



Universidad de Flores
Facultad de Psicología

Tesis Doctoral:

*Virtud del coraje en relación al bienestar
psicológico en adolescentes*

Dnda. María José Soler

Nº Legajo: 15209

Director de tesis: Dra. Adriana Sosa Terradas

Co-director de tesis: Dr. Edgardo Etchezahar.

Buenos Aires, Noviembre del 2016

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL II
ÍNDICE DE CUADROSIV
ÍNDICE DE TABLAS V
ÍNDICE DE ÁNEXOSVI
AGRADECIMIENTO VII
RESUMENIX

INTRODUCCIÓN: Justificación y relevancia...... 1

CAPITULO I: ¿Qué se entiende por virtud?6
1.1 Definición de virtud.6
1.2. Antecedentes históricos y filosóficos de la virtud del coraje.....8

CAPITULO II: La psicología positiva y las virtudes. 18
2.1 Historia de la Psicología Positiva: Etimología, definición y descripción general..18
2.2. El marco de Psicología Positiva.....24
2.3 Las virtudes dentro del marco de la Psicología Positiva...26
 2.3.1. Taxonomía VIA según el manifiesto de Glasbern 200027
 2.3.2. El carácter: rasgos, virtudes y temas situacionales32
 2.3.3 Virtudes humanas y fortalezas de carácter asociadas.41
2.4 Definición de coraje según la Psicología Positiva.46
 2.4.1. El coraje como episodio puntual y como proceso.....48
 2.4.2 El coraje: Adolescencia, Género y Salud..49

CAPITULO III: Teoría del bienestar psicológico PERMA53
3.1 Emociones Positivas..54
3.2 Flow: Compromiso.61
3.3 Relaciones y Pertenencia.64
3.4 Logros y Metas: Autorrealización68
3.5 Sentido de vida.....70
3.6 Bienestar psicológico en la adolescencia y juventud.....73

CAPITULO IV: Antecedentes teóricos - empíricos acerca del desarrollo del bienestar y el coraje78
4.1 Antecedentes teóricos78
 4.1.1 Emociones80
 4.1.2 Fluir81
 4.1.3 Relaciones interpersonales81
 4.1.4 Logros y metas82
 4.1.5 Sentido de vida.....82
 4.1.6 Coraje83
4.2 Antecedentes en cuanto al análisis epistemológico de la Psicología Positiva86
4.3- Estudios empíricos acerca del bienestar y el coraje88

CAPITULO V: Problema de investigación, objetivos e hipótesis.	98
5.1 El problema de investigación.....	98
5.2 Objetivos e hipótesis de investigación.....	102
5.2.1 Objetivo general	102
5.2.2 Objetivos específicos	102
5.2.3 Sistema de hipótesis de investigación	102
CAPITULO VI: Método de la investigación	105
6.1. Diseño de la investigación.	105
6.2 Modelo y fundamentos epistemológicos:	107
6.3 Participantes de la investigación.....	110
6.4 Técnica de recolección de datos de campo.....	113
6.4.1 Variable independiente..	114
6.4.2 Variable dependiente:.....	114
6.5 Procedimiento	116
6. 6 Análisis estadístico de los datos.....	117
CAPITULO VII: Resultados	119
CAPITULO VIII: Discusión	124
CAPITULO IX: Conclusiones y recomendaciones	142
9.1 Conclusiones.....	142
9.2 Recomendaciones	144
9.3 Limitaciones.....	146
9.4 Líneas futuras.....	147
REFERENCIAS	149
ANEXOS	163

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro No. 1 Operacionalización de las variables	115
--	-----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estadísticos de fiabilidad para coraje	119
Tabla 2. Indicadores de confiabilidad y validez para la escala de bienestar.....	120
Tabla 3. Prueba de normalidad de las variables.....	121
Tabla 4. Rangos de las variables.....	122
Tabla 5. Prueba de contraste de hipótesis.	122
Tabla 6. Correlaciones entre virtud del coraje y dimensiones del bienestar.....	123

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A.....	163
Anexo B.....	164
Anexo C.....	169
Anexo D.....	171
Anexo E.....	172
Anexo F.....	173
Anexo G.....	174
Anexo I.....	175

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar quiero agradecer a la Universidad de Flores por haberme dado la oportunidad de realizar los estudios de este grado académico del doctorado y de haber contado con su apoyo tanto en lo curricular como en lo académico todas las veces que recurrí a la institución.

Especialmente querría agradecer a mi directora de tesis, la Dra. Adriana Sosa Terradas por su permanente apoyo, orientación y estímulo durante este largo recorrido.

Luego querría tener una mención destacada hacia mi tutor metodológico, el Dr. Edgardo Etchezahar, por haberme guiado en la estructura metodológica y organización general de la investigación.

Así mismo quiero agradecer a mi colega, el Magister Diego García por sus aportes invaluable en cuanto a sus conocimientos de Psicología Positiva y de Metodología de la investigación y por su constante escucha activa en cuanto a los desafíos que la investigación iba planteando. También a la Dra. Analía Losada quien en la primera etapa del doctorado colaboró en ayudarme a organizar mi plan de tesis y estimularme a llevarlo a cabo.

Agradezco especialmente a mi gran amiga y colega, la doctoranda Alicia Bajac, quien me acompañó en toda la cursada del doctorado, por su alegre y estimulante apoyo y por sus inteligentes aportes al tema de la tesis. Y a todos mis compañeros del doctorado con quienes compartimos muy lindos y enriquecedores momentos.

Una mención especial para mis compañeros miembros de la Asociación “Jóvenes Fuertes”, la cual fundamos a raíz del maravilloso descubrimiento de los aportes de la

Psicología Positiva en el campo de la educación del carácter y del desarrollo e incorporación de las virtudes y fortalezas de carácter. Con todos ellos pude debatir y enriquecer los planteamientos y conclusiones de esta tesis doctoral.

A mis padres, que me inculcaron el amor por el conocimiento y las virtudes del esfuerzo y la perseverancia.

Mi mayor agradecimiento es para Nico, mi marido, y mis hijos Nicolás, Tomás, Felipe, Alejo y Paz que me apoyaron en todo momento, renunciaron a muchos tiempos quitados a la familia para dedicársela al doctorado y siempre me estimularon a perseverar en mis objetivos. Sin ellos finalizar este proyecto nunca hubiera sido posible.

Y mi mayor gratitud para Dios, que nos da la vida y todos sus dones para que demos fruto y dejemos huella, construyendo nuestra felicidad en el camino.

María José Soler de Paullier

RESUMEN

El objetivo general de esta investigación fue analizar la relación existente entre la virtud del coraje, manifestada a través de las fortalezas y las dimensiones de bienestar psicológico, a saber: emociones positivas, compromiso, relaciones interpersonales, sentido de vida y logros, en adolescentes estudiantes de 15 a 21 años de ambos géneros. Metodológicamente se ajusta a una investigación de tipo descriptiva, correlacional y transversal. La muestra fue de 348 estudiantes específicamente 137 del sexo masculino (40%) y 211 del sexo femenino (60%) de Montevideo, para la técnica de recolección de datos se elaboró un instrumento que evaluará la virtud del coraje según Peterson & Seligman (2004) y las dimensiones del bienestar psicológico del modelo PERMA propuesto por Seligman (2011) con adecuados índices de confiabilidad y validez. Como resultados se tienen que existen correlaciones moderadas entre la virtud del coraje y las cinco dimensiones del bienestar: emociones positivas, flow, relaciones interpersonales, sentido de vida y logros, así también los resultados arrojaron que no existen diferencias significativas de acuerdo al género para la virtud del coraje ni para el bienestar en los estudiantes adolescentes. Se concluye por lo tanto correlaciones positivas y significativas entre la virtud del coraje y las cinco dimensiones del bienestar psicológico según Seligman (2011).

Palabras clave: virtud del coraje, bienestar psicológico, adolescencia.

INTRODUCCIÓN: JUSTIFICACIÓN Y RELEVANCIA

La inspiración para la presente tesis doctoral surge a partir del interés personal de la autora, desde joven, por el tema del desarrollo de las fortalezas, recursos de personalidad y virtudes en la potenciación de la persona humana. Posteriormente hace ya varios años tomó contacto con el libro “La auténtica felicidad” del Dr. Martin Seligman con el cual se sintió totalmente identificada y afín a los móviles que le llevaron a fundar la Psicología Positiva. Esta rama de la psicología se constituye como un movimiento científico a comienzos de 1998, cuando a instancias del Dr. Seligman se reúnen en México junto con Mihaly Csikszentmihalyi, Ray Fowler, Chris Peterson y George Vaillant. Esta línea científica se sustentaría sobre tres pilares: el estudio de las “emociones positivas”; de la “personalidad positiva” y de las “instituciones positivas”.

La inspiración para el siguiente trabajo surge a partir del hecho de que desde la Psicología Positiva se abren campos de investigación y conceptualización que ponen énfasis en los aspectos y cualidades más positivas de los jóvenes promoviendo la investigación y formulación de modelos de intervención basados más en las potencialidades que en los déficits. Tradicionalmente se plantea a la adolescencia como una etapa básicamente conflictiva, donde prevalece el "adolescer", tal como su nombre lo indica en tanto que en esta nueva rama de la psicología se estimula la investigación en las áreas de fortalezas de personalidad y virtudes para a partir de los hallazgos encontrados se puedan potencializar dichos recursos y desde los ámbitos positivos influir en el crecimiento en plenitud de las otras áreas de la personalidad.

Por otra parte en el marco de la psicología actual hay muy pocos estudios sobre el lugar de las virtudes en el desarrollo e incorporación de recursos de personalidad. Este tema es de mucho interés para la Psicología Positiva. La presente investigación pretende actualizar conceptos de larga tradición en la antropología filosófica re significándolos y enmarcándolos según los parámetros actuales de la psicología, especialmente desde los aportes de la Psicología Positiva, buscando ver su posible vigencia y aportes en nuestros días.

El tema de la presente tesis es investigar sobre si los jóvenes de la generación Z presentan los factores propios de la virtud del coraje y en qué medida la presencia de esta virtud en sus vidas correlaciona con los 5 parámetros del bienestar humano planteados por Seligman (2011) en su teoría PERMA (por sus iniciales en inglés) y que son: emociones positivas, compromiso, relaciones interpersonales satisfactorias, sentido de vida y realización personal. La investigación apunta a evaluar en qué medida la virtud del coraje, incide en que aquellos que la poseen punteen alto en los factores PERMA de la teoría del Bienestar. Se busca confirmar que la virtud del coraje aporta un conjunto de fortalezas de personalidad fundamentales y que implica el desarrollo de múltiples hábitos y disposiciones que correlacionan con los niveles de bienestar humano.

