

# **Tema 2.**

## Desarrollo y bienestar humano

Las **fortalezas de carácter** son cualidades morales que resaltan en la forma de pensar, sentir y actuar de las personas (Park, Peterson y Seligman, 2004); se distinguen de los talentos (capacidad natural), habilidades (capacidad adquirida mediante la práctica), intereses (pasiones que nos motivan) y recursos (apoyos externos) en que ayudan a las personas a alcanzar su máximo potencial y lograr resultados personales y colectivos valiosos, lo que contribuye a una vida de plenitud (Niemić, 2019).



## Fortalezas de carácter

---

Martin Seligman y Christopher Peterson realizaron una investigación extensa alrededor del mundo con el propósito de identificar las cualidades que pudieran ser valoradas y deseables en todas las culturas. Tras cinco años de trabajo, en 2004 publicaron el Manual de clasificación de virtudes y fortalezas de carácter, en el cual incluyeron las siguientes seis virtudes y 24 fortalezas de carácter (Peterson y Seligman, 2004):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Figura 1.** Clasificación VIA de virtudes y fortalezas de carácter.

Fuente: Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*. Estados Unidos: American Psychological Association.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Virtudes

### Sabiduría

1. **Creatividad:** ser original, adaptable, ver y hacer las cosas de diferentes maneras.
2. **Curiosidad:** actitud de interés, búsqueda de novedad, exploración, apertura a las experiencias.
3. **Juicio:** pensamiento crítico, pensar desde todas las perspectivas, no saltar a conclusiones.
4. **Amor por el aprendizaje:** dominar nuevas habilidades y tópicos, aumentar sistemáticamente el conocimiento.
5. **Perspectiva:** brindar consejos sabios, ver el panorama general.

### Coraje

6. **Valentía:** no empequeñecerse ante amenazas o retos, enfrentar los miedos, defender lo que es correcto.
7. **Perseverancia:** tener persistencia, laboriosidad, terminar lo que se comienza, superar obstáculos.
8. **Honestidad:** ser auténtico y fiel a uno mismo, mostrar sinceridad sin pretensiones, integridad.
9. **Entusiasmo:** tener vitalidad, entusiasmo por la vida, vigor, energía, no hacer las cosas de manera tibia.

### Humanidad

10. **Amor:** amar y ser amado, valorar las relaciones cercanas con los demás, calidez genuina.
11. **Bondad:** mostrar generosidad, atención afectuosa, cuidado, compasión, altruismo, hacer por los demás.
12. **Inteligencia social:** poseer inteligencia emocional, tener consciencia de los motivos o sentimientos de uno mismo y los demás, saber lo que motiva a otras personas.

### Justicia

13. **Trabajo en equipo:** civismo, responsabilidad social, lealtad, contribuir al esfuerzo del grupo.
14. **Equidad:** adherirse al principio de justicia, no dejar que los sentimientos sesguen las decisiones, igualdad de oportunidades para todos.
15. **Liderazgo:** organizar actividades grupales para concluir las tareas, influir positivamente en los demás.

### Templanza

16. **Perdón:** obrar con misericordia, aceptar las limitaciones de otros, otorgar segundas oportunidades, superar el rencor cuando han existido ofensas.
17. **Humildad:** ser modesto, permitir que los logros propios hablen por sí mismos.
18. **Prudencia:** ser cuidadoso con las decisiones propias, cauteloso, no tomar riesgos innecesarios.
19. **Autorregulación:** tener autocontrol, disciplina, control de impulsos, emociones y vicios.

### Trascendencia

20. **Aprecio de la belleza y la excelencia:** tener actitud de asombro por la belleza, admiración por la habilidad o excelencia, experimentar elevación por la belleza moral.
21. **Gratitud:** ser agradecido por lo bueno, expresar gratitud, sentirse bendecido.
22. **Esperanza:** ser optimista, tener proyección al futuro, esperar lo mejor y trabajar para conseguirlo.
23. **Humor:** gusto por la risa y las bromas, hacer sonreír a otros, despreocupado, ver el lado positivo.
24. **Espiritualidad:** conectar con lo sagrado, propósito, significado, fe, religiosidad.

