



Intervenciones basadas en fortalezas

## **TEMA 2. Las fortalezas humanas como agente de cambio**

## 1. INTRODUCCIÓN

Gracias al estudio profundo de las fortalezas del carácter, liderado por Martin Seligman y Christopher Peterson y respaldado por muchos otros investigadores, contamos con herramientas efectivas para fomentar el crecimiento humano. Es evidente que quienes reflexionan y actúan en función de sus fortalezas disfrutan de numerosos beneficios. Esta comprensión no es solo teórica, tiene aplicaciones prácticas tangibles. Aquellos que activamente aplican sus fortalezas en diversas situaciones experimentan mayores niveles de crecimiento y satisfacción.

Aristóteles, en su *Ética a Nicómaco*, ya destacaba la importancia de vivir virtuosamente, proponiendo la eudaimonia o “felicidad” derivada del uso diario de nuestras virtudes. Este enfoque, que puede verse como un precursor de la psicología positiva, enfatiza la importancia de cultivar nuestras fortalezas en la vida cotidiana. Contrasta con el hedonismo, que busca la felicidad en el placer inmediato, a menudo con consecuencias negativas. En cambio, la perspectiva eudaimónica ofrece una satisfacción profunda y duradera, conduciendo a una vida más plena.

En el campo del desarrollo humano es esencial conocer los principales beneficios derivados de practicar las fortalezas humanas.



Este conocimiento nos permitirá transmitir la importancia de incorporar estas fortalezas no solo en el individuo, sino también en la cultura, la educación y el ámbito laboral. Si ni las personas ni las instituciones reconocen el valor intrínseco de estas fortalezas, es probable que no inviertan recursos en ellas. Abordar este tema es crucial tanto para prevenir la psicopatología como para promover un funcionamiento óptimo.

Dada la prevalencia de tendencias y hábitos mentales negativos —como la rumiación, la comparación, la exageración, el pensamiento polarizado, la autocrítica y la preocupación constante— en las sociedades occidentales, proporcionar herramientas que fomenten una perspectiva positiva puede generar numerosos beneficios. Aunque hay un debate sobre si las perspectivas negativas pueden ser útiles o incluso más efectivas para motivar el cambio, la mayoría de las evidencias sugiere que las estrategias que reconocen los aspectos negativos, pero se centran en fortalecer lo positivo, producen resultados más significativos. Uno de los principales argumentos es que las perspectivas negativas pueden llevar al agotamiento, la desmotivación, la frustración y la ira.

Para ilustrar esto, consideremos el siguiente ejemplo sobre el cambio de hábitos:

**A)** Me critico duramente por fumar, soy consciente de sus efectos perjudiciales. Me etiqueto como “gordo” y “vago” por no hacer ejercicio con regularidad, esperando que esto me motive. Me reprendo cuando no me trato con amabilidad, en un intento de cambiar mi comportamiento.





**B)** Opto por un enfoque más positivo: me aliento a reducir gradualmente el consumo de tabaco, pensando en los beneficios para mi salud. Establezco un plan para visitar el gimnasio tres veces a la semana, no solo para mejorar mi estado físico, sino también para demostrarme que tengo fuerza de voluntad y para ser un buen ejemplo para mis hijos. Además, me esfuerzo por autodefinirme de manera justa y constructiva, ya que sé que ofrecerme un trato positivo me beneficia enormemente.

Los objetivos y acciones en ambos enfoques son idénticos, pero la perspectiva es diametralmente opuesta. Lo que resalta es que, emocionalmente, el primer enfoque enfrentará grandes retos en su motivación. Mantener en primer plano pensamientos negativos durante un período extenso puede resultar desmotivante o agotador para nuestro sistema mental. En contraposición, el enfoque positivo, a pesar de requerir energía, esfuerzo y recursos, promueve entusiasmo y una motivación intrínseca. Gracias a estas emociones y estados de ánimo favorables, el individuo experimentará procesos que no solo facilitan, sino que potencian la tarea en cuestión. Esta es la esencia y potencial de las fortalezas que Aristóteles ya había identificado.

Las fortalezas poseen una naturaleza multifacética, ya que combinan valores, hábitos, habilidades y preferencias, entre otros. Por ejemplo, mientras que la justicia puede tener un fuerte componente valorativo, el sentido del humor suele manifestarse en lo que nos agrada, como disfrutar de los chistes. Sin embargo, hay quienes pueden usar el humor con una intención más alineada a sus valores, buscando mejorar el entorno, generando estados de ánimo positivos en otros. Esto destaca la variedad y riqueza de beneficios que se derivan de cultivar las fortalezas del carácter.



