

LAS FORTALEZAS PERSONALES

El “buen carácter” o la personalidad deseable

El estudio de las fortalezas personales es uno de los temas centrales de la Psicología Positiva, y podemos encontrar sus antecedentes en las numerosas teorías e investigaciones que la Psicología de la Personalidad viene aportando desde hace varias décadas. El estudio científico de la personalidad pretende identificar y describir las diferencias individuales, esto es, aquellos aspectos que caracterizan a cada persona y nos diferencian a unos de otros. Dentro de la Psicología Positiva, la investigación en torno a las fortalezas personales se ha situado en lo que se conoce como “teorías de rasgos”, entendidos estos como patrones de conducta, pensamientos y emociones relativamente estables, que hacen que nos comportemos de un modo más o menos persistente ante una gran diversidad de situaciones. Más allá de las clásicas disputas entre partidarios de la importancia de los rasgos internos o quienes ponen el énfasis en el valor determinante de las circunstancias externas, hoy en día se asume la importancia de considerar de modo equilibrado tanto los rasgos como los contextos en que se desenvuelve la persona (Peterson y Seligman, 2004: 10-11).

Seligman (2002) se refiere al “buen carácter” como formado por un conjunto de rasgos positivos que él denomina “fortalezas”, y Park y Peterson (2009a: 68) concretan más exactamente cuáles son las notas distintivas del buen carácter:

- Una familia de rasgos positivos que se manifiesta en las diferencias individuales, y que permite distinguir las fortalezas que las personas poseen en niveles variables.
- Estos rasgos se manifiestan a través de pensamientos, sentimientos y acciones.
- Son modificables a lo largo de la vida.
- Son medibles.
- Están sujetos a numerosas influencias por parte de factores contextuales, próximos y distales.

Durante varios años, Seligman ha liderado a un grupo de investigadores que se han centrado en describir e investigar cuáles son esos rasgos positivos o fortalezas. El colofón de todo este trabajo fue la publicación, en el año 2004, de la que es actualmente la gran obra de referencia en este terreno: *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (“Fortalezas y virtudes del carácter: Manual y clasificación”; Peterson y Seligman, 2004). Este manual pretende ser un referente internacional de la salud mental en su vertiente positiva, pues hasta entonces solo existían dos manuales utilizados por los profesionales, pero desde la perspectiva de la enfermedad mental (el DSM promovido por la American Psychiatric Association, y el ICD desde la Organización Mundial de la Salud).

Hacia una clasificación de las virtudes y fortalezas humanas

El trabajo que han liderado Peterson y Seligman durante la última década se inició en 1999, cuando la Psicología Positiva estaba en sus comienzos y un grupo de investigadores, promovido por ambos autores, se propuso crear un catálogo de las fortalezas humanas. Como punto de partida, tomaron el concepto de moralidad en términos del *buen carácter* (Peterson y Park, 2009), como muchos siglos atrás habían establecido Sócrates, Platón y Aristóteles, tratando de determinar aquellos rasgos positivos de la personalidad que permiten que consideremos a alguien como una buena persona. Este equipo de académicos estaba muy interesado en encontrar un listado de rasgos positivos universales, que pudieran ser válidos para todas las personas independientemente de su entorno social y cultural. Para ello, comenzaron analizando las tradiciones religiosas, filosóficas y culturales más representativas, desde China (confucianismo y taoísmo), pasando por el sur de Asia (budismo e hinduismo), hasta la antigua Grecia y las tradiciones judeo-cristiana e islámica. Además, se analizaron otras fuentes que aportaron información muy relevante: catálogos ya existentes de virtudes, estudios psicológicos sobre rasgos positivos, investigaciones sobre el desarrollo infantil y juvenil, así como las aportaciones de destacados filósofos en este terreno.

Como resultado de todo este trabajo, se encontró una sorprendente convergencia a lo largo de las diversas tradiciones, culturas y épocas estudiadas: aunque existen muchos matices y discrepancias en torno a lo que constituye el “buen carácter”, estos autores hallaron un conjunto de seis rasgos positivos deseables de amplia aceptación universal, que denominaron “virtudes”, y que son las siguientes:

- Sabiduría y conocimiento.
- Coraje.
- Humanidad.
- Justicia.
- Moderación.
- Trascendencia.

