



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Revisión teórica sobre el estudio de las fortalezas humanas en diferentes etapas evolutivas

Alumno: Cristina Sánchez Fuentes

Tutoras: Ana Raquel Ortega Martínez y Encarnación
Ramírez Fernández.

Dpto: Psicología

Junio, 2014

ÍNDICE:

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	3
- Definición de las Fortalezas.....	4
- Desarrollo histórico.....	6
3. Las fortalezas en las diferentes etapas evolutivas.....	8
- Adolescencia (10 -18 años).....	8
- Juventud (18 - 25 años).....	15
- Adultez (25 – 65 años).....	20
4. Conclusiones.....	26
5. Bibliografía.....	27

1. Resumen

En el presente trabajo, se propone realizar una revisión teórica de las fortalezas y virtudes psicológicas enmarcadas en el ámbito de la Psicología Positiva. Se ha prestado especial atención a los resultados obtenidos en diferentes investigaciones dirigidas a adolescentes, jóvenes y adultos. Los resultados muestran sólidas relaciones entre el bienestar y las fortalezas psicológicas en todas las etapas de la vida. También se ha analizado la influencia de intervenciones dirigidas a potenciar el uso de las fortalezas en diferentes edades. Estas intervenciones han mostrado beneficios para la resolución de diversos problemas como enfermedades o desafíos de la vida. Por lo tanto, en la actualidad las fortalezas se consideran como habilidades personales que pueden entrenarse y mejorarse.

Palabras Claves: Fortalezas de carácter, Peterson y Seligman, Psicología Positiva.

Abstract

In the present work, it has been proposed to make a theoretical review of the strengths and virtues psychological framed in the field of Positive Psychology. I have paid close attention to the results obtained in different investigations aimed at teenagers, young and adults. The results show strong relationships between well-being and psychological strengths in all stages of life. Also, we analyzed the influence of interventions to promote the use of the strengths at different ages. These interventions have shown benefit for solving various problems as diseases or life challenges. Therefore, at present strengths are considered personal abilities that can be trained and improved.

Keywords: Character strengths, Peterson y Seligman y Positive Psychology.

2. Introducción

Las fortalezas y virtudes psicológicas están teniendo cada vez una mayor repercusión en la rama de la Psicología Positiva. Se ha comprobado en diferentes investigaciones que pueden actuar como amortiguadores y barreras frente al trastorno mental, además de contribuir a mejorar el bienestar y la salud. Incluso, su potenciación puede favorecer la calidad de vida de las personas.

El objetivo principal de este trabajo es realizar una revisión teórica sobre las fortalezas que actúan en diferentes etapas evolutivas. Para ello, se ha llevado a cabo un análisis de diversas investigaciones, las cuales han estudiado las fortalezas en muestras de adolescentes, jóvenes y adultos.

Para la realización de este trabajo la metodología utilizada ha sido la búsqueda de diferentes fuentes bibliográficas como revistas (Anales de psicología, la revista latinoamericana de ciencia psicológica y Personality and Individual Differences etc.), bases de datos (Scielo, Dialnet, Scopus, Proquest, PsycInfo etc.), tesis doctorales y buscadores de internet. Esta búsqueda se realizó desde el año 2010 en adelante, por lo tanto los estudios analizados son recientes. Las palabras clave utilizadas durante las búsquedas han sido las siguientes:

- Fortalezas
- Fortalezas de carácter
- Fortalezas psicológicas
- Character strengths
- VIA-Y
- VIA-IS
- Peterson y Seligman

A continuación, vamos a definir que son las fortalezas psicológicas, el desarrollo histórico de éstas y posteriormente analizaremos las diferentes investigaciones sobre el tema.

Definición de las Fortalezas

Las fortalezas se pueden definir como características positivas de la personalidad que pueden actuar dirigiendo u organizando nuestro propio comportamiento. Actúan como características fijas que se repiten a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones y se desarrollan o se modifican a partir de las interacciones del individuo con el propio entorno.

Las fortalezas psicológicas o también llamadas fortalezas de carácter son distintas de las aptitudes o cualidades de las personas, ya que éstas últimas muchas veces son automáticas y no tenemos control sobre ellas (por ejemplo, tener oído perfecto o ser

muy ágil), mientras que las fortalezas de carácter tienen que ver más con nuestra voluntad (podemos decidir ser más generosos o más prudentes).

La psicología positiva ha sido una de las ramas de la psicología que se ha interesado por encontrar las fortalezas y virtudes de las personas para lograr una mejor calidad de vida. La mayoría de las personas necesitan de estas fortalezas para enfrentarse a los acontecimientos de su vida diaria y la potenciación de estos aspectos no contribuye solo al beneficio personal sino también a la mejora de las relaciones sociales.

Peterson y Seligman (2004), propusieron 24 fortalezas de carácter que se pueden agrupar en seis grandes virtudes:

- *Conocimiento y sabiduría*: Se refiere a las Fortalezas Cognitivas, aquellas que le otorgan al individuo la capacidad para adquirir y usar su conocimiento.

- Curiosidad e interés por el mundo
- Deseo de aprender
- Apertura mental
- Ingenio, originalidad y creatividad
- Capacidad de poner las cosas en perspectiva

- *Coraje*: Son las Fortalezas Emocionales, estas exigen la práctica de la voluntad personal para alcanzar las metas u objetivos, a pesar de las dificultades que se puedan presentar.

- Valor y valentía
- Perseverancia, diligencia e integridad
- Honestidad, autenticidad y genuinidad
- Ilusión, entusiasmo y energía

- *Amor y humanidad*: Son las Fortalezas Interpersonales que se basan en el cuidado y el acercamiento a los demás. Se manifiestan en la interacción social positiva con los otros.

- Amabilidad y generosidad
- Capacidad de amar y dejarse amar
- Inteligencia social

- *Justicia*: Son las Fortalezas Cívicas, que promueven una vida social saludable entre grupos de personas como la familia, comunidad, nación y mundo.

- Sentido de ciudadanía y del deber, lealtad y capacidad para trabajar en equipo
- Equidad y justicia
- Capacidad de liderazgo

- *Contención o templanza*: Son las Fortalezas de protección de las personas ante los excesos. Favorecen la expresión moderada de las necesidades, considerando el momento oportuno para satisfacerla.

- Perdón y misericordia
- Modestia y humildad
- Cuidado, prudencia y discreción
- Autocontrol y auto-regulación

- *Trascendencia*: Son Fortalezas Emocionales, que construyen conexiones más elevadas y permanentes con otros.

- Aprecio de la belleza y excelencia
- Gratitud
- Esperanza, optimismo y visión de futuro
- Sentido de humor y diversión
- Espiritualidad, sentido y fe

Desarrollo histórico de las fortalezas y virtudes psicológicas

El estudio de las fortalezas personales ha sido uno de los temas centrales de la Psicología Positiva, aunque sus antecedentes se pueden encontrar en las teorías e investigaciones que la Psicología de la Personalidad ha estado aportando desde hace varias décadas. Las principales investigaciones sobre fortalezas psicológicas han sido lideradas por Peterson y Seligman en el año 1999 cuando la psicología positiva estaba en sus comienzos. El inicio de estas investigaciones comenzó porque un grupo liderado por Seligman y Csikszentmihalyi estaban interesados en una psicología centrada en los

rasgos positivos y no tanto en la eliminación del malestar o superación de los déficits, por lo que propusieron crear un catálogo de fortalezas humanas. Solo Peterson y Seligman continuaron con este trabajo y propusieron un listado final formado por 24 fortalezas humanas, clasificadas en 6 virtudes: Conocimiento y sabiduría, Coraje, Amor y Humanidad, Justicia, Templanza y Trascendencia.

Para conseguir este listado se basaron en escritos de Aristóteles, Platón y Sócrates, de los cuales tomaron el concepto de moralidad, tratando de determinar los rasgos positivos de la personalidad que permiten considerar que alguien es buena persona. También, escogieron obras de Santo Tomás de Aquino, San Agustín, el Antiguo Testamento y otros muchos textos antiguos que recogían virtudes y valores. También, usaron otros más actuales como los de William Bennett y John Templeton.

Peterson y Seligman (2004), consideraron que el término virtud era demasiado amplio y abstracto y comenzaron a utilizar el concepto fortaleza para referirse a la manifestación psicológica de la virtud. Además, identificaron una serie de criterios que determinan si una fortaleza podría incluirse o no en una clasificación definitiva. A continuación se recogen los criterios para la selección de las fortalezas (Peterson y Park, 2009):

- Ubicuidad: Es necesario que la fortaleza sea ampliamente reconocida por las diferentes culturas.
- Plenitud: Una fortaleza 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: Cada fortaleza debe tener un valor deseable por sí misma, 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: Se les identifica opuestos claramente negativos.
- Apariencia de rasgo: Constituye una diferencia individual con demostrable generalidad y estabilidad.
- Medible: Haber podido ser medida satisfactoriamente por los investigadores como una diferencia individual.
- Distintiva: No se parece a otras fortalezas ya establecidas.

