

EL ANÁLISIS DE LAS VIRTUDES Y FORTALEZAS EN LA INFANCIA

THE ANALYSIS OF THE VIRTUES AND STRENGTHS IN CHILDHOOD

Grinhauz, Aldana S.¹; Castro Solano, Alejandro²

RESUMEN

Dentro del marco de la psicología positiva existe una línea de investigación centrada en el estudio de las virtudes y fortalezas, entendidas como una familia bien constituida de rasgos positivos del carácter, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades (Sheldon & King, 2001).

La infancia constituye un momento propicio para detectar y potenciar las virtudes y fortalezas que propone la psicología positiva, debido a que provee al niño una base que le permitirá afrontar los retos más importantes de la adolescencia (Park & Peterson, 2006).

El presente artículo se propone realizar una revisión sobre las investigaciones efectuadas en el ámbito de la infancia acerca de las virtudes y fortalezas. Asimismo, se describen algunos de los beneficios que el estudio de las potencialidades puede tener en el desarrollo de programas educativos de prevención y de intervención.

Palabras clave:

Psicología positiva - Niños - Virtudes - Fortalezas

ABSTRACT

Within the framework of positive psychology there is a line of research focused on the study of the virtues and strengths, understood as a well established family of positive character traits, which allow to take a wide perspective on human potential, their motivations and capabilities (Sheldon & King, 2001).

Childhood is a good time to identify and promote the virtues and strengths that Positive Psychology proposes, because the child provides a base that allows you address the major challenges of adolescence (Park & Peterson, 2006).

This article proposes a review of investigations conducted in the field of children about the virtues and strengths. It also describes some of the benefits that the study may have potential in developing educational programs for prevention and intervention.

Key words:

Positive psychology - Children - Virtues - Strengths

¹Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología. E-mail: solgrin@yahoo.com.ar

²CONICET (Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas), Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

Durante gran parte del siglo XX, la psicología ha centrado sus estudios en desarrollar métodos de intervención eficaces y eficientes para muchos problemas psicológicos (Seligman, 2002; Vázquez, 2006). Sin embargo, no se ha avanzado tanto en comprender y promover los aspectos saludables de las personas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). No obstante, algunos autores sostienen que uno de los retos para la psicología en los próximos años será dedicar más tiempo de investigación al estudio de los aspectos positivos de la experiencia humana, entender y fortalecer aquellos factores que permiten prosperar a los individuos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). El objetivo de la *psicología positiva* es justamente afrontar este desafío orientando el foco de atención hacia el desarrollo de las fortalezas de las personas. La psicología positiva se define entonces como el estudio científico de las *fortalezas y virtudes*, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades (Sheldon & King, 2001). Conforme a esta definición, la psicología positiva ha vuelto a centrar la atención científica en el estudio del carácter interesándose en los aspectos de la personalidad que son moralmente valiosos (Cosentino, 2010; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Los principales exponentes de la psicología positiva consideran que el buen carácter no es simplemente la ausencia de problemas sino más bien una familia bien conformada de rasgos positivos, donde los principales componentes de esta familia son justamente las fortalezas de carácter. Autores como Peterson, Park y Seligman (2006) coinciden en que el buen carácter se asocia con resultados deseados tales como el éxito escolar, la capacidad de liderazgo, la tolerancia y la valoración de la diversidad, la posibilidad de demorar la gratificación, la bondad y el altruismo (Scales, Benson, Leffert, & Blyth, 2000). Asimismo, el buen carácter se relaciona con una reducción de problemas como el consumo de sustancias, el abuso de alcohol, el tabaquismo, la violencia, la depresión y la ideación suicida (Park, 2004). De acuerdo con esto, una de las principales premisas fundamentales de la psicología positiva es que la prevención de la psicopatología es más eficaz cuando los esfuerzos se centran en la construcción, detección y potenciación de las fortalezas de las personas, en lugar de sólo centrarse en la reparación de sus déficits. Partiendo de esta premisa, Peterson y Seligman (2004) realizaron una clasificación de los rasgos positivos con la intención de que sea la contraparte del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. Estos autores consideraron que contar con una clasificación permitiría establecer un vocabulario común acerca de los rasgos positivos que guíe la investigación, ordene y construya instrumentos para evaluarlos, y se desarrollen intervenciones para promoverlos. De esta forma, los autores presentaron el manual *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification* donde identificaron seis virtudes presentes en la mayoría de las tradiciones filosóficas y religiosas de Oriente y Occidente: el coraje, la justicia, la humanidad, la templanza, la sabiduría y la trascendencia. A su vez, cada una de estas virtudes se

asociaba con un determinado número de 24 fortalezas de carácter o rasgos positivos del psiquismo que, en su conjunto e interrelación, dieron cuenta del Capital Psíquico (Casullo, 2006).

Asimismo, estos autores consideraron al concepto de virtud como algo demasiado amplio y abstracto y propusieron utilizar el concepto de fortaleza para referirse a la manifestación psicológica de la virtud. En este sentido, las fortalezas humanas constituyen los ingredientes (procesos o mecanismos) psicológicos que definen las virtudes. Respecto de las fortalezas de carácter, los autores plantearon que a partir de ellas se pueden reconocer las virtudes que posee una persona. Son rasgos o características psicológicas que se presentan en situaciones distintas a través del tiempo, y su puesta en práctica provoca emociones positivas auténticas actuando como barreras contra la enfermedad (Seligman, 2005).

