

Bienestar en universitarios: de las perspectivas teóricas a un estudio exploratorio

Well-being in college: from theoretical contributions to an exploratory study

Josep Gustems Carnicer, Caterina Calderón Garrido, Diego Calderón Garrido

jgustems@ub.edu

Universitat de Barcelona

Resumen. Este trabajo es un resumen de las principales aportaciones teóricas de los autores de la Psicología Positiva al estudio del bienestar, del optimismo y la felicidad de las personas, tanto niños, adolescentes, jóvenes como adultos. Se examinan los principales tipos de bienestar y sus elementos y características, así como se hace un repaso de los principales autores e investigaciones al respecto de este campo de estudio. A continuación se muestran los principales resultados de una investigación sobre fortalezas de carácter y bienestar en una muestra de estudiantes de maestro, mediante la aplicación de un cuestionario *online* sobre virtudes y fortalezas de carácter y otro de bienestar y malestar psicológico y su posterior cálculo estadístico descriptivo y correlacional. Finalmente se concluye con posibles implicaciones de estos resultados en su formación universitaria y posterior desarrollo profesional como maestros.

Palabras clave: Bienestar, fortalezas de carácter, virtudes, estudiantes, maestros

Abstract. This paper is a summary of the main theoretical contributions of the authors of Positive Psychology to the study of well-being, optimism and happiness in children, teenagers, young and old people. The main types of well-being and its elements and characteristics are examined, as well as a review of the main authors and research regarding this field of study. The main results of research on character strengths and well-being in a sample of student teachers are shown through the implementation of an online questionnaire about virtues and character strengths and other well-being and psychological distress and subsequent statistical descriptive and correlational calculation. Finally we conclude with possible implications of these results in their university training and further professional development as teachers.

Key words: Well-being, character strengths, virtues, students, teachers

Introducción

Hablar de bienestar conlleva necesariamente a hablar de placer, de ocio, de tiempo libre, de cuidarse. Pero en los entornos académicos y laborales, la consecución del bienestar está cada vez más presente de lo que se pueda suponer. La población universitaria es consciente de las ventajas que suponen una vida equilibrada y armónica frente al estrés que de forma generalizada suele caracterizar este colectivo.

El estudio del bienestar está íntimamente ligado al ámbito de la salud. Para la OMS la salud es un "estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la mera ausencia de enfermedad" (W.H.O., 1948), un concepto que engloba un amplio abanico

de potencialidades intelectuales, sociales, emocionales y físicas, características del ser humano a lo largo de todas las épocas y culturas (Ryff y Singer, 1998). El bienestar, a su vez, tiene efectos positivos en las relaciones sociales, así como sobre la salud mental y física (Diener y Seligman, 2004).

Todas las culturas y gobiernos han perseguido, en mayor o menor medida el bienestar de sus ciudadanos, aunque hayan sido las naciones democráticas quienes han conseguido puntuaciones más altas en bienestar individual (Donovan y Halpern, 2003). Asimismo, Diener, Diener y Diener (1995) encontraron que los ingresos, los derechos humanos y el individualismo predicen el bienestar de las naciones, una mayor esperanza de vida y longevidad.

De modo general, la probabilidad de conseguir niveles óptimos de bienestar aumenta con la edad, la educación, la extraversión, la abertura a la experiencia y la conciencia, y disminuye con el neuroticismo (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002). Las diferencias en el bienestar debidas a los ingresos económicos son poco frecuentes, y en cambio son más frecuentes las debidas a amistades, relaciones sociales, matrimonio y el disfrute en el trabajo (Diener y Seligman, 2004).

Estos datos confirman la idea de que las condiciones que promueven el bienestar de las personas pueden cambiar y en gran parte dependen de ellos mismos.

Desarrollo

Modelos de bienestar

Ryan y Deci (2001) organizaron los diferentes estudios del bienestar según dos grandes enfoques: uno relativo al placer (*bienestar hedónico*) y otro al desarrollo del potencial humano (*bienestar eudaimónico*). Posteriormente Keyes, Shmotkin y Ryff (2002) ampliaron esta clasificación proponiendo el constructo **bienestar subjetivo** (*Subjective Wellbeing, SWB*) para la tradición hedónica, y el constructo **bienestar psicológico** (*Psychological Wellbeing, PWB*) para la tradición eudaimónica.