Estas *virtudes* son muy generales y abstractas, de modo que, con el fin de hacerlas lo más operativas posible, se han concretado a través de una serie de *fortalezas personales*, que pueden definirse como “*estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud*”.⁹ En total, se han identificado 24 fortalezas personales, de modo que cada una de las seis virtudes se expresa y se identifica en la práctica mediante las fortalezas personales que la caracterizan. A continuación reflejamos el listado completo de virtudes y fortalezas personales, tal y como ha sido descrito por Peterson y Seligman en el manual antes comentado.

Clasificación de las virtudes y fortalezas personales

© Copyright, VIA Institute on Character. Reservados todos los derechos. Reproducido con permiso.

SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO: Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

1. **Creatividad [originalidad, ingenio].** Pensar en nuevos y productivos modos de conceptualizar y hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.
2. **Curiosidad [interés por el mundo, búsqueda de novedades, apertura a experiencias].** Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.
3. **Apertura mental [juicio, pensamiento crítico].** Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No precipitarse al sacar conclusiones, sino tras evaluar cada posibilidad. Ser capaz de cambiar las propias ideas en base a la evidencia. Ponderar adecuadamente cada evidencia.
4. **Amor por el aprendizaje.** Llegar a dominar nuevas habilidades, materias y conocimientos, ya sea por sí mismo o mediante un aprendizaje formal. Está obviamente relacionada con la fortaleza de curiosidad pero va más allá, describiendo una tendencia sistemática a añadir cosas a lo que uno sabe.
5. **Perspectiva [sabiduría].** Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando modos para comprender el mundo y para ayudar a comprenderlo a los demás.

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

6. **Valentía [valor].** No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás. Actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye el valor físico pero no se limita a él.
7. **Perseverancia [tenacidad, diligencia, laboriosidad].** Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.
8. **Integridad [autenticidad, honestidad].** Ir siempre con la verdad por delante, presentarse ante los demás de un modo genuino y actuando con sinceridad; no ser pretencioso; asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones.
9. **Vitalidad [ánimo, entusiasmo, vigor, energía].** Afrontar la vida con entusiasmo y energía; hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo; vivir la vida como una apasionante aventura; sentirse vivo y activo.

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

10. **Amor [capacidad de amar y ser amado].** Valorar las relaciones cercanas con otras personas, en particular aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano a otras personas.
11. **Amabilidad [bondad, generosidad, cuidado, compasión, amor altruista, simpatía].** Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.
12. **Inteligencia social [inteligencia emocional, inteligencia personal].** Ser consciente de las motivaciones y los sentimientos, tanto de uno mismo como de los demás; saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales; saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

JUSTICIA: Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

13. Ciudadanía [responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo]. Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas; ser fiel al grupo; cumplir las tareas asignadas dentro de él.

14. Sentido de la justicia. Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia; no dejar que los sentimientos personales influyan en las decisiones sobre los otros; dar a todo el mundo las mismas oportunidades.

15. Liderazgo. Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo; organizar actividades grupales y procurar llevarlas a buen término.

MODERACIÓN: Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

16. Capacidad de perdonar, misericordia. Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal; aceptar los defectos de los demás; dar a los otros una segunda oportunidad; no ser vengativo ni rencoroso.

17. Modestia, humildad. Dejar que los propios logros hablen por sí mismos; no buscar ser el centro de atención; no considerarse más especial de lo que uno es en realidad.

18. Prudencia [discreción, cautela]. Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones; no asumir riesgos innecesarios; no decir ni hacer nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

19. Autocontrol, autorregulación. Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones; ser disciplinado; controlar los propios impulsos y emociones.

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

20. Apreciación de la belleza y la excelencia [admiración, asombro]. Saber reconocer y apreciar la belleza, la excelencia y las cosas bien hechas en variados ámbitos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia, las experiencias cotidianas,...

21. Gratitud. Ser consciente de y agradecer las cosas buenas que suceden; saber expresar agradecimiento.

22. Esperanza [optimismo, proyección hacia el futuro]. Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo; creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

23. Sentido del humor [capacidad de diversión]. Gustar de reír y bromear; sonreír con frecuencia; ver el lado positivo de las cosas.

24. Espiritualidad [sentido religioso, fe, sentido en la vida]. Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia; sentir que tu propia existencia se inserta en un marco más amplio de significados; tener creencias acerca del significado de la vida que dan forma a nuestra conducta y nos confortan.