En el año 2001, se creó el Instituto VIA del Carácter, con el propósito de ayudar a las personas a que descubran y desarrollen sus fortalezas de carácter. El Instituto VIA es uno de los principales recursos para conocer a profundidad los diferentes contextos de aplicación de las fortalezas. Por ejemplo, en la educación, las organizaciones, las familias, la comunidad, etcétera. Además, ofrece un cuestionario gratuito para que las personas puedan conocer sus fortalezas.

Ryan Niemiec, director educativo del instituto, recomienda a las personas que **conozcan** sus fortalezas, **exploren** cómo las han utilizado anteriormente (por ejemplo, las fortalezas que les ayudaron a lograr un objetivo, a resolver una situación difícil o a disfrutar de un momento que ha marcado sus vidas) y las **utilicen** de nuevas formas y contextos (Niemiec, 2019).

---

---

---

---

---

---

---

---

Para saber más sobre **cómo el carácter se puede desarrollar a través del esfuerzo, la práctica y el apoyo social**, revisa el siguiente video:

Los siguientes enlaces son externos a la Universidad Tecmilenio, al acceder a estos considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.



Tiffany Shlain & Let It Ripple Film Studio. (2014, 20 de marzo). [The Science of Character \(8min "Cloud Film"\)](https://bit.ly/2Msjy9) [Archivo de video]. Recuperado de <https://bit.ly/2Msjy9>



# Atención plena

---

La segunda área de estudio es la atención plena o mindfulness, que se refiere al entrenamiento de la atención, centrada en lo que estamos haciendo en el momento presente. Es el aquí y el ahora.

Uno de los pioneros de la atención plena en occidente es el doctor Jon Kabat-Zinn, de la Universidad de Massachusetts. Kabat-Zinn habla sobre desarrollar una mayor consciencia en nosotros mismos, en nuestros pensamientos, emociones y acciones para tener una mente más tranquila y estable, y que esa tranquilidad genere resultados positivos.

---

---

---

---

---

---

---

Desarrollar la atención plena es cuestión de actitud; Kabat-Zinn (2009) destaca nueve actitudes que favorecen su práctica: no enjuiciar, paciencia, mente de principiante, confianza, no forzar, aceptar, dejar ir, gratitud y generosidad. Las podemos desarrollar en actividades sencillas del día a día. Por ejemplo:

- Poner atención a la hora de bañarte (percibir los olores del jabón y del champú, sentir el agua caer o escuchar el sonido de la misma cuando cae al suelo).
- Concentrarse en una sola cosa a la vez. Si estás caminando, poner atención en esta acción, en cómo los talones y la planta de los pies van tocando el piso por dónde caminas.
- Al platicar con alguien, estar centrado en esa persona, la plática, su lenguaje no verbal y sus palabras.



Son prácticas sencillas que, de llevarse a cabo con regularidad, tienen un impacto en diferentes áreas del bienestar de las personas. Emocionalmente, incrementa las emociones positivas (como la alegría) y reduce las negativas (como el miedo). Cognitivamente, incrementa el grado de atención. Socialmente, nos ayuda a conectarnos con las personas de manera más significativa, lo que genera empatía y confianza. Físicamente, mejora el sistema inmunológico y reduce los síntomas de malestar físico.

Para saber más sobre **la opinión de Jon Kabat-Zinn, en la cual habla sobre la práctica de la atención plena, su relación con el bienestar y una serie de actitudes o prácticas para desarrollarla**, revisa el siguiente video:



Canerino Cursos. (2018, 16 de marzo). [9 actitudes de mindfulness Jon Kabat Zinn](https://bit.ly/2Lvb3T0) [Archivo de video].  
 Recuperado de <https://bit.ly/2Lvb3T0>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Salud y bienestar

La Organización Mundial de la Salud (s.f.) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Más allá de una psicología enfocada en reducir el dolor o el sufrimiento humano, se requiere un enfoque que ayude a construir sobre las capacidades humanas para convertirlas en factores protectores y promotores de una buena salud mental, física y social. Sobre estos temas, la psicología positiva puede aportar mucho.