El **bienestar subjetivo (SWB)** guardaría relación con dos elementos: el balance entre los afectos positivos y negativos percibidos de forma inmediata (Kahneman, 1999), y la satisfacción vital –un juicio cognitivo global más estable en el tiempo (Lucas, Diener y Suh, 1996).

Respecto a la repercusión de los **afectos y emociones** en el bienestar, es algo que nadie discute, y en este sentido son numerosos los estudios que en ámbito de la educación emocional promueven mejoras en múltiples contextos. En primer lugar cabe destacar que precisamente el afecto positivo parece proteger a los individuos del deterioro físico producido por la edad, afectando positivamente a su independencia fun-

cional y a su esperanza de vida. El afecto positivo no sólo contribuye a disminuir el riesgo de enfermedad sino que parece facilitar la recuperación de la misma y el fortalecimiento del sistema inmune (Vazquez et al. 2009).

El afecto positivo también tiene influencia en la respuesta ante el estrés. Por una parte, las personas que gozan de mayor afecto positivo no tienen tantos conflictos sociales, con lo que el número de estresores que tienen que manejar es menor. Además cuando tienen que afrontar situaciones potencialmente estresantes, las personas con más afecto positivo tienen mejores redes sociales en que apoyarse –que actúan a modo de amortiguador-, así como estrategias de afrontamiento más efectivas, que les provocan una mayor sensación de ser capaces de afrontar los problemas (Vazquez et al. 2009). En general, los efectos de las emociones positivas puede que sean menos inmediatos y menos visibles que los de los estados negativos y quizás se demoren más en el tiempo o sean más sutiles, de ahí las dificultades que han tenido los científicos para detectarlos y analizarlos.

Fredrickson (2001) plantea que mientras que la finalidad de las emociones negativas es básicamente disminuir repertorios de conducta (y permitir así la huida o la lucha eficaz ante un peligro), las emociones positivas justamente existen para ampliar y construir repertorios de pensamiento y acción. La alegría, por ejemplo, permite explorar más situaciones, jugar, tener relaciones más abiertas con otras personas, etc., pero, además, alienta el crecimiento de recursos intelectuales, emocionales e interpersonales. Merece la pena cultivar las emociones positivas, no sólo como estados finales en sí mismos, sino como medios para crecer psicológicamente y mantener el bienestar a lo largo del tiempo. No obstante, los estudios sobre neurofisiología de las emociones muestran que no sólo la valencia de la emoción es importante, sino que su frecuencia se ha propuesto como el mejor indicador de bienestar, debido a que puede medirse mejor y está más fuertemente relacionada a largo plazo con el bienestar emocional que la intensidad emocional (Fridja, 1988).

Respecto a la **satisfacción vital** –una evaluación global de la propia vida a lo largo del tiempo-, es un componente cognitivo del bienestar subjetivo, resultado de los eventos y experiencias de la vida (Proctor, Linley y Maltby, 2009) estudiado especialmente por los psicólogos de la llamada “Psicología Positiva” que han correlacionado con algunas de las fortalezas de carácter que para ellos son significativas. En concreto, firmemente asociadas con la satisfacción vital están la esperanza, la vitalidad, la gratitud, el amor y la curiosidad. Y sólo débilmente asociadas con la satisfacción vital, en contraste, están la modestia, apreciación de la belleza, creatividad, juicio y amor por aprender (Park, Peterson y Seligman, 2004). La esperanza y la vitalidad fueron los predictores positivos más importantes de la satisfacción con la vida en todas las edades (Proctor, Matlby y Linley, 2011), y en jóvenes también es remarcable el amor y la gratitud (Park y Peter-

son, 2009) y sentirse cerca de los dos progenitores (Amato, 1994). Una alta satisfacción vital correlaciona con la ausencia de problemas sociales y psicológicos: los individuos que están satisfechos con la vida son buenos solucionadores de problemas, muestran mejor actividad laboral, tienden a ser más resistentes al estrés, y experimentan mejor salud física (Frisch, 2000).

Respecto al **bienestar psicológico** (PWB), Ryff, una de las autoras más importantes dentro de la perspectiva eudaimónica, lo define como el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo, vivir de forma plena, el resultado de una vida bien vivida (Ryff, 1989). Los antecedentes teóricos que conforman la teoría de Ryff los encontramos en Aristóteles (virtud), Maslow (auto-realización), Rogers (funcionamiento humano pleno, motivaciones intrínsecas) y Allport (madurez). Ryff (1989) propuso un modelo multidimensional de bienestar psicológico bautizado como "Modelo Integrado de Desarrollo Personal" (*Integrated Model of Personal Development*), compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.