No queremos concluir esta sección sin advertir a los lectores acerca de la existencia de otros modelos distintos de fortalezas, destacando entre los más conocidos los propuestos por la organización Gallup en Estados Unidos, o por el C.A.P.P. (Centre of Applied Positive Psychology) en el Reino Unido (Gordon, 2006; Linley, 2008). Se trata de inventarios que presentan entre sí ciertas semejanzas, pero que a veces parten de un concepto de “fortaleza” muy diferente. Por otra parte, algunos de ellos están más pensados para su aplicación en el ámbito de las organizaciones y las empresas, y de ahí que los listados que se describen en ellos recojan fortalezas más aplicables en ese terreno.

Nosotros hemos optado por el modelo de fortalezas de Peterson y Seligman (2004), por considerar que es muy global, por tener un excelente aval teórico y empírico y, sobre todo, por su gran aplicabilidad en el mundo educativo.

Criterios y características de esta clasificación

Como se habrá observado, cada fortaleza comprende un grupo de rasgos relacionados: aunque no son idénticos entre sí, presentan una semejanza familiar, razón por la que aparecen a menudo términos similares entre corchetes en la definición de cada una de las fortalezas. Peterson y Seligman (2004) advierten además que las fortalezas personales descritas no son ni exclusivas ni exhaustivas, pero esperan que la investigación futura las aproxime a ello. En efecto, todo el listado está sujeto a revisión permanente y puede ser modificable en un futuro. De hecho, desde que se comenzaron los trabajos de elaboración de este repertorio, ha habido ya diversas modificaciones y, conforme continúen desarrollándose investigaciones en este terreno, es posible que puedan añadirse algunas fortalezas nuevas, o unificarse varias en una sola, etc. Esto no debe extrañar si consideramos que clasificaciones muy rigurosas para delimitar los trastornos mentales – como los manuales DSM e ICD ya citados– están también sujetas a revisiones constantes, en función de los avances de la investigación a lo largo del tiempo.

Elaborar un listado tan exhaustivo de virtudes y fortalezas no ha sido tarea fácil. Además de todo el trabajo de revisión de tradiciones religiosas, filosóficas y culturales más representativas, así como el análisis de catálogos ya existentes de virtudes, investigaciones sobre rasgos positivos y sobre el desarrollo infantil y juvenil, fue preciso establecer desde el primer momento una serie de criterios que permitieran delimitar qué debía o no considerarse una fortaleza. Los criterios que actualmente están en vigor, tal y como los describen Peterson y Park (2009), para determinar si una fortaleza debe incluirse en esta clasificación, son los siguientes:

- *Ubicuidad*: la fortaleza en cuestión debe ser ampliamente reconocida en todas las culturas.
- *Plenitud*: debe contribuir a promover la plenitud personal y el bienestar, estimulando los aspectos positivos del ser humano, más allá de la mera ausencia de malestar o la evitación de un trastorno.
- *Valor moral*: debe tener un valor deseable por sí mismo, y no como medio para un fin.
- *No empequeñecer a los demás*: aquellos que observan a quien realiza una conducta virtuosa son elevados, despertándose en ellos la admiración y no la envidia.
- *Opuestos no deseables*: tener antónimos evidentes que son negativos.
- *Apariencia de rasgo*: constituir una diferencia individual con demostrable generalidad y estabilidad.
- *Medible*: haber podido ser medida satisfactoriamente por los investigadores como una diferencia individual.
- *Distintividad*: no ser redundante respecto a otras fortalezas ya establecidas.
- *Ejemplos paradigmáticos*: conocerse casos de personas que pueden considerarse prototípicas de la fortaleza en cuestión.
- *Niños prodigio*: existir casos de niños o jóvenes que muestran precozmente esa fortaleza.

- *Ausencia selectiva*: que haya casos de individuos en los que esa fortaleza esté totalmente ausente.
- *Instituciones*: la fortaleza es o puede ser un objetivo deliberado de determinadas prácticas y rituales que intenten fomentarla socialmente.

Este conjunto de criterios permite comprender por qué algunas posibles fortalezas no han sido incluidas en la clasificación y otras sí. A este respecto, hay que destacar una distinción muy importante entre “fortalezas” y “talentos” o “habilidades”: lo que caracteriza a las fortalezas es el papel fundamental que juegan en ellas el esfuerzo y la voluntad, frente a los talentos y las habilidades (como la fuerza física o la inteligencia), que tienen un carácter más innato y heredable. Los talentos y las habilidades son más estables y menos voluntarios que las fortalezas. Por otra parte, es posible que se echen de menos algunas fortalezas candidatas como podrían ser “tolerancia”, “paciencia”, etc.: en estos dos ejemplos, así como en otros muchos posibles, se trataría de rasgos que son mezcla de fortalezas ya incluidas, y que no se recogen para evitar solapamientos o redundancias.

