

---

## FORJANDO FORTALEZAS DE CARÁCTER

Construyendo fortalezas para una vida óptima

---

Por **Arnoldo Arana**

Junio 2009

"El optimismo se adquiere"  
*Martin Seligman*

Desde hace más de una década la psicología positiva viene enfatizando una forma de estudiar la naturaleza humana basada en las fortalezas, más que en las patologías y disfuncionalidades. Este enfoque centrado en las fortalezas constituye una revolución en la forma de abordar la personalidad y la conducta humana, y marca distancia con el enfoque de la psicología tradicional, orientada más en los problemas humanos y en cómo resolverlos, en manejar las debilidades, en curar lo que está disfuncional; con énfasis en lo patológico, olvidando el lado positivo del ser humano, dejando una cosmovisión sombría y pesimista de la naturaleza y comportamiento humano.

Este énfasis se recoge en el DSM (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales), que compila las estrategias de evaluación de las patologías. Al respecto los autores Martín Seligman y Chris Peterson se preguntaron: "¿Por qué si existe una clasificación de los trastornos mentales, no hay una para las fortalezas humanas?". A tal efecto propusieron un esquema de clasificación de las virtudes y fortalezas para facilitar la creación de estrategias de evaluación. Una clasificación de este tipo tiene una importancia capital para conocer mejor las fortalezas y contribuir al diseño de herramientas conceptuales y prácticas que faciliten el utilizar mejor las potencialidades de las personas. Esta clasificación puede contribuir también a la construcción de un lenguaje y una terminología propia para las fortalezas, tan escasa y limitada, dado el énfasis en el uso de definiciones y términos que definen las debilidades humanas, a la hora de explicar el comportamiento humano.

La visión de la psicología positiva representa un cambio de paradigma en la forma de concebir al ser humano, su funcionamiento y sus posibilidades. Bajo esta nueva cosmovisión, el hombre - agobiado por trastornos,

---

malestares, problemas y vacío existencial - es visto también en su lado positivo: con la potencialidad de construir fortalezas y virtudes, entendidas éstas como rasgos positivos de la personalidad. Este enfoque se centra más en el crecimiento, la salud, el bienestar, la resiliencia, la plenitud y la satisfacción.

### **¿Qué son las fortalezas según la psicología positiva?**

Dice María L. Martínez, "Las fortalezas constituyen el principio fundamental de la condición humana y una actividad congruente con ellas representa un importante camino hacia una vida psicológica óptima".

Para Seligman y Peterson el concepto de "virtud o fortaleza" no está referido a lo que Marcus Buckingham denomina talento, vale decir, aquellas capacidades innatas (congénitas), y por tanto no enseñables e intransferibles, sino más bien a aquellas capacidades que pueden adquirirse a través de la voluntad, los cuales representan rasgos positivos de la personalidad.

Las virtudes, según los textos morales y filosóficos, son las características centrales del carácter. Se trata de valores universales. Las fortalezas son los aspectos psicológicos que definen las virtudes, aquellas formas identificables en las que se manifiesta una virtud. Los temas situacionales son los hábitos específicos que llevan a una persona a manifestar una fortaleza en una situación concreta.

### **Fortalezas y virtudes que favorecen el desarrollo humano**

Dentro del contexto de la psicología positiva existe una clasificación presentada en el Manual de Clasificación de Fortalezas del Carácter y Virtudes (Character Strengths and Virtues. A handbook and classification), elaborado por Peterson y Seligman (2004). Esta clasificación dirigida por estos autores y realizada por la Fundación Mayerson, recoge el colosal trabajo de investigación sobre los valores trascendentes más reconocidos por la humanidad en todas las culturas. La investigación exploró los principales textos religiosos y filosóficos, que incluyen: la filosofía griega, la Biblia, el Talmud, el Corán, la filosofía oriental, entre otros; y arrojó como resultado el descubrimiento de que en todas esas fuentes se valoran seis virtudes esenciales que conforman veinticuatro valores o "fortalezas del carácter".