El bienestar eudaimónico, suele tener una relación más consistente con la salud física que las medidas de bienestar hedónico, pues desencadena mecanismos de regulación afectiva a medio y largo plazo que ante estímulos aversivos, provoca respuestas más lentas y una activación menor de la amígdala, por lo que se sugiere que determinadas partes del cerebro se pueden activar para minimizar el impacto de estímulos negativos, y en este sentido, sugieren un posible mecanismo por el cual el bienestar eudaimónico podría estar preservando y promoviendo el bienestar hedónico (Vazquez y Castilla, 2007).

A modo de síntesis de ambos modelos (el SWB y el PWB) tenemos la **teoría de las 3 Vías hacia la Felicidad** (Duckworth, Steen y Seligman, 2005) que plantea el desarrollo simultáneo de tres caminos: el placer (hedonista, resultado del humor, vitalidad, esperanza, inteligencia social y amor), el compromiso (eudaimonia aristotélica, resultado de la vitalidad, curiosidad, esperanza, perseverancia y perspectiva) y el significado (sentido vital y desarrollo de objetivos más allá de uno mismo, resultado de la religiosidad, la gratitud, esperanza, vitalidad y curiosidad) (Peterson et al. 2007). A modo de ejemplo, los países donde aparecen mayores puntuaciones en cada una de las tres vías son: Sudáfrica (placer), Suiza (compromiso) y Corea del Sur (significado).

Como la salud positiva depende en última instancia, de la participación en la vida, las experiencias difíciles, el dolor y la lucha son inevitablemente partes de este compromiso. Lo negativo puede incluso contribuir al logro del sentimiento profundo del propósito de la vida y de la experiencia plena de relaciones con los demás (Ryff y Singer, 1998). Algunas estrategias de afrontamiento aproximativas, como las centradas en la

resolución de problemas o la reevaluación positiva, son elementos clave en la promoción del bienestar (Gustems y Calderón, 2012).

Optimismo y felicidad

El bienestar psicológico se asocia con el optimismo (Chang y Sanna, 2001), que además parece tener un importante papel en la salud física de los individuos, especialmente en una mayor protección ante la enfermedad, mayor esperanza de vida, mejor sistema inmunitario, prevención de enfermedades respiratorias y cardíacas, afrontamiento activo del estrés, y conductas de resolución de problemas (Vazquez et al, 2009).

Diversos autores plantean la necesidad de educar e incentivar el optimismo, una disposición positiva hacia el futuro que favorece a aquellos más extrovertidos, que a su vez tienden a experimentar mayor afecto positivo (Danner, Snowdon y Friesen, 2001). A pesar de ello, hay que evitar un exceso de optimismo cuando se padecen enfermedades graves, pues a veces pueden subestimar los síntomas y tender a ser excesivamente optimistas con el pronóstico de su evolución siguiendo con más laxitud las prescripciones médicas. Sin duda, el papel regulador de amigos y mentores en los círculos sociales y laborales, actúa como regulador efectivo e independiente del optimismo disposicional y asegura una eficaz orientación vital (Folkman y Moskowitz, 2000). Es conocido el efecto distorsionador de las "ilusiones cognitivas", errores cognitivos que se dan tanto en un sentido positivo sobreestimando la aparición de los resultados deseados y subestimando los no-deseados, como en sentido contrario en las depresiones, que provocan un círculo vicioso de acontecimientos y valoraciones, una profecía autocumplida (Alloy y Abramson, 1979). El optimismo esperanzado mantiene la vitalidad y permite a la gente sobreponerse a la incertidumbre y mantenerse en el camino vital y en la profesión (Peterson y Park, 2006).

Respecto a la **felicidad**, muchas han sido las definiciones y aproximaciones al concepto, que en términos generales tratan del equilibrio de los afectos percibidos (Ryff y Keyes, 1995) y de un interés amistoso en la gente y en las cosas (Russell, 1981). A lo largo del mundo, la mayoría de gente relata que es moderadamente feliz, sin diferencia de edad ni género: en promedio se puntúan 6.75 sobre 10 (Myers y Diener, 1996). En los países occidentales, la felicidad tiende a ser menor entre los muy pobres; y una vez alcanzado cierto nivel de confort, disponer de más dinero representa un menor retorno en forma de felicidad (Myers, 2000). A pesar de los incrementos notables de nivel de renta de las últimas décadas, el porcentaje de estadounidenses, japoneses y europeos muy felices ha permanecido estable a lo largo del tiempo (Easterlin, 1995).