La investigación actual en torno a las virtudes y fortalezas humanas

Una de las grandes ventajas de este sistema de virtudes y fortalezas humanas es que, en la actualidad, contamos con un número creciente de investigaciones que permiten darle soporte y avalan su utilidad para potenciar el bienestar y la felicidad en diversos campos de la vida humana. En el año 2000, a iniciativa de Martin E. P. Seligman y Neal H. Mayerson, se creó el *VIA Institute on Character* –Instituto VIA del Carácter– (www.viacharacter.org), siendo VIA el acrónimo de “Values in Action” (Valores en Acción). Desde este organismo se vienen promoviendo diversas investigaciones, que se han visto favorecidas muy especialmente gracias a Internet, ya que una de sus herramientas principales es el uso de cuestionarios a través de la red, así como la captación de voluntarios mediante este cauce para participar en estudios con amplias muestras de población. Los cuestionarios más utilizados para estos trabajos son:

- El *VIA Inventory of Strengths (VIA-IS)*: cuestionario que valora las 24 fortalezas personales y que es adecuado para adultos de 18 o más años. Consta de 240 preguntas, que deben responderse cada una eligiendo entre una escala de cinco opciones, y puede cumplimentarse en una sola sesión, entre 30 y 45 minutos por lo general.
- El *Inventory of Strengths for Youth (VIA-Youth)*: es una versión ligeramente abreviada del anterior, con 198 preguntas, adaptada para su uso con niños y jóvenes de entre 8 y 17 años. Puede responderse en unos 40 minutos.

Ambos son dos instrumentos de medida que gozan de una amplia validación científica y que han sido utilizados ya por muestras muy numerosas de población. Así, en el caso del cuestionario para adultos, que ha sido traducido a diez idiomas, varios cientos de miles de personas lo han cumplimentado ya, lo que da idea de la inmensa cantidad de datos disponibles en la actualidad. Se puede acceder a estos y otros cuestionarios a través de la página web www.authentic happiness.org. En la actualidad, desde esta misma web, seleccionando el idioma español, se accede a la versión que ha sido traducida a nuestro idioma desde el Instituto de Psicología Positiva dirigido por el profesor Carmelo Vázquez, Catedrático de la Universidad Complutense de Madrid.

Te invitamos a que entres en esa página y cumplimentes el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales –es preciso registrarse previamente, mediante un sistema muy sencillo–. Una vez realizado el cuestionario, podrás obtener tus resultados y conocer cuáles son tus fortalezas más destacables, así como un ranking ordenado de tus puntuaciones en todas ellas, de mayor a menor.

A continuación ofrecemos una síntesis de algunos de los resultados más destacables de las investigaciones realizadas en torno a este sistema de virtudes y fortalezas, de acuerdo con la revisión que hemos llevado a cabo en la literatura reciente en torno al tema, y que están más directamente relacionados con el ámbito de la educación (Peterson y Seligman, 2004; Park, Peterson y Seligman, 2004; Park y Peterson, 2009a y 2009b; Peterson y Park, 2009):