## 2. BENEFICIOS DE LAS FORTALEZAS DEL CARÁCTER

Seligman (2005) apunta a los que son, para él, los nueve beneficios principales derivados de ejecutar procesos enfocados en que nuestras fortalezas crezcan:

1. Una sensación de propiedad y autenticidad (“es mi verdadero yo”).
2. Un sentimiento de emoción al poner en práctica la fortaleza, sobre todo al principio.
3. Un aprendizaje rápido cuando la fortaleza se pone en práctica por primera vez.
4. Aprendizaje continuo de nuevas formas de aplicar la fortaleza.
5. Una sensación de ansiedad por encontrar formas de utilizarla.
6. Una sensación de inevitabilidad con respecto a la puesta en práctica de la fortaleza (intenta detenerme).
7. Vigorización en vez de agotamiento mientras se utiliza la fortaleza.

8. Creación y búsqueda de proyectos personales que giran en torno a la fortaleza
9. Alegría, emoción, entusiasmo, incluso éxtasis mientras se pone en práctica.

Aunque son múltiples efectos, no muy concretos, y no son tan específicos los datos que muestran la solidez de tales conclusiones, creo que es fácil ver que estos beneficios tienden a ocurrir cuando nos conectamos con lo que es esencial y positivo en nuestro modo de vivir, lo ponemos en práctica y además queremos que se extienda. Cualquier persona que se vaya a dormir pensando que ha sido genial haber aprendido tanto del idioma alemán en el día, que se siente orgulloso y que le va a servir para proyectos valiosos, experimenta todas o parte de las sensaciones presentes en la lista.

Seligman también es muy conocido por la construcción de los modelos de las tres vías hacia la felicidad. Estas rutas ofrecen un esquema de cómo las personas pueden cultivar un sentido de bienestar y satisfacción en la vida.

En el modelo de Seligman, es claro que la felicidad y el bienestar no se reducen simplemente a sentirse bien. Va más allá de las emociones pasajeras o la mera búsqueda del placer. Se trata de vivir una vida con significado, propósito y compromiso.



La **vía placentera** enfatiza la importancia de las emociones positivas, pero no solo en el sentido hedonista de buscar placeres momentáneos. Las emociones positivas sobre el pasado, como la gratitud o la satisfacción; sobre el presente, como el gozo o la serenidad; y sobre el futuro, como el optimismo o la esperanza, pueden contribuir a un sentido sostenido de bienestar.

La **vía comprometida** es especialmente relevante cuando consideramos la idea de fortalezas de carácter. Esta ruta reconoce que cuando las personas utilizan y cultivan sus fortalezas personales, no solo se sienten más capacitadas, sino que también encuentran un sentido de gratificación y logro en sus actividades diarias. Es decir, la autenticidad y la maestría se convierten en fuentes de bienestar.

Finalmente, la **vía significativa** introduce la idea de que la verdadera felicidad no se encuentra simplemente en la gratificación personal, sino también en ser parte de algo más grande que uno mismo. Ya sea a través de conexiones profundas con otras personas, la dedicación a una causa o la contribución a una comunidad, esta vía enfatiza la importancia de encontrar propósito y significado en la vida.



Con estos tres caminos, Seligman propone una visión holística y multifacética de la felicidad y el bienestar. No se trata de elegir una vía sobre otra, sino de reconocer que cada una tiene su lugar en la construcción de una vida plena y satisfactoria. Es esta combinación de placer, compromiso y propósito lo que puede llevar a las personas a experimentar una verdadera eudaimonía o “buen vivir”.

Por supuesto, como todo modelo, es importante considerar sus limitaciones y la necesidad de adaptar sus propuestas a las circunstancias y culturas individuales. Sin embargo, como marco general, ofrece valiosas directrices para aquellos que buscan enriquecer su vida y bienestar.