Las personas muy felices se sienten así la mayor parte del tiempo, aunque su capacidad para sentir emociones desagradables en ciertos momentos es, sin duda, funcional. No obstante, las personas más felices rara vez sienten euforia o éxtasis, incluso las personas muy felices tienen la capacidad de mejorar su estado de ánimo cuando se pre-

sentan buenas situaciones, y son capaces de reaccionar con estados de ánimo negativos cuando algo malo ocurre (Diener y Seligman, 2002).

Entre los mecanismos que producen profundas fuentes de felicidad tenemos: el compañerismo, la amistad, el parentesco, y la colaboración. Entre las barreras a la felicidad: las drogas, la superpoblación urbana, la soledad, las relaciones personales y sexuales ocasionales... sobre todo en las culturas desarrolladas económicamente, donde se aconseja buscar compañeros y parejas similares para reducir los celos y la infidelidad. Las actividades colaborativas aumentan la posibilidad de ampliar el futuro, así como el placer estético (Buss, 2000).

Estar casado es un predictor de felicidad, auto-aceptación y propósito en la vida, así como ser mujer predice relaciones positivas con los demás y crecimiento personal (Ryff, 1989). Se podría conjeturar que las buenas relaciones sociales son, como la comida y la termorregulación, universalmente importantes para el estado de ánimo humano. No sabemos si una vida social rica causa la felicidad, o si la felicidad causaría una rica vida social, o si ambas fueron causadas por una tercera variable. Es interesante, sin embargo, que las relaciones sociales son una condición necesaria pero no suficiente para la alta felicidad, es decir, que no garantizan felicidad alta, pero parece que no se produce sin ellas. Además, la extraversión, un neuroticismo bajo y relativamente bajos niveles de psicopatología constituyen condiciones necesarias, pero no suficientes, para la alta felicidad (Diener y Seligman, 2002). En niños, la vitalidad, el amor de los padres y la esperanza serían las fortalezas de carácter más correlacionadas con la felicidad (Park y Peterson, 2006).

Uno de los estados positivos que generan felicidad es el compromiso con el trabajo, que se considera la antípoda del *burnout*. Los empleados comprometidos tienen una sensación de energía y conexión efectiva con sus actividades laborales, y se ven a sí mismos como capaces de hacer frente a las exigencias de su trabajo. El compromiso laboral se define como un estado de ánimo positivo de cumplimiento laboral que se caracteriza por el vigor, la dedicación y la absorción (Schaufeli et al. 2002).

Es un hecho demostrado que hay intervenciones que mejoran de un modo sostenido el estado de ánimo y el bienestar, que consiguen modificar aspectos *actitudinales* y *motivacionales* ligados al bienestar (Seligman, 1991). Por ejemplo, involucrarse en un gran número de objetivos y propósitos aumenta la felicidad, así como el compromiso con los propios objetivos vitales a largo plazo aumenta la sensación de esfuerzo y de cumplimiento (Wessman y Ricks, 1966).

En el terreno de la Psicología Positiva, Ruch et al (2007) demostraron que las 24 fortalezas de carácter que forman el cuerpo central de la teoría de las Virtudes están correlacionadas con la felicidad. Existen estrategias fiables para la enseñanza de los individuos a ser más optimistas, basadas en la combinación de estrategias cognitivas

(por ejemplo, en la evaluación de creencias, Gillham et al. 1995). Fordyce (1983) propuso algunas estrategias para aumentar la felicidad, como por ejemplo el mantenerse ocupados y activos, o pasar más tiempo en compañía. La idea de “hacer algo” para mejorar es un impulso a la felicidad, suficiente para levantar el ánimo a corto plazo (Duckworth, Steen y Seligman, 2005). Lyubomirsky, Sheldon y Schkade (2005), proponen el ejercicio de actos de amabilidad para aumentar la felicidad. También pueden incrementarse la gratitud y el amor con simples ejercicios que acaban teniendo efectos en el bienestar si se incorporan a sus vidas (Seligman et al. 2005). La vida social en grupo tiene muchas ventajas respecto la vida en solitario: un grupo positivo tiene uno o más componentes con buen estado de ánimo (Park y Peterson, 2003). Estos grupos posibilitan rasgos positivos como el optimismo, la gratitud y el amor que determinan el bienestar individual (Park, Peterson y Seligman, 2004).

