



Intervenciones basadas en fortalezas

TEMA 4. Aplicación de las fortalezas del carácter en usos profesionales

1. INTRODUCCIÓN

Aunque el campo de las 24 fortalezas del carácter ha experimentado significativos avances teóricos y técnicos, muchas personas aún desconocen su potencial. Estas fortalezas, al igual que otras áreas de la psicología positiva, ofrecen beneficios en diversos contextos y para diferentes individuos. Su aplicación puede contribuir tanto a la reducción de aspectos patológicos como al fortalecimiento de lo positivo y el rendimiento ejecutivo.

Es esencial fomentar el reconocimiento y potenciación de estas fortalezas. Sin una amplia adopción en la sociedad, es probable que las estadísticas sobre psicopatología y bajo rendimiento en diversos campos se mantengan o incluso aumenten.

2. INTERVENCIONES SOBRE FORTALEZAS DEL CARÁCTER APLICADAS AL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN

Aunque la educación positiva todavía no es ampliamente conocida, se espera que en los próximos años gane más relevancia en instituciones políticas, educativas y empresariales. Seligman ha sido un líder en la promoción y expansión de este movimiento, y Alejandro Adler (2013), uno de sus discípulos, ha llevado a cabo proyectos significativos en esta área. La institución IPEN (Asociación Internacional de Educación Positiva, por sus siglas en inglés) ha reunido a diversos profesionales y ha impulsado investigaciones valiosas. Algunas instituciones destacadas en la aplicación de las fortalezas en la educación incluyen la Universidad de Pensilvania, Tecmilenio, la Universidad de Melbourne y la Geelong Grammar School.



Un estudio de Seligman y colaboradores en 2009 mostró que la incorporación de las fortalezas y otros aspectos de la psicología positiva en la educación superior no solo mejoró los resultados académicos, sino que también disminuyó los síntomas de ansiedad.

El programa de Educación Positiva de la Universidad de Pensilvania, enfocado en la resiliencia y la promoción de las fortalezas, ha logrado avances en la prevención de la ansiedad y la depresión. Los estudiantes mostraron una mejora del 11% en las puntuaciones de pruebas estandarizadas y experimentaron menos ansiedad ante exámenes.

Es útil revisar los hallazgos de metaanálisis, como el realizado por Durlak y colaboradores en 2011. Este estudio destaca que la inteligencia social y la autorregulación son fortalezas que potencian tanto el rendimiento académico como el bienestar psicológico.

Park y Peterson, en 2006, encontraron que el desarrollo de las fortalezas del carácter en adolescentes se relaciona positivamente con la resiliencia y la capacidad de afrontamiento.



Rusk, Lea Waters (una promotora destacada de la educación positiva) y Trinder, observaron en 2008 que las prácticas de psicología positiva tienen un impacto significativo en el éxito académico. Waters y White, en 2015, identificaron que las intervenciones a nivel de toda una escuela en Australia potenciaban el bienestar estudiantil.

El equipo de Emmons investigó en 2008 los efectos de la fortaleza específica de la

gratitud. Hallaron una relación entre las prácticas de agradecimiento y un mayor bienestar subjetivo en adolescentes. Un estudio posterior en 2010 demostró que entrenar a adolescentes en gratitud no solo incrementaba su deseo de contribuir positivamente a la sociedad, sino que también mejoraba su rendimiento escolar. Estos resultados evidencian el potencial de intervenciones sencillas para el desarrollo positivo de la sociedad.



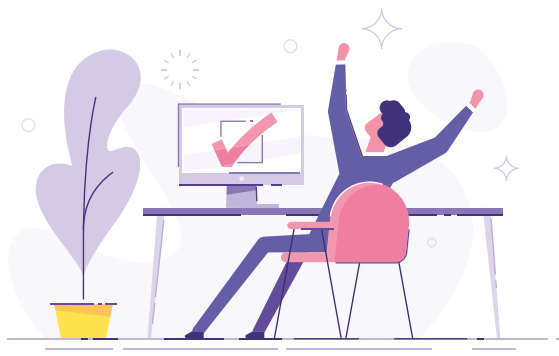
En España, sobresale la intervención **“Aulas Felices”**, liderada por Ricardo Arguís (2012, 2014). Este enfoque se centra en dos componentes principales: las 24 fortalezas del carácter y el entrenamiento en regulación emocional mediante la práctica del mindfulness. Aunque los efectos cuantitativos todavía no son extensamente replicados en investigaciones, existen informes cualitativos que indican mejoras en la autoestima, el rendimiento académico y la convivencia escolar. En el futuro, es probable que surjan más datos, programas y aplicaciones específicas.

