dirección en la vida.

#### **4.2. DEFINIENDO LAS FORTALEZAS HUMANAS**

Gran parte del desarrollo teórico y práctico en torno a las fortalezas ha sido liderado por Martin Seligman y el fallecido Christopher Peterson (2004). Su obra más referencial es *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*, donde colaboran con renombrados investigadores como Donald Clifton, Mihaly Csikszentmihalyi y otros. Su misión fue identificar, cuantificar y promover virtudes universales, alejadas de sesgos culturales.

El primer desafío consistió en establecer criterios con consenso para determinar qué constituye una fortaleza. En 2009, Peterson y Park definieron 12 criterios:

1. **Universalidad:** la característica es valorada en casi todas las culturas.

---

2. **Crecimiento:** al actuar conforme a esta virtud, quien la practica o quien la recibe (o ambos) experimentan alguna mejora.

---

3. **Valor moral intrínseco:** es moralmente valorada por la mayoría de las culturas.

---

4. **Inocuidad:** produce beneficios positivos sin causar daños notables.

---

5. **Opuesto negativo:** su antónimo resulta dañino.

---

6. **Forma de rasgo:** es una tendencia estable en la persona.

---

7. **Mensurabilidad:** se pueden cuantificar sus grados.

---

8. **Distintividad:** es fácilmente identificable y distinta de otras características.

---

9. **Ejemplos prototípicos:** hay personas que encarnan perfectamente la fortaleza.

---

10. **Jóvenes prodigio:** hay individuos que muestran la fortaleza de forma precoz.



**10. Excepciones:** algunas personas parecen carecer notablemente de la fortaleza.

**11. Instituciones y rituales:** hay estructuras que facilitan su desarrollo y apreciación.

Los mismos autores, en el mismo texto, aportan también que los principales aspectos del “buen carácter” son:

**a) Un conjunto de rasgos positivos:**

estos se reflejan en las diferencias individuales, permitiendo identificar las fortalezas variadas que cada individuo puede mostrar en distintos grados.

**b) Manifestaciones variadas:** estos rasgos se expresan a través de pensamientos, emociones y comportamientos.

**c) Dinamismo y evolución:** estas características no son estáticas y pueden modificarse a lo largo de la vida.

**d) Mensurabilidad:** pueden ser cuantificados y medidos.

**e) Influencia contextual:** estos rasgos son susceptibles de ser influenciados por el entorno, ya sea inmediato o más amplio.



Una fuente crucial de información y recursos relacionados con estos hallazgos es el sitio web del equipo de investigación liderado por Seligman llamado *Authentic Happiness*. En esta plataforma, se encuentran disponibles múltiples recursos, información relevante e incluso un test gratuito para evaluar estas fortalezas. Optaron por denominar a este test VIA (Valores en Acción, por sus siglas en inglés) y presentan definiciones detalladas para cada una de las 24 fortalezas identificadas en su investigación. Estas fortalezas se agrupan en seis categorías distintas, determinadas factorialmente.



**1. Sabiduría y conocimiento:** se refiere a las fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

- **Creatividad:** capacidad de pensar de manera original, de innovar y de no quedarse con soluciones convencionales.
- **Curiosidad:** interés en explorar el entorno, en buscar nuevas experiencias o conocimientos.
- **Juicio y mentalidad abierta:** pensar las cosas desde diferentes puntos de vista y no precipitarse a sacar conclusiones.
- **Amor por el aprendizaje:** disfrutar adquiriendo nuevos conocimientos y habilidades.
- **Perspectiva:** capacidad para dar consejos sabios y para ver las cosas en su totalidad.

**2. Coraje:** fortalezas emocionales que implican la voluntad de lograr metas a pesar de obstáculos externos o internos.

**Valentía:** no retroceder ante las amenazas, defender las propias convicciones y enfrentar problemas físicos, morales o emocionales.

**Persistencia:** terminar lo que se empieza, perseverar en las tareas a pesar de los obstáculos.

**Integridad:** ser honesto y auténtico, asumir la responsabilidad de las propias acciones.

**Vitalidad:** sentirse vivo y activado, no hacer las cosas a medias.



**3. Humanidad:** fortalezas interpersonales que implican cuidar y relacionarse con otros.

- **Amor:** valorar las relaciones cercanas, compartir y cuidar.
- **Amabilidad:** hacer favores y cuidar a los demás, mostrar compasión.
- **Inteligencia social:** ser consciente de las motivaciones y sentimientos de los demás, saber cómo encajar en diferentes situaciones sociales.

**4. Justicia:** fortalezas que tienen que ver con la vida en comunidad.

- **Trabajo en equipo:** trabajar bien como miembro de un grupo, ser leal y hacer su parte.
- **Equidad:** tratar a todas las personas con justicia, no dejarse influir por prejuicios.
- **Liderazgo:** organizar actividades grupales y asegurarse de que se hagan.