Los datos empíricos de las últimas décadas sugieren que tal como Aristóteles y otros filósofos a lo largo de la historia habían sugerido, nuestro carácter es maleable, y algunas fortalezas, cuando cambian tienen cierto poder de permanencia (Duckworth, Steen y Seligman, 2005), un resultado alentador para la educación y los agentes sociales que tienen en sus manos la felicidad de las futuras generaciones: la familia, la democracia, los medios de comunicación y las estructuras laborales.

Un estudio exploratorio sobre fortalezas de carácter y bienestar

En 2010, un grupo de profesores de la Universidad de Barcelona nos propusimos examinar las fortalezas de carácter y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes de Maestro, especialmente centrándose más en el estudio de los factores de protección que en los factores de riesgo que permiten identificar los elementos positivos (como las fortalezas humanas, las virtudes, las emociones positivas, etc.) que explican el bienestar personal (Vazquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009).

Uno de los objetivos principales de la psicología positiva es ayudar a la gente a cultivar y mantener un bienestar personal. En esta línea se creó un cuestionario autoinforme sobre fortalezas de carácter (VIA-IS) que puede ser utilizado como un modo de ayudar a los estudiantes universitarios a identificar sus fortalezas y virtudes, y con este conocimiento los estudiantes podrían empezar a capitalizar y aprovechar los puntos fuertes de su personalidad (Peterson y Seligman, 2004).

Los estudiantes universitarios viven experiencias que les proporcionan muchas oportunidades para desarrollar muchas dimensiones psicológicas como los valores, competencias, actitudes, conocimientos, creencias, identidad, y rasgos de personalidad (Hamrick, Evans y Schuh, 2002). Es importante para los estudiantes conocer sus fortalezas de carácter, el desarrollo de estas fortalezas les ayudará a afrontar de forma positiva las situaciones estresantes con las que se enfrentarán, afianzará su compromiso con el aprendizaje y podrán aplicar este conocimiento en el ejercicio de su profesión

como futuros maestros (Korthagen, 2004). De esta manera niveles altos de fortalezas de carácter podrían estar asociados con mayores niveles de bienestar psicológico (Linley, Nielsen, Gillet y Biswas-Diener, 2010).

Las fortalezas de carácter y el bienestar de los estudiantes universitarios ha sido planteado como un tema de interés en la educación superior (Lounsbury, Saudargas, Gibson y Leong, 2005), pues se relaciona con muchas variables tales como los servicios universitarios, la calidad de la enseñanza, las adaptaciones a la nueva vida la motivación y compromiso por las actividades del campus, a carga lectiva, los objetivos y motivación de los estudiantes, entre otros (Benjamin y Hollings, 1997).

Fortalezas como amor, curiosidad y gratitud están fuertemente asociadas a un buen estado de ánimo y a la satisfacción vital (Park, Peterson y Seligman, 2004). Los estudiantes más motivados y comprometidos con sus estudios presentan altas puntuaciones en perseverancia, y calidad y humor.

El tema central de la investigación que llevamos a cabo en el presente trabajo fue la relación entre las fortalezas de carácter y el bienestar psicológico a una muestra (N=97) de estudiantes de maestro de la Universidad de Barcelona mediante la aplicación del VIA-IS y las escalas de bienestar psicológico del BSI, durante el curso 2011-12, para describir dichas variables y analizar las relaciones entre ellas. Los resultados obtenidos están en proceso de revisión para su publicación en una revista de Psicología de la Educación de alcance internacional, donde se detallarán pormenorizadamente. A continuación se presentan las principales conclusiones y discusión del estudio exploratorio realizado.

