



Programas de intervención basados
en psicología positiva: Marco Teórico

Tema 4. Intervenciones sobre fortalezas

Introducción

Una de las vías más atractivas de la psicología positiva ha sido la indagación sobre las fortalezas humanas. El término fortalezas humanas hace referencia a las características positivas de la personalidad que pueden actuar dirigiendo u organizando nuestro propio comportamiento.

En 2004, Chris Peterson y Martin Seligman iniciaron un ambicioso proyecto que tenía como objetivo crear una lista de características positivas del ser humano que fuera universal y que incorporara la investigación. Como resultado, desarrollaron un sistema clasificatorio de las Fortalezas y Virtudes Humanas (Character Strengths and Virtues). La intención de esta clasificación es traer a la luz las potencialidades humanas bajo la premisa de que “las fortalezas son la base de la condición humana y que las intervenciones adecuadas en este ámbito son de suma importancia para el desarrollo de la buena vida”. Las fortalezas o cualidades positivas pueden ser cultivadas y desarrolladas. La investigación sobre su uso e intervención es necesaria para entender a fondo la potencialidad de poner dichas virtudes y fortalezas al servicio de la humanidad.



2. Sistema VIA de fortalezas

Peterson y Seligman (2004) desarrollaron un sistema de fortalezas al que denominaron Values In Action (VIA; en español, Valores En Acción). Este sistema define seis virtudes y 24 fortalezas.

Virtudes:

Las virtudes son generales o abstractas, mientras que las fortalezas son los “ingredientes psicológicos” que constituyen una virtud, las acciones que demuestran en el día a día esa virtud (Peterson y Seligman, 2004). Por ejemplo, una virtud puede ser la sabiduría y una fortaleza de carácter que contribuye a alcanzar la sabiduría es la curiosidad.

Fortalezas:

Las fortalezas son rasgos psicológicos modificables y relativamente estables según la situación y el tiempo (Seligman, 2002). A continuación, se presenta un cuadro resumen (figura 5) de este sistema de clasificación:

Clasificación de las fortalezas humanas (Peterson y Seligman, 2004)

Sabiduría:	Creatividad, Curiosidad, Juicio, Amor por el aprendizaje, Perspectiva.
Valor:	Valentía, Perseverancia, Honestidad, Vitalidad.
Humanidad y amor:	Amor, Amabilidad, Inteligencia social.
Justicia:	Trabajo en equipo, Equidad, Liderazgo.
Templanza:	Perdón, Humildad, Prudencia, Autorregulación.
Trascendencia:	Aprecio por la belleza y la excelencia, Gratitud, Esperanza, Humor, Espiritualidad.

3. La importancia de las fortalezas sobre el bienestar

Existe un vínculo significativo entre las fortalezas personales y el bienestar, y diferentes fortalezas pueden contribuir a fomentar cada uno de los componentes del bienestar. Por ejemplo, a través de la fortaleza del amor se puede incrementar la cantidad de emociones positivas, o mediante la perseverancia se pueden lograr los objetivos propuestos.

Si bien todas las fortalezas están asociadas con la felicidad y la satisfacción, la investigación ha demostrado que esta correlación es considerablemente más alta para algunas (como la esperanza, vitalidad, gratitud, curiosidad y amor) en comparación con otras (como la humildad, apreciación de la belleza y excelencia, creatividad y amor por el aprendizaje) (Park et al., 2004).

Además, se ha identificado que la curiosidad, esperanza, gratitud, amor y entusiasmo contribuyen a alcanzar la satisfacción en el presente; la apreciación de la belleza se vincula más con la satisfacción en el pasado; y la esperanza y la espiritualidad se identificaron como los mejores predictores de la satisfacción en la vida futura (Proyer et al., 2011).



4. Fortalezas personales en la clínica

En el ámbito terapéutico ha habido también algunas iniciativas interesantes para el abordaje de las fortalezas, es especialmente útil para trabajar con personas con una historia de discapacidad, bajo rendimiento o baja autoestima (Park et al., 2013). Un típico ejercicio es pedir a los pacientes que identifiquen sus mayores fortalezas completando el test VIA -Values in Action ([www. https://www.viacharacter.org/](https://www.viacharacter.org/)). Identificar, comentar y valorar las propias fortalezas puede ser un punto de partida muy bueno para combatir la idea de que no es bueno en nada, pero, sobre todo, puede servir para trazar planes de intervención centrados en el uso cotidiano de las propias fortalezas.



Una vez identificado el perfil de fortalezas, ¿cómo podemos desarrollarlas?