- Ejemplos paradigmáticos: que sea posible identificarla en algunos individuos, sin dificultad.
- Niños prodigio: existir casos de niños o jóvenes que muestran precozmente esa fortaleza.
- Ausencia selectiva: que haya individuos en los que esa fortaleza esté totalmente ausente.
- Instituciones: La enseñanza de la fortaleza sea un objetivo institucional y social.

Peterson y Seligman (2004), advirtieron que las fortalezas descritas no son exclusivas ni exhaustivas, por lo tanto todo el listado está sujeto a revisión permanente y puede ser modificable en un futuro. De hecho, se han elaborado instrumentos para la medida de las fortalezas como el Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS, Seligman y Peterson, 2000) evalúa las 24 fortalezas en adultos y el Values in Action Inventory of Strengths for Youth (VIA-Y, Peterson, Seligman, Dahlsgaard y Park, 2003) es el cuestionario adaptado para adolescentes entre 10 y 17 años. A través de éstos se manifiestan cuales son las fortalezas que caracterizan a una persona.

Gracias a estos cuestionarios disponibles en internet se han obtenido gran cantidad de resultados y en la actualidad, las fortalezas se consideran factores de protección humana, de hecho las diferentes fortalezas han mostrado correlaciones positivas con satisfacción en la vida, autoestima y afecto positivo y correlaciones negativas con variables psicopatológicas como la depresión o el estrés (Giménez, 2010).

Como resultado del efecto positivo que ha tenido el desarrollo de las fortalezas humanas, se han realizado numerosas intervenciones psicológicas con el objetivo de fomentar o entrenar a las personas en diversas fortalezas, como una opción para promover el bienestar y la salud (Remor y Amorós-Gómez, 2012; Remor, Amorós Gómez, y Carrobles, 2010; Proctor et col., 2011). Algunos de los resultados obtenidos en estas intervenciones muestran que se produce un incremento significativo en el estado de ánimo, percibido durante las sesiones del programa, así como un incremento en la satisfacción con la vida y una reducción de los síntomas en enfermedades y de las quejas de salud subjetivas.

A continuación se presentan los diferentes estudios realizados recientemente sobre fortalezas psicológicas en diferentes estadios de la vida como es la adolescencia, juventud y adultez.

3. Las fortalezas en las diferentes etapas evolutivas

Adolescentes (10 – 18 años)

En primer lugar comenzaremos hablando de las fortalezas en edades tempranas, en concreto nos centraremos en adolescentes con edades comprendidas entre los 10 y los 18 años. Existen gran cantidad de investigaciones que enfatizan la necesidad de potenciar estas fortalezas desde edades muy tempranas a través de programas de intervención. Las principales intervenciones se han centrado en investigar el efecto de las fortalezas en el ámbito académico (Márquez, 2012; Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012). Gracias a estos programas se ha podido observar que los alumnos han experimentado una mayor motivación a la hora de realizar las actividades, al mismo tiempo que han aumentado su rendimiento en el aula.

La importancia de potenciar las virtudes a través de programas se debe a que, en estas edades se desarrolla una importante reorganización e integración de las principales capacidades, de manera que las intervenciones realizadas serán más eficaces en una etapa temprana que en etapas tardías. Si consiguen consolidar lo aprendido podrán obtener beneficios a nivel psicológico, así como afrontar los nuevos retos que se les presenten en un futuro próximo y prevenir conductas de riesgo tales como el consumo de drogas y alcohol (Sol, 2012).

La mayoría de las investigaciones llevadas a cabo con adolescentes, relacionan las fortalezas con el contexto escolar debido a que su comportamiento se suele desarrollar sobre todo en este ámbito.

Weber y Ruch (2012), realizaron un trabajo sobre fortalezas de carácter en adolescentes de 12 años a los que se les administró el cuestionario VIA-Y (Values in Action for Youth, Peterson y Seligman, 2003). Estos autores estudiaron la relación entre las fortalezas psicológicas y la satisfacción escolar, la autoeficacia académica, el comportamiento positivo en el aula y el éxito escolar. Encontraron que las principales fortalezas asociadas a la satisfacción escolar fueron el amor por el aprendizaje, vitalidad, gratitud, perseverancia y curiosidad. Las fortalezas cognitivas se asociaron

con el éxito escolar y el comportamiento positivo en el aula fue relacionado con la perseverancia, amor por el aprendizaje y la prudencia. Estos autores observaron que la esperanza, amor por el aprendizaje, perseverancia y prudencia fueron asociadas con autoeficacia académica, esto demuestra que, el conjunto de fortalezas (por ejemplo, esperanza, perspectiva, creatividad, vitalidad) son fuertes predictores de la autoeficacia general (Ruch, Weber, Park y Peterson, 2011). Ruch, Weber, Park y Peterson (2014), en su investigación propusieron que cuantas más fortalezas posee un adolescente, más altas son las creencias de autoeficacia.

Los resultados del estudio de Weber y Ruch (2012), muestran que las fortalezas psicológicas son importantes para el éxito académico y la satisfacción vital del adolescente, de hecho no solo influyen fortalezas cognitivas, las cuales están relacionadas con los aspectos intelectuales, sino que en el aprendizaje también influyen fortalezas emocionales como la gratitud y la esperanza.

Otro aspecto importante por el que se han interesado los investigadores ha sido la adaptación escolar en la transición de la escuela al instituto. Esta importancia se debe a que en la adaptación escolar también influyen variables cognitivas y de personalidad, incluso muchos de los problemas de adaptación escolar se solucionan desde las aulas favoreciendo el autoconcepto y una autoestima positiva en el alumnado (Cabeza, 2011).

Shoshani y Slone (2013), investigaron como influían las fortalezas de carácter en la adaptación escolar. Su objetivo principal fue examinar si las fortalezas predicen la participación escolar de los adolescentes y el bienestar. Por participación escolar se refieren a la implicación conductual y psicológica de los estudiantes. Los resultados demuestran que las fortalezas intelectuales, trascendentales, interpersonales y de templanza son fuertes predictores de la adaptación a la escuela. Las fortalezas trascendentales pueden promover la adaptación emocional a la escuela, las intelectuales están fuertemente asociadas con un mejor rendimiento académico y las interpersonales pueden mejorar la integración social y aumentar el ajuste social. Otras fortalezas como la templanza también influyeron, ya que son predictores de la adaptación social, conductual y emocional a la escuela. La habilidad de autorregulación presente en la virtud de templanza puede ser un factor importante para un aprendizaje exitoso. Del mismo modo, los bajos niveles de autorregulación han sido relacionados con un desarrollo negativo en la adolescencia, con niveles más altos de síntomas

psicopatológicos y una mayor participación en conductas de riesgo (Bakker, Ormel, Verhulst y Oldehinkel, 2011).

Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012), señalan que existe la necesidad de difundir entre el profesorado las aportaciones de la psicología positiva. Como solución a esta necesidad, estos autores han elaborado un programa de psicología positiva en el aula llamado “Aulas felices”. En este trabajo se propone incorporar la psicología positiva en las aulas a través de la educación de las fortalezas psicológicas. Estos autores realizaron una revisión de estudios anteriores y encontraron que los estudiantes más populares puntúan más alto en fortalezas de justicia y moderación como la autorregulación, la prudencia y el perdón. Se ha visto que estas fortalezas son de carácter social y que favorecen las relaciones entre iguales, por lo tanto son fortalezas importantes para el bienestar personal. A diferencia de las fortalezas anteriores en las que se observó una alta correlación con las relaciones sociales, en fortalezas como el amor y la amabilidad, las cuales se caracterizan por el cuidado y el acercamiento con los demás y en las que también se esperaría una correlación clara, no fue así y no se observaron relaciones tan claras.

Los resultados anteriores obtenidos en estudiantes populares también se han encontrado en otras investigaciones como la de Giménez, Vázquez y Hervás (2010), los cuales plantearon que fortalezas de justicia como el liderazgo proporciona las herramientas para escuchar y acompañar a otros compañeros y favorecen la negociación y el respeto hacia los demás. Del mismo modo que la fortaleza de liderazgo interviene como elemento imprescindible en las relaciones con los demás, Lacunza (2009), propuso que la práctica de habilidades sociales durante la infancia influye en el desarrollo de las fortalezas psíquicas, por lo tanto los adolescentes con mayores habilidades sociales utilizan mayor número de fortalezas que aquellos adolescentes que carecen de éstas habilidades.

La satisfacción en la vida de los adolescentes también ha sido un tema de interés en los estudios sobre fortalezas, puesto que conocer las fortalezas humanas asociadas con satisfacción en la vida nos puede servir para establecer los objetivos de programas de intervención que promuevan el desarrollo positivo del adolescente.

