



La resiliencia y fortalezas de carácter
en el coaching positivo

TEMA 1. Evaluación y detección de fortalezas

La propuesta de las fortalezas de carácter, un enfoque de la psicología, comenzó en 1999 con la idea de explorar en profundidad los aspectos positivos del comportamiento humano. Un grupo de destacados académicos se congregó con el propósito de iniciar la confección de una lista preliminar que destacara las cualidades positivas humanas. Entre los participantes se encontraban renombradas figuras como Donald Clifton, reconocido como el pionero de la psicología de fortalezas y apodado “El Abuelo” de la psicología positiva; Mihály Csíkszentmihályi, célebre por su creación de la teoría del “flow”, y Ed Diener, conocido como el “Doctor Felicidad”, con más de tres décadas de investigación en este campo.

La reunión también contó con la presencia de expertos notables de diversas disciplinas, entre los que estaba George Vaillant, un respetado psiquiatra estadounidense y profesor de la Universidad de Harvard, quien ha dedicado sus investigaciones recientes al envejecimiento y la felicidad, y Martin Seligman.

Seligman junto con Peterson, un destacado profesor de la Universidad de Michigan que se convertiría en el director de Ciencias del Instituto VIA (Values in Action) de las Fortalezas de Carácter, se embarcaron en una extensa labor de investigación y desarrollo de conceptos. Su objetivo era crear una lista universal que incorporara investigaciones sobre los elementos que conforman un buen carácter en diversos campos profesionales. Esto abarcó disciplinas como la psiquiatría, la psicología y la filosofía, e implicó el estudio de catálogos que hacían referencia a las virtudes humanas, incorporando perspectivas de figuras históricas, fuentes imaginarias y grupos pro-sociales, como los scouts, entre otras organizaciones (Vázquez y Hervás, 2009).



En 2004, Peterson y Seligman presentaron un manual basado en los resultados de su investigación. Este manual se tituló Manual de la cordura y se enfocó en la clasificación de perfiles de fortalezas que se relacionan con los comportamientos humanos. Dado que existen numerosas fortalezas humanas, se optó por agruparlas en categorías, utilizando un conjunto de virtudes como base para esta clasificación (Peterson y Seligman, 2014).

Las fortalezas representan los aspectos positivos del carácter de una persona, incluidas cualidades, recursos, habilidades y capacidades que se emplean en la vida diaria. La aplicación de estas fortalezas conduce a la satisfacción y la felicidad, lo que, a su vez, contribuye a una vida más enriquecedora y con significado. Ello está en consonancia con las descripciones iniciales de fortaleza y vigor, autocontrol y fuerza interior, entre otros aspectos.



Existen varias definiciones que se pueden integrar y que reflejan la importancia de las fortalezas para el florecimiento humano y la psicología positiva. Esta integración fue presentada por Ryan Niemiec (2019):

- Una familia de rasgos que se reflejan en nuestros pensamientos, emociones y comportamientos (Park y Peterson, 2010).
- Los ingredientes psicológicos — procesos y mecanismos— que definen las virtudes, por ejemplo, humanidad, sabiduría, trascendencia, etcétera (Peterson y Seligman, 2014).

- Rasgos/capacidades positivas que son personalmente satisfactorias, 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 (Niemiec, 2018).
- Capacidades para pensar, sentir y comportarnos (Park et al., 2004).
- Aspectos de la personalidad que son moralmente valorados... la base del desarrollo y florecimiento óptimo a lo largo de la vida (Park y Peterson, 2009).



Niemiec (2019) menciona que el Instituto VIA del Carácter define las fortalezas como un lenguaje común sobre rasgos de personalidad que...

