



Intervenciones basadas en fortalezas

TEMA 3. Medición y programas prácticos de desarrollo de las fortalezas humanas

1. INTRODUCCIÓN

Tras comprender los conceptos y beneficios de las fortalezas del carácter, es esencial aprender a trabajar con ellas eficazmente. Conocer su esencia, clasificación y ventajas ya supone un avance significativo en la vivencia personal. Sin una introducción a estos conceptos desde edades tempranas, es complicado activar pensamientos o estrategias que nos permitan desarrollar nuestras virtudes de manera estructurada y progresiva.

El primer paso es familiarizarnos con el modelo de las 24 fortalezas. Gracias a la Universidad de Pensilvania, disponemos de una herramienta de medición accesible en varios idiomas que facilita identificar y tomar conciencia del grado en el que cada fortaleza está presente en nosotros. A partir de ahí, la idea es integrar y aplicar estas fortalezas de manera estratégica en distintos contextos, tareas o relaciones.

Es curioso notar que, a pesar de ser procesos intrínsecos a nuestra esencia y cultura, a menudo se hallan inhibidos. Se debate si ciertos elementos culturales reprimen la expresión auténtica de estas fortalezas o si las mismas están evolucionando.



Hay evidencia que respalda el primer escenario. Si se confirma que factores externos, como el exceso de estímulos o el estrés laboral, obstaculizan fortalezas esenciales para nuestro bienestar, como el amor, la justicia o la gratitud, es imperativo identificar y minimizar estas barreras. Al mismo tiempo, debemos incentivar prácticas que clarifiquen y potencien el uso de estas virtudes humanas.

2. MEDICIÓN DE LAS FORTALEZAS DEL CARÁCTER.

En temas anteriores, hemos profundizado en los inicios del estudio de las fortalezas y su significativa importancia para el desarrollo de la psicología positiva. Martin Seligman y Christopher Peterson (2009) identificaron una carencia en la psicología respecto al estudio estructurado de las virtudes humanas y su conexión con el bienestar. Respondiendo a esta necesidad, diseñaron múltiples procesos de investigación, lo que llevó a la creación del sitio web “Felicidad Auténtica” y el libro homónimo de Seligman.



Este portal ofrece valiosos recursos centrados en potenciar el bienestar psicológico, entre los que destaca su centro de test. Tras un sencillo registro, los usuarios pueden acceder a estas pruebas sin costo. Al completar el VIA, que suele tomar entre 30 y 50 minutos, recibirán un listado ordenado de sus fortalezas del carácter, desde las más predominantes hasta las menos evidentes en su comportamiento diario. Aunque una minoría de personas (alrededor del 20%) ha sentido que el test no refleja adecuadamente sus virtudes principales, la mayoría encuentra que el simple acto de medirlas ya ofrece un panorama enriquecedor sobre sí mismos (Authentic happiness, s. f.).

La importancia de familiarizarse con modelos sólidos de bienestar no puede subestimarse. Estos recursos brindan una estructura que invita a reflexionar sobre los aspectos positivos presentes en cada individuo y las formas en que podrían potenciarlos aún más. Además, están respaldados por investigaciones científicas, otorgando confiabilidad a sus resultados.

3. CÓMO DESARROLLAR LAS FORTALEZAS DEL CARÁCTER

Una vez realizado el test de virtudes, es probable que la persona ya esté inclinada a considerar y reflexionar sobre cómo expandir sus fortalezas. Sin embargo, es altamente recomendable proporcionarle metodologías específicas para potenciar estas fortalezas aún más. Esto se debe especialmente a los resultados positivos que algunos ejercicios han demostrado en investigaciones científicas. Taibo (2022) describe los siguientes tres ejercicios como los que han obtenido un mayor respaldo hasta la fecha:

1. Aplicación de mis fortalezas características en mi vida diaria

Este ejercicio implica tomar las 5 fortalezas más desarrolladas identificadas en el test VIA y reflexionar sobre cómo se están manifestando actualmente en nuestra vida. A continuación, se presentan algunos ejemplos en esta tabla:

FORTALEZA 1	FORTALEZA 2	FORTALEZA 3	FORTALEZA 4	FORTALEZA 5
<i>Capacidad de amar y ser amado</i>	<i>Sentido del Humor</i>	<i>Gratitud</i>	<i>Inteligencia social</i>	<i>Creatividad</i>
<p>Disfruto de enviar mensajes a mis seres queridos de vez en cuando, expresándoles cómo les aprecio</p> <p>Veó mi capacidad de ofrecer y pedir abrazos</p> <p>Veó la importancia de dejarme cuidar cuando no me encuentro bien</p>	<p>Seleccionar memes y enviar con frecuencia a mis amigos</p> <p>Compartirles chistes en mis redes sociales para sentir que contribuyo a crear risas y sonrisas en conocidos y desconocidos</p> <p>Incluso en actos sencillos como saludar, pensar en cómo puedo generar alegría</p>	<p>Al levantarme cada mañana recitar el poema de Thich Nhat Hanh que me conecta mucho con la consciencia y el agradecimiento</p> <p>Después de reunirme con alguien que aprecio, agradecerle por el encuentro o por algo específico.</p> <p>Agradecer a mi coche cuando funciona bien y me lleva seguro</p>	<p>Observar las palabras que uso en las interacciones, sobre todo si éstas son difíciles, intentando que sean lo más objetivas y amables posibles</p> <p>Esforzarme por integrar a gente que no se conoce entre sí, o acercarme a alguien que crea que puede estar aburrida/ tímido/ triste...</p>	<p>Al ir al cine con mis amigos y hablar sobre finales alternativos al salir de la película.</p>

El participante debe dedicar tiempo para reconocer cómo manifiesta y practica pensamientos, emociones y conductas que evidencian sus 5 cinco virtudes esenciales. A menudo, la gente encuentra difícil este ejercicio porque tienden a subestimar sus propios gestos o sienten que es inapropiado reflexionar sobre sus propias cualidades. Muchas culturas actuales confunden el auto-reconocimiento con actitudes negativas como la arrogancia o el egocentrismo. Pero, como profesionales, contamos con datos claros que demuestran que esta confusión sobre los factores positivos está causando daño psicológico. Si no valoramos nuestras virtudes y les damos la misma o más importancia que a nuestros defectos, nuestro cerebro tenderá a centrarse en lo negativo. Esta tendencia es la razón por la que surgió la psicología positiva, y su comprensión y aplicación son esenciales para combatir el aumento de la psicopatología.

Al practicar durante un tiempo, para mantener el ejercicio fresco, también es útil reflexionar sobre nuestras fortalezas menos predominantes y cómo se manifiestan en nuestras vidas. El propósito es estar al tanto de todas nuestras fortalezas y prevenir su declive. Los principales beneficios de este ejercicio incluyen:

Consciencia de fortalezas: establecer un hábito que aumenta la consciencia sobre nuestras fortalezas y su impacto positivo en nuestras vidas.

Reducción de pensamientos negativos: al centrarnos en nuestras fortalezas, disminuimos indirectamente la aparición de pensamientos y hábitos negativos, como la rumiación o la envidia.



Estructura sólida: reconocer y valorar nuestras fortalezas nos lleva a establecer objetivos y acciones concretas para potenciarlas, lo que a su vez mejora nuestro bienestar y sentido de vida.

Promoción de lo positivo: al enfocarnos en acciones positivas, como compartir momentos divertidos con amigos, es probable que busquemos más de estas experiencias enriquecedoras.

Satisfacción y sentido vital: al centrarse en las fortalezas y reconocer su valor, las personas suelen sentir una mayor satisfacción con quiénes son y cómo viven.



2. APLICACIÓN DE MIS FORTALEZAS CARACTERÍSTICAS DE MODO INNOVADOR

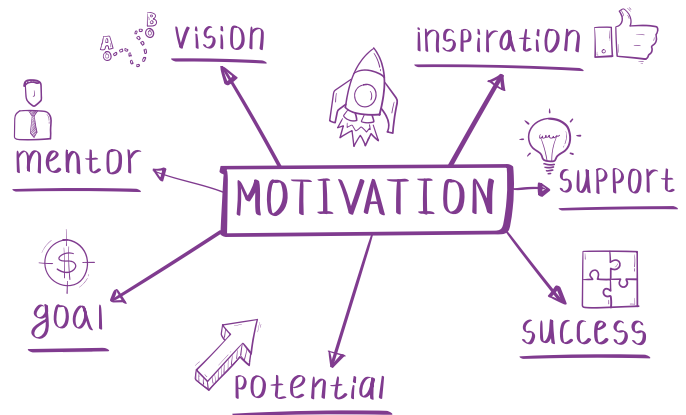
La esencia de esta intervención reside en tu proceso interno. En lugar de trabajar con las fortalezas tal como han surgido hasta ahora debido a tu “cultura” o influencias habituales, comienza con tus cinco fortalezas más características. Sin embargo, la idea es buscar nuevas maneras de practicarlas o potenciarlas. Mientras que la tarea anterior se centra en establecer, proteger y clarificar el uso de tus fortalezas, esta se enfoca en diversificarlas, desarrollarlas y expandir su aplicación.