Ruch, Weber, Park y Peterson (2014), se centraron en estudiar cuales son las principales fortalezas relacionadas con satisfacción en la vida en adolescentes entre los 10 y 17

años. A los participantes, se les administró el cuestionario VIA-Youth, y encontraron que las fortalezas de entusiasmo, gratitud, amor y esperanza correlacionaban con satisfacción en la vida, en cambio la modestia obtenía las relaciones más bajas. Estos resultados muestran que las fortalezas de carácter juegan un papel importante en la predicción de la satisfacción con la vida, ya desde etapas tempranas. Este último resultado sobre fortalezas y satisfacción con la vida coincide con el encontrado por Giménez (2010), en el que esas mismas fortalezas (vitalidad, gratitud, amor y esperanza) correlacionaban con satisfacción en la vida.

Ruch, Weber, Park y Peterson (2014), se interesaron también por las diferencias de género en relación a las fortalezas, el cuestionario VIA-Y fue pasado tanto a los adolescentes como a los padres de aquellos que no eran capaces de rellenar el cuestionario. Los resultados muestran que las chicas obtenían puntuaciones más altas que los chicos, sobre todo en apreciación de la belleza y generosidad. En cambio, los chicos obtuvieron mayores puntuaciones en las fortalezas humor y optimismo. Estas puntuaciones fueron congruentes con las obtenidas por los padres, ya que ellos también ven a las chicas superiores en apreciación de la belleza. Por otro lado, los padres asignan mayores puntuaciones en autorregulación a las chicas, mientras que las puntuaciones más altas en curiosidad fueron asignadas a los chicos. Se observó que ellas puntuaban más alto que los chicos sobre siete de las veinticuatro fortalezas (amabilidad, apreciación de la belleza, justicia, valentía, perspectiva, humor y el amor). Asimismo, las chicas puntúan más alto que los chicos en fortalezas interpersonales y de vitalidad (Toner, Haslam, Robinson y Williams 2012; Giménez, 2010). Por tanto, se podría decir que las chicas disponen de un mayor número de fortalezas que los chicos.

Los efectos de la edad en las fortalezas ha sido otro aspecto a tratar en el estudio de Ruch, Weber, Park y Peterson (2014). Las principales fortalezas influidas por la edad son la perseverancia, religiosidad, perdón, entusiasmo y la equidad, las cuales han mostrado una disminución lineal a medida que aumenta la edad.

Otro aspecto que se ha relacionado con las fortalezas humanas es el bienestar subjetivo. Esto se debe a que la psicología positiva ha intentado mejorar nuestra comprensión del bienestar, la felicidad y el funcionamiento óptimo en la adolescencia a través del estudio de las fortalezas. Toner, Haslam, Robinson y Williams (2012), investigaron la estructura de las fortalezas de carácter y su relación con el bienestar subjetivo. Encontraron que las

principales fortalezas presentes en adolescentes son gratitud, humor, curiosidad, ciudadanía y apreciación de la belleza, en cambio la espiritualidad fue la fortaleza menos común. En cuanto a su relación con el bienestar y la felicidad, las virtudes más relacionadas con un mayor bienestar subjetivo fueron la templanza, vitalidad y trascendencia (esperanza y optimismo sobre todo). Estos autores concluyeron que las fortalezas de trascendencia y vitalidad están fuertemente asociadas con la satisfacción en la vida de los adolescentes, a diferencia de las fortalezas mentales (curiosidad), en las que se encontró una relación negativa con el bienestar en la vida.

Como se puede observar en los anteriores estudios, ha habido un enorme interés por relacionar las fortalezas con el bienestar y satisfacción de los adolescentes. Aún así, se ha observado en otros estudios que las fortalezas también se han relacionado con otro tipo de variables como el clima familiar y la psicopatología. Giménez (2010), propuso estudiar las relaciones entre las fortalezas psicológicas en adolescentes de 12 a 18 años y variables como el clima familiar, el bienestar y la psicopatología. Entre sus resultados encontró que las principales fortalezas que aparecían a estas edades eran gratitud, amor, generosidad, ciudadanía y humor (en este mismo orden) y las puntuaciones más bajas se encontraban en prudencia, espiritualidad y liderazgo. Las bajas puntuaciones en espiritualidad pueden deberse a que esta fortaleza se ha asociado más a aspectos religiosos y dada la sociedad actual los jóvenes cada vez participan menos en prácticas religiosas. Con respecto a las relaciones familiares, entre las principales fortalezas usadas por los adolescentes, las que más se han relacionado con al grado de cohesión de las familias y ausencia de conflictos entre los miembros de esta, son la gratitud y el amor, las cuales están fuertemente asociadas con el clima familiar. Asimismo, hay que destacar las correlaciones que presentan estas fortalezas con el optimismo, el afecto positivo y medidas de satisfacción general con la vida.

Debido al incremento en el interés por el estudio de las fortalezas como factor que afecta al bienestar (Biswas-Diener et col., 2011; Hart y Sasso, 2011) se han creado numerosas intervenciones que tratan de fomentar la identificación y desarrollo de las fortalezas, entre ellas se encuentra la de Proctor et col. (2011). Esta intervención consiste en la construcción de las fortalezas principales y el aprendizaje de otras nuevas en estudiantes de secundaria. Los resultados muestran que se producen aumentos significativos en la satisfacción con la vida pero no en el afecto positivo o autoestima, lo

que demuestra que las fortalezas influyen en nuestra percepción de la vida y pueden influir sobre el bienestar.

Otra línea de investigación ha sido las fortalezas de carácter y los intereses vocacionales en adolescentes. Proyer, Sidler, Ruch y Weber (2012), realizaron una investigación sobre los intereses vocacionales en adolescentes y las fortalezas de carácter. La muestra estuvo formada por adolescentes de entre 13 y 18 años, a los que se les pasaron varias pruebas, entre ellas el cuestionario que mide las fortalezas de carácter y otro para medir intereses vocacionales. Los resultados encontrados revelan que las fortalezas intelectuales se asocian a intereses de investigación y artísticos, en concreto la curiosidad y la creatividad se consideran los componentes centrales de las respectivas ocupaciones. Por otro lado, los intereses sociales presentan relaciones con fortalezas de trascendencia y los participantes emprendedores interesados por la creación de nuevos proyectos se relacionan con fortalezas de liderazgo. Estos autores plantean que los resultados encontrados juegan un papel relevante en la vida laboral, ya que la expresión de las fortalezas personales puede ser útil para experimentar mayor satisfacción y mejor desempeño en un puesto de trabajo futuro.

Las enfermedades físicas y mentales también se han tratado en investigaciones sobre fortalezas de carácter, dado que son acontecimientos importantes en la vida que implican desafíos psicológicos que pueden afectar al desarrollo del adolescente. Este es un periodo donde se producen varios retos sociales y de comportamiento, por lo que experiencias como una enfermedad grave como el cáncer puede ejercer influencia sobre el desarrollo de las fortalezas. Guse y Eracleous (2011), realizaron una investigación cuyo objetivo fue el estudio de las fortalezas de carácter en adolescentes que sobrevivieron al cáncer infantil en comparación con adolescentes sanos. En los dos grupos se pasó el cuestionario VIA-Y (Park y Peterson, 2006) para medir las fortalezas de carácter predominantes en ambos grupos y se encontró que los adolescentes supervivientes al cáncer presentan fortalezas en común y fortalezas que difieren con respecto al grupo sano. En el grupo de supervivientes de Cáncer, las cinco principales fortalezas encontradas fueron el entusiasmo, perspectiva, equidad, autenticidad y el humor. En cambio, las fortalezas encontradas en el grupo de adolescentes sanos fueron autenticidad, perspectiva, bondad, persistencia y equidad. Los dos grupos compartieron las fortalezas de perspectiva, autenticidad y equidad, sin embargo en el grupo superviviente de cáncer fue el entusiasmo la fortaleza más fuerte, en comparación con la

fortaleza honestidad encontrada en el otro grupo. Se concluyó que la experiencia de una enfermedad grave no ejerce influencia sobre el desarrollo de la mayoría de las fortalezas, aunque sí sobre algunas de ellas, como el humor y el entusiasmo que sí pueden ejercer influencia sobre el tratamiento del cáncer. En un estudio anterior Barraclough (1999), observó que los individuos que han sobrevivido al cáncer poseen un ánimo fuerte para la vida después de la enfermedad, lo que puede explicar que las fortalezas humor y entusiasmo actúen como fortalezas principales en el grupo de supervivientes del cáncer.

A diferencia del anterior estudio, Scagliola (2011) realizó una investigación con niños que habían sufrido cáncer con el objetivo de conocer mejor sus características personales, es decir las fortalezas de carácter que contribuían a una mayor satisfacción con la vida, en este caso las fortalezas encontradas fueron la esperanza, la espiritualidad y el humor.

Grilham et col. (2011), encontraron que las fortalezas interpersonales predicen menos síntomas depresivos y que fortalezas como las de trascendencia se han asociado a una mayor satisfacción con la vida en estudiantes de secundaria.

