

Tema 5. Fortalezas de carácter

Introducción



¿Qué es lo primero que se te viene a la mente cuando escuchas la palabra fortaleza?

Tal vez te imaginas a una persona que tiene mucha fuerza física, a una persona atravesando por un proceso de duelo, o tal vez pienses en algo más específico como un castillo o una ciudadela fortificada. Sin duda, hay muchas maneras de visualizar el concepto de fortaleza.


Para propósitos de este tema, se revisará este concepto en relación con nuestro carácter o personalidad. Piensa en tus amigos o compañeros de trabajo más cercanos, ¿cuáles son las cualidades que más te gustan de ellos? Por ejemplo, José puede ser generoso, Mariana tiene un gran sentido del humor, mientras que Julia es una persona muy justa. Estas cualidades que valoras en los demás son **fortalezas de carácter**.

Explicación

Definiendo las fortalezas

Las fortalezas son los puntos fuertes del carácter, las cualidades, los recursos, habilidades y capacidades que el ser humano utiliza diariamente y cuya aplicación permite experimentar gratificación y ser feliz, permitiendo así al individuo vivir una vida mejor y llena de significado. Esto concuerda con las descripciones iniciales: fuerza y vigor, capacidad de autocontrol y fuerza interna, entre otros. (Francia, 2020)

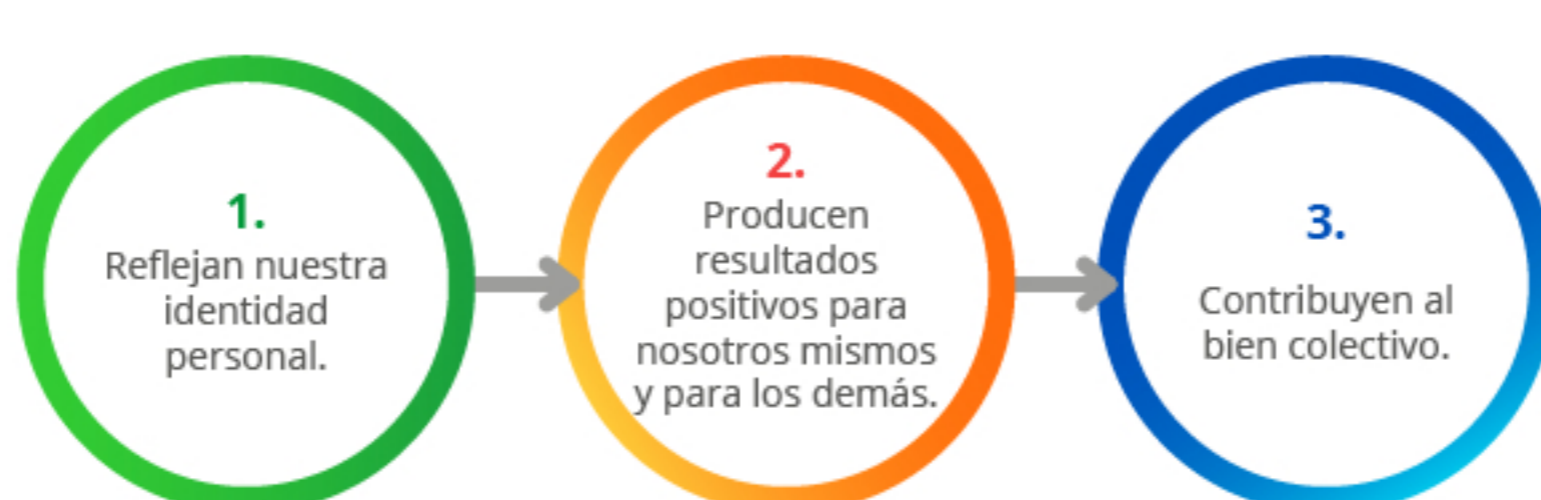
La palabra **carácter** viene del griego *kharakter* que quiere decir "marcar". Cuando se habla del carácter de una persona se hace referencia al conjunto de cualidades que la distinguen, es decir, que son la marca o el sello personal de alguien (Niemić, 2019). Existen muchas definiciones de fortalezas de carácter, algunas de las más puntuales son las siguientes:



- 1. Rasgos/capacidades positivas**
Son personalmente satisfactorias y no dañan a los demás; son ubicuas y válidas para todas las culturas y están alineadas con numerosos resultados positivos para uno mismo y para los demás (Niemić, 2018).
- 2. Los ingredientes psicológicos**
Son los procesos y mecanismos que definen las virtudes, por ejemplo, humanidad, sabiduría, trascendencia, etc. (Peterson y Seligman, 2004).
- 3. Capacidades para pensar, sentir y comportarnos**
(Park, Peterson y Seligman, 2004).
- 4. Una familia de rasgos**
Son los que se reflejan en nuestros pensamientos, emociones y comportamientos (Park y Peterson, 2010).
- 5. Aspectos de la personalidad que son moralmente valorados.**
Son la base del desarrollo y florecimiento óptimo a lo largo de la vida (Park y Peterson, 2009).

Fuente: Niemić, R. (2019). *Fortalezas de carácter: Guía de intervención*. México: El Manual Moderno.

El VIA Institute on Character define las fortalezas como rasgos de personalidad cuya principal labor consiste en tres puntos importantes (Niemić, 2019).



Las fortalezas de carácter son cualidades morales, pues tienen que ver con el ejercicio de la voluntad. Se pueden observar en la manera en la que nos comportamos, en las cosas que hacemos, en cómo nos relacionamos con los demás. Es importante destacar que podemos cultivarlas y desarrollarlas (Llamas, 2017).

¿Cuál es la importancia de enlistar tus fortalezas de carácter? Mead (2021) explica que hacer una lista de las fortalezas de carácter tiene muchas ventajas. Entre ellas se encuentran las siguientes:

Incrementa tu autoconsciencia.

Focaliza tu atención.

Ayuda a reflexionar sobre tu genuinidad.

Identifica los puntos en donde puedes mejorar.

Fuente: Mead, E. (2021). *Personal Strengths & Weaknesses Defined (+ List of 92 Personal Strengths)*. Recuperado de <https://positivepsychology.com/what-are-your-strengths/>

Historia de las fortalezas de carácter

En el 2004, Peterson y Seligman dan a conocer el manual "Character Strengths and Virtues. A handbook and classification" con los hallazgos de su investigación en las fortalezas de carácter, el cual es uno de los principales y más influyentes textos en este tema.

Dicho manual propone una clasificación de perfiles de fortalezas relacionadas con los comportamientos generales. Este texto sirve de contraste para el famoso "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders", el cual recopila una larga lista de trastornos mentales utilizado por psicólogos y psiquiatras para el diagnóstico de trastornos mentales (Peterson y Seligman, 2014).

Para seleccionar las fortalezas y virtudes en este manual, se utilizaron tres criterios (Seligman, 2011):

a.

Entidad propia de la virtud: que fuera destacable y reconocible por su propia naturaleza.

b.

Universalidad: que fueran virtudes reconocidas y valoradas en todas las culturas.

c.

Aprendizaje/ maleabilidad: que dichas virtudes pudieran enseñarse y perfeccionarse.

Es importante destacar que dentro de esta clasificación no se incluyeron virtudes que solo fueran valoradas en algunas culturas. Esto no quiere decir que no existan fortalezas adicionales que integren el manual, sino que su inclusión no fue posible debido a que no cumplieron con alguno de los tres criterios antes mencionados.

Clasificación VIA de las fortalezas de carácter

Considerando todos los elementos antes descritos, las fortalezas se clasificaron de la siguiente manera: 6 virtudes universales y 24 fortalezas de carácter, mismas que fueron categorizadas en cada una de esas virtudes.



Un punto importante para destacar es que las virtudes elegidas para esta clasificación son integrales, es decir, abarcan muchas áreas del ser humano, por ejemplo, el área cognitiva, emocional e interpersonal, así como el civismo y la conexión con el significado de la vida y con los demás.

Sabiduría

Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

Valor

Fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante situaciones de dificultad externa o interna.

Humanidad

Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

Justicia

Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

Templanza

Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

Trascendencia

Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida.