Resultados, Discusión y Conclusiones

Las Virtudes y Fortalezas de Carácter pueden ser analizadas convenientemente mediante el *VIA Inventario de fortalezas* (VIA-IS, Peterson y Seligman, 2004). El VIA-IS es una medida de 240 ítems de los puntos fuertes de carácter, con cada una de las 24 fortalezas de carácter evaluadas mediante 10 ítems. El inventario se administra típicamente en línea, con un tiempo de administración de alrededor de 30-40 min. Los estudiantes debieron responder a cada elemento en relación con "si la declaración describe cómo eres", y las respuestas son fijadas en una escala Likert de cinco puntos (1 = muy diferente de mí, 5 = mucho como yo). Incluye seis dimensiones/virtudes: la sabiduría, el coraje, la humanidad, la justicia, la templanza y la trascendencia. La virtud de la sabiduría contiene cinco fortalezas de carácter [Creatividad (pensar en nuevas y productivas formas de hacer las cosas), Curiosidad (tener un interés en toda la experiencia en curso), Perspectiva (la comprensión mundial, sabios consejos a otros), Juicio (sopesa bastante toda la evidencia) y Amor por Aprender (dominio de nuevas habilida-

des y conocimientos)]. La virtud del coraje contiene cuatro fortalezas de carácter [Perseverancia (completar las tareas que uno empieza), Valor (no reducirse ante la amenaza o dificultad), Honestidad (que se presenta a sí mismo de una manera genuina) y Vitalidad (se acerca a la vida con entusiasmo y energía)]. La virtud de la humanidad contiene tres fortalezas de carácter [La inteligencia social (comprensión mundo social), Bondad (ayudar y cuidar de los demás), y el Amor (la valoración de estrechas relaciones con los demás)]. La virtud de la justicia tiene tres fortalezas de carácter [Liderazgo (organización de la actividad del grupo), Igualdad (tratar a todos con justicia y con razón), y Trabajo en equipo (ser un buen miembro de equipo)]. La virtud de la templanza contiene cuatro fortalezas de carácter [Perdón (perdonar a los que han hecho mal), Autorregulación (regulación de sentimientos y acciones), Prudencia (tener cuidado con las propias elecciones) y Humildad (no autosobresvalorarse)]. La virtud de la trascendencia contiene cinco fortalezas de carácter [Espiritualidad (creencias sobre el propósito y el significado), Apreciación de la belleza (la conciencia de la excelencia), Esperanza (esperar lo mejor en el futuro y trabajar para conseguirlo), Gratitud (agradecimiento por las cosas buenas), y Humor (ver el lado luminoso de la vida, que lleva a reír)]. Las puntuaciones para cada una de las 24 fortalezas tienen un rango potencial de 10 a 50, con una consistencia interna satisfactoria medida por el alfa de Cronbach ($\alpha > 0,70$), con correlaciones test-retest a más de cuatro meses que indican una buena fiabilidad test-retest ($r_s = 0,70$).

El malestar o bienestar psicológico puede ser evaluado convenientemente mediante el *Brief Symptom Inventory* (BSI, Derogatis y Spencer, 1982), autoinforme de 53 ítems para adultos creado para reflejar una amplia gama de síntomas psicológicos. Incluye nueve dimensiones de síntomas (somatización, obsesión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, fobia, paranoia, y psicoticismo) y una escala general de malestar psicológico. El BSI ha demostrado una buena validez de constructo y una buena fiabilidad, que va desde 0.68 a 0.91. Es un inventario ampliamente utilizado en investigaciones clínicas y educativas.

-Gracias al VIA-IS, podemos afirmar que nuestros estudiantes presentan elevadas puntuaciones en las virtudes de la humanidad, justicia y coraje, mientras que en las fortalezas, las más sobresalientes fueron la bondad, la igualdad, el trabajo en equipo, el amor y la honestidad. Hay una fuerte conexión entre el bienestar y las fortalezas de carácter (Linley et al, 2010). Las fortalezas focalizadas en los demás (como la igualdad o el trabajo en equipo) incrementaban sentimientos de conexión social y positividad hacia los demás (Hutcherson, Seppala y Gross, 2008) y también las emociones positivas, el sentido de propósito, y la obertura de mente en general (Fredrickson et al, 2008). Las fortalezas centradas en la emoción (como la bondad o el amor) están más fuertemente asociadas con el bienestar que las fortalezas de la mente (como la honestidad o la perseverancia) (Park y Peterson, 2008b; Park et al. 2004).