Como conclusión puede decirse que en estudios realizados con adolescentes, las fortalezas se han asociado a índices positivos de satisfacción y bienestar general en la vida, en concreto entre las fortalezas más usadas por los adolescentes que se relacionan con bienestar general en la vida se encuentran las de trascendencia y entre las menos, las asociadas con autorregulación. Al mismo tiempo podemos decir que, algunas de las fortalezas de carácter (humor y entusiasmo) influyen sobre sintomatología patológica como la depresión y otras enfermedades graves.

Con respecto a los resultados obtenidos en el ámbito escolar, la autoeficacia académica y el éxito escolar también se han correlacionado positivamente con la mayoría de las fortalezas, de hecho los intereses vocacionales de los adolescentes también se han relacionado con las fortalezas que poseen.

El clima familiar ha sido otro de los temas a tratar, puesto que fortalezas como gratitud y amor están asociadas con un mejor ambiente familiar. De hecho estas dos fortalezas están fuertemente asociadas con satisfacción general y afecto positivo.

Juventud (18 – 25 años)

En este apartado analizaremos los estudios realizados con muestras de jóvenes, la población a la que se dirigen la mayoría de las investigaciones ha sido a estudiantes universitarios. En esta etapa se ha comprobado que es muy eficaz el reconocimiento de las fortalezas existentes y la puesta en funcionamiento de las mismas (Giménez, Vázquez y Hervás, 2010), ya que por ejemplo el reconocimiento de las fortalezas personales puede ejercer un mayor impacto sobre la identidad y la autoestima de la persona. Al igual que es importante una adecuada comprensión de las fortalezas innatas, dado que conocer cómo funcionan puede servir para conseguir un adecuado desarrollo vital y vocacional.

Furnham y Lester (2012), encontraron que las principales fortalezas que presentan los estudiantes universitarios fueron curiosidad, gratitud, apertura mental, amor por el aprendizaje y apreciación de la belleza. En cambio, las puntuaciones más bajas fueron para espiritualidad, valentía, autocontrol, prudencia y persistencia. Proctor, Maltby y Linley (2011), también determinaron cuales son las fortalezas más comunes a estas edades. El amor, humor, gratitud, inteligencia social y apertura mental fueron las más comunes, mientras que las menos usuales fueron liderazgo, perseverancia, espiritualidad y autocontrol.

Las diferencias sexuales en las fortalezas de carácter ha sido otro tema de interés. Se han encontrado diversos estudios que han mostrado relaciones consistentes entre el género y las fortalezas de carácter, en concreto las mujeres presentan más fortalezas relacionadas con las emociones y las relaciones interpersonales, mientras que los hombres obtienen puntuaciones más altas en fortalezas cognitivas. Estos resultados fueron encontrados en un estudio realizado por Furnham y Lester (2012). Los hombres obtuvieron altas puntuaciones en valentía y apertura mental y las mujeres en amor y trascendencia, por lo tanto se puede observar que también en esta etapa existen diferencias de género en las fortalezas de carácter. Estos investigadores observando la personalidad de los sujetos descubrieron que aquellos que eran más extrovertidos tendían a obtener puntuaciones más bajas en la fortaleza templanza, lo cual sería lógico si consideramos que esta fortaleza está relacionada con el autocontrol. Además, los extrovertidos tienden a ser impulsivos y buscadores de sensaciones.

En las fortalezas de carácter y la satisfacción con la vida también se han apreciado sólidas relaciones, lo que ha hecho que se desarrollen numerosas investigaciones sobre estos dos aspectos. El propósito principal del estudio de Proctor, Maltby y Linley (2010), fue relacionar las fortalezas de carácter con la satisfacción en la vida en estudiantes universitarios. Los resultados encontrados demuestran que la esperanza y el entusiasmo son predictores significativos de la satisfacción con la vida. Por lo general, se comprobó que la mayoría de las fortalezas se correlacionaban con bienestar, autoestima y autoeficacia.

Leontopoulou y Triliva (2012), realizaron una investigación en la cual se trató la relación entre el bienestar subjetivo y las fortalezas de carácter en una muestra de estudiantes de la universidad griega. Descubrieron que las fortalezas asociadas a las virtudes de coraje, sabiduría y transcendencia fueron las más destacadas entre los estudiantes. Además estas fortalezas correlacionaban positivamente con las diferentes subescalas de bienestar concretamente con dominio del entorno (capacidad de satisfacer deseos creando entornos favorables), propósito en la vida (capacidad para marcarse metas y objetivos en la vida) y autoaceptación (aceptación de las propias limitaciones y actitudes positivas hacia uno mismo).

En otro estudio realizado con una muestra de adolescentes de Australia se encontró que las fortalezas asociadas con el bienestar subjetivo y la felicidad fueron templanza, vitalidad y transcendencia (Toner, Haslam, Robinson y Williams, 2012). Esta discrepancia con respecto al estudio anterior de Leontopoulou y Triliva (2012), en las fortalezas encontradas podría deberse a los diferentes intereses que tienen las sociedades en las que se ha llevado a cabo los anteriores estudios, ya que por ejemplo; Grecia es una sociedad más colectivista preocupada por los intereses del conjunto de la sociedad y que se interesaría por otro tipo de valores más globales, mientras que Australia es más individualista centrada en el interés por uno mismo.

En la juventud también se producen una serie de dificultades sociales, emocionales y psicológicas. El desarrollo de nuevas relaciones sociales y románticas, la convivencia con otras personas desconocidas, la independencia de la familia, preocupaciones financieras y hacer frente a problemas de salud son algunos de los desafíos a los que los jóvenes se tienen que enfrentar. Asimismo, las fortalezas también se encuentran influidas por estos aspectos de la vida.

Leontopoulou y Triliva (2012), además de investigar sobre el bienestar subjetivo, también estudiaron las asociaciones entre las relaciones sentimentales, la salud física y mental y las fortalezas de carácter. Observaron que las puntuaciones más altas en las fortalezas de sabiduría y coraje se encontraban en aquellos estudiantes que tenían relaciones de pareja y estaban contentos con su situación en la vida, además estos jóvenes disfrutaban de mejor salud mental. Se encontró también que aquellos estudiantes que tenían mayor edad y mejor salud física obtenían mayores puntuaciones en las fortalezas de justicia. En cambio, los estudiantes de mayor edad y con mejor salud mental se asociaron a la virtud templanza debido a que las fortalezas relacionadas con esta virtud hacen que tengamos un mayor autocontrol de nosotros mismos. Por ejemplo, la fortaleza autorregulación nos ayuda a controlar nuestros deseos, emociones y conductas, lo que daría lugar a un mayor bienestar psicológico. Por último, en las relaciones familiares los estudiantes que mostraban la virtud trascendencia mantenían unas mejores relaciones con sus padres y disfrutaban de una mejor salud mental. De este estudio se pudo concluir que la buena salud física y mental de los jóvenes se relacionaba de manera fiable con diferentes aspectos tanto de bienestar como con las fortalezas.

Otro de los aspectos con los que se han relacionado las fortalezas ha sido la inteligencia emocional, concepto que ha tenido bastante relevancia en los últimos años. Uno de los estudios sobre inteligencia emocional y fortalezas de carácter fue el realizado por Velázquez (2012). El principal objetivo de este estudio fue evaluar los niveles de inteligencia emocional junto con las fortalezas esperanza, optimismo y sentido del humor en estudiantes universitarios. También estudió la relación entre estas variables y los niveles de autoeficacia y capacidad para afrontar problemas. El primer objetivo de su investigación fue observar si las tres fortalezas correlacionaban con habilidades de inteligencia emocional. Y se encontró que la Percepción emocional, la Comprensión emocional y la Regulación emocional percibida por las personas, se correlacionaban con dichas fortalezas. Asimismo, también se encontraron relaciones positivas entre las tres fortalezas. El segundo de los objetivos, fue observar si existían relaciones entre las fortalezas estudiadas, la inteligencia emocional y los niveles de autoeficacia percibida. Se encontró que la autoeficacia correlacionaba positivamente con las tres fortalezas y con habilidades de inteligencia emocional, por tanto mientras se desarrollen niveles adecuados de dichas fortalezas y se mantengan las habilidades en inteligencia emocional, la autoeficacia se desarrollará también. El último objetivo fue comprobar si

existían relaciones entre las fortalezas estudiadas, la inteligencia emocional y la capacidad para afrontar problemas. Observaron que las estrategias de afrontamiento guardaban relación con el optimismo, sentido del humor, esperanza e inteligencia emocional. El optimismo presenta correlaciones significativas con la reestructuración cognitiva, el humor con resolución de problemas y la esperanza presenta correlaciones con tres estrategias de afrontamiento; resolución de problemas, expresión emocional y reestructuración cognitiva. En cuanto a la relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento, es la habilidad de percepción emocional la que se encuentra vinculada positivamente con resolución de problemas y expresión emocional, la comprensión o claridad emocional presentan correlaciones con la expresión emocional y el apoyo social. Y por último, la regulación emocional se vincula con resolución de problemas, apoyo social y reestructuración cognitiva.