- La mayoría de las fortalezas correlacionan positivamente con la satisfacción en la vida, pero esta relación es bastante menor en el caso de las fortalezas de sabiduría y conocimiento. Estos resultados se han obtenido tanto en los cuestionarios para adultos como para niños y jóvenes. Llama la atención el hecho de que la escuela potencia prioritariamente los aspectos relacionados con el conocimiento, cuando la realidad nos demuestra que este, por sí solo, no conduce invariablemente a una vida satisfactoria. Las fortalezas más asociadas con la satisfacción en la vida son: esperanza, vitalidad, gratitud, amor y curiosidad. Por el contrario, la modestia y las fortalezas intelectuales de apreciación de la belleza, creatividad, apertura mental y amor por el aprendizaje, parecen mostrar una asociación muy débil con la satisfacción vital.
- El exceso en cualquier fortaleza que se posea no disminuye la satisfacción vital de la persona, sino más bien al revés: cuanto más se posee una fortaleza, más satisfacción en la vida se manifiesta.
- Los estudiantes más “populares” tienden a puntuar alto en las fortalezas de justicia (liderazgo y sentido de la justicia) y en las de moderación (autorregulación, prudencia y perdón). En los años escolares, parece que estas fortalezas de carácter social favorecen la relación entre iguales y, por ello, son importantes para el bienestar personal. Otro hallazgo interesante es que las fortalezas relacionadas con la humanidad (amor y amabilidad) no han mostrado una relación clara con la popularidad entre estudiantes.
- Poseer determinadas fortalezas está relacionado con un índice menor de psicopatologías en niños y jóvenes. En concreto, la esperanza, la vitalidad y el liderazgo parecen proteger frente a la depresión y los trastornos de ansiedad, mientras la perseverancia, la integridad, la prudencia y el amor conducen a una menor externalización de los problemas a través de la agresividad.
- Existen datos que sugieren una relación entre el rendimiento académico y las fortalezas; las más relacionadas con un mejor rendimiento escolar parecen ser: perseverancia, sentido de la justicia, gratitud, integridad, esperanza y perspectiva. Este hecho es importante, pues señala que, además de los aspectos intelectuales, existen

factores no intelectuales –las fortalezas mencionadas– que favorecen el rendimiento académico.

- Todavía seguimos sin saber si las fortalezas *causan* la felicidad: las investigaciones efectuadas hasta la fecha han encontrado correlaciones entre ambas variables, pero es difícil saber cómo actúan las fortalezas sobre el bienestar humano (correlación no es causación, como bien sabe cualquier persona con conocimientos elementales de estadística). No obstante, de acuerdo con el concepto de *eudaimonía* de Aristóteles, la felicidad no es una consecuencia de la acción virtuosa, sino que es inherente a tal acción. Es decir: la felicidad no viene *después* de la buena acción, sino que la acompaña.

Fortalezas... ¿y debilidades?

Llegados a este punto, queremos realizar una advertencia: se trata de un frecuente error –a nuestro juicio– que hemos observado analizando la literatura en torno a este tema, y que consiste en descuidar la educación de las fortalezas en las que destacamos menos. Este error puede deberse, probablemente, al énfasis que Seligman hizo en algunos pasajes de *“La auténtica felicidad”* (Seligman, 2002: 219, 321-323 y 327), insistiendo mucho en potenciar las fortalezas características, pero descuidando el desarrollo de las debilidades. Según este autor (op. cit., 327), la “buena vida” consiste en *“emplear de forma satisfactoria las fortalezas características a fin de obtener abundantes gratificaciones auténticas”*; y en la página 30 de esa misma obra llega a decir: *“No considero que uno deba dedicar demasiados esfuerzos a corregir las debilidades”*. A nosotros nos parece que esta última afirmación es cuestionable, por las razones que expondremos a continuación.

Bajo nuestro punto de vista, es posible que, desde la Psicología Positiva, se corra el riesgo de enfatizar tanto los aspectos positivos del ser humano que se descuide el trabajo sobre los aspectos negativos, es decir, las debilidades o aspectos mejorables del funcionamiento humano. Es preciso alcanzar un equilibrio entre los aspectos positivos y negativos de la realidad humana; como muy acertadamente señalan Linley y otros (2006), es necesario que la Psicología Positiva fomente una visión integradora que contemple tanto los aspectos positivos como los negativos del ser humano, sin reduccionismos.

Veamos un ejemplo: una persona cuya fortaleza más destacable sea el amor por el aprendizaje, si practica a menudo esta fortaleza, siguiendo el consejo de Seligman, ciertamente podrá ser más feliz. Pero si esta misma persona tiene carencias en las fortalezas relacionadas con la virtud de “humanidad” (amor, amabilidad e inteligencia social), puede vivir encerrada en su lugar de trabajo o en su habitación en casa, dedicada a estudiar e investigar, descuidando la relación con su familia. Para esta persona, potenciar sus fortalezas más débiles puede suponer un esfuerzo importante pero, a la larga, le reportará múltiples consecuencias positivas (¡y también a su familia!).