Respecto al bienestar psicológico, los resultados indican que estuvo relacionado con fortalezas que implican mantener buenas relaciones con los demás, como así lo indica el hecho de que algunos síntomas psicológicos que pueden dificultar las relaciones interpersonales, como la paranoia, la sensibilidad y el estrés psicológico estuvieron negativamente correlacionados con las fortalezas de carácter centradas en uno mismo (por ejemplo vitalidad, curiosidad). Los estudiantes con altas puntuaciones en amor presentaban menor sensibilidad interpersonal, síntomas paranoides y distrés psicológico, cosa que confirma que el amor es un componente importante del bienestar y de la satisfacción vital (Park et al. 2004). El afecto positivo (amor) puede también actuar como amortiguador contra las consecuencias psicológicas adversas del estrés (Folkman y Moskowitz, 2000) y como factor de protección de la salud física (Reed, Kemeny, Taylor y Visscher, 1999; Pennix et al. 2001). Los estudiantes con altas puntuaciones en igualdad y honestidad –fortalezas centradas en los demás y en la mente-, presentarían más hostilidad y obsesividad, respectivamente. Este hallazgo confirma otros estudios que relacionan el desarrollo del razonamiento moral (igualdad) con la capacidad de tener en cuenta diferentes puntos de vista, tener un pensamiento orientado hacia la resolución del desacuerdo, etc., lo que facilitaría la relación con los demás (Berkowitz y Gibbs, 1983). Asimismo, Park y Peterson (2008a) encontraron que la honestidad y el amor estaban relacionados sustancialmente con una menor externalización de problemas tales como la agresión.

En definitiva, el estudio entre las fortalezas de carácter y el bienestar psicológico puede tener muchas implicaciones para la política y organización universitarias, puesto que el paso por la universidad proporciona al estudiante muchas oportunidades (tales como relaciones entre compañeros de clase, amistades, participación en comunidades de aprendizaje, y asesoramiento psicopedagógico o del desarrollo) para desarrollar dichas virtudes, que pueden ayudarle en sus logros académicos y a sentirse más integrados en el contexto universitario, disminuyendo la tasa de abandono de los estudios. El desarrollo de dichas virtudes y fortalezas puede efectuarse desde la propia universidad, mediante técnicas y metodologías de enseñanza que obliguen al estudiante a movilizar sus recursos ya sea en el trabajo en equipo, el liderazgo, la empatía, la creatividad, el razonamiento crítico, la honestidad, la prudencia, etc etc. Debemos incluir en nuestros currículos universitarios modos y experiencias que hagan de su paso por esta institución académica algo que rememorar, una señal que les identifique y les permita percibir que la vida es cambio y que puede ser vivida en clave positiva hacia el crecimiento personal, algo que sin duda representa un mayor bienestar para todos.

Bibliografia

- Alloy, L.B. y Abramson, L.Y. (1979). Judgment of contingency in Depressed and Nondepressed Students: Sadder but Wiser? *Journal of Experimental Psychology*, 4, 441-485.
- Amato, P. R. (1994). Father-child relations, mother-child relations, and offspring psychological well-being in early adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 56, 1031-1042.
- Benjamin, M. y Hollings, A. (1997). Student satisfaction: Test of an ecological model. *Journal of College Student Development*, 38 (3), 213-228.
- Berkowitz, M. W. y Gibbs, J. C. (1983). Measuring the developmental features of moral discussion. *Merrill-Palmer Quarterly*, 29, 499-410.
- Buss, D.M. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 55 (5), 15-23.
- Chang, E. C. y Sanna, L. J. (2001). Optimism, pessimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: A test of a cognitive and affective model of psychological adjustment. *Psychology and Aging*, 6 (3), 524-531.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A. y Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.
- Derogatis, L.R. y Spencer, P.M. (1982). *The Brief Symptom Inventory (BSI): Administration, and Procedures Manual-I*. Baltimore, MD: Clinical Psychometric Research.
- Diener, E., Diener, C. y Diener, M. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E. y Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 80-83.
- Diener, E. y Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Donovan, N. y Halpern, D. (2003). Life satisfaction: The state of knowledge and implications for government. Comunicación presentada en la Conference on Well-Being and Social Capital, Harvard University, Cambridge, MA.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. y Seligman, M. E. (2005) Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Easterlin, R. (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all? *Journal of Economic Behavior and Organization*, 27, 35-47.
- Folkman, S. y Moskowitz, J.T. (2000). Positive Affect and the Other Side of Coping. *American Psychologist*, 55 (6), 647-654.