Con respecto al rendimiento académico de los estudiantes universitarios también se han encontrado estudios que tratan de poner en relación las fortalezas de carácter y el éxito académico, una de las investigaciones fue la de Lefalle (2010). Este autor determinó que las fortalezas personales, en concreto, el optimismo influye en el aprendizaje y contribuye positivamente a la toma de decisiones y a mejorar el rendimiento académico. De hecho, las fortalezas personales generan positividad en los estudiantes para conseguir el éxito académico. En este estudio se concluye que la forma de pensar y por lo tanto de usar las fortalezas psicológicas puede ser un factor determinante para progresar en la vida.

El estudio de las fortalezas también se ha centrado sobre un fenómeno tan complejo como es el abuso infantil. Moore (2010), estudió la influencia de las fortalezas en estudiantes que habían sufrido abuso infantil y encontró que las fortalezas más predominantes en ellos eran el perdón, la misericordia y la apreciación de la belleza. En cambio, la excelencia y la gratitud tienen bajas puntuaciones en estos jóvenes. La menor incidencia de estas fortalezas en su vida podría actuar como un factor protector ante las experiencias negativas que sufrieron.

Finalmente, se puede concluir de todos los estudios analizados que las fortalezas más comunes en edades comprendidas entre los 18 y los 25 años son las de trascendencia y cognitivas. Ha habido una discrepancia entre las fortalezas encontradas en dos países, por lo tanto se podría decir que las fortalezas difieren según la sociedad en la que se

den, aunque estos resultados solo se han observado en estos dos estudios. Además hay que tener en cuenta las diferencias de género observadas en las fortalezas. Las chicas correlacionan más con fortalezas trascendentales y los chicos con vitalidad y apertura mental.

Las fortalezas también han mostrado correlaciones positivas con la inteligencia emocional. Así como, con la capacidad para afrontar problemas y la utilización de estrategias de afrontamiento como reestructuración cognitiva, resolución de problemas, expresión emocional etc. La esperanza y entusiasmo han sido las más fuertemente asociadas con satisfacción en la vida. Asimismo, las fortalezas más comunes encontradas entre los jóvenes se han relacionado con diferentes subescalas de bienestar, entre ellas dominio del entorno, propósito en la vida y autoaceptación.

En lo que se refiere a los acontecimientos importantes de esta etapa como el inicio de relaciones sentimentales, se ha visto que en jóvenes que tienen pareja predominan fortalezas cognitivas y de coraje, al mismo tiempo que presentan una mejor salud mental. En experiencias traumáticas como haber sido víctima de abuso infantil, se ha observado que fortalezas predominantes en esta etapa como la excelencia y gratitud no aparecen en estos jóvenes, esto puede ser debido a un factor protector ante la experiencia negativa.

Adultos (25 años – 65 años)

En esta etapa también es importante el reconocimiento de los recursos, capacidades y fortalezas existentes para promover cambios que contribuyan a un mayor bienestar y a mejorar la calidad de vida. Los desafíos que acontecen en este estadio de la vida hacen que los adultos adquieran una serie de mecanismos de defensa. La fortaleza del humor ha sido uno de los principales mecanismos de defensa ante el envejecimiento, ya que permite la expresión de emociones sin malestar y sin efectos desagradables sobre los demás (Ruch, Proyer y Weber, 2010). De ahí que hayan surgido investigaciones que traten de describir los cambios producidos en esta fortaleza a lo largo de la edad, así como su contribución en la satisfacción con la vida.

Normalmente se tiende a creer que el humor en edades avanzadas tiene poca importancia, ya que otras variables como la salud o las cuestiones financieras tienen un mayor impacto sobre el bienestar. Sin embargo, Ruch, Proyer y Weber (2010),

argumentan lo contrario y afirman que el humor influye en como las personas afrontan las adversidades relacionadas con la edad. Por lo tanto, el humor puede ser un amortiguador que actúe sobre los factores de estrés. Los resultados de esta investigación nos indican que las puntuaciones en la fortaleza humor fueron decreciendo hasta la edad de los 50, a partir de esta edad las puntuaciones en humor vuelven a ser más altas. Por lo tanto, hay una tendencia a encontrarse las mayores puntuaciones en los grupos de mayor edad. Así, el humor puede ser una señal de envejecimiento positivo. Según Ruch et col. (2010), las fortalezas de carácter contribuyen a una buena vida y por lo tanto la fortaleza humor presentaría correlaciones positivas con satisfacción en la vida.

Zavarce (2011), determinó que los adultos se caracterizan más por las virtudes de justicia, trascendencia, humanidad y amor. Sin embargo, estas fortalezas están mediadas por diferentes factores como los culturales, las circunstancias que aparezcan y experiencias de la vida que cada individuo experimente a lo largo de su historia personal. La satisfacción en diferentes ámbitos de la vida y el desarrollo de dominios o fortalezas tiene que ver con la persona y con sus relaciones sociales. Por lo tanto, se ha contribuido a investigar y obtener datos que nos permitan una mayor comprensión de los recursos psicológicos para prevenir y promover un mayor bienestar del individuo.

La anticipación sobre la satisfacción en un futuro y la satisfacción acerca del pasado pueden variar dependiendo de qué fortalezas tengan las personas, por ejemplo aquellas que se caracterizan por el uso del perdón y la gratitud es más posible que estén satisfechas con su pasado, en cambio aquellas que muestran mayor esperanza tendrán altas expectativas hacia su futuro. Proyer, Gander, Wyss y Ruch (2011), en su estudio se centran en cuáles son las fortalezas clave que contribuyen a la satisfacción con la vida en el pasado, presente y futuro. Los resultados indican que la curiosidad, esperanza, gratitud, amor y entusiasmo contribuyen a alcanzar la satisfacción en el presente, mientras que la apreciación de la belleza es una fortaleza más relacionada con satisfacción en el pasado. Sin embargo, la esperanza y espiritualidad fueron los mejores predictores de la satisfacción en la vida futura.

Wood, Linley, Maltby, Hashdan y Hurling (2011), determinaron que el uso de las fortalezas psicológicas es un importante predictor del bienestar, en concreto se observó que el uso de fortalezas estaba relacionado con una mayor autoestima, menos estrés y más vitalidad.

Las fortalezas también se han relacionado con emociones positivas como la alegría, orgullo, satisfacción, amor, compasión, diversión y temor. Güsewell y Ruch (2012), encontraron que las correlaciones más altas entre fortalezas de carácter y emociones positivas se encuentran en las fortalezas de entusiasmo y esperanza y las emociones de alegría y satisfacción. No obstante, también encontraron asociaciones entre las fortalezas cognitivas e interpersonales. Las fortalezas cognitivas se relacionan principalmente con las emociones de diversión y asombro, mientras que las fortalezas interpersonales se relacionan con el amor y la compasión. Por lo tanto concluyeron que las fortalezas de carácter están asociadas con experimentar emociones positivas y una vez más se evidencia la relación entre las fortalezas esperanza, entusiasmo y satisfacción.

Como resultado de las asociaciones entre fortalezas de carácter y satisfacción en la vida, se han desarrollado programas para entrenar las fortalezas y ver de qué manera influyen en nuestra vida. Ruch, Proyer y Buschor (2012), idearon un programa para 178 adultos en el cual se entrenaban las principales fortalezas. La muestra se dividió en tres grupos, mientras un grupo fue entrenado en las fortalezas de curiosidad, gratitud, optimismo, humor y entusiasmo durante unas diez semanas, el segundo grupo trabajó con las fortalezas de apreciación de la belleza, creatividad, amabilidad, amor por el aprendizaje y esperanza. Por último, el tercer grupo sirvió como control y no recibió entrenamiento en ninguna de las fortalezas. Los resultados indicaron que hubo un aumento significativo de la satisfacción para el grupo que entrenó curiosidad, gratitud, optimismo, humor y entusiasmo. Esto podría deberse a que las fortalezas entrenadas en el primer grupo están ampliamente relacionadas con la satisfacción. El incremento de bienestar se manifiesta en el hecho de que los participantes estaban más alegres o a menudo se encontraban de mejor ánimo.

Con respecto a la relación de las fortalezas con eventos negativos como la aparición de trastornos psiquiátricos. Acosta (2013), plantea que el desarrollo y la utilización de las fortalezas permite a los individuos crecer psicológicamente y adaptarse a las situaciones de estrés. Los resultados encontrados en su investigación indican que los participantes con depresión carecen de fortalezas de templanza y trascendencia, las cuales ayudan a proteger contra los excesos (incluyendo las emociones) y dan significado a la vida. Acosta (2013), concluye que la identificación y desarrollo de las fortalezas de carácter conduce a una disminución de los síntomas depresivos.

Bolier, Haverman, Westerhof, Riper, Smit y Bohlmeijer (2013), realizaron un meta-análisis basado en diferentes intervenciones de psicología positiva. Los resultados muestran que las intervenciones mejoran significativamente el bienestar subjetivo y psicológico, al igual que reducen síntomas depresivos. Por lo que las intervenciones basadas en psicología positiva podrían ser un tratamiento eficaz para los trastornos depresivos.