A continuación se presenta la clasificación de las seis virtudes y las 24 fortalezas con su correspondiente definición.

Tabla 1
Clasificación de las 6 virtudes y 24 fortalezas (Cosentino, 2010).

Virtud	Fortaleza	Definición
Coraje	Valentía	Hacer lo correcto aún corriendo riesgos
	Persistencia	Finalizar la tarea a pesar de los obstáculos
	Integridad	Hacer lo que se predica que es correcto
	Vitalidad	Sentirse vivo y capaz
Justicia	Ciudadanía	Comprometerse con el grupo de pertenencia
	Liderazgo	Guiar al grupo en armonía hacia buenos resultados
	Imparcialidad	Hacer juicios sociales equitativos y objetivos
Humanidad	Amor	Considerar muy valioso estar cerca de los afectos
	Bondad	Ayudar a los demás sin esperar nada a cambio
	Inteligencia Social	Saber lo que los demás desean y buscan
Sabiduría	Perspectiva	Juicio elevado y profundo sobre la vida
	Apertura Mental	Buscar visiones alternativas a las propias
	Amor por el Saber	Disfrutar de buscar muchos y mejores conocimientos
	Curiosidad	Deseo de vivir por experimentar y conocer cosas nuevas
	Creatividad	Poseer ideas originales y aplicarlas
Templanza	Clemencia	Comportarse de forma benévola hacia una persona que no lo merece
	Humildad	No ostentar con los propios logros dejando que hablen por sí solos
	Prudencia	Considerar los pros y contras al contemplar una decisión
	Autorregulación	No dejarse llevar por los impulsos y controlar las respuestas a los mismos
Trascendencia	Apreciación	Valorar las cosas lindas de la vida
	Gratitud	Sentir y expresar las gracias
	Esperanza	Saber que todo estará bien
	Humor	Tener una mirada de la vida alegre
	Espiritualidad	La vida tiene un sentido superior

La infancia como momento propicio para el desarrollo de las virtudes y fortalezas

Terjesen, Jacofsky, Froh y DiGiuseppe (2004) plantean que la psicología debe ser proactiva y no reactiva. De esta manera, las intervenciones desde la psicología positiva muestran mejores resultados si se inician desde temprano y se sostienen en el tiempo. Muchos autores coinciden que durante las transiciones de desarrollo, los niños son particularmente sensibles a los cambios, como puede ser la entrada a una nueva escuela o el comienzo de la pubertad (Luthar & Cicchetti, 2000). Durante estas etapas de transición, el niño se somete a una importante reorganización e integración de las capacidades de adaptación, por lo que es probable que las intervenciones en psicología positiva sean más eficaces si se inician en la niñez y se mantienen durante la adolescencia, proveyendo al niño una base que le permitirá afrontar los retos más importantes de esta etapa (Lampropoulos, 2001; Terjesen et al., 2004). Por lo tanto, la infancia constituye uno de los momentos propicios para detectar y potenciar las virtudes y fortalezas (Park & Peterson, 2006; Richards & Huppert, 2011).

Al respecto, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) sostienen que promover competencias en los niños es más que arreglar lo que está mal en ellos; es identificar y fortalecer sus cualidades predominantes, y ayudarles a encontrar los espacios en los que puedan expresarlas. En este sentido, Jenson, Olympia, Farley y Clark (2004) plantean que aquellas escuelas en las cuales se fomenta el desarrollo de las competencias y el logro de metas realistas tienen más probabilidad de incrementar la motivación y disminuir los comportamientos problemáticos en los niños.

Por ello, los psicólogos que trabajan con familias, colegios y otras organizaciones deberían crear ambientes en los que se desarrollen estas fortalezas. Las intervenciones que fomenten las potencialidades deberían, también, formar parte de todo tratamiento ya que reducen los síntomas, previenen las recaídas y aumentan la calidad de vida (Lampropoulos, 2001).

Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak, y Hawkins (2002) realizaron una revisión sobre los programas de aplicación de la psicología positiva en niños. Encontraron un total de veinticinco intervenciones de las cuales 21 mostraron efectos significativos. Dentro de estos resultados se puede mencionar un mayor afianzamiento de los niños a la escuela y un mayor rendimiento escolar. A su vez, mostraron una menor predisposición a cometer actos de violencia o a tener problemas con el alcohol (Hawkins, Catalano, Kosterman, Abbott & Hill, 1999). Asimismo, aumentaron un 50% las tasas de graduación en las escuelas y la asistencia a las universidades (Catalano et al., 2002). Sin embargo, plantean que estos programas se realizaron sólo con poblaciones que se encontraban con problemas de conducta o en riesgo de abuso de alcohol y drogas, siendo su objetivo principal la reducción o la prevención de tales problemas. Estos autores proponen que estas intervenciones se realicen también en niños que no se encuentren en riesgo y con el solo objetivo de promover los puntos fuertes en ellos para una prevención eficaz.

Las fortalezas y sus beneficios en los niños

Considerando lo anteriormente mencionado, se desea brindar a continuación un panorama general acerca de los beneficios que trae aparejado el desarrollo y potenciación de las seis virtudes y 24 fortalezas que propone la psicología positiva en edades tempranas. Debido a que hay pocas investigaciones sobre el desarrollo de este tema en la niñez, la mayor parte de la literatura que analiza los beneficios de las fortalezas surge de investigaciones llevadas a cabo principalmente con jóvenes, adolescentes y adultos. No obstante, se asume que podrían encontrarse los mismos beneficios o ventajas en niños pequeños.