El problema que la autora se plantea es que la sociedad del siglo XXI tiene ciertas características que contribuyen a que los jóvenes tengan serias dificultades para desarrollar las virtudes que facilitarían su bienestar. En lo referente a la incorporación de la virtud del coraje según como la denomina la Psicología Positiva, la sociedad actual al ser una sociedad básicamente hedonista pone énfasis en que todo debe ser disfrutable

y placentero y que aquellas situaciones de vida que causan malestar deben ser lo más rápidamente eliminadas. Los jóvenes, nativos de Internet, a su vez han crecido en una cultura de la inmediatez y la simultaneidad lo cual no facilita la tolerancia a los tiempos de espera para la consecución de metas a largo plazo. Otro factor problema es que la familia que actúa como gran educadora y modeladora de las virtudes ha abandonado esta función por múltiples causas como podrían ser: rupturas del núcleo familiar, ausencia de los progenitores o por la exigencia que la labor educativa lleva consigo y para la cual padres sometidos a altos niveles de stress en otras áreas de sus vidas no tienen capacidad de tolerar.

En ese sentido, la generación Z corresponde a aquellos nacidos entre 1995 y 2004. Estos jóvenes nacen justo con el boom de la tecnología y su llegada masiva a todas las clases sociales. Esto los lleva a caracterizarse por estar híper conectados y con gran habilidad para el uso de todos los instrumentos modernos de comunicación y entretenimiento. Con este desarrollo la sociedad ha facilitado el acceso a los resultados sin mayores tiempos de espera, lo cual lleva a que estos jóvenes tengan menos tolerancia a la frustración. También sus tiempos internos son muy rápidos y tienden a la simultaneidad, lo cual podría llevar a la dificultad en la permanencia en las actividades cuyos resultados se obtienen a largo plazo.

El siguiente trabajo está estructurado en las siguientes partes: en primer lugar se introduce el tema de la virtud, su definición y los antecedentes del tema de la virtud en cuanto esta ha sido objeto de estudio a lo largo de diversos pensadores en la historia de la humanidad.

En el capítulo II se aborda el tema de la Psicología Positiva y las Virtudes, la historia de la Psicología Positiva y su descripción general así como la inserción de las virtudes dentro del marco teórico de la Psicología Positiva. Se distinguirá entre las nociones de carácter, rasgos, virtudes, fortalezas y temas situacionales. Posteriormente se enmarcará a la virtud del Coraje, dentro de la Psicología Positiva.

En el capítulo III la temática tratada será la teoría PERMA del bienestar humano, su surgimiento y descripción general. Se le destina un sub apartado a cada uno de los componentes de PERMA: Emociones Positivas., Flow o Compromiso, Relaciones interpersonales y Pertenencia, Logros y Metas y Sentido de vida.

Posteriormente en el capítulo IV, se aportan publicaciones y estudios empíricos acerca del desarrollo de las virtudes y especialmente del coraje.

En el capítulo V, se plantean objetivos, hipótesis y el problema de la investigación así como el porqué y el para qué de la misma. Se hace un desglose de los objetivos planteando el objetivo general y los objetivos específicos.

El capítulo VI está destinado a los aspectos metodológicos. Se comienza con el planteo del diseño de la investigación así como del modelo y fundamentos epistemológicos en los que la misma se basa. También se desarrolla lo referente al tipo de investigación y el diseño de la muestra y de la técnica de recolección de datos de campo. Se describirá tanto la variable independiente como las variables dependientes. Posteriormente se plantea el procedimiento metodológico de la investigación y el diseño del instrumento de medición. Luego, se presenta el capítulo VII realiza el análisis estadístico de los datos y la evaluación de los resultados.

Por último para cerrar se dedican los últimos capítulos VIII y IX para la presentación de los resultados y su posterior discusión, culminando con las conclusiones y recomendaciones generales de la investigación.

Para culminar, Giménez, Vázquez y Hervás (2010) que realizaron un relevamiento sobre estudios sobre las fortalezas psicológicas en la adolescencia señalan que existen muy pocos estudios sobre la virtud del coraje tal y como es propuesta en el modelo de Peterson & Seligman (2004). Al aumentar los datos sobre en qué medida se encuentra presente esta virtud en una masa poblacional joven y cuáles pueden ser los aspectos que tengan más dificultades en adquirir se podrán aportar conocimientos que permitan capacitar mejor a los padres y educadores en su labor educativa y realizar labor de psico profilaxis. Por otra parte, en Uruguay esta es la primera vez que se realizará una investigación respecto a este tema y dentro del marco de la Psicología Positiva, con lo cual la autora considera que la misma será relevante como aporte en el desarrollo del campo de la psicología en el país.

CAPITULO I

¿Qué se entiende por virtud?

1.1 Definición de virtud

Suele traducirse por *virtud* al término griego *areté*, de un matiz conceptual más amplio que el de virtud. Sus posibles traducciones son *virtud*, *perfección*, *excelencia*, *mérito*, *vigor* o *fuerza*, *alteza*, *generosidad*, *honor*, *gloria*. Según Gómez Robledo (1996, p.19), la virtud es “una excelencia o perfección cualquiera radicada en cualquier ente y en cualquiera de sus atributos, el punto de madurez [...] del sujeto en que dicha excelencia reside.”

La Real Academia Española define el término virtud como: (Del lat. *virtus*, *-ūtis*).

1. f. Actividad o fuerza de las cosas para producir o causar sus efectos.
2. f. Eficacia de una cosa para conservar o restablecer la salud corporal.
3. f. Fuerza, vigor o valor.
4. f. Poder o potestad de obrar.
5. f. Integridad de ánimo y bondad de vida.
6. f. Disposición constante del alma para las acciones conformes a la ley moral.
7. f. Acción virtuosa o recto modo de proceder.

8. f. pl. *Rel.* Espíritus bienaventurados, cuyo nombre indica fuerza viril e indomable para cumplir las operaciones divinas. Forman el quinto coro.

Al provenir la palabra virtud del latín *virtus*, la etimología de dicha palabra latina *virtus*. - *utis* procede de *vir - iri*, que significa el varón, el hombre. La palabra *vir* puede también proceder de *vis* que significa fuerza. Así se concluiría que la palabra virtud tiene la connotación de fuerza, vigor.

El Diccionario de la Real Academia trae como primera acepción de la palabra virtud: “actividad o fuerza de las cosas para producir o causar sus efectos”. En la acepción 3: “fuerza, vigor, o valor”. A partir de la acepción 5 hasta la 9, hace referencia a la moralidad de las acciones humanas: “habito de obrar el bien”.

En esta primera aproximación a la definición del término virtud los significados con los que más se asocia pueden ser: fuerza, recurso para actuar y bondad, además este es el significado habitual que se le da a la palabra virtud. Cuando se habla de una persona virtuosa, se refiere a que realiza acciones o tiene comportamientos que se consideran buenos, y de carácter sólido, firme y adecuado a sus circunstancias.

Por su parte, Yepes Stork (1996) siguiendo a Aristóteles define a la virtud como un hábito operativo bueno, señala que un hábito virtuoso permite a una facultad alcanzar la excelencia de su operación, realizando del mejor modo posible su acción propia. Considera que los hábitos virtuosos perfeccionan al hombre, ya que quedan en él de modo estable llevándolo al desarrollo de sus tendencias hasta perfeccionarlas.

1.2. Antecedentes históricos y filosóficos de la virtud del coraje.

El concepto de virtud ha sido amplio, difuso y abordado desde diferentes áreas del saber desde los comienzos de la historia del hombre. En el caso de Platón, por mencionar un caso paradigmático de la antigüedad clásica, el término tiene diferentes usos. Lledó (2008) señala que *virtud* es un término de amplio significado en castellano, que puede traducirse como *sensatez, templanza o temperancia* –según el uso que dieron los antiguos romanos al término–, *moderación o medida, buen sentido, cordura, sabiduría, excelencia, ciencia del bien, decencia, autocontrol, prudencia* o, incluso, *castidad*. En cualquier caso, refiere a un carácter del hombre desarrollado acorde al bien, en relación a los deseos y a una ordenación correcta de ellos. Así, según Platón en la *República* (1982) la templanza es un cierto decoro y dominio sobre ciertos placeres y apetencias, que poseerían aquellos que podrían considerarse dueños de sí mismos.

No obstante lo antes dicho, lo que suele traducirse por *virtud* es el término griego *areté*, de un matiz conceptual más amplio que el de virtud. Sus posibles traducciones son *virtud, perfección, excelencia, mérito, vigor o fuerza, alteza, generosidad, honor, gloria*. Según Gómez Robledo (1996) la virtud sería cualquier excelencia o perfección radicada en un ente y en cualquiera de sus atributos y que contribuiría al punto de madurez del sujeto en que dicha excelencia se desarrolle.

La importancia de la virtud no es sólo un elemento fundamental para Platón, sino para toda la cultura griega. Según Jaeger (1993) el tema esencial de la historia de la educación griega es más bien el concepto de *areté*, que se podría encontrar aún en tiempos más antiguos. El castellano actual no ofrece un equivalente exacto de la palabra. Según este autor, la palabra “virtud” se podría encontrar más allá de su

acepción de uso puramente moral, e incluso se la podría ver como expresión del más alto ideal caballeresco unido a una conducta cortesana y al heroísmo guerrero, donde expresaría mejor el sentido de la palabra griega. Desde este punto de vista se podría buscar su origen en las concepciones fundamentales de la nobleza caballeresca.

El tema de la virtud es incluso uno de los pilares de la obra de Platón. Gómez Robledo (1974) plantea que para Platón es muy importante destacar la virtud como la mejoría del conjunto de todo el hombre, o de toda la sociedad, más que la de una sola de sus partes o elementos constituyentes.

Para Platón (2008), Sócrates en el *Cármides* se preocupa por la salud integral a través de un sano pensamiento y, a través de él, de todo el individuo para por fin curar un dolor de cabeza del joven Cármides.

El concepto de virtud ha tenido un tratamiento un poco más sistemático, y también más programático, en el discípulo más conocido de Platón, Aristóteles. La noción de virtud es de gran importancia para la comprensión de Aristóteles, pues tomando y criticando en parte el legado de Platón, concibe la propia perfección del hombre como la realización de la virtud. Tal como afirma Jaeger (1993) el conocimiento del bien, que Sócrates encuentra en la base de todas las llamadas virtudes humanas, no serían operaciones de la inteligencia, sino que serían, como Platón comprendió certeramente, la expresión consciente de un ser interior del hombre.

De este modo, la virtud no es más que el conocimiento del bien, manifestado en diferentes modos, de acuerdo a qué virtud particular sea (Jaeger 1993). Aristóteles trató esta cuestión en varias de sus obras, aunque la más representativa es la *Ética a*

Nicomaco, donde afirmó que “toda virtud perfecciona la condición de aquello de lo cual es virtud y hace que ejecute bien su operación” (1985: 48).

El carácter social de la virtud, y en definitiva de la planificación del hombre, es un aspecto ineludible del pensamiento en general, y en particular del de la Antigüedad greco-romana. En ese sentido, Jaegger (1993) señaló que el hombre no es puramente «idiota», sino también «político» y por lo tanto necesita poseer, más allá de su destreza profesional, una virtud general ciudadana, que le permita ponerse en relación de cooperación e inteligencia con los demás, en el espacio vital de la polis.