Además de actuar sobre trastornos como la depresión, las fortalezas también se han relacionado con otras enfermedades mentales graves. Xie (2012), propone que el entrenamiento de las fortalezas psicológicas en personas con enfermedades mentales puede jugar un importante papel en la promoción y recuperación de la salud mental. El objetivo de su estudio fue examinar las correlaciones entre las fortalezas de autoeficacia e ingenio junto con la experiencia de estigma y percepción de recuperación de la salud mental en adultos con enfermedades mentales graves. Los resultados indicaron que las fortalezas de autoeficacia e ingenio fueron predictores significativos de la recuperación. En cambio, la experiencia de estigma no fue predictor significativo de la recuperación en salud mental. En este estudio la entrevista realizada a los enfermos reveló que los participantes utilizan sus fortalezas personales para hacer frente a su enfermedad y estas fortalezas son las que les permiten centrarse en algo positivo hasta el momento de la recuperación. Según Slade (2010), la recuperación de la salud mental debe centrarse sobre todo en el crecimiento personal y en logros personales, en lugar de enfocar la recuperación solo en los síntomas de la enfermedad.

Las intervenciones sobre psicología positiva, también han sido de utilidad en enfermedades físicas. Una de las evidencias se ha encontrado en un programa de intervención centrado en las fortalezas de carácter y la gratitud en personas con dolor de espalda crónico. Este programa fue ideado por Baxter, Johnson y Bean (2012), el objetivo principal fue evaluar si las fortalezas y la intervención en gratitud mejora el estado de ánimo en personas con dolor de espalda crónico. Los resultados muestran que en seis de los ocho participantes la felicidad era mayor para aquellos que habían pasado por la intervención de fortalezas y gratitud, mientras que la ira fue menor en todos los participantes. Como conclusión a este estudio podemos decir que se experimenta una mayor felicidad y una disminución de la ira tras la intervención.

Las personas que han vivido un duelo o acontecimiento traumático en sus vidas se caracterizan por el uso de la esperanza o lo que es lo mismo confiar en alcanzar los objetivos y recibir reforzamiento positivo en un futuro. Son las fortalezas de esperanza, humor y autocontrol las que ayudan a sobreponerse a los desafíos de la vida. (Urra, 2010).

Al igual que existen numerosas investigaciones en las cuales se ha podido observar una relación clara entre el uso de las fortalezas psicológicas y una mejoría en diversas enfermedades o desafíos. También existen gran cantidad de estudios que se interesan por otro de los aspectos importantes de esta etapa, la satisfacción en el trabajo y el éxito profesional.

En relación a la satisfacción con el trabajo, Peterson, Stephens, Park, Lee y Seligman (2010), relacionaron las fortalezas psicológicas con satisfacción en el trabajo y encontraron que las principales fortalezas relacionadas fueron la curiosidad, entusiasmo, esperanza, gratitud y espiritualidad. Peterson (2013), determinó que la satisfacción laboral está fuertemente asociada al entusiasmo y el éxito profesional con la perseverancia. Además un líder eficaz es aquel que se preocupa por sus trabajadores y en el que predomina la fortaleza amor.

Smith (2010), investiga las fortalezas de carácter que pueden influir en la satisfacción laboral a través de la comparación de puntuaciones de 23 adultos. Los resultados demostraron que la inteligencia social, la energía y la esperanza tuvieron correlaciones positivas y significativas con la satisfacción laboral. Harzer y Ruch (2013), en su trabajo propusieron como hipótesis que experimentar experiencias positivas en el trabajo como satisfacción, placer y compromiso permite que una persona utilice más fácilmente sus principales fortalezas. Sus resultados mostraron la existencia de relaciones positivas entre aplicación de las fortalezas y experiencias positivas, además este estudio mostró que las fortalezas de carácter son importantes en entornos profesionales, independientemente del tipo de profesión. Hay que destacar entre los resultados que cuando las fortalezas que se aplican son congruentes con la profesión, éstas generan una mayor satisfacción, placer y compromiso.

En profesiones como la de maestro, se ha comprobado que fortalezas como el entusiasmo, la inteligencia social y el humor predicen una mayor efectividad en la profesión (Peterson, 2013). Gander, Proyer, Ruch y Wyss, (2012), también han

comprobado que las fortalezas parecen ejercer un papel clave en comportamientos de trabajo saludable como por ejemplo, menos ansiedad en el trabajo o ser menos ambicioso. Las fortalezas más relacionadas con el comportamiento saludable fueron entusiasmo, persistencia, esperanza y la curiosidad. Estos estudios demuestran la importancia de las fortalezas de carácter en el ambiente de trabajo, por lo que aquellas intervenciones basadas en fortalezas de carácter en el lugar de trabajo, podrían mejorar la satisfacción laboral y el compromiso del empleado, así como aumentar los beneficios de la empresa, aumentando la productividad de esta.

Los intereses vocacionales también se han asociado con las fortalezas de carácter. Littman-Ovadia, Potok y Ruch (2013), relacionaron la fortaleza apreciación de la belleza con intereses artísticos. El entusiasmo y la espiritualidad se relacionó con la personalidad social y la creatividad con una personalidad emprendedora.

Con respecto a las diferencias de género de las fortalezas psicológicas en adultos, se ha comprobado que las principales diferencias se encuentran en las fortalezas de creatividad, persistencia, prudencia, gratitud y esperanza (Mann, 2012). En concreto, las mujeres obtienen puntuaciones más altas en gratitud, lo que sugiere que ellas expresan más sentimientos de agradecimiento que los hombres.

Como conclusión a todo lo dicho anteriormente, podemos decir que las principales fortalezas que se han asociado con satisfacción en la vida de los adultos son curiosidad, esperanza, gratitud, amor y entusiasmo. Asimismo, los adultos dan más importancia a las fortalezas de esperanza y espiritualidad para su satisfacción en el futuro. También se ha observado que fortalezas específicas como el humor pueden actuar de manera beneficiosa sobre la salud, impidiendo factores de estrés y estimulando la recuperación de enfermedades.

Con respecto, a los trastornos mentales que puedan surgir en esta etapa, la depresión tiene una influencia negativa sobre fortalezas de templanza y trascendencia. Hemos visto también que las fortalezas psicológicas influyen en el bienestar laboral y que pueden incrementar la productividad de la empresa. Las fortalezas de entusiasmo y perseverancia contribuyen a una mayor satisfacción en el puesto de trabajo y mayor éxito profesional respectivamente. Las actitudes vocacionales ha sido otro aspecto relacionado con las fortalezas ya que éstas se han relacionado con una personalidad específica.

Por último podemos decir que igual que en las anteriores etapas, en adultos también existen diferencias de género en las fortalezas sobre todo en las de creatividad, persistencia, prudencia, gratitud y esperanza. En las cuales, las mujeres han obtenido mayores puntuaciones.

4. Conclusiones

En las últimas décadas se ha observado un incremento en el estudio de las fortalezas psicológicas como factor que afecta al bienestar (Biswas-Diener et al. 2011; Hart y Sasso, 2011). La identificación y el desarrollo de las fortalezas psicológicas ha producido aumentos en el bienestar individual tanto de adultos como adolescentes y jóvenes. De hecho, las investigaciones demuestran que las fortalezas de carácter actúan como factores de protección y prevención de la psicopatología, así como sobre futuros problemas de conducta.

Las fortalezas de trascendencia y vitalidad están fuertemente asociadas con la satisfacción en la vida de los adolescentes, mientras que en las fortalezas cognitivas se han observado relaciones negativas con el bienestar. No obstante, las fortalezas cognitivas predicen una mejor adaptación escolar, lo que contribuiría a un mayor éxito académico.

Comparando las fortalezas entre jóvenes y adultos hemos podido observar que algunas de ellas predominan en ambos grupos. Hay ciertas fortalezas como la espiritualidad o religiosidad que son más relevantes en personas mayores, mientras que el humor contribuye con más fuerza a la satisfacción con la vida en las personas más jóvenes. No obstante, el humor también ha adquirido un importante impacto positivo sobre el envejecimiento.

Dado que las fortalezas han demostrado ser relevantes para la satisfacción en la vida, tanto las escuelas como los padres deberían fomentar tanto las fortalezas emocionales como las cognitivas, puesto que las emocionales son importantes para promover nuevas relaciones sociales y las cognitivas contribuyen a un mayor logro individual. De hecho, Peterson (2013), planteó que las fortalezas de carácter es un concepto plural, que está influenciado por la familia, los amigos y los profesores. Por lo tanto, deberían trabajarse en diferentes contextos y sería importante que se pudieran introducir intervenciones para su potenciación en ambientes tan significativos como la escuela, lugar donde

comienza el desarrollo personal del niño. El reconocimiento y potenciación de las fortalezas favorecen las condiciones para una buena infancia y reconstruyen sistemas educativos positivos.