Park y Peterson (2006) informan acerca de la escasez de investigaciones sobre las fortalezas de carácter sobre todo en los niños más pequeños. Esta dificultad radica en que la mayoría de los resultados se obtienen a partir de autoinformes, los cuales pueden ser respondidos por niños a partir de los 10 años.

Por esta dificultad, se llevó a cabo una investigación en la cual se preguntó a 680 padres de niños de 3 a 9 años de edad acerca de las fortalezas presentes en sus hijos. Este estudio permitió ver que algunas de las fortalezas de carácter recién aparecen en la prepubertad mientras que otros puntos fuertes se hacen notar desde edades muy tempranas. Los padres participantes reconocieron que puntos fuertes tales como la autorregulación, la integridad, la gratitud, la humildad, la capacidad de perdonar y la apertura mental son poco frecuentes en menores de 9 años mientras que el amor, la amabilidad, el humor y la curiosidad son fortalezas reconocidas como muy presentes incluso a los 3 años de edad (Peterson & Seligman, 2004; Park & Peterson, 2006b).

Fortalezas de la virtud coraje

La virtud coraje se encuentra asociada a fortalezas que implican perseguir concientemente objetivos plausibles aunque difíciles tolerando la incertidumbre de si podrán ser conseguidos o no. Las cuatro fortalezas que pertenecen a este grupo son: *valentía, persistencia, integridad y vitalidad*.

La valentía consiste en hacer lo que está bien aún corriendo riesgos. Estudios mostraron la relación que hay entre este punto fuerte de carácter y la recuperación de enfermedades físicas y de trastornos psicológicos (Peterson, Park, & Seligman, 2006).

La perseverancia significa concluir una tarea a pesar de los obstáculos. Aquellos niños que poseen este punto fuerte no abandonan una tarea aunque les resulte muy difícil o cansadora de hacer. Investigaciones han encontrado que esta fortaleza influencia positivamente el logro académico. Peterson y Park (1998) han hallado que aquellos jóvenes que no pueden aprender tras un fracaso tienen más dificultades en persistir con sus objetivos. Sin embargo, son más persistentes aquellos niños que atribuyen la causa del fracaso a factores menos estables y globales. En este sentido, la perseverancia estaría asociada positivamente con el optimismo.

Por otra parte, hay investigaciones que evidencian que la experiencia de emociones positivas promueve la perseve-

rancia frente al fracaso, es decir que la experiencia frecuente de emociones positivas se relacionaría con el mantenimiento de los esfuerzos para alcanzar los objetivos (Folkman & Moskowitz, 2000). Asimismo, la persistencia se relaciona estrechamente con la *esperanza*. Aquellos niños con esperanza afrontan los objetivos con una actitud de resistencia, persistencia y autoconfianza, incluso en las situaciones más desfavorables (Snyder, 2002).

La integridad tiene que ver con actuar conforme a lo que se predica que es correcto. Son niños que inspiran confianza y que van siempre con la verdad. Ryan y Deci (2000) evidenciaron que esta fortaleza correlacionaba positivamente con una mayor satisfacción con la vida, empatía y apertura a la experiencia.

La última fortaleza que pertenece a este grupo es la vitalidad, la cual reside en vivir con energía, en sentirse vivo y capaz. Los niños que se identifican con esta fortaleza suelen ser entusiastas, enérgicos y activos. Hay pocos estudios sobre esta fortaleza en niños a pesar de estar asociada a mayores niveles de autonomía, eficacia en las tareas y el establecimiento de relaciones sociales más sanas (Ryan & Frederick, 1997).

Fortalezas de la virtud justicia

La virtud Justicia comprende fortalezas cívicas necesarias para una vida en comunidad saludable. Los tres puntos fuertes que se encuentran en este grupo son: *ciudadanía, liderazgo e imparcialidad*.

La fortaleza ciudadanía consiste en comprometerse con el grupo de pertenencia. Los niños que asumen esta fortaleza disfrutan de formar parte de un equipo, respetando y apoyando las decisiones tomadas entre todos los miembros. Se encontró que aquellos jóvenes que se ofrecieron como voluntarios en distintas actividades, mostraron menor sintomatología patológica (Garaigordobil, 2006). Asimismo, esta fortaleza se asocia fuertemente con el autocontrol o la autorregulación. Bisquerra y Pérez (2007) exponen que la autorregulación favorece la adaptación a diferentes contextos y repercute en una ciudadanía responsable.

La imparcialidad o equidad puede describirse como hacer juicios sociales equitativos y objetivos. Los niños que poseen esta potencialidad del carácter suelen escuchar a todos sus compañeros por igual, incluso a aquellos con los cuales no se llevan bien porque consideran que todos tienen que tener la misma oportunidad de hablar u opinar sobre algún tema o alguna actividad.

El liderazgo por su parte, tiene que ver con la capacidad de guiar al grupo en armonía hacia buenos resultados. Giménez, Vázquez y Hervás (2010) consideran que el liderazgo provee herramientas para escuchar y acompañar a otros compañeros por igual, favoreciendo la negociación y el respeto recíproco. Los niños que poseen esta fortaleza tienen la capacidad de dirigir y motivar sus acciones hacia el éxito colectivo, organizando y liderando actividades grupales, manteniendo un trato firme pero correcto con sus compañeros y favoreciendo una buena relación entre los miembros.