Las virtudes se han clasificado desde antaño en diferentes tipos: Platón (1982) propone en la *República* que tres son las virtudes que fundamentan y permiten la perfección del hombre. Así, la cabeza del cuerpo y el gobierno de la ciudad son la racionalidad, el pensamiento respecto a qué es lo que corresponde, y quien guía e ilumina al resto del cuerpo o de la población en cuanto al bien propio del conjunto. En segundo sitio, en obediencia al gobierno de la sabiduría o prudencia, corresponde la fortaleza y la nobleza, pertenecientes al pecho del hombre y a la soldadesca en la ciudad: allí reside el ímpetu que dirige hacia las tareas difíciles y de ese modo se gobierna al tercer grupo: el de las mujeres y los niños, de los comerciantes y productores y también de algunos hombres libres, lo que corresponde a la mayor parte de la población, que alimenta y sostiene al resto de la polis. De este modo, los deseos son la característica propia de esta tercer parte: todo lo que se encuentra bajo el diafragma y que sólo busca su propia perfección particular si no se encuentra gobernado de modo apropiado.

No obstante, en *Protágoras* y en la *República*, Platón conforma lo que clásicamente se ha llamado virtudes cardinales: cuatro virtudes en las que todas las demás pueden resumirse de modo fundamental. Tales son la prudencia, la templanza, la fortaleza y la justicia. Esta caracterización de cuatro virtudes angulares fue sostenida también por autores diversos tales como Cicerón, Ambrosio de Milán, Agustín de Hipona y muchos otros.

En la tradición más clásica, la prudencia radica en la inteligencia, la justicia en la voluntad, la fortaleza en el apetito irascible, y la templanza en el apetito concupiscible. Por supuesto, desde su lugar propio todas comprometen al hombre completo.

Para Aristóteles (1985), la prudencia y la justicia serían virtudes intelectuales porque, si bien atañen al hombre entero, radican específicamente en la inteligencia. La fortaleza y la templanza, en cambio, radican en la voluntad, aunque también comprometen al hombre completo; de modo que si una de ellas fallara, sería reprochable el hombre en sí mismo, y no sólo un aspecto de él. Lo que distingue a la fortaleza de la templanza es algo que muchas veces se olvida o confunde: la templanza es la capacidad del hombre de tender y acceder a lo que le apetece y satisface, sin que ello conlleve un mal para sí mismo que pudiera terminar por quebrarlo o dañarlo. En ocasiones se afirma que el término templanza es el mismo que se aplica a los metales: un cuchillo o una espada cuyo metal ha sido templado mediante el procedimiento de calentar y enfriar rápidamente conlleva una plasticidad mayor que, en el uso, permite una menor rigidez y, de este modo, una cierta capacidad para flexionarse, disminuyendo de este modo su probabilidad de ser quebrado.

Pieper (2008) considera que la fortaleza, en cambio, es la virtud necesaria no ante el bien que se desea, sino ante las dificultades que se presentan para alcanzarlo. La temperancia o templanza es necesaria para no quebrarse al abalanzarse sobre lo deseado, en definitiva, para no ser vencido por el propio deseo; en cambio la fortaleza es necesaria para luchar contra las adversidades u obstáculos. Tal cosa es necesaria tanto de un modo activo, para la lucha de ataque, como para la defensa o resistencia. Pero en definitiva, siempre al final sigue estando la percepción de un bien que se busca, pero no un bien deleitable, sino un bien arduo. Arduo *de conseguir*, debe entenderse aquí, lo que no implica que no sea, además, deleitable. De este modo, estamos dispuestos a sufrir las penurias de algunos obstáculos con tal de obtener finalmente lo deseado.

Para Aristóteles la virtud se encuentra planteada en la búsqueda de la felicidad, pues consiste en un ejercicio y uso perfecto de la virtud y además ella no es posible aparte de la virtud y al analizar la felicidad llega a concluir que ésta consiste en el uso perfecto de la virtud a lo cual le llamó *eudaimonia*, concepto que luego será retomado por Seligman (2001). De este modo, para Aristóteles la propia perfección del hombre, su máxima realización viene de la mano, a través de la adquisición y ejercicio de las virtudes. A este respecto Aquino, (1989) plantea que todos los seres se sienten naturalmente inclinados a realizar las operaciones que les corresponden en consonancia con su forma o naturaleza; por ejemplo, el fuego se inclina a calentar. Y como la forma propia del hombre es el alma racional, todo hombre se siente naturalmente inclinado a obrar de acuerdo con la razón, ésta constituiría el obrar virtuosamente.

Aquino (1989) definió, *fortitudo* como la firmeza de la mente de poder soportar o rechazar los peligros especialmente graves, sobre todo el mantenimiento de acción para

superar los temores de daño corporal y la muerte y en segundo lugar en perseverar en el ataque.

Aristóteles definió el coraje militar como la disposición a actuar adecuadamente en situaciones que involucran el miedo y la confianza de una media racionalmente determinada entre la cobardía y la temeridad. El término latino *virtus*, de raíz en *vis*- (fuerza), en el Imperio Romano fue asociado a la corriente del estoicismo, con representantes tan ilustres como Séneca y el emperador Marco Aurelio, corriente que tuvo una favorable recepción por parte de la sociedad cristiana, por el aprecio al esfuerzo y la austeridad y de desprendimiento de los bienes de este mundo. De este modo, desde la Antigua Roma hasta la Modernidad, el tratamiento de las virtudes ha tenido un eco del tratamiento que sobre ellas hicieron los estoicos.

El cristianismo agregó a las virtudes cardinales ya nombradas las que hasta hoy se conocen como virtudes teologales, virtudes que tienen como fin a Dios y que provienen del mismo Dios a través de la Gracia. La *fe*, la *esperanza* y la *caridad* o *amor* constituyen las tres virtudes teologales

González (2010) señala que a lo largo de la Edad Media y la temprana Modernidad, la ética puso su atención en la virtud de un modo peculiar, con lo que pocas han sido las éticas desligadas de la virtud y ésta casi no fue objeto de estudio sin el énfasis ético o teológico.

A partir de la Modernidad, en gran medida debido a los cambios del iluminismo y de autores como Kant, Rousseau, Hume y así diversas corrientes del siglo XIX, la virtud ha quedado relativamente relegada a un segundo plano en las discusiones filosóficas, o a en

un área como la teología, donde no perdió su vigencia. El punto de giro en las consideraciones éticas contemporáneas se verifica, por ejemplo, después de la publicación de la obra de Anscombe (1958), que junto a otros estudiosos vertió el interés sobre la filosofía práctica de varios autores, pero muy en especial de Aristóteles.

Entre las definiciones o caracterizaciones de las virtudes en la antigüedad y hasta la temprana modernidad podemos encontrarnos con que son modos de ser estables, algo ya señalado por Aristóteles (1985), por lo que se ha dicho que son hábitos. Para Aristóteles, y es doctrina común desde entonces en la filosofía, la virtud y el vicio son hábitos. Éstos son disposiciones estables a actuar de un modo determinado, disposiciones que se generan con la repetición de un tipo determinado de actos, ejercicios o acciones. Los hábitos son tan importantes que, según Aristóteles, son lo mejor que uno puede haber obtenido en la vida para disfrutar en la vejez. Es tanta su importancia que sostiene que su relevancia es total.

Aristóteles (1985) también ha llamado “segunda naturaleza” al hábito, sea éste un vicio o una virtud, en cuanto condiciona conductas de un modo estable y define el modo de actuar, tal como la propia naturaleza de esa persona. Pieper (2008) afirma que la verdadera y perfecta virtud se caracteriza por la naturalidad, no es forzada o falsa sino que tiende hacia el bien que le es propio por la fuerza de una segunda naturaleza. Tal idea es la que subyace en el siguiente texto de Aristóteles en la *Política*:

Ahora bien, los hombres resultan buenos y cabales por tres cosas, que son: la naturaleza, el hábito y la razón. En primer lugar, en efecto, es preciso nacer como hombre y no como uno cualquiera de los animales, y además con cierta cualidad de cuerpo y alma. Hay condiciones que no sirve de nada poseer de nacimiento, porque los

hábitos las hacen cambiar, pues la naturaleza las ha hecho susceptibles tanto de mejorar como de empeorar mediante el hábito.

Desde ya, la fortaleza y todas las virtudes, así como todos los vicios, son de carácter voluntario lo que implica mérito de haber obtenido la virtud, y el mérito de haber obtenido el vicio. Además, para el pleno desarrollo del hombre la virtud se vuelve algo necesario, y no sólo conveniente, dado que es imposible o no es fácil hacer el bien cuando se está desprovisto de recursos, como afirmó Aristóteles (1985).

Aunque hay muchas semejanzas entre el trato que las virtudes han tenido en todas las épocas, también es conveniente señalar algunas diferencias según el período histórico. En primer lugar, a partir de Platón y Aristóteles y luego a lo largo del cristianismo hasta la modernidad, el carácter ético de las virtudes ha sido predominante, y por carácter ético se hace referencia a la capacidad que permite en los hombres dirigirse a su propia perfección en cuanto a sus acciones son éticamente buenas y malas. La consideración de Peterson y Seligman (2004) en su libro *Character Strengths and Virtues* no hace hincapié en la valoración ética. Señalan que los fines buscados en la elaboración de su manual de virtudes y fortalezas no son de tipo ético, pero el hecho de que se busquen otros objetivos no es impedimento para reconocer que así han sido consideradas en todas las culturas.

Por su parte, Peterson y Seligman (2004) plantean que deben concluir que los puntos fuertes o fortalezas del carácter difieren de los talentos y las habilidades, al menos, porque caen en el dominio moral o al menos así han reconocidos en todas las culturas. Consideran que hay varias respuestas que aclaran la distinción entre los puntos fuertes o fortalezas de carácter y otras dimensiones que se considerarían virtudes y sería en

primer lugar el papel desempeñado por el esfuerzo y la voluntad en el ejercicio de estas características. Señalan estos autores que las virtudes y fortalezas aparecen con connotaciones morales en todas las culturas, no así los talentos y habilidades. Es importante por tanto destacar el papel que le dan a la voluntad y el esfuerzo en el ejercicio de las virtudes.

Allport (1966) consideraba que la psicología por sí sola no es capaz de concluir qué es realmente una persona mentalmente sana – equilibrada, y que para un juicio completo y veraz en estas áreas se tendría que estar implicado hasta cierto punto un juicio ético. Echavarría (2008) aporta que se ha dado un redescubrimiento de la virtud en el ámbito de la psicología moderna y señala varios autores que vinculan la noción de normalidad con la de virtud, citando entre otros a Pieper y Allers. A este respecto Pieper (1988), considera que aquello que es bueno moralmente también es a la vez bueno para el nivel “psico-vital” del hombre y sostiene que el equilibrio psicológico no se puede lograr sin aspirar no sólo a la excelencia moral, sino incluso espiritual. Por otra parte Fromm (1987), también vinculó la normalidad psíquica y virtud, llegando incluso a identificarlas ya que señala que en el pensamiento de Freud el crecimiento normal produciría el carácter maduro, productivo e independiente, capaz de amar y de trabajar. Con lo cual según Fromm, para Freud, en último análisis, salud y virtud serían similares.