Vale la pena resaltar también el esfuerzo realizado por los mismos Seligman y Peterson, quienes diseñaron un instrumento de medida de las fortalezas

---

humanas, basándose en una clasificación de los recursos positivos del individuo. El *Inventario de Fortalezas* (VIA) es un cuestionario de 240 ítems con cinco posibles respuestas cada uno, que mide el grado en que un individuo posee cada una de las 24 fortalezas y virtudes que han sido desarrolladas por el *Values in Action (VIA) Institute*. Las 24 fortalezas que mide el VIA se agrupan en 6 categorías: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación (templanza) y trascendencia. Estas categorías son detalladas a continuación:

- **Sabiduría y conocimiento:** Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.
- **Coraje:** Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.
- **Humanidad:** Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.
- **Justicia:** Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.
- **Moderación (Templanza):** Fortalezas que nos protegen contra los excesos.
- **Trascendencia:** Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

Estos seis grupos de virtudes, se encuentran a su vez divididos en las siguientes 24 fortalezas:

- **Sabiduría y conocimiento:** 1. Curiosidad, interés por el mundo; 2. Amor por el conocimiento y el aprendizaje; 3. Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta; 4. Ingenio, originalidad, creatividad, inteligencia práctica; y 5. Perspectiva
- **Coraje:** 6. Valentía; 7. Perseverancia y diligencia; 8. Integridad, honestidad, autenticidad; y 9. Vitalidad y pasión por las cosas.
- **Humanidad:** 10. Amor, apego, capacidad de amar y ser amado; 11. Simpatía, amabilidad, generosidad; y 12. Inteligencia emocional, personal y social.

---

- **Justicia:** 13.Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo; 14.Sentido de la justicia, equidad; 15. Liderazgo; 16.Capacidad de perdonar, misericordia; 17.Modestia, humildad; 18.Prudencia, discreción, cautela; y 19.Auto-control, auto-regulación.

- **Trascendencia:** 20.Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro; 21.Gratitud; 22.Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro; 23.Sentido del humor; y 24.Espiritualidad, fe, sentido religioso.

Las fortalezas del carácter representan entonces lo mejor del legado de la humanidad. Al ser desarrolladas actúan como barreras para la prevención de los trastornos mentales, las disfuncionalidades y las miserias humanas. Son la base para el crecimiento y la efectividad personal, el bienestar y el desarrollo de la potencialidad de cada persona.

---

## Referencias Bibliográficas

Martínez, María L. (2006) *El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva*. Clínica y Salud. v.17 n.3 Madrid dic.-ene. 2006. Tomado de Internet el 02/06/2009 de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742006000300003&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742006000300003&script=sci_arttext)

Seligman, Martin y Peterson, Chris (2004) *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*. Tomado de Internet el 02/06/2009 de <http://spanish.authentic happiness.org/Default.asp>

Buckingham, Marcus y Clifton, Donald (2001) *Ahora, Descubra sus Fortalezas*. Grupo Editorial Norma.

Seligman, Martin y Peterson, Chris (2009) *Inventario de Fortalezas VIA*. Values in Action Institute. Tomado de Internet el 02/06/2009 de <http://spanish.authentic happiness.org/Default.asp>

## Resumen Curricular del Autor (Arnoldo Arana)

Magíster en Gerencia de Empresas (LUZ). Lic. En Contaduría Pública (LUZ). Profesor de la Universidad de Carabobo. TLC Coach de Crecimiento Certificado (Transformational Leadership Coaching). Facilitador acreditado en Coaching (Future Achievement International). Psicoterapeuta Gestalt (CENAIIF). Director de Global Leadership Consulting. Se ha desempeñado como profesor universitario en instituciones tales como la Universidad del Zulia (LUZ), la Universidad de Carabobo (UC) y la Universidad de la Tercera Edad (UTE). A la fecha se desempeña como docente en la Universidad de Carabobo. Así mismo ha ocupado posiciones gerenciales en importantes empresas de Venezuela tales como Mi Mesa, Seguros Catatumbo y PDVSA. Ha recibido capacitación con John C. Maxwell. Ha sido conferencista y facilitador/consultor en temas relacionados al Liderazgo y la Gerencia, para diversas empresas e instituciones en el país tales como TEALCA, MULTILAC, Colegio de Ingenieros, Cámara de Industriales del Edo. Aragua, entre otros. Ha publicado artículos en variados medios como revistas, periódicos y web. Es Director/Consultor de Global Leadership Consulting.