Fortalezas de la virtud humanidad

La tercera virtud *humanidad* está asociada a las llamadas fortalezas interpersonales que incluyen el acercamiento y la amistad con otros. La integran las fortalezas *amor, bondad e inteligencia social*.

La fortaleza amor está presente en niños que no temen en expresar lo que sienten frente al otro y que están abiertos a dar y recibir muestras de cariño.

La bondad o amabilidad consiste en la habilidad de disfrutar la felicidad ajena y de estar disponible para el otro cuando éste se siente mal sin esperar nada a cambio.

Respecto de la inteligencia social, los niños que poseen este rasgo de carácter tienden a ser muy competentes socialmente, tienen la capacidad de observar y comprender a los demás relacionándose con ellos de forma productiva. Gracias a estas habilidades, suelen adaptarse fácilmente en diferentes circunstancias sociales.

Park y Peterson (2006) realizaron un estudio con 140 jóvenes de 10 a 12 años y encontraron que este grupo de edad presentó medias especialmente altas en las fortalezas de la virtud Humanidad, siendo particularmente el amor, una de las fortalezas más reportadas como presentes.

Estos mismos autores encontraron también que el amor, junto con la esperanza y el entusiasmo, son las fortalezas que más se asociaron con mayores niveles de felicidad en niños de 3 a 9 años (Park & Peterson 2006).

Estos puntos fuertes del carácter permiten al niño relacionarse con los demás y desarrollar los vínculos afectivos necesarios para sentirse libre, apoyado y seguro. La relaciones con otras personas se consideran uno de los pilares básicos de satisfacción con la vida (Deci & Ryan, 2000; Seligman, 2011). Particularmente se encontró que la fortaleza amor (junto a esperanza y vitalidad) se encuentra fuertemente asociada a la satisfacción con la vida no sólo en la niñez sino en todas las edades.

La investigación muestra que estas fortalezas encargadas de fraternizar y empatizar con el otro están mucho más fuertemente asociadas con el bienestar que los puntos fuertes de nivel intelectual y de naturaleza individual, como la creatividad, el pensamiento crítico y la apreciación estética (Park, Peterson & Seligman, 2004).

Fortalezas de la virtud sabiduría

La virtud Sabiduría engloba las fortalezas cognitivas relacionadas con la adquisición y el uso del conocimiento. Está conformada por cinco fortalezas: *perspectiva, apertura mental, amor por el saber, curiosidad y creatividad*.

En relación a la perspectiva, Peterson y Seligman (2004) aseguran que esta fortaleza está relacionada con la edad, cobrando relevancia al salir de la infancia y comenzando la adultez temprana. Asimismo, estos autores afirman que una importante vía de acceso a este punto fuerte es la educación.

La creatividad tiene que ver con pensar nuevas y originales maneras de definir y hacer las cosas. Este punto fuerte es más factible en niños que viven en hogares que puedan proporcionar abundantes estímulos intelectuales, culturales y estéticos (Peterson & Seligman, 2004).

Asimismo, los niños que crecen en un entorno seguro que

promueva la autonomía, se muestran más abiertos a nuevas experiencias y más capaces de afrontarlas (McCrae & Costa, 1988). Respecto de esto, la apertura a la experiencia reside en evaluar bajo diferentes puntos de vista una situación antes de opinar sobre ella o tomar una decisión. Esta fortaleza implica también el poder cambiar de opinión si se encuentra evidencia que contradiga lo que anteriormente se pensaba. Los niños con pensamiento crítico tienen la capacidad de pensar las cosas con detenimiento y analizarlas desde varias perspectivas sin precipitarse en extraer conclusiones antes de tiempo y basándose en evidencias fehacientes para tomar decisiones. Por su parte, la curiosidad consiste en estar abierto a explorar y descubrir temas nuevos de interés. Consiste en el deseo por conocer y experimentar cosas o situaciones nuevas. Se trata de niños mentalmente inquietos que no se quedan con lo ya conocido sino que disfrutan de lo novedoso.

En relación a estas dos fortalezas, ser curioso/a y estar abierto a variedad de pensamientos, perspectivas e ideas facilita el aprendizaje y un mejor rendimiento académico (Kashdan & Yuen, 2007).

Finalmente, a los niños que tienen deseo de aprender o amor por el conocimiento les encanta aprender cosas nuevas, ya sea asistiendo a clase o por sí mismos. Les gusta estudiar, leer, visitar museos o páginas de Internet y consideran que, en cualquier lugar, existen oportunidades de aprender. Esta fortaleza que está muy relacionada con la curiosidad presenta una relación positiva con la motivación intrínseca (Anderman & Young, 1994), deseo de superación e interés en el propio desarrollo (Zimmerman, Bandura & Martínez Pons, 1992).

Fortalezas de la virtud templanza

La virtud *templanza* se asocia a fortalezas que protegen contra el exceso y la impulsividad y está conformada por la *clemencia*, la *humildad*, la *prudencia* y la *autorregulación*. La autorregulación tiene que ver con poder regular, controlar o gobernar las propias respuestas, ya sean impulsos, pensamientos, acciones o emociones, en pos del cumplimiento de un cierto objetivo (Cosentino, 2010).