Seligman (2002:176) busca un retorno a las nociones de carácter y de virtud, ya que considera que sin estas nociones no se puede hacer un estudio profundo del comportamiento del ser humano: “Toda ciencia que no utilice el carácter como idea básica –o por lo menos explique con acierto el carácter y la capacidad de elección-

nunca será aceptada como ilustración útil de la actividad humana. Por consiguiente, considero que ha llegado el momento de resucitar el carácter como concepto central del estudio científico del comportamiento humano. Para ello necesito demostrar que las razones para dejar de lado el concepto de virtud ya no se sostiene, y luego erigir sobre un terreno sólido una clasificación viable de la fortaleza y la virtud

Para Echavarría (2006), la madurez de la personalidad consiste en el estado de virtud y al hombre plenamente desarrollado habría que verlo desde su personalidad entera y completa y que desde la psicología del desarrollo habría que tener en cuenta que la plenitud del desarrollo apunta a la incorporación de las virtudes. Por lo tanto una psicología del desarrollo, sin su fin último de las virtudes estaría cercenada, ya que el estado perfecto del hombre en cuanto hombre es el estado de virtud que tiene su máxima en el desarrollo armónico de todas las áreas de la personalidad humana.

CAPITULO II

La psicología positiva y las virtudes

2.1 Historia de la Psicología Positiva: Etimología, definición y descripción general.

En la segunda mitad del siglo XX se gesta en el campo de la salud y de las ciencias sociales un nuevo enfoque que apunta a la promoción de la salud o enfoque *salugénico*. Este enfoque completa al modelo médico que pone su énfasis en el estudio de lo patológico, sus causas y su cura.

En el campo de la psicología encontramos autores como Maslow (1954), que formuló los conceptos de autorrealización y automotivación; Rogers (1965) quien teorizó sobre el funcionamiento óptimo de la personalidad. Ambos aportaron una visión humanista y promotora de los aspectos sanos de la persona aunque carente de un apoyo empírico suficiente. La psicología humanista señaló las limitaciones del modelo médico y tuvo como objetivo el estudio de las capacidades y potencialidades humanas.

Como antecedente próximo de la Psicología Positiva se puede señalar el discurso inaugural de Seligman como presidente de la American Psychological Association (APA) en 1998, en el cual afirmó que su mandato tendría como misión enfatizar el interés en una psicología más positiva.

Luego, Seligman (2002) plantea:

Tras diez años de trabajo dedicado a la indefensión aprendida, cambio de opinión sobre lo que sucedía en nuestros experimentos...Todo surge a raíz de unos descubrimientos embarazosos que yo espero que desaparezcan. No todos los conejillos de Indias y los perros se vuelven indefensos tras una descarga ineludible, ni tampoco todas las personas después de que se les presenten problemas insolubles o ruidos inevitables. Uno de cada tres nunca se da por vencido, independientemente de lo que hagamos. Además, uno de cada ocho se muestra indefenso ya antes de empezar; no hace falta ninguna experiencia con lo incontrolable para que se rindan. Al principio, intento barrer todo esto bajo la alfombra, pero tras una década de variabilidad sistemática, llega el momento de tomarlo en serio. ¿Que tienen algunas personas que les confiere una fortaleza que actúa de barrera y las hace invulnerables a la indefensión? ¿Que tienen otras personas que las hace derrumbarse ante el primer atisbo de dificultad? (pp.47).

Este texto refleja cómo Seligman evolucionó de una labor enfocada en el marco de la búsqueda por comprender y sanar la enfermedad, al planteamiento personal de la necesidad de fundar una rama de la psicología que se planteara qué es el hombre, qué hace al hombre feliz, cuáles son las fortalezas, capacidades y virtudes favorecedoras de la felicidad humana. Una psicología que se interesara por sentimientos positivos como la satisfacción, la esperanza y la felicidad.

La Psicología Positiva se constituye como un movimiento científico a comienzos de 1998, cuando a instancias de Seligman éste se reúne en México junto con Csikszentmihalyi, Fowler, Peterson y Vaillant. Allí, luego de varios días de reflexionar sobre las temáticas antes mencionadas deciden fundar la Red de Psicología Positiva. Esta empresa científica se sustentaría sobre tres pilares: el estudio de las “emociones positivas”; el estudio de la “personalidad positiva” y el estudio de las “instituciones positivas”.

Además, Seligman (2002) reflexiona: "Ha llegado el momento de contar con una ciencia cuyo objetivo sea entender la emoción positiva, aumentar las fortalezas y las virtudes y ofrecer pautas para encontrar lo que Aristóteles denominó la buena vida" (p.1).

Cuando comenzó su trabajo en la Psicología Positiva, el punto de vista original de Seligman era más cercano a Aristóteles en su concepto de *eudaimonía*, que refiere a la idea de que todo lo que hacemos lo hacemos con el fin de buscar la felicidad, entendida como plenitud del ser.

Luego de 10 años de evaluar investigaciones en diferentes aspectos que hacen a la felicidad humana, en su último libro Seligman (2011) señala que el concepto de felicidad ha sido usado tan en exceso que se le ha llegado a vaciar de sentido. Sostiene que el oyente moderno cuando oye la palabra "feliz" la asocia en el sentido de excelente estado de ánimo, alegría, buen humor y sonrisas, mientras que la felicidad históricamente no ha estado vinculada a tales hedonismos.

Cuando Seligman (2002) escribió su libro *La felicidad auténtica* hace más de una década, planteó que la felicidad podría ser analizada en tres diferentes niveles que la persona humana busca para su propio bien: 1) las emociones positivas o nivel de vida placentero; 2) el *flow* o estado del fluir o de vida comprometida; 3) el nivel de sentido o de vida significada.

Posteriormente Seligman (2011) plantea que antes creía que solo elegíamos para maximizar nuestra felicidad, pero que ahora sabe que la persona lo que más busca y

necesita es "sentirse bien", "satisfecha consigo misma". A partir de estos nuevos descubrimientos a su teoría de la felicidad le suma dos nuevos pilares: 1) las relaciones humanas, que constituye el nivel de la vida conectada y, 2) la autorrealización, que corresponde a la vida lograda. A partir de su libro *Flourish* (2011) surge la teoría PERMA del bienestar humano donde se profundiza en los cinco pilares siendo que ninguno de ellos define totalmente el bienestar, pero cada uno contribuye de manera significativa a él.

En una primera instancia Seligman (2002) en la teoría de la felicidad, plantea que las fortalezas y virtudes como la bondad, la inteligencia social, el humor, la valentía, la integridad, y otras similares serían las que estarían en la base de la capacidad de flow en el nivel de compromiso la persona entra en el flujo cuando sus mayores fortalezas son puestas en juego para alcanzar los más altos retos que se le presenten. Posteriormente Seligman (2011) en la teoría del bienestar plantea que las fortalezas apuntalan los cinco niveles, y no sólo el de compromiso: el despliegue de sus mayores fortalezas conduce a la persona a aumentar sus emociones positivas, a vivir una vida con más significado, a obtener más logros y establecer mejores relaciones.

La teoría de la auténtica felicidad es unidimensional: pone el énfasis en que la principal búsqueda humana apunta a sentirse bien y sostiene que las elecciones de vida buscan maximizar lo que sentimos. La teoría del bienestar se basa en los cinco pilares, todos en alguna medida son puntos importantes. Seligman (2011) considera que la emoción positiva es una variable subjetiva, que va a estar dada por lo que piensa y siente la persona respecto a una situación o estímulo. Por otra parte el significado, las

relaciones personales y los logros tienen componentes subjetivos y objetivos. El resultado de esto es que el bienestar no puede existir sólo de modo subjetivo: el bienestar es una combinación de sentirse bien junto con tener un sentido de vida, buenas relaciones interpersonales y alcanzar la autorrealización.

Por otra parte los autores reconocen que la promoción de las capacidades, fortalezas y virtudes redundará a su vez en la construcción de barreras contra la enfermedad mental.

Seligman & Peterson, (2007) proponen:

Los psicólogos han descubierto que hay potenciales humanos que actúan como amortiguadores contra la enfermedad mental: entre ellos, el coraje, el pensamiento sobre el futuro, el optimismo, la habilidad interpersonal, la fe, la ética en el trabajo, la esperanza, la honestidad, la perseverancia, la capacidad para fluir y la perspicacia, para nombrar algunos. Gran parte de la tarea de la prevención en este nuevo siglo será crear una ciencia del potencial humano cuya misión sea entender y aprender a apoyar estas virtudes en la gente joven. Es muy probable que construir «manantiales» amortiguadores sea la clave elemental para la prevención de los desórdenes clínicos. (pp.421)

Por parte, Gancedo (2008) plantea que la Psicología Positiva surge como catalizadora de las tendencias que se venían gestando en el campo de las ciencias sociales y de la psicología logrando darles un marco científico, con una estructura conceptual programática y un fuerte énfasis en la investigación y en la difusión.

Además, Peterson y Seligman (2004) señalan que lo que distingue a la psicología positiva de otras psicologías humanista de los años 1960 y 1970 es su énfasis en la investigación empírica para entender las necesidades y las búsquedas de las personas.

Agregan, Sheldon & King (2001) sostienen que la Psicología Positiva puede definirse como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas.

Martinez Martí (2007) considera que la Psicología Positiva logra un equilibrio en la psicología, al unir el desarrollo y potencialización de los aspectos más positivos del ser humano junto con aportes en el tratamiento de la reparación y alivio de los aspectos dañados. A dicho fin la Psicología Positiva aborda tres ámbitos relacionados entre sí: el estudio de las experiencias subjetivas positivas (felicidad, placer, satisfacción, bienestar), el desarrollo de los rasgos de personalidad positivos (carácter, talentos, intereses, valores) y de las instituciones positivas (familias, colegios, negocios, comunidades, sociedades) que favorecen la incorporación y el despliegue de los rasgos positivos y dan lugar, por tanto, a experiencias subjetivas positivas.

Sheldon et al. (2000) plantean en el *Manifiesto de Akumal* que los objetivos de desarrollo de los aspectos positivos y funcionamiento óptimo que se plantea la Psicología Positiva se deben dar en todos los niveles: biológico, conductual, personal, relacional, cultural institucional y global. Consideran que es necesario estudiar: a) las relaciones dinámicas entre los procesos en estos niveles, b) la capacidad humana para crear orden y sentido en respuesta a la adversidad inevitable, y c) los medios por los cuales "la buena vida", en sus múltiples manifestaciones, pueden surgir de estos procesos. Estos autores señalan que las posibles aplicaciones de la Psicología Positiva son:

-Mejorar la educación de los niños, haciendo un mayor uso de la motivación intrínseca, el afecto positivo y la creatividad en las escuelas

-Mejorar la psicoterapia mediante el desarrollo de enfoques que hacen hincapié en la esperanza, significado, y auto-curación

-Mejorar la vida familiar mediante una mejor comprensión de la dinámica del amor, generosidad y el compromiso.

-Mejorar la satisfacción en el trabajo durante toda la vida ayudando a la gente a encontrar la participación auténtica, la vivencia de los estados de flujo, y hacer contribuciones originales en su trabajo.