Aunque no es requisito estar saludable para ser feliz, la salud física es un área fundamental para alcanzar la felicidad. Kathryn Britton y Marie-Josée Shaar, especialistas en psicología positiva, han estudiado los factores que promueven el estado de salud y su relación con el bienestar. Desarrollaron el modelo conocido como Smarts & Stamina (Inteligencia y vigor), en el cual recomiendan el desarrollo de cuatro hábitos interconectados entre sí que ayudan a mejorar la salud y el bienestar de las personas: ejercicio, descanso, alimentación y estado de ánimo. Su desarrollo generará mayor bienestar emocional, físico y social (Shaar, y Britton, 2011).



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Entre los beneficios más importantes, se puede mencionar que el organismo genera mayores cantidades de dopamina y serotonina, que son hormonas relacionadas con el bienestar, la felicidad y la búsqueda de experiencias satisfactorias). Al mismo tiempo, disminuyen los niveles de cortisol, hormona relacionada con el estrés que genera repercusiones graves para el organismo (Shaar, y Britton, 2011).

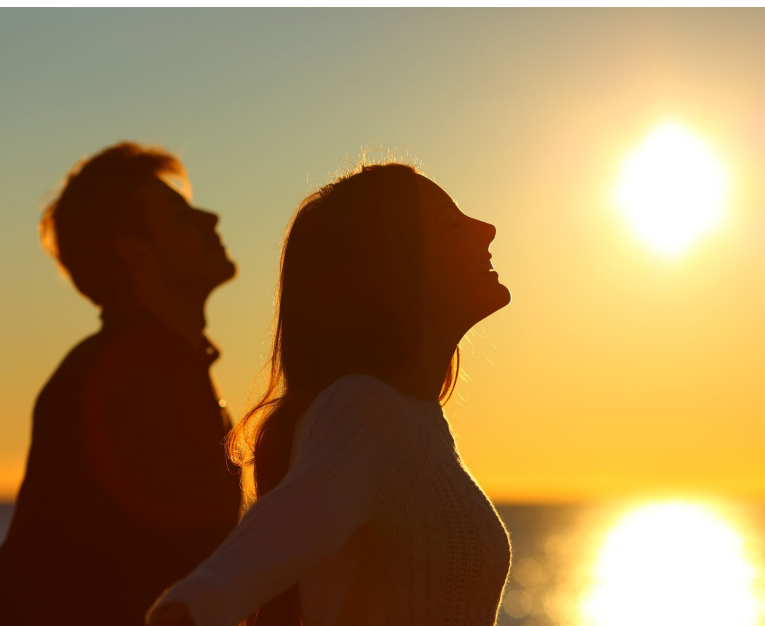
Para saber más sobre **la opinión de Marie-Josée Shaar sobre la importancia de desarrollar hábitos de salud, como la alimentación, el ejercicio, el descanso y el humor para generar un verdadero cambio en el estado de salud**, revisa el siguiente artículo:



Shaar, M. (2014). [Los hábitos de salud funcionan mejor juntos: evidencia desde el modelo transteórico](https://bit.ly/2p7yGGa). Recuperado de <https://bit.ly/2p7yGGa>



# Comentarios finales



Después de revisar estos tres elementos de la psicología positiva, podrás identificar la importancia de desarrollar hábitos que ayuden a construir un mayor estado de bienestar.

Es preciso recordar que las fortalezas de carácter son una vía para tomar mejores decisiones que acerquen a las personas a un estilo de vida que promueva una salud positiva, así como a desarrollar hábitos saludables y mantenerlos.

## Referencias

- Kabat-Zinn, J. (2009). *Letting Everything Become Your Teacher: 100 Lessons in Mindfulness*. Estados Unidos: Bantam Dell.
- Niemiec, R. (2019). *Fortalezas de carácter. Guía de intervención*. México: Manual Moderno.
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *¿Cómo define la OMS la salud?* Recuperado de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- Park, N., Peterson, C., y Seligman, M. (2004). Strengths of Character and Well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5).
- Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*. Estados Unidos: American Psychological Association.
- Shaar, M., y Britton, K. (2011). *Smarts and Stamina. The Busy Person's Guide to Optimal Health and Performance*. Estados Unidos: Positive Psychology Press.



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.