Ambas prácticas son gratificantes y suelen ofrecerte rápidamente una fuerte motivación intrínseca. Estas actividades incrementan tu conciencia del valor personal y tu tendencia a usar estas virtudes en la vida cotidiana de forma más frecuente y efectiva.



Se recomienda un enfoque semanal: comienza con tu primera fortaleza más característica, designa dos momentos en la semana para hacer una tormenta de ideas sobre cómo aplicarla en formas inéditas o en contextos nuevos, y luego intenta llevar a cabo esas ideas. La semana siguiente, haz lo mismo con tu segunda fortaleza más característica, y así sucesivamente durante cinco semanas. Al finalizar, repite el proceso, buscando nuevas formas de aplicarlas.

Además, se aconseja mantener un diario para registrar este proceso. Escribir sobre tu desarrollo personal te ayuda a mantenerlo presente y a recordarlo



mejor. Esta práctica te acostumbra a activar tu proceso creativo, reservando sesiones específicas en tu agenda y consolidando tu compromiso con el desarrollo personal en un cuaderno. Sugiero que incluyas en este diario notas sobre qué aplicaste, cómo y en qué situación, además de las consecuencias que esta acción tuvo tanto para ti como para el contexto en el que se aplicó.

Al aplicar consistentemente este ejercicio, vas a experimentar:

- Una mejora en tu capacidad creativa al ejercitarla cada semana.
- Una mayor gratificación al disfrutar los frutos de tu creatividad y extender el uso de esas fortalezas que son valiosas para ti.
- Un incremento en la complejidad y diversidad de cómo usas tus fortalezas, lo que te permitirá aplicarlas en más situaciones y obtener resultados favorables en diversos contextos.



- Una sensación fortalecida de autoeficacia al darte cuenta y ser más consciente de todos los recursos personales que tienes a tu disposición.

- Al dedicar más tiempo reflexionando sobre tus recursos, obtendrás una mayor protección frente a los patrones de pensamiento negativos.

3. APLICACIÓN DE MIS FORTALEZAS PARA EL AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS

Aunque esta estrategia es más intrincada y menos común, también tiene una sólida validación. Por lo tanto, te recomendamos incorporarla a tus métodos de actuación. La idea es emplear tus cinco fortalezas más destacadas al enfrentar y abordar un desafío que hayas enfrentado. Esto aplica tanto si el problema tiene una solución o mejora posible (por ejemplo, un conflicto con un grupo de amigos podría ser abordado aplicando habilidades de inteligencia social, amabilidad o sentido del humor para reducir tensiones) como si no tiene una solución clara. En este último caso, la estrategia se centraría más en el autocuidado y en poner las cosas en perspectiva. Por ejemplo, si un familiar tiene una enfermedad incurable, podrías optar por enfocarte en las maneras de expresar y recibir amor, el optimismo, o agradecer lo vivido hasta ahora y las