-Mejora de las organizaciones y las sociedades mediante el descubrimiento de las condiciones que aumentan la confianza, la comunicación y el altruismo entre las personas.

-Mejorar el nivel moral de la sociedad mediante el desarrollo de un trato de mayor contenido espiritual entre las personas.

2.2. El marco de Psicología Positiva.

Los investigadores Sheldon, Frederickson, Kevin, Csikszentmihalyi, Haidt y Jonse reunieron en enero de 1999 en Akumal, como parte del grupo de fundadores de la Psicología Positiva, (Sheldon et al. 2000). En esa instancia redactaron el *Manifiesto de Akumal* en el que definen a la Psicología Positiva como el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. El objetivo de esta nueva rama de la psicología es descubrir y promover los factores que permiten a los individuos y a las comunidades prosperar y desarrollarse positivamente. Señalan que el movimiento de la Psicología Positiva representa un nuevo compromiso por parte de los psicólogos de investigar para enfocar la atención en las fuentes de la salud psicológica, lo que va más allá del énfasis anterior sobre la enfermedad y el desorden.

A partir de lo publicado hasta la actualidad se podrían señalar múltiples definiciones de qué es la Psicología Positiva según sus diferentes campos de estudio. En primer lugar podemos citar a su fundador, Seligman (2002, p.11-12): " ha llegado el momento de contar con una ciencia cuyo objetivo sea entender la emoción positiva, aumentar las fortalezas y las virtudes y ofrecer pautas para encontrar lo que Aristóteles denominó la buena vida."

Seligman (2002) agrega:

La psicología no es más que el estudio de la enfermedad, la debilidad y el daño, sino que también es el estudio de la fuerza y la virtud. El tratamiento no es sólo arreglar lo que está mal, sino que también es la construcción de lo que es correcto (p. 4).

Aunado a lo anterior, Linley, Joseph, Harrington & Wood (2006) definen a la Psicología Positiva como la búsqueda del desarrollo y la potenciación de la buena vida, de la ayuda en el funcionamiento humano óptimo, y señalan que este desarrollo de recursos se puede llevar a cabo tanto a nivel individual, como grupal, organizacional o de la sociedad entera.

Jarden (2012) entrevistó a 13 de los más destacados autores e investigadores de la Psicología Positiva y plantea en su libro sus visiones acerca de qué es esta corriente. La mayoría coinciden en la importancia entre la investigación y la práctica siempre sólidamente fundada en la ciencia. Consideran múltiples campos de aplicación como ser el clínico, el educativo, el coaching y el organizacional.

La Psicología Positiva es el estudio de las condiciones y procesos que contribuyen a prosperar o, al óptimo funcionamiento de personas, grupos e instituciones plantea Gable & Haidt (2005).

Castro Solano (2009) señala que es útil destacar lo que no es la Psicología Positiva; en primer lugar no es una filosofía de vida ni una escuela de autoayuda; tampoco es un maestro en busca de adeptos, sino que todo lo propuesto se basa en sólidas investigaciones científicas con especial énfasis en publicaciones académicas. Por último, este autor plantea que la Psicología Positiva no busca la negación del sufrimiento sino quitar el énfasis que en los últimos 60 años la psicología le dio a los aspectos patológicos de las personas y ponerlo en lo que potencia su felicidad y buen vivir.

Seligman (2002) estableció los objetivos de la nueva corriente en base a tres líneas de acción: a) el estudio de la experiencia subjetiva positiva o emociones positivas: b) el estudio de las tendencias individuales positivas o recursos positivos, c) el estudio de aquellas instituciones que hacen posibles los dos primeros.

2.3 Las virtudes dentro del marco de la Psicología Positiva.

Peterson y Seligman (2004) señalan que la continuidad del término virtud, más allá de las diferencias conceptuales entre las visiones de los diversos autores, filósofos u culturas, se mantiene tanto en la noción ética de virtud, como la idea de que las virtudes constituyen algo estable en el hombre “We treat them [character strengths & virtues] as stable, by definition, but also as maleable, again by definition” (2004, p. 12).

Otro aspecto importante es la diferencia entre el término *virtue* en su uso en inglés y el del uso que tiene *virtud* en castellano, una lengua con menor cantidad de palabras pero con un uso más análogo. *Virtue* es una “core characteristic”, pero no necesariamente una *virtud* en los términos clásicos antes mencionados, es decir, en cuanto a la disposición al bien o al mal forjados en el individuo por él mismo a través de

sus acciones pasadas. Es menos frecuente que en inglés se hable de un guitarrista como de quien tiene “a virtue”, sino más bien como de quien tiene “a skill” o “a capacity” o incluso “an ability”, aunque sí se registre el uso ocasionalmente. En castellano, una capacidad (por *capability*) puede ser innata, una habilidad (por *ability*) en general implica un desarrollo, y un arte, destreza u oficio (por *skill*) siempre necesita un desarrollo y enriquecimiento mediante la práctica repetida.

Según la sistematización de Peterson y Seligman (2004), las Strengths (literalmente, fuerzas) son rasgos positivos “*positive traits*” (2004, pp. 28) registrados continuamente en diversas épocas y culturas. Así, dentro de *Courage* como *core moral virtue* encontramos que *Bravery* (valentía), *Persistence* (Persistencia o, mejor aún, Perseverancia o Constancia), son claramente derivados de la virtud fundamental considerada por la ética en Platón, Aristóteles, Cicerón, San Agustín, etc. En cambio, *Integrity* (Integridad, también apto de ser traducido como Coherencia u Honestidad) correspondería mejor, según las categorías éticas más usuales, a la virtud fundamental de la Justicia. *Vitality* (Vitalidad, Ánimo o Entusiasmo) no correspondería estrictamente a ninguna de las cuatro virtudes cardinales, pues no indica un aspecto que conduzca al bien desde un punto de vista ético. Un hombre sin vitalidad no necesariamente caería en un vicio, éticamente hablando. A no ser, claro, que sea consecuencia del desgano o de la acedia, que es un sinsabor respecto a la propia vida, un desgano o tristeza en el vivir.

2.3.1. Taxonomía VIA según el manifiesto de Glasbern 2000.

En octubre del año 2000, se reunieron en la ciudad de Fogelsville, Pennsylvania varios miembros representativos de la Psicología Positiva a fin de reflexionar sobre el

tema de las virtudes. Luego de dichos intercambios académicos se redactó el manifiesto de Glasbern (véase, Seligman, 2011) sobre la taxonomía VIA redactado con los aportes de todos ellos, dicho manifiesto se encuentra en la página de la Universidad de Pennsylvania.

Se entiende por Taxonomía, según la Real academia española, “la ciencia que trata de los principios, métodos y fines de la clasificación.”. Seligman y otros, entre ellos Mayerson, presidente de la Fundación Manuel D. y la investigadora Mayerson, buscaron un consenso sobre definiciones respecto a los "rasgos individuales positivos" que deberían ser estudiados por la Psicología Positiva y que están involucrados en las dimensiones de la auténtica felicidad. De modo que, Mayerson apoyó este paso vital, fundando el VIA *Institute*, cuya sigla refiere a *Values In Action*, en español *valores en acción*. En 2007, el nombre del instituto fue acortado al Instituto VIA del Carácter

El objetivo de la reunión Glasbern fue desarrollar aún más la Taxonomía VIA de Fortalezas y Virtudes, (Seligman, 2011). La Taxonomía en un inicio fue concebida como una lista libre de características que empíricamente se podría considerar que contribuyen a una vida más positiva y, además, que se podrían desarrollar en los niños y adolescentes, en colaboración con los programas de desarrollo de la juventud. Se discutieron los pros y contras de la taxonomía y existía en los concurrentes la expectativa de que esta taxonomía fuera libre de una teoría subyacente, pero había mucho escepticismo respecto a que esto fuera posible.

A medida de que el encuentro avanzaba, a pesar de la voluntad expresada de mantener la taxonomía libre de teoría, varios puntos de vista diferentes fueron surgiendo sobre cómo podría organizarse dicha clasificación de virtudes.

Peterson y Seligman (2004) argumentaron que las 21 fortalezas y virtudes se pueden dividir en las siguientes cinco categorías que se superponen: fortalezas de la cognición, de la emoción, de la conexión, de la coherencia y fortalezas cívicas. Se culmina con una organización basada en cinco factores en el campo del desarrollo de la Juventud: Competencia, Confianza, Conexión, Contribución fueron nombrados como medidas de resultado, y el Carácter se convirtió en un nuevo término general para las fortalezas y las virtudes. El siguiente paso en el desarrollo de la taxonomía sería entonces la medición de las fortalezas y virtudes, y el examen empírico de las relaciones entre ellas, tomando en cuenta las cuatro medidas de resultado y los factores habilitantes.

En la citada reunión de Glasbern, la investigadora Dahlsgaard abogó por una categorización diferente de las fortalezas y virtudes, sobre la base de la continuidad histórica y su relevancia contemporánea. Describió tres conjuntos de fortalezas y virtudes, por un lado las que dio en llamar *Reinas de la Promoción*, o las *Grandes Seis* ya que serían aquellas virtudes que han sobrevivido la prueba del tiempo desde Platón hasta nuestros días, y que se conservan en la Taxonomía VIA: la sabiduría, la justicia, el coraje, la templanza, la humanidad y la espiritualidad. A otro grupo los llamó los *Parias* que serían aquellas fortalezas que no han sobrevivido al paso del tiempo, y que no han sido incluidos en la taxonomía VIA, por ejemplo, la limpieza y la etiqueta; y los *Nuevos chicos en la escuela* serían aquellas fortalezas que históricamente no han aparecido en

las listas de fortalezas y virtudes, sino que, sin embargo, aparecen en la Taxonomía VIA, por ejemplo, el humor.

Dahllgaard sostuvo en la reunión de Glasbern que las virtudes que dio en llamar las *Reinas de la Promoción* han aparecido en las listas de las fortalezas y virtudes a largo de la historia de la filosofía. Aparecen por primera vez en la formulación del alma tripartita de Platón, el cual la describe como compuesta de la razón, el apetito, y un componente de "espíritu". Cada una de estas divisiones del alma tiene una función, el ejercicio de las cuales comprende una virtud particular. Por lo tanto, la sabiduría es la virtud ejercida por la razón, la templanza (moderación) se impone sobre el apetito, y el valor se produce cuando el componente del "espíritu" se enfrenta a peligros. Sin embargo, estas tres virtudes sólo pueden ser exhibidas cuando aparece la justicia, la principal virtud de Platón. De hecho, para Platón, las cuatro virtudes de la justicia, la sabiduría, la templanza y la valentía son interdependientes - si falta uno, y sobre todo si la justicia no se encuentra, entonces los otras tres no pueden ser alcanzados de manera suficiente.

Dahllgaard explicó que cada taxonomía occidental de la virtud desde Platón ha incorporado estas cuatro virtudes de alguna forma, sostuvo que incluso alguna de las taxonomías surgidas en el oriente incluyó algunas variantes de las cuatro virtudes de Platón, por ejemplo, Confucio incluyó la justicia y la sabiduría o el conocimiento en su taxonomía, mientras que Aristóteles incluía las cuatro virtudes platónicas en la suya. Por su parte, Santo Tomás de Aquino las mantuvo en la suya nombrándolas como las virtudes cardinales desde el punto de vista de la moral natural y agregó tres virtudes teologales o sobrenaturales, la fe, esperanza y caridad. En la taxonomía VIA, las

virtudes teologales de Aquino aparecerán como la sexta *Reina de la Promoción*, la virtud de la espiritualidad.