Más recientemente, Lea y colaboradores descubrieron que al incorporar elementos de autocompasión (que se centran en las fortalezas de amabilidad y autorregulación) a programas cognitivo-conductuales, se potenciaba la efectividad de estas intervenciones y se reducían comportamientos problemáticos en adolescentes.

3. INTERVENCIONES SOBRE FORTALEZAS DEL CARÁCTER APLICADAS AL ÁMBITO DE LA EMPRESA

Aunque los resultados en la población general muestran beneficios significativos, aún faltan estudios en el ámbito profesional que validen estos efectos. Puede ser más desafiante llevar a cabo investigaciones en entidades privadas en comparación con las públicas, quizás debido a la falta de reconocimiento sobre la relevancia de la validación científica para el avance global. Sin embargo, existen datos importantes relacionados con las intervenciones en psicología positiva organizacional. Por ejemplo:

1. La consultora HBR indica que los empleados felices son un 300% más innovadores y tienen un 125% menos de burnout.
2. Gallup señala que la retención de empleados aumenta un 44% y la rotación de personal disminuye un 51% cuando están satisfechos.



3. Shawn Achor descubre que los empleados contentos elevan sus ventas en un 37% y su productividad en aproximadamente un 31%.
4. Forbes apunta que, en una empresa con empleados felices, las bajas por enfermedad se reducen en un 66%.

Estos datos sugieren que, al priorizar elementos de psicología positiva en los empleados, en la dirección de la empresa, las comunicaciones internas y el entorno laboral, se pueden obtener resultados significativos.

Harzer y Ruch, en 2013, destacaron una relación significativa entre la alineación de tareas con las fortalezas personales de los empleados y un aumento en la satisfacción laboral y el rendimiento.



Lavy y Littman-Ovadia, en 2017, implementaron intervenciones estructuradas en el ámbito empresarial. Estas intervenciones animaban a los empleados a identificar y aplicar regularmente sus fortalezas en sus tareas diarias. La empresa, a su vez, ofrecía programas de formación y apoyo. Como resultado, observaron mejoras significativas en:

- La productividad de los empleados.
- El comportamiento cívico en la organización.
- La satisfacción general y el bienestar del empleado.

Además, enfatizaron la necesidad de adaptar las intervenciones a las características individuales de cada empleado y de colaborar con profesionales de salud mental cuando sea necesario.

Actualmente, hay ejemplos limitados de cómo se están aplicando las fortalezas en las organizaciones. Sin embargo, empresas como Google y Zappos han adoptado enfoques innovadores. Google, por ejemplo, ha adoptado un programa centrado en la aplicación de fortalezas y en la atención plena, informando mejoras en el bienestar y productividad de sus empleados. Por otro lado, Zappos ha notado que el desarrollo de fortalezas en sus empleados mejora la creatividad, flexibilidad y bienestar.



El Positive Psychology Centre de la Universidad de Pensilvania se encuentra en el corazón de la investigación y la implementación de estos procesos. Además de los innumerables datos que han recopilado, se dedican a desarrollar programas, como el de Resiliencia, que promueven habilidades asociadas a las fortalezas en los jóvenes y fomentan la educación positiva. Su objetivo es llevar el desarrollo máximo a todos los aspectos de las culturas.

Aunque sabemos que brindan formación a entidades privadas, aún no contamos con datos concretos para compartir. Poner un énfasis especial en la educación resulta esencial. Si las fortalezas se integran en la cultura desde la juventud, en el entorno empresarial se necesitarán menos intervenciones y formaciones correctivas.