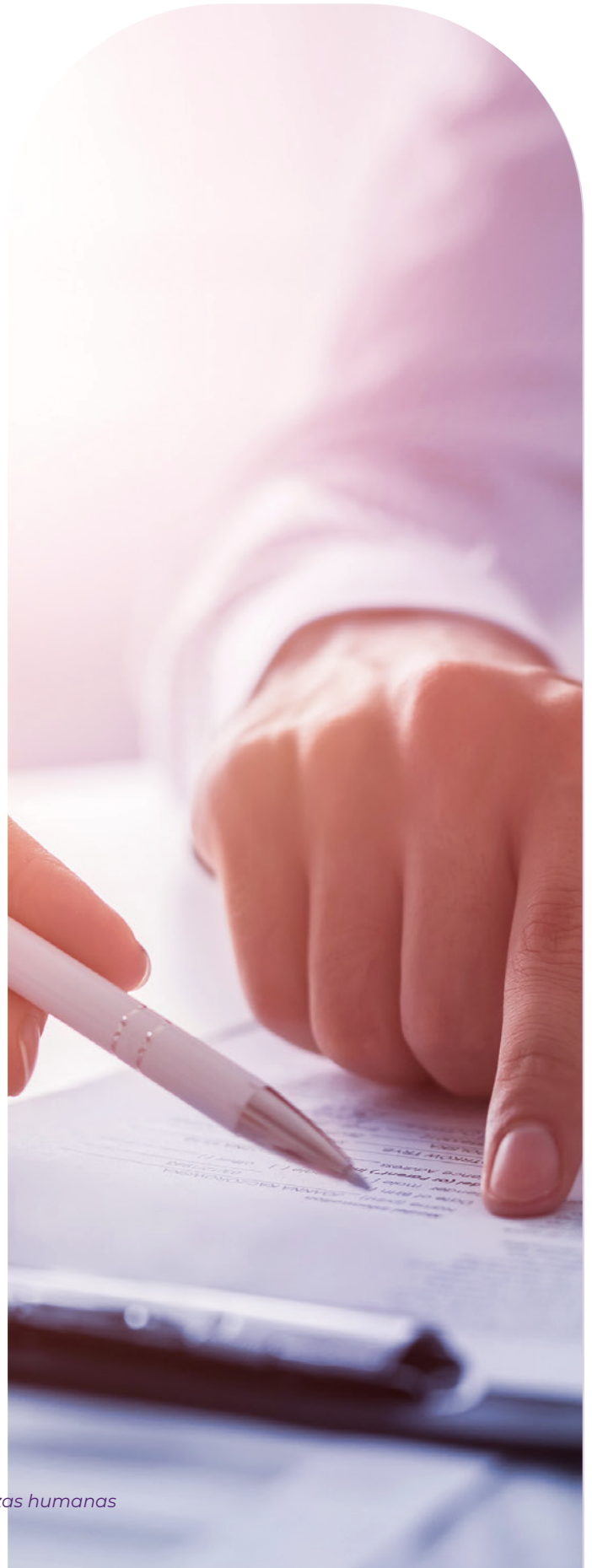


maneras en que la medicina puede proporcionar alivio. Esta perspectiva es vital, ya que muchas personas experimentan altos niveles de frustración al centrarse únicamente en lo que no pueden cambiar o controlar. Sin embargo, hay poder en enfocarte en lo que sí puedes influenciar, como ofrecer apoyo emocional y entender los aspectos incontrolables de la vida.



Para mejorar en esta estrategia, te sugiero crear una lista de las fortalezas que has aplicado, o que podrías haber aplicado, frente a desafíos tanto del pasado como del presente. También es útil considerar situaciones que crees que podrían surgir en el futuro. El objetivo de este ejercicio es:

- Buscas que, progresivamente, tus fortalezas se conviertan en los mecanismos de acción predominantes que surgen en tu mente de manera natural cada vez que enfrentas algo negativo o desafiante.
- A raíz de esto, aspiras a potenciar aspectos vitales como la autoconfianza, la autoeficacia y la serenidad, especialmente en medio de la adversidad. Las personas que están más familiarizadas y conscientes de cómo sus recursos internos les han beneficiado en el pasado para afrontar desafíos de manera positiva, experimentan menos estrés cuando enfrentan nuevos obstáculos y mantienen una mayor sensación de calma y seguridad.
- Estas habilidades te resguardan de hábitos comunes pero altamente perjudiciales, como el pesimismo, la anticipación ansiosa, la desesperanza, la rumiación y la sensación de estar atrapado.



4. APLICACIÓN DE FORTALEZAS ESPECÍFICAS

Por supuesto, otra forma con un alcance y potencial casi ilimitado para desarrollar y ampliar la aplicación de tus fortalezas es mediante el desarrollo de ejercicios centrados específicamente en cualquiera de las 24 fortalezas. El estudio de Proctor y colaboradores en 2011 muestra que utilizar tus fortalezas para lograr éxitos tendía a aumentar la eficacia, motivación y bienestar en tu vida. Revisan cómo estas fortalezas influyen directamente, pero también destacan las intervenciones que ya has mencionado con un potencial transformador en tu bienestar general, como las intervenciones en gratitud (diarios de gratitud, visitas de gratitud, agradecimiento en pareja, etc.) y bondad (especialmente desde intervenciones de mindfulness y compasión, que enfatizan el desarrollo del amor bondadoso, empatía y comprensión). También se mencionan intervenciones significativas en diferentes procesos de inteligencia emocional.

Con todo esto, puedes concluir que, en este tema específico, te encuentras ante un fenómeno crucial para reducir tanto la psicopatología individual como colectiva. Esto permitirá que tanto tú como la sociedad en general sigan desarrollándose en coherencia con su verdadera esencia y virtudes auténticas, lo que sin duda no solo aporta resultados extremadamente positivos, sino que también lleva a niveles de funcionamiento óptimos.



Referencias

Authentic happiness. (s. f.). Authentic happiness. Recuperado 24 de enero de 2024, de <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/home>

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.

Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*.

Taibo, I. (2022). *Psicología Positiva: aprende a ser feliz con la ciencia del bienestar*. España: Desclée de Brouwer.

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.