Aplicando todo esto al ámbito educativo, las 24 fortalezas personales pueden constituir un referente importante para la educación en valores, tanto en las escuelas como en las familias. Diseñar un programa educativo que contemple las 24 fortalezas en su conjunto puede parecer ambicioso, pero contribuirá a ofrecer al profesorado un aba-

nico amplio de posibilidades para que sus alumnos tengan múltiples ocasiones, a lo largo de toda su escolarización, de potenciar el máximo número de fortalezas personales. No obstante, hay que ser realistas y tener en cuenta que es prácticamente imposible que alguien pueda desarrollar todas las fortalezas: siempre destacará más en una o en unas pocas. Por eso, habrá que tener en cuenta las características personales de cada alumno y ayudarles a potenciar sus fortalezas más características, lo que no quita para que puedan desarrollar otras diferentes e incluso aquellas que menos les caracterizan: ¿acaso no son todas educables, según afirman Peterson y Seligman? Como se verá en la segunda parte de esta obra, nuestra propuesta de “Planes personalizados” para alumnos de 3º ciclo de Primaria y de Secundaria puede contribuir a esto.

Fortalezas personales y educación

Como síntesis de todo lo que venimos diciendo acerca de las fortalezas personales, y como reflexión acerca de sus posibilidades educativas, reproducimos aquí una cita extraída de Park y Peterson (2009a: 74), que creemos que ilustra a la perfección lo mucho que un enfoque basado en fortalezas puede aportar a la educación:

“Las fortalezas del carácter son una familia de rasgos positivos que se manifiestan en un rango de pensamientos, sentimientos y acciones. Son el fundamento de un desarrollo sano y duradero. Son esenciales para el bienestar de la sociedad en general. Hay una evidencia cada vez mayor de que las fortalezas del carácter juegan importantes papeles en el desarrollo positivo de los jóvenes, no solo como factores protectores generales, previniendo o mitigando psicopatologías y problemas, sino también posibilitando condiciones que promueven la prosperidad y el desarrollo. Los niños y jóvenes que poseen un cierto conjunto de fortalezas del carácter son más felices, rinden mejor en la escuela, son más populares entre sus iguales y tienen menos problemas psicológicos y de conducta. Estas fortalezas pueden ser cultivadas y potenciadas por una adecuada educación familiar y escolar, por diversos programas de desarrollo juvenil y por comunidades saludables”.

Actualmente, en algunos países, es posible encontrar programas educativos basados en fortalezas, algunos de los cuales ya existían antes de aparecer la Psicología Positiva como disciplina oficialmente configurada y reconocida. La denominada “Educación del Carácter” tiene una larga tradición, originaria de Estados Unidos (Marina, 2009; Vargas y González, 2009). Pero en España, las expresiones “Educación del Carácter” o “Educación de las Fortalezas Personales” nos resultan todavía poco familiares. Generalmente utilizamos términos como “Educación en Valores”, “Temas Transversales”, “Acción Tutorial”, “Competencias Básicas”,..., que, como veremos a continuación, están muy relacionados con lo que aquí entendemos como “fortalezas personales”. En el capítulo siguiente examinaremos la relación entre las fortalezas personales y los diversos elementos del currículo, y veremos cómo integrar en nuestro currículo educativo actual el lenguaje y la filosofía de tales fortalezas.

RELACIÓN ENTRE LAS FORTALEZAS PERSONALES Y LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULO

¿Cómo pueden integrarse las 24 fortalezas personales en el quehacer educativo de los centros docentes? Partimos del convencimiento de que el modelo de virtudes y fortalezas descrito nos aporta un marco global e integrador, con las siguientes características:

- Permite abordar el trabajo en torno a las tres Competencias Básicas de carácter más transversal: Competencia de autonomía e iniciativa personal, Competencia social y ciudadana, y Competencia para aprender a aprender.
- Las 24 fortalezas personales que integran el modelo encajan perfectamente en dichas Competencias y pueden considerarse como un desglose operativo de ellas.
- Disponemos del aval de una excelente fundamentación en una sólida línea de investigación, basada en los resultados más recientes de la Psicología Positiva.
- Posibilita estructurar y unificar el trabajo que vienen realizando los centros educativos en torno a la Acción Tutorial y la Educación en Valores.