En 2005, Peterson, Park y Seligman decidieron explorar los efectos de orientarse hacia la felicidad y la satisfacción vital. Los ejercicios basados en fortalezas, que típicamente implican evaluar nuestras fortalezas más destacadas a través del test VIA, seleccionar las 5 más predominantes en nosotros (aunque orientarse hacia las 5 menos predominantes también ha demostrado ser eficaz) y determinar cómo aplicarlas de manera específica en nuestra vida diaria, demostraron tener un impacto significativo en el bienestar subjetivo y en la percepción de satisfacción con la vida.





En otro estudio realizado ese mismo año, con la colaboración adicional de T. A. Steen, los investigadores examinaron el efecto de enfocarse en las fortalezas y en la presencia de síntomas depresivos. Los resultados indicaron que las personas que se enfocaban diariamente en sus fortalezas experimentaban notablemente menos síntomas relacionados con la depresión y la ansiedad. Como se mencionó anteriormente, el foco en las carencias, falencias o envidias es natural ocasionalmente; sin embargo, es contraproducente si se convierte en una práctica habitual. Por el contrario, quien decide concentrarse en valorar y aplicar sus fortalezas, ofrecer esos beneficios a sus seres queridos y diseñar su rutina para fortalecer esas habilidades, no solo contrarresta esas tendencias negativas, sino que también genera una espiral de crecimiento y desarrollo positivo. Esta actitud no solo mitiga los problemas existentes, sino que promueve la experiencia de emociones positivas al actuar en coherencia con nuestros valores y al compartir esos beneficios con otros.

Mongrain y Anselmo-Matthews, en 2012, corroboraron los hallazgos positivos de Seligman y destacaron que la potenciación de las fortalezas también reduce los niveles de estrés.

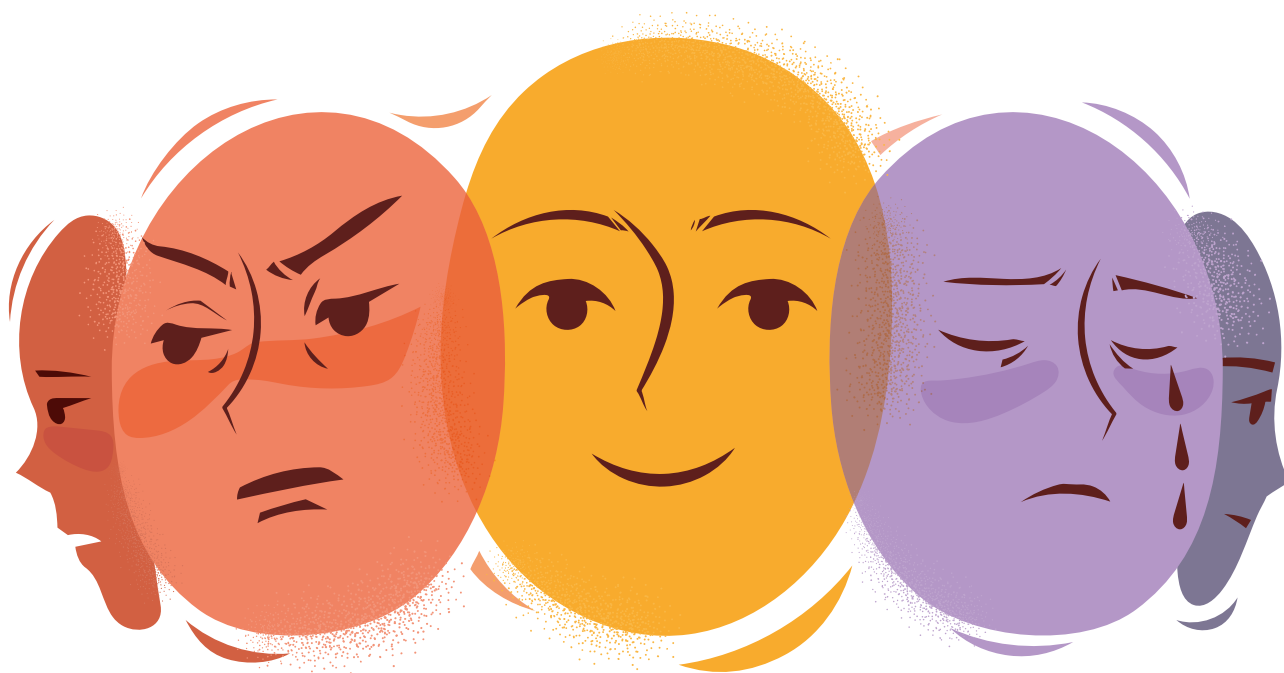
La promoción activa de las fortalezas también ha demostrado tener un impacto directo en nuestra eficacia personal, el bienestar y la calidad de nuestras interacciones. Proyer y su equipo, en 2013, llevaron a cabo un estudio focalizado en dos fortalezas específicas, conocidas por su amplio potencial de impacto positivo en los demás: la gratitud y el sentido del humor. Descubrieron que al cultivar estas fortalezas no sólo se potencia la calidad de las relaciones interpersonales, sino que también aumenta la satisfacción general con dichas relaciones.