- Fordyce, M.W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *J. Couns. Psychol.* 30(4):483–98
- Fredrickson, B.L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56 (3), 218-226.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. y Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95 (5), 1045-1062.
- Fridja, N.H. (1988). The Laws of Emotion. *American Psychologist*, 43 (5), 349-358.
- Frisch, M. B. (2000). Improving mental and physical health care through quality of life therapy and assessment. En E. Diener & D. R. Rahtz (Eds.), *Advances in quality of life: Theory and research* (pp. 207–241). Dordrecht, Holanda, Gran Bretaña: Kluwer Academic Publishers.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H. y Seligman, M. E. P. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two-year follow-up. *Psychological Science*, 6, 343-351.
- Gustems, J. y Calderón, C. (2012). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. *European Journal of Psychology of Education*. DOI 10.1007/s10212-012-0158-x.
- Hamrick, F, Evans, N. J. y Schuh, J. H. (2002). *Foundations of student affairs practice: How philosophy, theory, and research strengthen educational outcomes*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M. y Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connection. *Emotion*, 8 (5), 720-724.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds.), *Well-being: Foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). Nueva York: Russell Sage Foundation Press.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. y Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Korthagen, F.A.J. (2004). In search of the essence of a good teacher: towards a more holistic approach in teacher education. *Teaching and Teacher Education*, 20, 77-97.
- Linley, P.A., Nielsen, K.M., Gillett, R. y Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress need satisfaction, and well-being,

and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5 (1), 6-15.

Lounsbury, J. W., Saudargas, R. A., Gibson, L. W. y Leong, F. T. (2005). An M.E.P Seligman (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Lucas, R.E., Diener, E. y Suh, E.M. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, 71, 616-628.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. y Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111-131.

Myers, D.G. (2000). The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 55 (1), 56-67.

Myers, D.G. y Diener, E. (1996). Who is happy? *Psychological Sciences* 6, 10-19.

Park, N. y Peterson, C. (2003). Virtues and organizations. In K.S. Cameron, J.E. Dutton, & R.E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (pp. 33-47). San Francisco, CA: Berrett-Koehler.

Park, N. y Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7, 323-341.

Park, N. y Peterson, C. (2008a). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12 (2), 85-92.

Park, N. y Peterson, C. (2008b). The cultivation of character strengths. In M. Ferrari & G. Poworowski (Eds.), *Teaching for wisdom*. Mahwah (pp. 57-75). NJ: Erlbaum.

Park, N. y Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character*, 10 (4), np.

Park, N., Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 23, 603-619.

Park, N., Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118-129.

Pennix, B. W. J. H., Beekman, A. T. F., Honig, A., Deeg, D. J. H., Schoevers, R. A., van Eijk, J. T. M. y van Tilburg, W. (2001). Depression and cardiac mortality: Results from a community-based longitudinal study. *Archives of General Psychiatry*, 58(3), 221-227.

Peterson, C. y Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 27, 1149-1154.

Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N. y Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2, 149-156.

Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Nueva York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.

Proctor, C.L., Linley, P.A. y Maltby, J. (2009). Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *Journal of Happiness Studies* 10, 583-630.

Proctor, C., Maltby, J. y Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of wellbeing and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 12, 153-169.

Reed, G.M., Kemeny, M.E., Taylor, S.E. y Visscher, B.R. (1999). Negative HIV-specific expectancies and AIDS-related bereavement as predictors of symptom onset in asymptomatic HIV positive gay. *Health Psychology*, 13, 299-307.

Ruch, W., Huber, A., Beermann, U. y Proyer, R. T. (2007). Character strengths as predictors of the "good life" in Austria, Germany and Switzerland. En Romanian Academy, "George Barit" Institute of History, Department of Social Research (Ed.), *Studies and researches in social sciences (Vol. 16)*. Cluj-Napoca: Argonaut Press, 123-131.

Russell, B. (1981). *La Conquista de la felicidad*. Madrid: Espasa Calpe.

Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (ed.), *Annual Review of Psychology* (pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.

Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

Ryff, C. y Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry* 9 (1), 1-28.

Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzalez-Romá, V. y Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A confirmative analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.

Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. Nueva York: Knopf.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

Vázquez, C. y Castilla, C. (2007). Emociones positivas y crecimiento postraumático en el cáncer de mama. *Psicooncología*, 4, 385-404.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J.J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.

Wessman, A. E. y Ricks, D. F. (1966). *Mood and personality*. Nueva York: Holt, Rinehart & Winston.

World Health Organization (OMS) (1948). *Preamble to the constitution of the World Health Organization*. En Official records of the World Health Organization, nº 2, p. 100. Ginebra: WHO.