La siguiente tabla muestra la clasificación de las 24 fortalezas en cada una de las seis virtudes propuestas por Seligman:

Sabiduría	Valor	Humanidad	Justicia	Templanza	Trascendencia
<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad • Curiosidad • Juicio • Amor por el aprendizaje • Perspectiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Valentía • Honestidad • Perseverancia • Ánimo 	<ul style="list-style-type: none"> • Amabilidad • Amor • Inteligencia • Social 	<ul style="list-style-type: none"> • Equidad • Liderazgo • Trabajo en equipo 	<ul style="list-style-type: none"> • Perdón • Humildad • Prudencia • Autorregulación 	<ul style="list-style-type: none"> • Apreciación de la belleza y la excelencia. • Grattud • Esperanza • Humor • Espiritualidad

Para poder identificar cuáles son las fortalezas insignia de cada persona, Peterson y Seligman desarrollaron instrumentos de medición y cuestionarios que facilitan la identificación de las mismas. Entre estas se destaca el cuestionario VIA de fortalezas de carácter, en donde se describen las 24 fortalezas que se asociaron con las seis virtudes. Este test se encuentra disponible de forma gratuita en el sitio web del VIA Institute on Character.

¡Contesta tu cuestionario VIA!

Visita la página <https://www.viacharacter.org/>

Nota: Al entrar, haz clic en el rectángulo amarillo con la siguiente instrucción: *take the free survey*. Regístrate y cambia el lenguaje al español (la opción aparece arriba del recuadro de registro).

El siguiente enlace es externo a la Universidad Tecmilenio, al acceder a éste considera que debes aparegarte a sus términos y condiciones.

Cierre



Uno de los objetivos de la psicología positiva es estudiar lo mejor del ser humano.

Parte de "lo mejor" de las personas son las fortalezas de carácter: esas cualidades deseables que son valoradas en diferentes culturas dependen de nosotros y se pueden desarrollar. (Llamas, 2017)

La investigación acerca de las fortalezas de carácter es extensa y abarca muchas áreas y actividades del ser humano. Entre otras cosas, las fortalezas nos ayudan en la gestión de las adversidades y el sufrimiento, pero también nos ayudan a enfocarnos para seguir floreciendo.

Es cuando podemos conocer nuestra propia combinación de fortalezas, o que contribuye a nuestro autoconocimiento y nos permite seguir floreciendo. Conocer e incluso dejamos de utilizar alguna fortaleza o cuando estamos obteniendo resultados contraproducentes (debido al sobreeso de alguna de ellas), nos ayuda a determinar la manera óptima en la que podemos utilizar nuestras fortalezas.

Este tipo de conocimiento puede utilizarse en la vida personal y en el contexto profesional. ¿Te imaginas ubicar las fortalezas que utiliza todo tu equipo de trabajo? ¿Qué pasaría si regularas el uso de las fortalezas para obtener mejores resultados? Todo esto se puede lograr mediante el conocimiento de nuestras fortalezas.

Por ende, la expresión de la combinación correcta de las fortalezas en el grado correcto y en la situación correcta es difícil, sin embargo, sí es alcanzable.

Checkpoints

Asegúrate de:

- Identificar y explicar las fortalezas de carácter.
- Comprender la clasificación VIA de las fortalezas de carácter.
- Identificar y hacer consciencia sobre tus fortalezas de carácter.

Referencias bibliográficas

- Francia, G. (2020). *Las fortalezas de una persona: lista con ejemplos*. Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/las-fortalezas-de-una-persona-lista-con-ejemplos-5243.html>
- Llamas, I. (2017). *Psicología Positiva*. Recuperado de <http://slides.com/irvingnohemllamasocovarrubias/deck-7>
- Mead, E. (2021). *Personal Strengths & Weaknesses Defined (+ List of 92 Personal Strengths)*. Recuperado de <https://positivepsychology.com/what-are-your-strengths/>
- Niemić, R. (2019). *Fortalezas de carácter: Guía de intervención*. México: El Manual Moderno.
- Peterson, C., y Seligman, M. (2014). *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*. Estados Unidos: American Psychological Association.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. Estados Unidos: Free 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, y su explotación 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.