En uno de los pioneros estudios sobre educación positiva, realizado por Seligman y colaboradores en 2009, se observó que una intervención orientada a potenciar las fortalezas en el ámbito educativo tenía efectos beneficiosos notables, como el fortalecimiento de las relaciones entre estudiantes, así como un aumento en la empatía y la comprensión mutua. Este hallazgo subraya el potencial de las fortalezas para transformar positivamente el entorno educativo, abriendo posibilidades para mejorar aspectos esenciales en el desarrollo de los estudiantes.



Por otro lado, un estudio de Park, Peterson y Seligman en 2004 concluyó que las personas con mayor consciencia de sus fortalezas individuales muestran una resistencia más elevada al estrés y gestionan con mayor efectividad los retos que la vida les presenta. Este hallazgo, basado en la participación de 400 individuos (la mitad de ellos estudiantes universitarios y la otra mitad perteneciente a la población general),

reveló una relación positiva entre el uso intensivo de las fortalezas y niveles elevados de satisfacción vital y bienestar emocional. Específicamente, las fortalezas de agradecimiento, amor y esperanza tuvieron las correlaciones más fuertes en términos de bienestar, mientras que fortalezas como la modestia y la justicia mostraron correlaciones menos intensas.



Dentro de la temática de establecimiento de metas y sentido vital, hallamos una investigación particularmente pertinente en el contexto social contemporáneo. Proctor (2011) y sus colegas se enfocaron en evaluar la relación entre las fortalezas y los niveles de salud psicológica y física en estudiantes con una edad promedio de 22 años. Además de hallar una correlación significativa entre el uso intensivo de fortalezas y el bienestar subjetivo, también descubrieron una mayor calidad de vida relacionada con la salud.



Es fundamental comprender que el optimismo, contrario a lo que muchos presuponen, promueve un cuidado más riguroso de la salud personal. La anticipación de resultados positivos en el futuro incentiva la adopción de hábitos saludables, como una alimentación balanceada y la actividad física.

En un contexto similar, el estudio realizado por Wood y sus colegas en 2011 se destaca. A lo largo de tres evaluaciones (al inicio, a un mes y a los seis meses), aplicaron un cuestionario centrado en el uso de las fortalezas. Los resultados no solo indicaron un aumento significativo y sostenido en el bienestar, sino que también revelaron que los participantes se sentían más en sintonía con su sentido de identidad y propósito vital.



En otro estudio encabezado por Wood en 2007, junto con Joseph y Linley, se exploró el impacto de la gratitud en la gestión de adversidades. Detectaron que, cuando los niveles de gratitud eran altos, los individuos adoptaban estrategias de afrontamiento más eficientes y adaptativas, como la reevaluación positiva y la planificación activa. Estas prácticas, a su vez, estaban vinculadas a una mayor satisfacción vital y a una reducción en síntomas ansiosos y depresivos.

La investigación centrada en las fortalezas del carácter es vasta, ya sea cuando se examina el concepto de forma holística o cuando se desglosa cada una de las 24 fortalezas identificadas. Sabemos, gracias a múltiples estudios sobre la psicología positiva, que, al fomentar distintos aspectos del desarrollo psicológico y el bienestar subjetivo, obtenemos beneficios directos para la salud física. Estos incluyen un sistema inmunológico más robusto, una mejor regulación emocional y una actitud más constructiva que previene la rumiación. Además, esto favorece una contribución positiva a la sociedad. Es imperativo que esta valiosa información, con su profundo impacto en el bienestar y el desarrollo positivo de las sociedades, se difunda ampliamente. La promoción activa de las fortalezas y su integración en la cultura podría catalizar cambios profundos y urgentemente necesarios.



## Referencias

Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.21839>

Park, N., Peterson, C., y Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*.

Peterson, C., Park, N., y Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*.

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

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.