Si analizamos la diversidad de propuestas que existen actualmente en el mercado para trabajar las fortalezas personales en las aulas, podemos observar dos tendencias, que nosotros hemos denominado “*enfoques restringidos*” y “*enfoques abiertos*”, respectivamente. Los enfoques restringidos se centran en detectar las fortalezas características que el alumnado ya posee, y plantean estrategias para potenciarlas y reforzarlas (v.g.: Fox, 2008; Yeager, Fisher y Shearon, 2011). Es posible que tales enfoques estén influidos por algunas afirmaciones de Seligman (2002) que ya comentamos en el capítulo anterior, que enfatizaban el cultivo de las fortalezas características, pero descuidando el desarrollo de las menos características. También podría verse aquí la influencia de la psicología de las organizaciones, más interesada en potenciar los rasgos positivos de las personas que en mejorar los aspectos negativos, más difíciles de modificar en las personas cuanto más adultas son y más asentada está su personalidad. Pero precisamente en el ámbito educativo lo que pretendemos es promover oportunidades para el desarrollo integral en nuestros alumnos, potenciando el mayor número posible de fortalezas, tanto aquellas que ya poseen, como las que todavía no están presentes en ellos. Los enfoques restringidos pueden dar como resultado que los alumnos consoliden los rasgos que ya poseen, pero no se les ofrecen oportunidades para desarrollar otras fortalezas diferentes. Por el contrario, los enfoques que nosotros denominamos “*abiertos*” tienen una perspectiva más extensa: parten de repertorios amplios de fortalezas y proponen gran diversidad de actividades en las aulas para ofrecer a todos los alumnos el cultivo del mayor número posible de fortalezas (v.g.: Proctor y Fox Eades, 2009, así como nuestro Programa “AULAS FELICES”). De este modo, no nos quedaremos anclados en lo que un ser

humano ya tiene –enfoque restringido–, sino que le ayudaremos a desarrollarse plenamente –enfoque abierto–.

Con el fin de ofrecer una visión global de las relaciones entre las fortalezas personales y los elementos del currículo, reproducimos a continuación varios cuadros en los que se ilustran las relaciones entre las Fortalezas Personales y otros elementos: Competencias Básicas, Acción Tutorial, Educación en Valores, programas educativos usuales dirigidos a potenciar el desarrollo personal y social, e Inteligencias Múltiples. Las relaciones que mostraremos entre todos estos elementos son orientativas: tan solo reflejaremos las que nos parecen más evidentes y relevantes.

A) Relación entre las Fortalezas Personales y las Competencias Básicas.

Competencias	AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL	SOCIAL Y CIUDADANA	APRENDER A APRENDER
Fortalezas Personales	Creatividad Curiosidad Apertura mental Amor por el aprendizaje Valentía Perseverancia Vitalidad Modestia Prudencia Autocontrol Apreciación de la belleza Esperanza Sentido del humor Espiritualidad	Perspectiva Integridad Amor Amabilidad Inteligencia social Ciudadanía Sentido de la justicia Liderazgo Capacidad de perdonar Gratitud	Creatividad Curiosidad Apertura mental Amor por el aprendizaje Perspectiva Perseverancia Ciudadanía Autocontrol

B) Relación entre las Fortalezas Personales, las Competencias Básicas, la Acción Tutorial y la Educación en Valores.

FORTALEZAS PERSONALES	Competencias Básicas	Acción Tutorial	Educación en valores democráticos
Sabiduría y Conocimiento (Creatividad, Curiosidad, Apertura mental, Amor por el aprendizaje, Perspectiva)	5 7 8 *	–Enseñar a ser persona –Enseñar a convivir –Enseñar a pensar	*
Coraje (Valentía, Perseverancia, Integridad, Vitalidad)	5 7 8	–Enseñar a ser persona –Enseñar a convivir –Enseñar a pensar	1
Humanidad (Amor, Amabilidad, Inteligencia social)	5 8	–Enseñar a ser persona –Enseñar a convivir	1 2 3 6
Justicia (Ciudadanía, Sentido de la justicia, Liderazgo)	5 7 8	–Enseñar a ser persona –Enseñar a convivir –Enseñar a pensar	1 2 3 4 7 8
Moderación (Capacidad de perdonar, Modestia, Prudencia, Autocontrol)	5 7 8	–Enseñar a ser persona –Enseñar a convivir –Enseñar a pensar	1 5 6 7 8
Trascendencia (Apreciación de la belleza, Gratitud, Esperanza, Sentido del humor, Espiritualidad)	5 6 8	–Enseñar a ser persona –Enseñar a convivir	1

* Las fortalezas relacionadas con la Sabiduría y el Conocimiento, de modo indirecto, se relacionan también con el resto de las competencias básicas y con todos los valores democráticos, ya que el conocimiento está involucrado en todas las áreas del currículo escolar.