4. APLICACIÓN DE LAS FORTALEZAS DEL CARÁCTER EN EL ÁMBITO DE LA SALUD FÍSICA Y PSICOLÓGICA

Te encuentras ante un ámbito de aplicación esencial. Aunque aún hay una limitada cantidad de estudios que relacionen la actividad psicológica con la física, se sabe que dolores musculares, problemas digestivos, procesos inflamatorios y accidentes de tráfico pueden estar parcial o totalmente vinculados a hábitos o problemas psicológicos. Al trabajar en la psicología positiva, es posible observar un retorno positivo en el que las personas indican un alivio de ciertos procesos negativos y un aumento de procesos positivos.





La psicoterapia positiva, que es una terapia complementada con modelos y prácticas de psicología positiva, puede ser de tu interés. En el estudio de Rashid y Seligman de 2018, se destaca el trabajo en fortalezas como un bloque principal. Aquí hay algunos puntos clave que podrías considerar:

1. La psicología positiva en terapia se presenta como un complemento a los enfoques tradicionales, mostrando mejoras en el bienestar de los pacientes.
2. Es útil identificar y potenciar las fortalezas del carácter.
3. El trabajo en bienestar implica aumentar el nivel de satisfacción con la vida y promover el florecimiento en diferentes áreas.
4. Hay evidencias que sugieren mejoras en el bienestar general y en la reducción de síntomas como la ansiedad y la depresión al adoptar este enfoque.
5. Proporcionar recursos y estrategias puede ayudar a los individuos a adaptarse mejor a los problemas y enfrentarlos de manera más eficiente.
6. Hay una tendencia a enfocarse en el crecimiento personal y en fortalecer la autenticidad.
7. Se ha observado que la psicoterapia positiva muestra efectos a medio y largo plazo, promoviendo el bienestar y reduciendo ciertos contenidos negativos.

Respecto a la aplicación de las fortalezas, se observa su capacidad para mejorar tu bienestar psicológico y emocional, y también tu resiliencia.

Adicionalmente, se cuenta con múltiples datos sobre el impacto positivo de intervenciones que favorecen fortalezas específicas (como en los temas de optimismo, esperanza y gratitud). Finalmente, es importante considerar un tipo de intervenciones que, aunque aún son infrecuentes, podrían ser más comunes en los próximos años: las comunitarias. Investigaciones de Shogren y su equipo muestran que al aplicar las fortalezas en comunidades enteras y favorecer procesos de colaboración y guías para el apoyo mutuo, se puede aumentar el grado de bienestar en la comunidad.



Referencias

Adler, A., Unanue, W., Osin, E., Ricard, M., Alkire, S. y Seligman, M. (2013). Chapter 6: Psychological well-being. *En Report on Wellbeing & Happiness: Contributions towards the RGOB's NDP Report by IEWG members of the Wellbeing & Happiness Working Group*, Royal Government of Bhutan.

Arguís R., Bolsas A., Hernández S. y Salvador M. (2012), Programa “Aulas Felices” Psicología Positiva aplicada a la Educación. s/ed. Recuperado de: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentación.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

Arguís, R. (2014). Mindfulness y educación: aprendiendo a vivir con atención plena. En Cebolla, A., García Campayo, J. y Demarzo M. (Eds.), *Mindfulness y ciencia* (pp. 236-265). Madrid: Alianza.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*.

Harzer, C., & Ruch, W. (2013). The application of signature character strengths and positive experiences at work. *Journal of Happiness Studies*.

Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2017). My better self: Using strengths at work and work productivity, organizational citizenship behavior, and satisfaction. *Journal of Career Development*.

Park, N., & 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*.

Rusk, R. D., Waters, L. E., & Trinder, L. (2008). *A Preliminary Randomized Controlled Trial of a Web-Based Peer-to-Peer Positive Psychology Program for Depression: The Efficacy of Peer Support and Self-Help* (Tesis). University of Wollongong.

Seligman, M. E., Schulman, P., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (2009). The prevention of depression and anxiety. *Prevention & Treatment*.

Waters, L., & White, M. (2015). A school-wide intervention to promote mental health and social and emotional wellbeing: A randomized controlled trial. *Journal of Positive Psychology*.

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.