Estas intervenciones estarían dirigidas a ejercer influencia sobre el comportamiento y el funcionamiento emocional de los adolescentes. La mayoría de ellas consisten en identificar y desarrollar las fortalezas del individuo o grupo con el objetivo de promover el bienestar u otros aspectos como el rendimiento académico. Aunque las intervenciones están siendo utilizadas en las escuelas, la mayor parte de éstas se han realizado sobre estudiantes universitarios y población general. Por lo tanto, falta todavía trabajo para que las fortalezas puedan ser introducidas en las escuelas.

Otro tipo de intervenciones como aquellas realizadas para aumentar fortalezas específicas en la población general como la gratitud parecen aumentar el bienestar de una manera más efectiva que las técnicas cognitivo – conductuales (Geraghty, Madera y Hyland, 2010a, 2010b). Wood y Tarrier (2010), creen que los trastornos mentales pueden ser tratados a través de la promoción de características positivas como la gratitud y las emociones positivas.

Existe otra línea de investigación en adultos centrada en la aplicación de las fortalezas en los contextos de trabajo, ya que las intervenciones basadas en fortalezas de carácter en el lugar de trabajo podrían mejorar la satisfacción laboral y el compromiso del empleado. Incluso, aumentarían los beneficios de la empresa, ya que a mayor satisfacción laboral, mayor productividad.

Para concluir, podemos decir que el objetivo de la vida es la felicidad y una buena vida solo es posible si se adquieren las estrategias adecuadas. Las contribuciones que ha realizado la psicología positiva a través de las diferentes investigaciones sobre reconocimiento de las fortalezas ha permitido lograr este objetivo. De ahí que digamos que el carácter importa en nuestras vidas y que la virtud se haya convertido en el fundamento de la felicidad.

5. Referencias

Acosta, M. C. (2013). *Identification and utilization of character strengths in depressed individuals*. (Order No. 1522903, Southern Connecticut State

University). *ProQuest Dissertations and Theses*, , 56. Recuperado de <http://search.proquest.com/docview/1400459856?accountid=14555>. (1400459856).

Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S. y Salvador, M. (2010). *Programa Aulas felices. Psicología Positiva Aplicada a la Educación*. Recuperado de: <http://catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20felices.pdf>

Bakker, M. P., Ormel, J., Verhulst, F. C., & Oldehinkel, A. J. (2011). Adolescent family adversity and mental health problems: the role of adaptive self-regulation capacities. The TRAILS study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(3), 341–350.

Baxter, H. J., Johnson, M. H., y Bean, D. (2012). Efficacy of a character strengths and gratitude intervention for people with chronic back pain. *The Australian Journal of Rehabilitation Counselling*, 18(2), 135-147. doi: <http://dx.doi.org/10.1017/jrc.2012.14>.

Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 106–118.

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., y Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. doi: <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-13.119>.

Cabeza Leiva, A. (2011). Problemas de adaptación al llegar a la ESO. *Pedagogía Magna*, 11, 33-38.

Furnham, A., y Lester, D. (2012). The development of a short measure of character strength. *European Journal of Psychological Assessment*, 28(2), 95-101. doi: <http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759/a000096>.

Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., y Wyss, T. (2012). The good character at work: An initial study on the contribution of character strengths in identifying healthy and unhealthy work-related behavior and experience patterns. *International Archives*

of *Occupational and Environmental Health*, 85(8), 895-904. Doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s00420-012-0736-x>.

Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., y Hyland, M. E. (2010b). Dissociating the facets of hope: Agency and pathways predict attrition from unguided self-help in opposite directions. *Journal of Research in Personality*, 44, 155–158.

Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., et col. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31–44. doi: 10.1080/17439760.2010.536773.

Giménez, M. (2010). *La medida de las fortalezas psicológicas en adolescentes (VIA-Youth): relación con clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico* (Tesis doctoral). Madrid: Universidad Complutense.

Giménez, M., Vázquez, C., y Hervás, G. (2010). El análisis de las fortalezas psicológicas en la adolescencia: Más allá de los modelos de vulnerabilidad. *Psychology, Society, y Education*, 2, 97-116.

Guse, T., y Eracleous, G. (2011). Character strengths of adolescent survivors of childhood cancer. *Health S A*, 16(1), 6-1D,2D,3D,4D,5D,6D. Recuperado de: <http://search.proquest.com/docview/862087330?accountid=14555>.

Gusewell, A., y Ruch, W. (2012). Are only emotional strengths emotional? character strengths and disposition to positive emotions. *Applied Psychology.Health and Well - being*, 4(2), 218-239. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2012.01070.x>.

Hart, K. E., & Sasso, T. (2011). Mapping the contours of contemporary positive psychology. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 82.

Harzer, C., y Ruch, W. (2013). The application of signature character strengths and positive experiences at work. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 965-983. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-012-9364-0>.

- Lacunza, A. B. (2009). Las habilidades sociales como recursos para el desarrollo de fortalezas en la infancia. *Psicodebate*, 10, 231-248. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10226/586>.
- LeFalle, D. (2010). *The role of personal strengths in academic success: Views and voices of resilient community college students*. (Order No. 3447084, California Institute of Integral Studies). *ProQuest Dissertations and Theses*, 202. Recuperado de: <http://search.proquest.com/docview/858329543?accountid=14555>. (858329543).
- Leontopoulou, S. y Triliva, S. (2012). Explorations of subjective wellbeing and character strengths among a Greek University student sample. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 251-270. doi:10.5502/ijw.v2.i3.6.
- Littman-Ovadia, H., Potok, Y., y Ruch, W. (2013). The relationship between vocational personalities and character strengths in adults. *Psychology*, 4(12), 985-993. Recuperado de: <http://search.proquest.com/docview/1324156666?accountid=14555>. (1324156666).
- Márquez Jiménez, M.J. (2012). *Psicología Positiva en Educación Secundaria*. Universidad de Almería.
- Moore, W. (2011). *An investigation of character strengths among college attendees with and without a history of child abuse*. (Order No. AAI3415714, *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 5137. Recuperado de: <http://search.proquest.com/docview/862787599?accountid=14555>. (862787599; 2011-99040-477).
- Peterson, C. (2013). The strengths revolution: A positive psychology perspective. *Reclaiming Children and Youth*, 21(4), 7-14. Recuperado de: <http://search.proquest.com/docview/1326253643?accountid=14555>.
- Peterson, C., Stephens, J. P., Park, N., Lee, F., y Seligman, M. E. P. (2010). *Strengths of character and work*. Oxford University Press, New York, NY. Recuperado de: <http://search.proquest.com/docview/621975113?accountid=14555>.

- Peterson, Ch. y Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez y G. Hervás (eds.): *La ciencia del bienestar*. Madrid: Alianza, 181-207.
- Peterson, Ch. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington: Oxford University Press.
- Proctor, C., Maltby, J., y Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 153-169. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-009-9181-2>.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., & Linley, P. A. (2011b). Strengths gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 377-388.
- Proyer, R. T., 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*, 3(3), 370-384. Recuperado de: <http://search.proquest.com/docview/1437969923?accountid=14555>.
- Proyer, R. T., Sidler, N., Weber, M., y Ruch, W. (2012). A multi-method approach to studying the relationship between character strengths and vocational interests in adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 12(2), 141-157. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10775-012-9223-x>.
- Quinlan, D., Swain, N., y Vella-Brodrick, D. (2012). Character strengths interventions: Building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1145-1163. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-011-9311-5>.
- Remor, E. y Amorós Gómez, M. (2012). Efecto de un programa de intervención para la potenciación de las fortalezas y los recursos psicológicos sobre el estado de ánimo, optimismo, quejas de salud subjetivas y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 15(2) 75-85. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79825836003>.
- Remor, E., Amorós Gómez, M. y Carrobbles, J.A. (2010). Eficacia de un programa manualizado de intervención en grupo para la potenciación de las fortalezas y recursos psicológicos. *Anales de Psicología*, 26 (1), 49-57.

- Remor, E., Amorós Gómez, M., y Carrobles, J. A. (2010). Eficacia de un programa manualizado de intervención en grupo para la potenciación de las fortalezas y recursos psicológicos. *Anales de psicología*, 26 (1), 49-57.
- Ruch, W., Proyer, R. T., y Weber, M. (2010). Humor as a character strength among the elderly: Empirical findings on age-related changes and its contribution to satisfaction with life. *Zeitschrift Für Gerontologie Und Geriatrie*, 43(1), 13-18. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s00391-009-0090-0>.
- Ruch, W., Proyer, R., y Buschor, C. (2012). Training character strengths makes you happy. *Psychology & Psychiatry Journal*, 371. Recuperado de: <http://search.proquest.com/docview/1021351773?accountid=14555>.
- Ruch, W., Weber, M., Park, N., & Peterson, C. (2011). *Adaptation and validation of the German Values in Action Inventory of Strengths for Youth (German VIA-Youth)*. Manuscript submitted for publication.
- Ruch, W., Weber, M., Park, N., y Peterson, C. (2014). Character strengths in children and adolescents: Reliability and initial validity of the german values in action inventory of strengths for youth (german VIA-youth). *European Journal of Psychological Assessment*, 30(1), 57-64. doi: <http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759/a000169>.
- Scagliola, L. M. (2011). *Exploring character strength and life satisfaction in pediatric cancer: A mixed method approach*. (Order No. 3489344, University of Rhode Island). *ProQuest Dissertations and Theses*, 109. Recuperado de <http://search.proquest.com/docview/915643771?accountid=14555>. (915643771).
- Shoshani, A., y Slone, M. (2013). Middle school transition from the strengths perspective: Young adolescents' character strengths, subjective well-being, and school adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1163-1181. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-012-9374-y>.
- Slade, M. (2010). Mental illness and well-being: the central importance of positive psychology and recovery approaches. *Health Services Research*, 10, 26, 1-14. Recuperado de: <http://www.biomedcentral.com/1472-6963/10/26>.