Identificar las fortalezas no es lo único esencial, también es crucial poner en práctica dichas fortalezas. Aunque es relevante no desatender las áreas en las que podemos progresar, la investigación ha demostrado que es considerablemente más beneficioso concentrarse en los rasgos que se manifiestan de manera innata en el individuo. Además, es imprescindible mantener la vigilancia sobre el exceso o la carencia en el uso de las fortalezas, ya que ambos extremos pueden resultar perjudiciales. Por ejemplo, una generosidad excesiva puede llevar a que la persona no se cuide a sí misma en la medida necesaria. Es vital recordar que todos tenemos áreas ocultas y el uso desmedido de ciertas fortalezas puede desviarnos de un punto de equilibrio en la vida.

Existen muchas formas para poner en práctica diariamente las fortalezas de carácter:

▶ Aplicar las fortalezas personales de modo novedoso y creativo.

Cada fortaleza tiene cualidades distintas; por ejemplo, para cultivar el amor por el aprendizaje puedes asistir a algún museo o conferencia sobre un tema del que te gustaría saber más; o para desarrollar la apreciación de la belleza puedes buscar conscientemente un instante o elemento de belleza natural que te llene de gozo. Tayyab Rashid ha compilado numerosas estrategias para promover cada una de las fortalezas dentro de las que se encuentran historias, ejemplos prácticos y ejercicios (<http://bit.ly/BuildVIAStrengths>). Visita su página y anota algunas formas de poner en marcha tus fortalezas personales. También puedes buscar estrategias para cultivar las fortalezas de tu familia o grupo de trabajo.

▶ Practicar el reconocimiento de fortalezas.

Por ejemplo, al ver una película, podemos prestar atención a los protagonistas con el fin de reconocer sus fortalezas. Este ejercicio ayuda a cambiar los lentes a través de los cuales evaluamos al otro. El ser humano tiende a centrarse en las debilidades del otro. Este cambio de mirada tiene un impacto importante en la visión que tenemos de nosotros mismos, de nuestros familiares cercanos y de las personas con las que trabajamos. Ryan Niemiec en su libro *Positive Psychology and the Movies*, recomienda algunas películas con mejor contenido en cuanto a la psicología positiva. Podrían emplearse estas películas para practicar esta técnica.

▶ Prestar atención al leer historias de personas en los periódicos, novelas o biografías.

Busca las fortalezas que los caracterizan. Esta práctica entrena la capacidad de identificar las fortalezas en la gente que te rodea.

Siguiendo esa idea, Seligman y su grupo (2005) diseñaron un estudio que examinó la eficacia de diferentes estrategias centradas en el incremento de las fortalezas personales y se realizó un seguimiento a los seis meses. La muestra se compuso de voluntarios (n=577). Los resultados mostraron que algunos ejercicios como la identificación de fortalezas a través del cuestionario VIA incrementó el bienestar de los participantes de manera inmediata. Otros ejercicios (como aplicar las fortalezas personales de modo novedoso durante una semana) no incrementaron el bienestar de los participantes de forma inmediata, pero sí en la medida de seguimiento a los seis meses.

Los autores proponen que una de las claves del éxito de los ejercicios podría radicar en su aplicación constante. Los ejercicios más utilizados y que resultan más reforzantes probablemente son aquellos que tienen mayores chances de perdurar y, por ende, conducen a efectos más duraderos. Sin embargo, en cualquier caso, estos hallazgos respaldan el diseño de intervenciones enfocadas en el uso de las fortalezas del individuo no solo para mejorar el bienestar, sino también como una estrategia efectiva para disminuir los síntomas depresivos.

Además, sugieren la necesidad de implementar medidas de seguimiento para evaluar la eficacia real de estas intervenciones, ya que incluso las intervenciones que parecen no ser efectivas justo después de finalizar el programa pueden tener efectos significativos al ser reevaluadas después de cierto periodo.





Cierre

La intervención en fortalezas, una de las vías más sugerentes de intervención, debe acompañarse de métodos de intervención más sofisticados que simplemente identificarlas y alentar su uso. Como han indicado Biswas-Diener et al. (2011), los clínicos han de ser más creativos con esta poderosa herramienta y desarrollar planes de intervención para el crecimiento de fortalezas, teniendo en cuenta las necesidades, motivaciones y contextos en los que se mueve el paciente.

Referencias

Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Estados Unidos: American Psychological Association.

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

Proyer, R., Gander, F., Wyss, T., y Ruch, W. (2011). The relation of character strengths to past, present, and future life satisfaction among German speaking women. *Applied Psychology: Health and Well-being*.

Park, N., Peterson, C., y Sun, J. K. (2013). *La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones Terapia Psicológica*.

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

Biswas-Diener, R., Kashdan, T., y Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *The 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.