Competencias Básicas:

1. Comunicación lingüística
2. Matemática
3. Conocimiento e interacción con el mundo físico
4. Tratamiento de la información y competencia digital
5. Social y ciudadana
6. Cultural y artística
7. Aprender a aprender
8. Autonomía e iniciativa personal

Educación en valores democráticos:

1. Educación para la tolerancia, la paz y la convivencia
2. Educación intercultural
3. Educación para la igualdad entre hombres y mujeres
4. Educación ambiental
5. Educación para la salud
6. Educación sexual
7. Educación del consumidor
8. Educación vial

C) Relación entre las Fortalezas Personales y algunos programas educativos usuales dirigidos a potenciar el desarrollo personal y social.

FORTALEZAS PERSONALES	Programas educativos
Sabiduría y Conocimiento (Creatividad, Curiosidad, Apertura mental, Amor por el aprendizaje, Perspectiva)	2 5
Coraje (Valentía, Perseverancia, Integridad, Vitalidad)	1 2 3 4 5
Humanidad (Amor, Amabilidad, Inteligencia social)	1 2 3 4 6
Justicia (Ciudadanía, Sentido de la justicia, Liderazgo)	2 3 4 5 6
Moderación (Capacidad de perdonar, Modestia, Prudencia, Autocontrol)	1 2 3 4 5 6
Trascendencia (Apreciación de la belleza, Gratitud, Esperanza, Sentido del humor, Espiritualidad)	1 2 3 4

Algunos programas educativos usuales dirigidos a potenciar el desarrollo personal y social:

1. Autoestima
2. Habilidades sociales y comunicación
3. Convivencia y resolución de conflictos
4. Inteligencia emocional
5. Enseñar a pensar: técnicas de estudio, Filosofía para Niños,...
6. Educación para la Paz (Educación para el Desarrollo, la Solidaridad, la Interculturalidad,...).

D) Relación entre las Competencias Básicas, las Inteligencias Múltiples y las Fortalezas Personales.

Finalmente, nos parece importante destacar la relación existente entre las Competencias Básicas y las Inteligencias Múltiples propuestas por Gardner (1983, 1991 y 2001). La teoría de las inteligencias múltiples propone que no existe una inteligencia

única en el ser humano, sino que esta tiene un carácter multidimensional y que se manifiesta de diferentes maneras en diversos contextos. Los nueve tipos de inteligencias descritos por Gardner tienen una importante correlación con la mayoría de las Competencias Básicas de nuestro actual sistema educativo, así como con las Fortalezas Personales, como queda reflejado en la siguiente tabla:

Competencias Básicas	Inteligencias Múltiples	Fortalezas Personales (agrupadas por Virtudes)
Comunicación lingüística	Inteligencia Lingüística	Sabiduría y Conocimiento
Matemática	Inteligencia Lógico-Matemática	Sabiduría y Conocimiento
Conocimiento e interacción con el mundo físico	Inteligencia Naturalista e Inteligencia Corporal–Cinéstesica	Sabiduría y Conocimiento
Tratamiento de la información y competencia digital	- - -	Sabiduría y Conocimiento
Social y ciudadana	Inteligencia Interpersonal	Sabiduría y Conocimiento Coraje Humanidad Justicia Moderación Trascendencia
Cultural y artística	Inteligencia Musical, Inteligencia Viso-Espacial e Inteligencia Corporal–Cinéstesica	Sabiduría y Conocimiento Trascendencia
Aprender a aprender	- - -	Sabiduría y Conocimiento
Autonomía e iniciativa personal	Inteligencia Intrapersonal Inteligencia Existencial	Sabiduría y Conocimiento Coraje Humanidad Justicia Moderación Trascendencia

Consideramos muy interesante una sugerencia de Gilpin (2008), quien señala la importancia de tener en cuenta las relaciones entre fortalezas personales e inteligencias múltiples, como marco de referencia para el trabajo con el alumnado en las aulas. Nosotros hemos añadido, además, un tercer elemento: las Competencias Básicas, como queda reflejado en la tabla anterior. Creemos que las ocho Competencias constituyen un buen marco de referencia y que, si se trabajan adecuadamente y de modo equilibrado en el día a día, ofrecen la posibilidad de potenciar los nueve tipos de inteligencias descritos por Gardner. A su vez, las fortalezas personales nos permiten tener en cuenta y tratar de modo sistemático las tres Competencias más transversales: autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, y aprender a aprender.