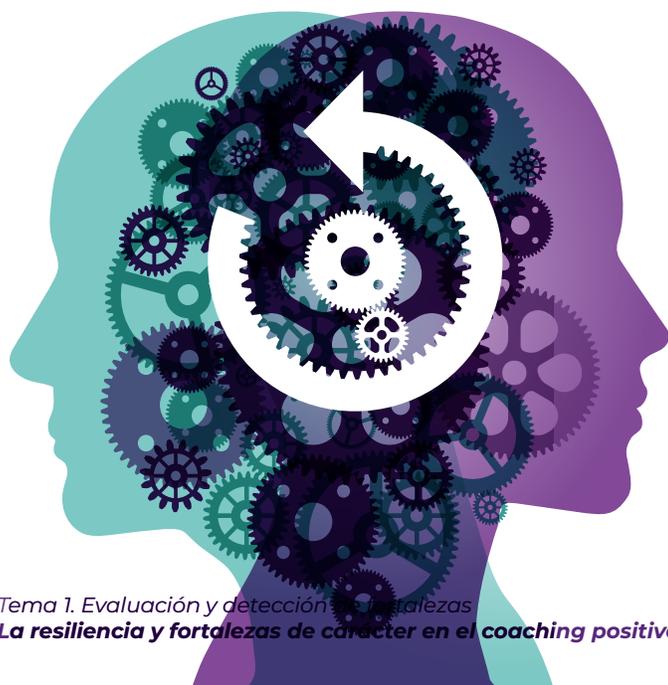
1. Reflejan nuestra identidad personal.
2. Producen resultados positivos para nosotros mismos y para los demás.
3. Contribuyen al bien colectivo.

Para determinar las principales fortalezas de cada individuo, Peterson y Seligman diseñaron herramientas de evaluación y cuestionarios que permiten a las personas descubrir su perfil personal de fortalezas. Desarrollaron el Cuestionario VIA de Fortalezas de Carácter, que describe las 24 fortalezas relacionadas con las seis virtudes. La última actualización del cuestionario se llevó a cabo en 2019. Como dato curioso, tomaron el nombre de VIA por las siglas "Values in Action". Ahora solo es VIA, por su significado en latín, que quiere decir "el camino" o "por medio de".

Debido al gran número de fortalezas humanas, se decidió clasificarlas utilizando un conjunto de virtudes que pudieran servir como categorías. Se concluyeron entonces 6 virtudes y 24 fortalezas que se presentan a continuación. Para esta revisión, es importante visualizar la presencia o ausencia de cada fortaleza en la situación que le interese analizar:

1. Sabiduría y conocimiento: Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y uso de conocimientos.

- **Creatividad [originalidad, ingenio]:** Pensar en formas novedosas y productivas para conceptualizar y hacer las cosas; incluye logros artísticos pero no se limita a estos.
- **Curiosidad [interés, exploración, apertura a la experiencia]:** Interesarse en la experiencia actual por sí misma, encontrar ciertos temas fascinantes; explorar y descubrir.
- **Juicio [pensamiento crítico]:** Pensar las cosas detenidamente y examinarlas desde distintos ángulos; no precipitarse a conclusiones; ser capaz de cambiar de opinión ante la evidencia; sopesar toda la evidencia de manera justa.
- **Amor por el aprendizaje:** Dominar nuevas habilidades, temas y conjuntos de conocimientos, ya sea por cuenta propia o formalmente; relacionado con la curiosidad, pero va más allá porque describe la tendencia a aumentar sistemáticamente lo que uno sabe.
- **Perspectiva [sabiduría]:** Ser capaz de dar consejos sabios a los demás; tener maneras de ver el mundo que tienen sentido tanto para uno mismo como para los demás.





2. Valor: Fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para alcanzar metas a pesar de la oposición.

- **Valentía [coraje]:** No amedrentarse ante las amenazas, defender lo que está bien a pesar de enfrentar oposición; actuar según las convicciones aunque sean poco populares; incluye la valentía física pero no se limita a esta.
- **Perseverancia [persistencia, diligencia]:** Terminar lo que se comienza; persistir en un curso de acción a pesar de los obstáculos; ser diligente y disfrutar completando tareas.

- **Honestidad [autenticidad, integridad]:** Decir la verdad, pero de manera más amplia, presentarse de manera genuina y actuar sinceramente; ser sin pretensiones; asumir responsabilidad por las propias acciones y sentimientos.
- **Vitalidad [entusiasmo, vigor, energía]:** Afrontar la vida con entusiasmo y energía; no hacer las cosas a medias o sin ganas; vivir la vida como una aventura; sentirse vivo y activo.