También en el manifiesto de la reunión de Glasborne, Stone planteó la metáfora de una baraja de cartas para la taxonomía. Hizo hincapié en que no utilizamos todas las cartas de una baraja para un juego - cada individuo, y de hecho cada cultura puede jugar con un subconjunto diferente de tarjetas, o incluso con una cubierta diferente. Es el trabajo de la taxonomía para llegar a las tarjetas, y también para llegar a las combinaciones de cartas que componen las manos ganadoras (es decir, que conlleve a cuáles son las reglas propias de ese juego ganador). Cada mano ganadora puede ser conceptualizada como una especie de marco teórico para vivir una buena vida.

Stone planteó que en sus múltiples investigaciones desde el Gallup Strengths Center han llegado a una lista de 34 fortalezas en base a las cuales han hecho cuestionarios online que han sido contestados por cientos de miles de personas y que se utilizan para que según las fortalezas prevalentes en cada persona se les asignan o recomiendan para determinados puestos de trabajo. También se utiliza el análisis de estas 34 fortalezas para ayudar a las personas a elegir carreras que mejor se adapten a estos recursos personales. El trabajo de la taxonomía, Stone argumenta, debería ser, al menos en parte, enseñar a la gente qué tipos de trabajos se adaptan mejor a sus fortalezas, o sea, tener una carrera que mejor refleja sus fortalezas particulares.

2.3.2. El carácter: rasgos, virtudes y temas situacionales

Peterson y Seligman (2004) distinguen tres niveles conceptuales de características positivas: las virtudes, las fortalezas y los temas situacionales.

Las virtudes son las características principales valoradas por los filósofos morales y pensadores religiosos: la sabiduría, el coraje, la humanidad, la justicia, la templanza y la trascendencia. Estas seis grandes categorías de virtudes emergen constantemente de los estudios históricos. Argumentan así que estas son universales, planteando la hipótesis de que tal vez un proceso evolutivo seleccionó estas virtudes como forma de solucionar tareas necesarias para la supervivencia de la especie. Especularon que todas estas virtudes deben estar presentes por encima del nivel medio poblacional de los valores para que el individuo sea considerado de buen carácter.

La fortaleza de carácter es el ingrediente psicológico que define a las virtudes. Son caminos que conducen a las virtudes, como por ejemplo la virtud de la sabiduría se puede lograr a través de fortalezas de carácter tales como la creatividad, la curiosidad, el amor por el aprendizaje y la apertura mental. Peterson y Seligman (2004) plantea que se podría decir que alguien tiene buen carácter si muestra una o dos fortalezas de carácter dentro del grupo correspondiente a una virtud. Su clasificación incluye 24 fortalezas de carácter correspondientes a seis virtudes universales.

Los temas situacionales son las condiciones habituales específicas que llevan a las personas a manifestar las fortalezas del carácter. Por si solos los temas situacionales no son ni buenos ni malos pueden ser usados para alcanzar la fortaleza de carácter o

contribuir con las virtudes, pero también pueden ser usados para alcanzar propósitos equivocados.

Los temas que se pretenden describir son de cómo se relacionan uno con los otros en el lugar de trabajo. Si se mira esto de una forma un poco más abstracta, la empatía, la inclusión y la positividad, reflejan la fortaleza de carácter de la bondad. Y si miramos la bondad todavía más en abstracto vemos una fortaleza que cae en la clasificación de virtudes de la humanidad que son el amor y la inteligencia social.

Seligman (2002) plantea:

Si bien la psicología del siglo XX intentó eliminar de sus teorías el concepto de carácter, la "personalidad" de Allport, los conflictos del inconsciente de Freud, el salto de Skinner más allá de la libertad y la dignidad, y los instintos postulados por los etólogos, ello no tuvo ningún efecto en el discurso común sobre la conducta humana. El bien y mal carácter siguieron firmemente arraigados en nuestras leyes, nuestras políticas, nuestra forma de educar a los hijos y en nuestro modo de hablar y pensar sobre por qué la gente hace lo que hace. Toda ciencia que no utilice el carácter como idea básica- o por lo menos explique con acierto el carácter y la capacidad de elección- nunca será aceptada como ilustración útil de la actividad humana. Por consiguiente, considero que ha llegado el momento de resucitar el carácter como concepto central de estudio científico del comportamiento humano. Para ello necesito demostrar que las razones para dejar de lado la noción ya no se sostienen, y luego erigir sobre un terreno sólido una clasificación viable de las virtudes y fortalezas de carácter. (p.193-194.)

Este interés central de los fundadores de la Psicología Positiva los llevó a convocar la ya citada reunión en Glasbern en el año 2000 para durante dos días discutir sobre el tema de las virtudes. Como se señaló, a partir de esta reunión se elaboró la Taxonomía VIA de Fortalezas y Virtudes, la cual concebida como una lista libre de características o cualidades que podría ser empíricamente demostrado que contribuyen a una vida

positiva, y además, que se podrían desarrollar en los niños y adolescentes en colaboración con los programas de desarrollo juvenil.

Los objetivos generales de la Taxonomía VIA de Fortalezas y Virtudes elaborada en Glasbern (2000) fue identificar las características asociadas con el "buen carácter" y con los parámetros propios del bienestar humano para luego poder desarrollar medidas válidas y confiables de estas características y cualidades aspirando a poder aplicar estos resultados a planes de investigación empírica que acompañan a los programas de desarrollo juvenil.

Martin (2007) plantea que la aspiración de los psicólogos positivos es verse a sí mismos como una orientación empírica. Incluso en el estudio sobre las virtudes intentan no emitir nunca juicios morales, al menos no más allá de los que todos los científicos hacen, por ejemplo, en la valoración de la verdad y el respeto a las normas de honestidad intelectual y de experimentación rigurosa.

En este sentido, Seligman (2002) niega que él esté haciendo prescripciones morales, plantea:

La ciencia debe ser descriptiva y no prescriptiva. No es trabajo de la Psicología Positiva decirte que debes ser optimista, o espiritual, o que debes tener buen humor, sino que es más bien describir las consecuencias de estos rasgos. . . . Lo que se hace con esa información depende de tus propios valores y objetivos (p.129).

Sin embargo, Martin (2007) considera que esta aspiración de la Psicología Positiva, de quedarse en lo meramente descriptivo, debe ser tomada con mucho cuidado ya que el tema de la felicidad y la virtud implica una mezcla entre una ética normativa y la ciencia

psicológica, si es tomado desde una postura aristotélica como la de la *eudaimonia*, al que dice adherirse Seligman, en la cual hay. Para Martin (2007) incurrir en el campo de la ética estaría bien siempre y cuando tenga claro cuando puede estar haciendo juicios de valor y cuando él está haciendo ciencia.

Seligman & Peterson (2007) plantean

Los psicólogos han descubierto que hay potenciales humanos que actúan como amortiguadores contra la enfermedad mental: entre ellos, el coraje, el pensamiento sobre el futuro, el optimismo, la habilidad interpersonal, la fe, la ética en el trabajo, la esperanza, la honestidad, la perseverancia, la capacidad para fluir y la perspicacia, para nombrar algunos. Gran parte de la tarea de la prevención en este nuevo siglo será crear una ciencia del potencial humano cuya misión sea entender y aprender a apoyar estas virtudes en la gente joven. Es muy probable que construir «manantiales» amortiguadores sea la clave elemental para la prevención de los desórdenes clínicos. (p. 421)

Sin duda uno de los máximos aportes de la Psicología Positiva al tema de las virtudes fue la elaboración del: *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, por Peterson y Seligman (2004) en el que se desarrolla un sistema de clasificación para las 24 fortalezas del carácter, más valoradas en la literatura intercultural, filosófica y religiosa en la historia del mundo entero. Esta clasificación fue el producto de un proyecto de investigación de varios años con el objetivo de identificar los mejores aspectos de los seres humanos y la forma en que utilizan estos recursos para vivir mejor.

En ese sentido, la clasificación refleja las creencias, valores y posturas de los escritos religiosos más importantes, incluyendo la Biblia, el Corán y el Bhagavad Gita, así como los estudios de las filosofías más importantes. Se tuvieron en cuenta ideales y prototipos culturales a través de obras clásicas de la literatura, de la publicidad, encuestas y otros

medios. La búsqueda fue realizada por 55 científicos sociales durante un período de tres años a partir de 2001. La clasificación fue estudiada por científicos y luego publicada en revistas revisadas por pares indexados.

Este manual, que ha sido denominado como CSV, por *Carácter, Strengths and Virtues*, aparece para cumplir una función paralela al DSM, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Así como el DSM realiza una insustituible labor en el campo de la patología, el CSV pretende realizar esta misma función en el campo de la salud, aspira a sentar las bases para un *Manual de Sanidades* con rasgos positivos evaluables sobre un consenso.

Peterson y Seligman, (2004, p.4) señalan: "creemos que las fortalezas de carácter son la base de la condición humana y que la actividad congruente con dichas fortalezas representa un importante camino para una buena vida en el ámbito psicológico".

Gancedo (2008) plantea que estos autores le dan una connotación positiva al carácter al nombrarlo como "buen carácter" y que lo consideran como el resultado de la interacción de los rasgos. Plantea: "Su hipótesis puede sintetizarse de esta manera: la percepción subjetiva de una buena vida presenta una correlación positiva con un buen carácter, el cual presenta una correlación positiva con la presencia de rasgos positivos. A estos rasgos positivos Peterson y Seligman le dan el nombre de fortalezas de carácter.

Peterson y Seligman, (2004) plantean que en su elaboración del VIA parten de la postura de la psicología de la personalidad, y específicamente de la psicología de los rasgos de personalidad que los reconocen como diferencias individuales, estables y

generales, pero también formadas por las experiencias personales y por tanto posibles de cambiar. Proponen como primer punto de su proyecto el de desempacar la noción de carácter y se plantean hacerlo mediante la diferenciación entre virtudes y fortalezas y luego conceptualizar maneras de evaluar estas diferencias individuales. Señalan que numerosos estudios previos correlacionan al carácter con los diferentes ambientes que favorecen o inhiben los rasgos. Consideran que las condiciones que habilitarían o permitirían el surgimiento de las características distintivas o rasgos de personalidad, serían lo educacional, las oportunidades vocacionales, una familia consistente que sostenga, un vecindario y escuela seguros, y quizás la estabilidad política. La presencia de mentores, modelos de rol, pares contenedores, también actuarían como habilitadores del desarrollo de rasgos positivos.

Para Park y Peterson (2003), sería una meta futura llegar a poder categorizar las propiedades de los entornos configuradores que habilitarían el surgimiento de las virtudes y las fortalezas.