La prudencia se encuentra en niños que no actúan por impulso sino que piensan los efectos a largo plazo que tendrán sus acciones. En relación a esta fortaleza se deben mencionar uno de los trabajos realizados por Oros (2008) en el cual enseñó tácticas de relajación a un grupo de escolares de 6 y 7 años reduciendo en un 40% las conductas agresivas y favoreciendo los comportamientos prudentes y socialmente adaptados.

Respecto de la capacidad de perdonar, tiene que ver con la posibilidad de brindar una segunda oportunidad a aquellas personas que han actuado mal sin caer en la venganza o el rencor. Mc Cullough (2004) considera que este punto fuerte favorece no sólo el bienestar social sino también el bienestar personal. Estudios han encontrado que el perdón está vinculado con la superación de estados depresivos (Mauger, Perry, Freeman et al., 1992) y de ansiedad (Freedman & Enright, 1996). A su vez, este punto fuerte está asociado con una disminución de la

impulsividad y de la ira en las relaciones sociales (Lawler-Row, Karremans, Scott, Edlis-Matityahou & Edwards, 2008). Asimismo, la capacidad de perdonar se relaciona con mayores niveles de gratitud y de bienestar (Toussaint & Friedman, 2008).

La autorregulación, la prudencia y la clemencia están relacionadas con un desarrollo psicológico positivo y una mejor adaptación en las escuelas (Cillessen & Rose, 2005). Asimismo, la autorregulación ayuda a los niños a mejorar su nivel de atención y concentración (Nadeau, 2001).

La última fortaleza que conforma este grupo es la humildad. Los niños que tienen presente este punto fuerte, son aquellos a los cuales no les gusta ostentar, dejando que los hechos hablen por sí mismos. Giménez, Vázquez y Hervás (2010) sugieren, a partir de una revisión de estudios anteriores, que este punto fuerte estaría relacionado con una mayor salud mental, mayor madurez y autoaceptación.

Fortalezas de la virtud trascendencia

Por último, la *trascendencia* engloba fortalezas que conectan con el universo más allá de lo material y proporcionan un significado a la vida. Está conformada por la *apreciación de la belleza*, la *gratitud*, la *esperanza*, el *humor* y la *espiritualidad* (Martínez-Martí, 2006).

Con respecto a la esperanza, Gilman y Huebner (2006) encontraron que aquellos niños que reportaron altos niveles de esperanza se encontraban más satisfechos con su vida, tenían mejores calificaciones y se adaptaban mejor al ámbito escolar. Asimismo, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) corroboraron que esta fortaleza actúa como amortiguadora de la enfermedad y mejora la calidad de vida (Lampropoulos, 2001). La esperanza junto con el optimismo, han sido reconocidos en diferentes estudios como protectores ante la adversidad y el estrés (Seligman et al., 1995; Russo & Boman, 2007). Un pensamiento esperanzador está asociado, en la infancia y en la adolescencia, con percepción de competencia y autoestima (Marques, Pais Ribeiro & Lopez, 2007) y a mantener esfuerzos perseverantes frente a los fracasos escolares (Oros, 2008). A su vez, se asocia negativamente con síntomas de depresión (Kwon, 2000). Por su parte, Snyder (2003) reportó que no existen diferencias estadísticamente significativas en la presencia de este constructo en cuanto al sexo, los diferentes orígenes étnicos y el ingreso económico de los padres.

En relación al Humor, conforma una de las fortalezas más reportadas como presentes entre los jóvenes (Park & Peterson, 2003). Erickson & Feldstein (2007) encontraron que los niños con buen sentido del humor tienden a ser más asertivos y competentes en contextos sociales y académicos.

La gratitud, también es una de las fortalezas más reportadas como presentes entre los jóvenes de 10 a 17 años. Se trata de niños concientes de las cosas buenas de la vida, que se toman el tiempo para expresar su agradecimiento por las mismas. A pesar de los beneficios que trae aparejado esta fortaleza (McCullough, Emmons & Tsang, 2002), son pocos los estudios que se centran en esta franja etárea (Bono & Froh, 2009). Uno de los primeros

acercamientos es el realizado por Froh, Yurkewicz y Kashdan (2008) quienes encontraron una relación positiva entre el nivel de gratitud y varios indicadores saludables tales como el afecto positivo, la satisfacción con la vida, el optimismo, el apoyo social y la conducta prosocial, y una relación negativa con síntomas físicos. También se ha encontrado una relación importante entre gratitud y satisfacción con la experiencia escolar (Froh, Sefick & Emmons, 2008).

Es importante mencionar que, si bien la gratitud es una de las fortalezas más reportadas como presentes en jóvenes de 10 a 17 años, en un estudio realizado por Park y Peterson (2006) donde se preguntó a 680 padres acerca de las fortalezas que poseen sus hijos, los autores encontraron que la gratitud es uno de los puntos fuertes menos mencionados como presentes en niños de 3 a 9 años.