**5. Templanza:** fortalezas que protegen contra el exceso.

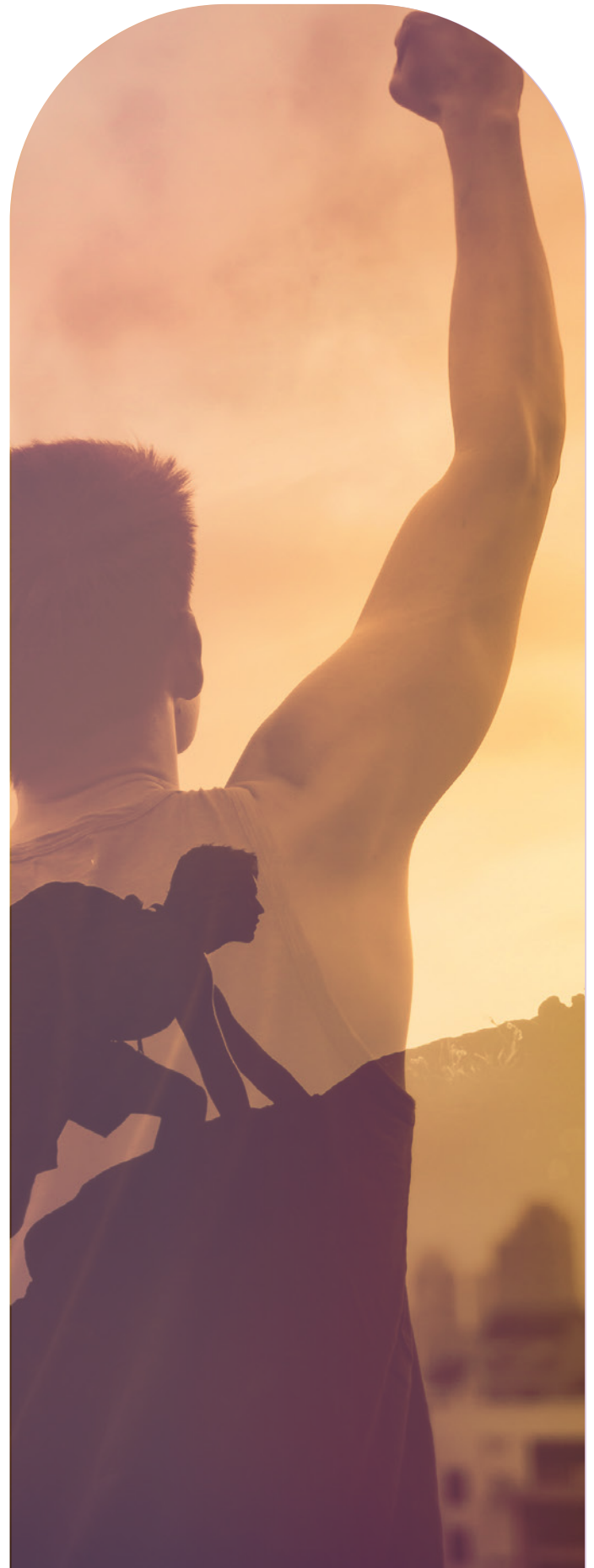
- **Perdón:** perdonar a aquellos que han hecho mal, dar segundas oportunidades.
- **Humildad:** no buscar ser el centro de atención, ver las propias acciones en una perspectiva más amplia.
- **Prudencia:** no decir o hacer cosas impulsivamente, tener cuidado con las decisiones.
- **Autorregulación:** regular lo que se siente y lo que se hace, ser disciplinado.

**6. Trascendencia:** fortalezas que forjan conexiones con lo universal y proporcionan significado.

- **Apreciación de la belleza y la excelencia:** notar y apreciar la belleza, la excelencia y las habilidades en diferentes ámbitos.
- **Gratitud:** ser consciente y agradecido por las cosas buenas, expresar gratitud.
- **Esperanza:** esperar lo mejor en el futuro y trabajar para lograrlo.
- **Humor:** reír y hacer reír a los demás, ver el lado ligero de la vida.
- **Espiritualidad:** creencias coherentes sobre el propósito y el significado de la vida.



Es evidente que el estudio y la clasificación de las fortalezas proporcionan una perspectiva detallada y precisa sobre las virtudes humanas más extendidas. Estas clasificaciones ofrecen una guía valiosa sobre qué aspectos debemos considerar regularmente en nuestra autoconciencia y en nuestros esfuerzos de desarrollo personal. Las personas que reconocen y valoran la presencia de estas virtudes en sí mismas están más inclinadas a cultivarlas, buscar formas de mejorarlas y sentir orgullo por su existencia interna y su manifestación externa. Estas prácticas, a su vez, suelen resultar en un aumento en la calidad de vida y en una mayor satisfacción personal.





## Referencias

Martínez, M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*. Vol. 17, (3), pp. 245-258.

Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*. Oxford: APA & Oxford University Press

Peterson, C. y Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva* (pp. 103-141). Madrid: Alianza.

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.