- Smith, M. R. (2010). *The relationship between character strengths and work satisfaction*. (Order No. 3415719, Massachusetts School of Professional Psychology). *ProQuest Dissertations and Theses*, 95. Recuperado de <http://search.proquest.com/docview/734662874?accountid=14555>. (734662874).
- Sol Grinhauz, A (2012). El análisis de las virtudes y fortalezas en niños: una breve revisión teórica. *Psicodebate*, 12, 39-61.
- Toner, E., Haslam, N., Robinson, J., y Williams, P. (2012). Character strengths and wellbeing in adolescence: Structure and correlates of the values in action inventory of strengths for children. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 637-642. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.014>.
- Urta, J. (2010). *Fortalezas para afrontar las adversidades de la vida*. Recuperado de: <http://www.javierurra.com/files/FortalezasParaAfrontarLasAdversidadesDeLaVida.pdf>.
- Velázquez Castañeda, A. (2012). Inteligencia Emocional y Psicología Positiva en la educación de estudiantes de grado de Educación Infantil de la Uva.
- Weber, M., y Ruch, W. (2012). The role of a good character in 12-year-old school children: Do character strengths matter in the classroom?. *Child Indicators Research*, 5, 317-334. doi:10.1007/s12187-011-9128-0.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., y Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 15-19. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.004>.
- Wood, A. M., y Tarrier, N. (2010). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 819-829.
- Xie, H. (2012). *Personal strengths and recovery in adults with serious mental illnesses*. (Order No. 3520780, Case Western Reserve University). *ProQuest Dissertations and Theses*, 234-n/a. Recuperado de

<http://search.proquest.com/docview/1074788899?accountid=14555>.
(1074788899).

Zavarce Armas, P. (2013). *Bienestar psicológico y fortalezas del carácter en adultos con estilo de apego seguro e inseguro*. (Tesis de maestría, Universidad central de Venezuela). Recuperado de:
<http://saber.ucv.ve/jspui/handle/123456789/3646>.

Autor (Apellido1-Apellido2, Nombre)			
Sánchez Fuentes, Cristina			
Título del Trabajo			
Revisión teórica sobre el estudio de las fortalezas humanas en diferentes etapas evolutivas			
Titulación	Grado en Psicología	Especialidad/ Mención	Psicología Básica /Metodología de las Ciencias del comportamiento
Centro	Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación	Departamento	Psicología
Tutor/a del TFG/TFM			Universidad/Institución
Ortega Martínez, Ana Raquel Ramírez Fuentes, Encarnación			Universidad de Jaén
Resumen Castellano (máx. 150 palabras)			
En el presente trabajo, se propone realizar una revisión teórica de las fortalezas y virtudes psicológicas enmarcadas en el ámbito de la Psicología Positiva. Se ha prestado especial atención a los resultados obtenidos en diferentes investigaciones dirigidas a adolescentes, jóvenes y adultos. Los resultados muestran sólidas relaciones entre el bienestar y las fortalezas psicológicas en todas las etapas de la vida. También se ha analizado la influencia de intervenciones dirigidas a potenciar el uso de las fortalezas en diferentes edades. Estas intervenciones han mostrado beneficios para la resolución de diversos problemas como enfermedades o desafíos de la vida. Por lo tanto, en la actualidad las fortalezas se consideran como habilidades personales que pueden entrenarse y mejorarse.			
Resumen Inglés (máx. 150 palabras)			
In the present work, it has been proposed to make a theoretical review of the strengths and virtues psychological framed in the field of Positive Psychology. I have paid close attention to the results obtained in different investigations aimed at teenagers, young and adults. The results show strong relationships between well-being and psychological strengths in all stages of life. Also, we analyzed the influence of interventions to promote the use of the strengths at different ages. These interventions have shown benefit for solving various problems as diseases or life challenges. Therefore, at present strengths are considered personal abilities that can be trained and improved.			
Nomenclatura Internacional de Unesco para la Ciencia y Tecnología(http://skos.um.es/unesco6/)			
Códigos UNESCO	Descriptor castellano	Descriptor Inglés	
6107.02	<i>Teoría y sistemas</i>	<i>Theory and systems</i>	
6107.00	<i>Psicología general</i>	<i>General psychology</i>	

Observaciones y Comentarios:

Los/as Tutores/as dan el Visto Bueno para entregar y defender su Trabajo Fin de Grado/Máster

Jaén, a ____ 26 de junio de 2014 _____



Fdo.: Ana Raquel Ortega Martínez. Encarnación Ramírez Fernández

SR. PRESIDENTE DEL TRIBUNAL EVALUADOR

Datos personales			
DNI	Primer Apellido	Segundo Apellido	Nombre
26501831- N	Sánchez	Fuentes	Cristina
Datos Académicos			
Titulación que ha cursado (Grado o Máster)			
Grado en Psicología			
Centro	Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación		
Título del trabajo			
Revisión teórica sobre el estudio de las fortalezas humanas en diferentes etapas evolutivas			
Tutor/a del TFG/TFM		Universidad/Institución	
Ana Raquel Ortega Martínez Encarnación Ramírez Fuentes		Universidad de Jaén	
Propiedad intelectual compartida (artículo 17.2 del RRAEA - <i>márquese lo que corresponda</i>):		Sí X	No
EL AUTOR MANIFIESTA Que es el autor de la obra y por tanto titular de los derechos de explotación, o en su caso, cuenta con el consentimiento del resto de los autores. Igualmente declara que es autor original del trabajo, en el sentido de que no ha utilizado fuentes sin citarlas debidamente.			
AMBOS AUTORIZAN A la Universidad de Jaén (UJA) para publicar el citado Trabajo Fin de Grado/Máster en TAUJA con fines docentes y de investigación, en el formato que se considere necesario para su libre acceso, permitiendo solamente la visualización del mismo. Esta autorización viene refrendada por la firma del director/a o tutor/a del trabajo. La UJA, en virtud del presente documento, adquiere el derecho de poder difundir el Trabajo Fin de Grado/Máster a través de Internet o de otros medios.			Si X No

En Jaén , a 26 de Junio de 2014

Firma del autor /a



Firma del Tutor/a




De interés:

La Universidad de Jaén expone que:

- Los derechos de autor quedan protegidos mediante la autorización de cesión no exclusiva de derechos entre la Universidad y el autor, o en su caso, autores, que se reserva/n el derecho de publicar sus trabajos en otras editoriales y soportes. Por su parte, la Universidad garantiza la visibilidad y acceso a la producción científica y docente que genera.
- Los Trabajos Fin de Grado/Máster estarán protegidos por licencias Creative Commons del tipo "Reconocimiento -no comercial - sin obra derivada" de modo que los usuarios estarán obligados a citar y reconocer los créditos de los trabajos de la manera que especifique el autor, no se podrán utilizar para fines comerciales y no se podrán alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de los mismos.
- La integridad del contenido del Trabajo queda garantizada por las opciones de seguridad del formato de almacenamiento utilizado que será PDF u otros de similares características que en el futuro pudieran determinarse.
- La autorización tiene, en principio, una vigencia indefinida, si bien se podrá, en cualquier momento, revocar la autorización que ha prestado, siempre y cuando el autor o autores manifiesten dicha voluntad por escrito ante la Universidad de Jaén.

Circunstancias excepcionales

Se contempla como **circunstancia excepcional** la no autorización de acceso abierto a los trabajos depositados en TAUJA, como puede ser, la existencia de convenios de confidencialidad con empresas o la posibilidad de generación de patentes que recaigan sobre el contenido del trabajo, o cualquier otro motivo estimado, se establece el siguiente procedimiento para asegurar la no publicidad de estos trabajos:

- **Informe motivado.** Se adjuntará un Informe motivado del director/a del TFG/TFM, exponiendo la razón por la cual no considera oportuno la difusión en abierto de dicho trabajo.
- **Fecha fin de embargo.** En este informe se indicará la fecha a partir de la cual, vencen los motivos del embargo. A partir de la fecha indicada se podrá visualizar el documento a texto completo.

Motivación de la **NO aceptación de publicación en abierto del TFG/TFM en TAUJA**

Fecha de embargo (en su caso): _____