Respecto de la espiritualidad, Peterson y Seligman (2004) citan una serie de estudios en los que se hacen evidentes los beneficios de la espiritualidad, así como de la religiosidad y de las instituciones que las fomentan. Esta fortaleza ayuda al niño a percibir al mundo como un lugar más coherente (Bjarnason, 1998), ayudándole a construir significado y ofreciéndole un sentido de propósito vital y apoyo emocional (Dull & Skokan, 1995). Por otra parte, los estudios hallaron que existe una relación significativa entre religiosidad, felicidad, propósito en la vida (French & Joseph, 1999) y bienestar físico y psicológico (Levin, 1997). Asimismo, la religión juega un papel importante en el afrontamiento de la enfermedad y el estrés psicológico (Pargament, 1997), está asociada a la capacidad de perdonar (Rye et al., 2000), a la amabilidad (Ellison, 1992) y a la compasión (Wuthnow, 1991). El compromiso religioso y espiritual temprano desempeña un papel importante en la promoción de valores prosociales (Mattis et al., 2000), y la religiosidad se ha asociado, en niños y adolescentes, con menos actividades antisociales (Johnson, Larson, Li & Jang, 2000) y mejor rendimiento académico (Donahue & Benson, 1995).

Acerca de la apreciación por la belleza, son niños que tienen la habilidad de encontrar, reconocer y sentir placer por aquello atrayente a los sentidos. Se trata de jóvenes que sienten asombro por cosas que otras personas ni se percatan, como pasear por un parque, leer un buen libro o degustar una rica comida (Peterson & Seligman, 2004). Lyubomirsky (2008) señala que las personas que logran apreciar las cosas bellas de la vida tienen más probabilidades de encontrar alegría, sentido y conexiones profundas en su vida.

Conclusión

Las investigaciones realizadas con niños y adolescentes demuestran que los puntos fuertes de carácter actúan como grandes factores de protección, prevención o mitigación de la psicopatología y los problemas de conducta, estableciendo al mismo tiempo las condiciones que promuevan un crecimiento sano y próspero (Park & Peterson, 2009).

Por otra parte, se está acumulando evidencia acerca de los beneficios que trae aparejado el refuerzo de las poten-

cialidades del niño en el contexto escolar. Puntos fuertes de carácter tales como la autorregulación, la prudencia y el perdón están relacionados con un desarrollo psicológico positivo y una mejor adaptación en las escuelas (Cilllessen & Rose, 2005). A su vez, fortalezas tales como la perseverancia y la esperanza influyen positivamente en el logro académico y la curiosidad facilita el aprendizaje (Kashdan & Yuen, 2007). El deseo de aprender presenta una relación positiva con la motivación intrínseca (Anderman & Young, 1994) y se encontró una relación significativa entre gratitud y satisfacción con la experiencia escolar (Froh, Sefick & Emmons, 2008).

Respecto de la clasificación de seis virtudes y 24 fortalezas presentada en el manual *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*, resulta de relevancia mencionar algunas de sus limitaciones. Peterson (2006) afirma que esta clasificación resulta tentativa y que se encuentra sujeta a los cambios consecuentes de la profundización en el estudio científico de la excelencia moral, siendo esperable que la misma sea revisada e incluso modificada. En este sentido, podrían aparecer nuevas fortalezas, combinarse o desaparecer algunas de las definidas. Por este motivo, resulta de vital importancia que futuras investigaciones en nuestro país indaguen con mayor profundidad esta clasificación, identificando similitudes y diferencias con la propuesta de los autores originales.

Para poder realizar lo anteriormente mencionado, es necesario contar con un mayor número de instrumentos que evalúen las fortalezas de carácter de una forma válida y fiable.

Si bien nuestro país cuenta con investigadores dedicados a diseñar instrumentos de evaluación desde las propuestas de la psicología positiva (Castro Solano, 2011; Cosentino, 2009; Mikulic & Fernández 2006; Mesurado, 2008; Góngora & Castro Solano, en prensa; Casullo & Fernández Liporace, 2008), es importante destacar El Inventario de Virtudes y Fortalezas (IVyF) dirigido a población adulta y diseñado por Cosentino y Castro Solano (2008). Se trata de un instrumento que en tan sólo 24 ítemes evalúa las 24 fortalezas de carácter de acuerdo a la clasificación de Peterson y Seligman (2004) en comparación con el *Values in Action Inventory of Strengths* (Peterson & Seligman, 2004) dirigido a población adulta y el *Values in Action Inventory of Strengths for Youth* (VIAY; Peterson & Seligman, 2004) dirigido a jóvenes de 10 a 17 años que, para evaluar las 24 fortalezas, cuentan con 204 y 198 ítemes respectivamente lo cual resulta demasiado extenso a los ojos del evaluado.

Por este motivo, sería muy beneficioso contar con un instrumento para niños que, como el IVyF (Cosentino & Castro Solano, 2008), evalúe las 24 fortalezas en un solo cuestionario y con una menor cantidad de reactivos, sobre todo teniendo en cuenta la población a la cual está dirigido el instrumento y la necesidad de hacerlo más accesible y atractivo para responder.

Asimismo, los autores mencionan que podría haber fortalezas del carácter que sólo son consideradas como tales en unas culturas pero no en otras. De la misma forma, puede que existan fortalezas propias de Argentina que no

fueron incluidas en la clasificación oficial 24/6 (Peterson 2006). Por este motivo, se considera relevante explorar las fortalezas que autoperciben los niños de nuestro país para dar cuenta de la posible presencia de fortalezas del carácter que exceden a la clasificación oficial de Peterson y Seligman (2004) así como de aquellas que figuran en esta clasificación pero que los niños no reconocen como presentes en su carácter.