Además, Peterson y Seligman (2004) creen que es obvio que los individuos y sus rasgos necesitan tener un rol central en el entendimiento de lo que es la buena vida. Plantea que más allá de que la situación particular favorezca el surgimiento de algún rasgo especial, cada uno va a aportar su "algo" propio y que lo más importante de este "algo" es su carácter personal constituido por sus rasgos particulares. "Ciertas situaciones hacen que la vida sea más o menos difícil de ser bien vivida, pero la buena vida refleja elección y voluntad" explican Peterson y Seligman (2004, p.12). Considera

que las fortalezas de carácter proveen la explicación necesaria para la estabilidad y generalización de los elementos de una vida vivida con bienestar.

El foco del VIA en *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* está puesto en las fortalezas del carácter, así como el del DSM es en los desórdenes mentales. También como el DSM describe en términos multiaxiales. De esta manera, en un eje estarán los diferentes caracteres según sus diferentes fortalezas características. En otro eje entrarían los talentos y habilidades y en otro eje irían las condiciones habilitantes, el grado de plenitud, los resultados alcanzados o factores similares.

Giménez et al.(2010) plantean que Peterson y Seligman consideran el concepto de virtud como algo demasiado amplio y abstracto y por lo tanto eligen utilizar el concepto de fortaleza para referirse a la manifestación psicológica de la virtud, considerando que las fortalezas humanas serían los ingredientes (procesos o mecanismos) psicológicos que definen las virtudes .

Yeager et al (2011) consideran que las fortalezas son habilidades o recursos. Consideran que por definición todas las fortalezas son buenas. Éstas constituirían características individuales que diferenciarían a las personas dado que cada una las poseería en grado diverso. Estas fortalezas se expresarían en los sentimientos, pensamientos y acciones. Serían maleables, unas en mayor grado que otras, medibles a través de pruebas psicométricas y sujetas a numerosas influencias próximas y remotas. Como resultado las fortalezas son educables y desarrollables.

Los temas situacionales son las condiciones específicas que llevan a las personas a manifestar determinadas fortalezas del carácter en determinadas situaciones de modo habitual. Por si solos los temas situacionales no son ni buenos ni malos pueden ser usados para alcanzar la fortaleza de carácter o contribuir con las virtudes, pero también pueden ser usados para alcanzar propósitos equivocados o indiferentes.

Los temas situacionales que se pretenden describir son en relación a cómo una determinada situación o tema de vida favorece el surgimiento y desarrollo de una determinada fortaleza de carácter.

Peterson y Seligman, (2004) plantean una clasificación que incluye 24 fortalezas de carácter correspondientes a seis virtudes universales. Señalan que consideran a esta clasificación ni exclusiva ni excluyente, esperando que futuros estudios ayuden a realizar una lista cada vez más exhaustiva.

En su investigación por determinar las características básicas del ser humano se enfocaron en las fortalezas ya que las consideraron un nivel intermedio entre el nivel concreto de los temas situacionales y el nivel más abstracto de las virtudes. Para ser incluida como una fortaleza de carácter una cualidad positiva debía satisfacer diez criterios. A saber:

- 1) Una fortaleza debe contribuir al desarrollo de una vida plena, satisfactoria y feliz, ya sea para uno mismo o para otras personas. La fortaleza en sí debe contribuir de alguna manera al desarrollo de la plenitud humana.

2) Aunque las fortalezas pueden con llevar y producen deseables consecuencias positivas, cada fortaleza es valorada moralmente en sí misma, aún cuando no sea seguida de consecuencias beneficiosas.

Peterson y Seligman (2004) sostienen que las fortalezas de carácter difieren de los talentos y habilidades al menos en que de alguna manera entran en el terreno moral. Es necesario que la fortaleza sea ampliamente reconocida y celebrada por las diferentes culturas. Otro factor que señalan en relación al aspecto moral es el referido al lugar del esfuerzo personal y la voluntad en el desarrollo y la incorporación de dichas características. Plantean que la Psicología positiva llevará a que científicos sociales vuelvan a plantearse el tema del crucial rol que juega la elección personal en la actividad humana.

3) El desarrollo de una fortaleza en una persona no disminuye el desarrollo en otras personas. Sostienen que el observar una fortaleza de carácter en una persona suele elevarla en los observadores ya que son características a las que se suele aspirar. Los observadores se ven elevados por el ejemplo de la fortaleza, uno no tiene que perder para que el otro gane, sino que genera admiración en lugar de celos.

4) Es necesario que no exista un antónimo de la fortaleza en términos positivos.

5) Una fortaleza debe manifestarse en la conducta de un individuo: pensamientos, sentimientos y/o acciones, de tal manera que pueda ser evaluada y poder llegar a tener un continuo su presencia en las diferentes situaciones y en los diferentes tiempos.

- 6) La fortaleza se distingue de otros rasgos positivos en su clasificación y no puede ser descompuesta en ellos.
- 7) Una fortaleza de carácter presentará diferentes manifestaciones culturales como ser historias, canciones, poemas que estimulan al desarrollo de dichas características.
- 8) Un criterio adicional, aunque no aplicable a todas las fortalezas, sería el de la posibilidad de encontrar ejemplos de personas con dichas cualidades altamente desarrolladas. Cabe esperar la existencia de prodigios con respecto a las fortalezas.
- 9) Por el contrario, puede haber personas que muestren, selectivamente, la total ausencia de alguna determinada fortaleza.
- 10) La mayoría de las sociedades han provisto de instituciones y/o rituales con el objetivo de cultivar fortalezas y virtudes para favorecer su incorporación y práctica.

Para cerrar Peterson y Seligman (2004), señalan que tan importante como desarrollar las fortalezas son las reglas, roles y normas que las sostienen y que a pesar de que ellos sostienen que las fortalezas de carácter son rasgos, éstos no son evidentes en ninguna ni en todas las circunstancias. Esto lleva a que la previsión de un premio o castigo en una determinada situación favorecerá o disuadirá la puesta en acto de una fortaleza.

2.3.3 Virtudes humanas y fortalezas de carácter asociadas

Peterson y Seligman (2004) plantean una clasificación que incluye 24 fortalezas de carácter correspondientes a seis virtudes universales. A continuación se describen:

A) Sabiduría y Conocimiento. Esta virtud implica todo lo relacionado a la adquisición, uso y gusto del conocimiento. Incluye la habilidad para uso de la inteligencia y la experiencia al buscar soluciones y respuestas. Fortalezas de carácter asociadas:

1) Creatividad: Originalidad, Inventiva. Capacidad de pensar nuevas y productivas formas de conceptualizar y hacer las cosas; incluye la creatividad artística, pero no se limita a ésta.

2) Curiosidad e Interés: Interesarse por el mundo, aventurarse al conocimiento por cuenta propia, estar abierto a la experiencia, explorar y descubrir. Deseo de conocer, mejorar, manejar nuevas habilidades.

3) Apertura intelectual, pensamiento crítico: Examinar bajo diferentes puntos de vista, no apresurar conclusiones, tener en cuenta todas las características de la situación antes de opinar sobre ellas o tomar una decisión y ser capaz de cambiar de opinión ante la evidencia.

4) Amor al aprendizaje: Disfrutar de aprender nuevos tópicos e incorporar nuevas habilidades. Sumar conocimientos a los ya previos de manera sistemática.

5) Sabiduría, Perspectiva: Ser capaz de proporcionar un sabio consejo a los demás; tener maneras de ver el mundo que hace que tenga sentido para uno mismo y para los otros.

B) El coraje: Fortalezas emocionales que implican el ejercicio y fortalecimiento de la voluntad para lograr metas en el enfrentamiento de obstáculos externos o internos.

Fortalezas de carácter asociadas:

1) Valor, Valentía: No echarse atrás por el miedo, el desafío, los cambios, las dificultades o el dolor; defender lo que es justo a pesar de la oposición y actuar de acuerdo a las convicciones aunque sean impopulares. Incluye la valentía física pero no se limita a ésta.

2) Perseverancia, Persistencia: Acabar lo que uno empieza; persistir en una acción a pesar de los obstáculos; concentrarse en lo que se hace y dedicar esfuerzo a conseguir objetivos y encontrar satisfacción en alcanzarlos.

3) Integridad. Autenticidad. Honestidad: Decir la verdad, presentarse de forma auténtica, vivir de forma genuina y sincera, no ser pretencioso. Ser responsable de los propios sentimientos y acciones.

4) Vitalidad. Vigor. Energía: Encarar la vida de forma apasionada y con energía, como si la vida fuera una aventura. No hacer las cosas a medias o con poco corazón. Sentirse vivo y vital.

C) La Humanidad y el Amor: Fortalezas interpersonales que implican preocuparse de los demás, tener sensibilidad al dolor ajeno y solidaridad. Fortalezas de carácter asociadas:

1) Amor: Amar y dejarse amar, valorar las relaciones íntimas y profundas con los demás, ser cercano a la gente.

2) Amabilidad. Generosidad. Compasión. Cuidado. Amor altruístico: hacer favores a los otros, ayudarles y cuidarles.

3) Inteligencia Emocional: Ser consciente de los propios sentimientos y de los demás. Conocimiento de uno mismo y de los demás, conocer cómo actuar en las situaciones sociales y cómo hacer que los otros se sientan bien.

D) La Justicia: Fortalezas cívicas que subyacen a una vida comunitaria saludable. Fortalezas de carácter asociadas:

1) Ciudadanía. Responsabilidad social. Lealtad. Trabajo en equipo: Trabajar bien como miembro de un equipo. Lealtad grupal. Compartir lo propio.

2) Justicia: Tratar a todo el mundo con los mismos criterios de justicia; no permitir que los sentimientos personales interfieran en las actuaciones con los demás.

3) Liderazgo: Animar a un grupo del cual uno forma parte para conseguir juntos los objetivos propuestos, manteniendo al mismo tiempo buenas relaciones grupales. Organizar actividades grupales y ver que se realicen.

E) La Templanza. Son las fortalezas que nos protegen frente a los excesos. Fortalezas de carácter asociadas:

1) Perdón y olvido: Perdonar malas acciones que nos puedan herir y herido; darles una segunda oportunidad; no ser vengativo.

2) Humildad y Modestia: Dejar que las propias buenas acciones hablen por sí mismas, Intentar no ser el centro de atención, no tratarse a uno mismo como más especial de lo que se es.

3) Prudencia: Ser cauto a la hora de tomar decisiones; no asumir riesgos innecesarios.

No decir ni hacer nada de lo que después se pueda arrepentir.

3) Autocontrol, Auto regulación: Regular lo que uno siente o piensa; ser disciplinado; controlar los apetitos y necesidades así como las propias emociones y necesidades.

F) La Trascendencia: Se refiere a la capacidad del ser humano para experimentar su experiencia en la vida como parte de una totalidad más amplia dentro de un contexto global. Se basa en reconocer que nuestra vida se está dentro de procesos más amplios dentro del espacio – tiempo (aquí caben todas las creencias y religiones humanas) que tratan de dar un sentido distinto, una dirección a la vida humana. Fortalezas de carácter asociadas:

1) Apreciación de la belleza y la excelencia: Percibir y apreciar la belleza o excelencia de cualquier faceta de la vida, puede ser desde la apreciación de la naturaleza al goce de la ciencia o al disfrute y apreciación de la vivencia del aquí y ahora diario y cotidiano.