3. Humanidad: Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ser amigo de otras personas.

- **Amor:** Valorar las relaciones cercanas con los demás, en particular aquellas donde el cuidado y el compartir son recíprocos; disfrutar de relaciones cercanas con las personas.
- **Amabilidad [generosidad, cuidado, compasión, amor altruista]:** Realizar favores y buenas acciones; ayudar a los demás y cuidarlos.
- **Inteligencia social [inteligencia emocional, inteligencia interpersonal]:** Estar consciente de los motivos y emociones propios y de los demás; saber qué hacer para encajar bien en diferentes situaciones sociales; saber qué agrada a las personas.

4. Justicia: Fortalezas cívicas que sustentan una vida comunitaria sana.

- **Trabajo en equipo [ciudadanía, responsabilidad social, lealtad]:** Trabajar bien como miembro de un grupo o equipo; ser leal al grupo; cumplir con lo que a uno le corresponde.
- **Justicia:** Tratar a todas las personas de la misma manera de acuerdo con los principios de justicia y equidad; no dejar que los sentimientos personales influyan en nuestras decisiones sobre los demás; dar a todos una oportunidad justa.
- **Liderazgo:** Animar al grupo del que se forma parte a cumplir objetivos, manteniendo buenas relaciones dentro del grupo; organizar actividades.

5. Templanza: Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

- **Perdón:** Perdonar a quienes nos han hecho daño; aceptar las debilidades de los demás; dar a las personas una segunda oportunidad; no ser vengativo.
- **Humildad:** Permitir que nuestros logros hablen por sí mismos; no considerarse más importante de lo que uno es.
- **Prudencia:** Ser cuidadosos en nuestras elecciones; no tomar riesgos innecesarios; no decir o hacer cosas de las que nos podamos arrepentir.
- **Autorregulación [autocontrol]:** Regular lo que uno siente y hace; ser disciplinado; controlar apetitos y emociones.



6. Trascendencia: Fortalezas que forjan conexiones con un universo mayor y proveen significado a la vida.

- **Aprecio de la belleza y la excelencia [asombro, elevación]:** Notar y apreciar la belleza, la excelencia y/o el desempeño hábil en diversos ámbitos de la vida, desde la naturaleza hasta el arte, las matemáticas, la ciencia y la vida cotidiana.
- **Gratitud:** Estar conscientes y agradecidos por las cosas buenas que nos suceden; tomarse el tiempo para expresar nuestra gratitud.
- **Esperanza [optimismo, orientación hacia el futuro]:** Esperar lo mejor del futuro y trabajar para lograrlo; creer que aún es posible alcanzar un buen futuro.
- **Humor [capacidad lúdica]:** Disfrutar de reír y bromear; hacer que los demás sonrían; ver el lado ligero de las cosas; hacer chistes (aunque no necesariamente contarlos).
- **Espiritualidad [fe, propósito]:** Tener creencias coherentes sobre el propósito y significado del universo; conocer nuestro lugar en el mundo; tener creencias sobre el sentido de la vida que guíen nuestra conducta y nos reconforten.



Son los rasgos positivos de tu personalidad que has utilizado toda la vida, son las áreas en las que una persona se destaca naturalmente y tiene un talento innato de forma natural. De igual manera, las últimas 5, con las que menos resonamos, son menos naturales, poco desarrolladas, menos usadas, menos valoradas y menos entendidas.

El aprovechamiento efectivo de las fortalezas personales ofrece un camino hacia la felicidad individual y la plenitud en la vida, además de ayudar en la resolución de problemas. En consecuencia, las personas que logran mantener este equilibrio experimentan un mayor crecimiento personal y una mayor satisfacción en su vida, como lo sugiere la investigación de Freidlin y colaboradores (2017).

Los autores señalan que las primeras 5 fortalezas que se puntúan en su test se llaman fortalezas insignia, y se refieren a las fortalezas que se usan con mayor frecuencia.

Referencias

Freidlin, P., Littman-Ovadia, H., y Niemiec, R. (2016). Positive psychopathology: Social anxiety via character strengths underuse and overuse. *Personality and Individual Differences*. 108. 50-54.

Peterson, C., y Seligman, M. (2014). *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*. Estados Unidos: American Psychological Association.

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

Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: fundamentos de la psicología positiva*. España: Alianza.

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.