También, se considera necesaria la presencia de profesionales dedicados al diseño de programas de intervención en las escuelas desde las propuestas de la psicología positiva. Además, sería oportuno la realización de estudios longitudinales en los cuales se realice un seguimiento de los programas de intervención incluso posteriormente a su finalización, para poder profundizar acerca de los posibles beneficios que trae aparejado el desarrollo y potenciación de las fortalezas de carácter en contextos educativos de nuestro país.

De este modo, reconocer y analizar mejor las fortalezas psicológicas constituye una vía importante para favorecer las condiciones de una buena infancia y crear sistemas educativos positivos (Layard & Dunn, 2009).

REFERENCIAS

- Anderman, E.M. & Young, A.J. (1994). Motivation and strategy use in science: Individual differences and classroom effects. *Journal of Research in Science Teaching*, 31, 811-831.
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bjarnason, T. (1998). Parents, religion and perceived social coherence: A Durkheimian framework of adolescent anomie. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 742-754.
- Bono, G. & Froh, J.J. (2009). Gratitude in school: Benefits to students and schools. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 77-88). New York: Routledge.
- Castro Solano, A. (2011). Las rutas de acceso al bienestar. Relaciones entre bienestar hedónico y eudamónico. Un estudio en población argentina. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 31, 37-57.
- Casullo, M. (2006). El Capital Psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 6, 59-72.
- Casullo, M. & Fernández Liporace, M. (2008). Diseño de un instrumento psicométrico para evaluar concepciones sobre la sabiduría. Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología, 15.
- Catalano, R.F.; Berglund, M.L.; Ryan, J.A.M.; Lonczak, H.S. & Hawkins, D. (2002). Positive Youth Development in the United States: Research Findings on Evaluations of Positive Youth Development Programs. *Prevention & Treatment*, 5, 1-106.
- Cillessen, A. & Rose, A. (2005). Understanding popularity in the peer system. *Curr. Dir. Psychol. Sci.*, 14: 102 - 105.
- Cosentino, A.C. (2009). Evaluación de las virtudes y fortalezas humanas en población de habla hispana. *Psicodebate*, 10, 53-71.
- Cosentino, A. (2010). Las fortalezas del carácter. En A. Castro Solano (Comp.), *Fundamentos de Psicología Positiva* (pp. 111-135). Buenos Aires: Paidós.
- Cosentino, A.C. & Castro Solano, A. (2008). *Inventario de virtudes y fortalezas*. Manuscrito no publicado.
- Donahue, M. & Benson, P. (1995). Religion and the well-being of adolescents. *Journal of Social Issues*, 51(2), 145-160.
- Dull, V. & Skokan, L. (1995). A cognitive model of religion's influence on health. *Journal of Social Issues*, 51(2), 49-64.
- Ellison, C. (1992). Are religious people nice people? Evidence from the national survey on Black Americans. *Social Forces*, 71, 411-430.
- Erickson, S.J. & Feldstein, S.W. (2007). Adolescent Humor and its relationship Coing, Defense Strategies, Psychological Distress, and Well Being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37, 255-271.
- Folkman, S. & Moskowitz J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55:647-654.
- Freedman, S.R. & Enright, R.D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- Froh, J.J.; Sefick, W.J. & Emmons, R.A. (2008). Counting blessings in early adolescents: an experimental study of gratitude and subjective wellbeing. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233.
- Froh, J.J.; Yurkewicz, C. & Kashdan, T.B. (2008). Gratitude and subjective wellbeing in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, DOI:10.1016/j.adolescence.2008.06.006
- Garaigordobil, M. (2006). Psychopathological Symptoms, Social Skills, and Personality Traits: a Study with Adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 182-192.
- Gilman, R. & Huebner, E.S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 293-301.
- Giménez, M.; Vázquez, C. & Hervás, G. (2010). El análisis de las fortalezas psicológicas en la adolescencia: Más allá de los modelos de vulnerabilidad. *Psychology, Society & Education*, 2 (2), 97 - 116.
- Góngora, V. & Castro Solano. (en prensa). Validación del Cuestionario de Significado de la Vida MLQ en población adulta y adolescente argentina. *Revista Interamericana de Psicología*.
- Hawkins, J.D.; Catalano, R.F.; Kosterman, R.; Abbott, R. & Hill, K.G. (1999). Preventing adolescent health-risk behaviors by strengthening protection during childhood. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 153, 226-234.
- Jenson, W.R.; Olympia, D.; Farley, M. & Clark, E. (2004). Positive psychology and externalizing students: Awash in a sea of negativity. *Psychology in the Schools*, 41, 67-80.
- Johnson, B.; Larson, D.; Li, S. & Jang, S. (2000). Escaping from the crime of the inner cities: Church attendance and religious salience among disadvantaged youth. *Justice Quarterly*, 17, 377-391.
- Kashdan, T. B. & Yuen, M. (2007). Whether highly curious students thrive academically depends on perceptions about the school learning environment: a study of Hong Kong adolescents. *Motivation and Emotion*, 31, 260-270.
- Lampropoulos, G.K. (2001). Integrating Psychopathology, Positive Psychology and Psychotherapy. *American Psychologist*, 56(1), 87- 88.
- Lawler-Row, K.A.; Karremans, J.C.; Scott, C.; Edlis-Matityahou, M. & Edwards, L. (2008). Forgiveness, physiological reactivity and health: the role of anger. *International Journal of Psychophysiology*, 68, 51-58.
- Luthar S.S. & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12, 857-885.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. Barcelona: Urano.
- Levin, J. (1997). Religious research in gerontology, 1980-1994: A systematic review. *Journal of Religious Gerontology*, 10, 3-31.
- Marques, S.S.; Pais-Ribeiro, J.L. & Lopez, S.J. (2007) *Hope in relation to life satisfaction, mental-health, and self-worth in students*. Póster presentado en el 10º Congreso Europeo de Psicología, Praga, República Checa.
- Martínez-Martí, M.L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la psicología positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245 - 258.
- Mattis, J.; Jagers, R.; Hatcher, C.; Lawhon, G.; Murphy, E. & Murray, Y. (2000). Religiosity, communalism, and volunteerism among African American men: An exploratory analysis. *Journal of Community Psychology*, 28, 391-406.
- Mauger, P. A.; Perry, J. E.; Freeman, T.; Grove, D.C. & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness. Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170-180.
- McCrae, R.R. & Costa, P.T. (1988). Recalled parent-child relations and adult personality. *Journal of Personality*, 56, 417-434.
- McCullough, M.E. (2004). Forgiveness and Mercy. En C. Peterson & M.E.P. Seligman (Eds.). *Character strengths and virtues: a handbook and classification* (pp. 445-459). Washington, DC: American Psychological Association and Oxford

- University Press.
- McCullough, M.E.; Emmons, R.A. & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Mesurado, B. (2008). Validez factorial y fiabilidad del Cuestionario de Experiencia Óptima (Flow) Para Niños y Adolescentes. *Ridep*, 25 (1) 159-178.
- Mikulic, I.M. & Fernández, G.L. (2006). Técnicas y procesos de evaluación psicológica. Importancia de la evaluación psicológica de las fortalezas en niños y adolescentes. *Anuario de Investigaciones*, 13, 279 - 287.
- Nadeau, M. (2001). *Juegos de relajación para niños de 5 a 12 años*. España: Sirio.
- Oros, L.B. (2008). Promoviendo la serenidad infantil en el contexto escolar. Experiencias preliminares en una zona de riesgo ambiental. *Interdisciplinaria*, 25(2) 181 - 195.
- Pargament, K. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 25-39
- Park, N. & Peterson, C. (2003) Assesment of character strengths among youth: the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. Indicators of Positive Development Conference.
- Park, N. & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: the development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29 (6), 891 - 909.
- Park, N. & Peterson, C. (2006b). Character strengths and happiness among young children: content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7, 323-341.
- Park, N. & Peterson, C. (2009). Strengths of character in schools. En R. Gilman, E. S. Huebner & M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 65 - 76). NY, EE.UU: Routledge.
- Park, N.; Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Peterson, C. & Park, C. (1998). Learned helplessness and explanatory style. In D. F. Barone, V. B. Van Hasselt & M. Hersen (Eds.), *Advanced personality* (pp. 287-310). New York: Plenum.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P (2004). Open Mindedness. Judgment, Critical Thinking. En C. Peterson & M.E.P. Seligman (Eds.). *Character strengths and virtues: a handbook and classification* (pp. 143-159). Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press.
- Peterson, C.; Park, N. & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- Peterson, C.; Park, N. & Seligman, M.E.P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 17-26.
- Richards, M. & Huppert, F. (2011) Do positive children become positive adults? Evidence from a longitudinal birth cohort study. *The Journal of positive psychology*, 6(1), 75-87. Adelanto online de la publicación. doi: 10.1080/17439760.2011.536655.
- Russo, R. & Boman, P. (2007). Primary school teachers'ability to recognize resilience in their students. *The Australian Educational Researcher*, 34, 17- 31.
- Ryan, R.M. & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Rye, M.S.; Pargament, K.I.; Ali, M.A.; Beck, G.L.; Dorff, E.N.; Hallisey, C. et al. (2000). Religious perspectives on forgiveness. En M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 17-40). New York: Guilford Press.
- Scales, P.C.; Benson, P.L.; Leffert, N. & Blyth, D.A. (2000). Contribution of developmental assets to the prediction of thriving among adolescents. *Applied Developmental Science*, 4, 27-46.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY, US: Free Press.
- Seligman, M.E.P. (2005). *La auténtica felicidad* (M. Diago & A. Debrito, Trans.). Colombia: Imprelibros, S.A. (Trabajo original publicado en 2002).
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish*. New York: Simon & Schuster.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5 -14.
- Seligman, M.E.P.; Reivich, K.; Jaycox, L. & Gillham, J. (1995). *The optimistic child*. New York: Houghton Mifflin.
- Sheldon, K.M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Snyder, C.R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249 -275.
- Terjesen, M.D.; Jacofsky, M.D.; Froh, J.J. & Digluseppe, R.A. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41, 163-172.
- Toussaint, L. & Friedman, P. (2008). Forgiveness, Gratitude and Well-Being: the mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*.
- Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 1-2.
- Wuthnow, R. (1991). *Acts of compassion: Caring for others and helping ourselves*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Zimmerman, B.J.; Bandura, A. & Martínez-Pons, M. (1992). Self-motivation for academic attainment: the role of selfefficacybeliefs and personal goal setting. *American Educational Research Journal*, 29, 663-676.

Fecha de recepción: 29 de marzo de 2012

Fecha de aceptación: 6 de agosto de 2012