2) La gratitud como experiencia de ser consciente de agradecer las cosas buenas que suceden y tomarse el tiempo para celebrar la vida aunque sea en pequeñeces.

3) Esperanza y optimismo serían cualidades de la virtud de la trascendencia en cuanto disponen a esperar lo mejor del futuro y se basan en la postura de que el positivo depende de nuestras acciones.

4) El humor incluye el disfrute por reír y hacer sonreír así como alegrar a otros.

5) Espiritualidad y Religiosidad: Se refiere a tener creencias coherentes respecto a un propósito y sentido del universo; convicciones acerca de qué lugar uno ocupa en el todo, convicciones acerca del sentido de las propias acciones que dan sentido y consuelo.

2.4 Definición de coraje según la Psicología Positiva.

Definir el coraje hoy en día es difícil, ya que existen muchas y muy variadas perspectivas como propone López et al. (2003). Entonces es difícil de operacionalizarlo pero es fácil de reconocerlo ya que cuando vemos un acto realizado con coraje nos damos cuenta inmediatamente, agregan.

A lo largo de la historia ha habido numerosas conceptualizaciones sobre el coraje. O'Byrne et al. (2000) en su investigación vieron que muchas personas tenían diferentes puntos de vistas sobre lo que el coraje significaba. Algunos plantean que es una actitud, otros un comportamiento o una fuerza moral o física e inclusive algunos platearon que el coraje involucra tomar un riesgo cuando otros tendrían miedo. En cierta parte esto se debe a la naturaleza multidimensional de esta virtud.

Además, O'Byrne et al. (2000) identificaron tres tipos de coraje en su investigación: el coraje físico, el moral y el vital. Entendieron el coraje físico como la capacidad de la persona de superar el miedo abrumador de daño o muerte. Existe a su vez, plantean, un coraje vital en el ser humano que es el de luchar por la vida propia, se refiere a la perseverancia a través de una enfermedad o discapacidad, incluso cuando el resultado es ambiguo. El coraje moral, sería la expresión conductual de la autenticidad frente a la incomodidad, la desaprobación o el rechazo. Se podrían pensar en distintos tipos de

coraje: el coraje físico, el moral, el vital y el psíquico. Para estos autores el más importante es el coraje psíquico que sería la fuerza para hacer frente a los hábitos destructivos y a la ansiedad irracional. Pero es importante comprender que todo coraje es a su vez un proceso psicológico. Definieron coraje psicológico como un proceso cognitivo donde la persona toma riesgos a pesar de las posibles consecuencias negativas para obtener un bien mayor propio o para los demás.

Por su parte, Rate et al. (2007). utilizaron un método multiaxial para evaluar el coraje y lo definieron como “un acto voluntario e intencional ejecutado luego de una deliberación en conciencia plena que implica un riesgo objetivo sustancial al sujeto y que primariamente está motivado a brindar un noble fin a pesar o incluso aunque le produzca miedo” (Pury & Starkey, 2010, p. 67)

En otra instancia, Putman (1997) definió coraje como el enfrentarse a los miedos asociados con la pérdida de estabilidad. Aportó que hay una falta de capacitación para el valor psicológico en comparación con el valor moral y físico.

Por su parte, López et. al (2003) plantearon que en lo que fueron menos exitosos en su investigación fue en determinar los elementos esenciales que componen el coraje, lo común a los diferentes tipos de corajes. Mientras que para Platón (1953) el coraje es la habilidad de recordar que es lo que vale la pena ser valorado y que es lo que merece ser temido.

2.4.1. El coraje como episodio puntual y como proceso

Pury & Hensel (2010) se plantean si se debería considerar al coraje como episódico, aislado o extraordinario, visto como algo merecedor de un distintivo social o de ser destacado como meritorio, o si por el contrario se trataría de algo que ocurre muchas veces en la vida de una persona típica, un proceso, quizás, *el proceso*, por el cual las personas subjetivamente se obligan a correr riesgos .

Por su parte, Langan-fox, et al (2009) sostienen que el coraje es un constructo complejo y multidimensional compuesto de 4 componentes: intencionalidad, riesgo, objetivo noble y miedo.

También Lopez et al. (2003) consideran que la conducta con coraje es poco frecuente. El umbral de riesgo, nobleza y miedo deben ser suficientemente altas como para que en éste constructo se ejemplifique un comportamiento excelente. Como esto está más allá de lo que hacemos diariamente en éste caso el coraje parece ser un fenómeno “fase” (“fásico”) que emerge cuando se necesita, más que un fenómeno “tónico”, demostrando una cualidad de rasgo del individuo.

Además, Rate et al. (2007) plantean que desde una perspectiva histórica al coraje se le ha considerado tomando en cuenta cuatro aspectos:1) el coraje es un constructo multidimensional donde se destacarían cuatro puntos: intencionalidad, riesgo, nobleza y temor; 2) el riesgo, la nobleza y el temor deben ser de cierta dimensión como para ser considerado un comportamiento de excelencia que no se presenta común mente a diario; 3) el coraje define más propiamente a un acto que a una persona en cuanto rasgo de personalidad. Algunos estudios no han encontrado diferencias significativas de

personalidad entre sujetos que realizaron un acto de coraje y otros que no; 4) a pesar de que a veces se usen los términos de bravura, intrepidez o falta de temor en lugar de coraje no serían sinónimos ya que el término coraje necesariamente connota un nivel de nobleza y esfuerzo implícito

Rachman (1990) sí encontró diferencias entre corajudos y no corajudos en cuanto a la capacidad de suprimir el miedo pero no en cuanto personalidad.

Beyer & Nino (1998) plantean que es más apropiado conceptualizar el coraje en términos de “acto” antes que de “actor” (por ej. definiendo el coraje en términos de conductas antes que en características de rasgos o personalidad). Es opinable decir que un “actor” tiene un rasgo de coraje sobre la base de un único “acto” independiente del contexto de su comportamiento. “Actor” no es lo mismo que “acto”. De hecho, ciertos estudios han demostrado que no hay diferencias de personalidad significativas entre personas supuestamente para actuar con coraje y aquellas que no. (Near & Miceli 1996; Rothschild & Miethe 1999).

A pesar de que el coraje es a menudo asimilable a valentía, audacia, falta de miedo o intrepidez, no son sinónimos dado que el coraje connota un nivel de nobleza y mérito que no necesariamente están presentes en estos otros constructos (Walton, 1986).

2.4.2 El coraje: Adolescencia, Género y Salud.

Las fortalezas del carácter estudiadas por genero son temas relativamente nuevos en la literatura científica en el área de la psicología (Ovejero, 2010), y mucho menos se tiene datos en poblaciones uruguayas. En ese sentido, algunas investigaciones han

mostrado que existen diferencias en cuanto a las fortalezas del carácter según el género, por ejemplo en adolescentes del género femenino se puntúan más alto las fortalezas relacionadas a pensamiento crítico, amabilidad y espiritualidad, mientras que en los adolescentes del género masculino se puntúa más alto en creatividad.

En España, Ovejero (2010) encontró específicamente que no existen diferencias significativas en ninguna de las fortalezas relacionadas al coraje, a saber: valentía, persistencia, integridad y vitalidad de acuerdo al género. En otra instancia, Castro (2011) en la Argentina identificó que no existen diferencias significativas en cuanto a la virtud del coraje y sus fortalezas en relación al género.

En otra instancia, Ferragut, Blanca y Ortiz – Tallo (2014a) llevaron a cabo un estudio en España con una muestra de 527 adolescentes que consistía que establecer un perfil de fortalezas según el género en adolescentes de Málaga, en este se confirma que las chicas pueden puntuar más alto en fortalezas como en apreciación de la belleza, justicia, perdón, gratitud, integridad, perseverancia, amabilidad, intimidad, humildad, autorregulación, inteligencia social, ciudadanía y perspectiva, en efecto, se encuentran dos diferencias significativas en integridad y perseverancia que son fortalezas de la virtud del coraje. En ese sentido, las mismas autoras pero con una muestra más reducida encuentran que las chicas puntúan más alto en coraje que los chicos a lo largo de la adolescencia, (Ferragut, Blanca y Ortiz – Tallo, 2014b).

Como se ha expuesto anteriormente, existen muy pocas investigaciones sobre la virtud del coraje y sus fortalezas en el etapa de la adolescencia (Giménez et al, 2010) y de allí la relevancia de ésta investigación para la población uruguaya. Con base a los

pocos estudios realizados, un grupo de investigadores decidieron extrapolar la fortaleza de la perseverancia con su opuesto que sería el abandono escolar, y encontraron que las chicas permanecen más tiempo en el sistema educativo y se reciben de carreras universitarias en comparación a los chicos, haciendo la salvedad de que no se pueden hacer conclusiones definitivas de la fortaleza en cuanto al género.

Siguiendo con la virtud del coraje, debido a la ausencia de estudios en las fortalezas del coraje en la adolescencia, éstos investigadores decidieron tomar la fatiga como indicador antónimo de la vitalidad para explorar si existían algunas diferencias en cuanto al género en la adolescencia, en efecto, encontraron que existe una leve diferencia significativa en la prevalencia de la fatiga siendo mayor en las chicas que en los chicos.

De modo que, se puede concluir que existe un vacío en la literatura en cuanto al estudio de las cualidades positivas en la adolescencia (Morales, 2014), pero específicamente en el desarrollo y diferenciación por género de la virtud del coraje y sus fortalezas, esto sería de gran relevancia en los espacios clínicos y educativos para conocer qué aspectos pueden estar involucrados en el desarrollo pleno del carácter y de su personalidad independientemente de su género.

Con relación al desarrollo de la fortaleza según la edad, Sánchez (2014) realiza una revisión sistemática de investigaciones a nivel mundial e identificó que en la adolescencia las principales fortalezas encontradas son: vitalidad y perseverancia. En ese sentido, las investigaciones muestran éstas dos fortalezas de la virtud del coraje se han relacionado fuertemente con la satisfacción escolar, así como con el

comportamiento positivo y el éxito escolar. De igual manera, informa con base a los estudios que a mayor sean las fortalezas del adolescente (como por ejemplo vitalidad y perseverancia en el contexto académico) mayores serán las creencias de autoeficacia.

Asimismo, de acuerdo a las características del desarrollo evolutivo de la adolescencia se tiene que la vitalidad se correlaciona altamente con la satisfacción en la vida (Giménez, 2010 citado en Sánchez, 2014), y con el bienestar psicológico subjetivo (Toner, Haslam, Robinson & Williams, 2012), es decir, las fortalezas relacionadas al coraje tienen alto impacto en el bienestar subjetivo del adolescente, así como estudios han mostrado que la mayoría de las fortalezas van decreciendo con la edad como lo es la perseverancia (Ruch, Weber, Park & Peterson, 2014).

C A P I T U L O III

Teoría del bienestar psicológico PERMA

Seligman (2002) considera que las personas quieren no solo corregir sus debilidades o sentirse un poco menos desgraciados, sino que quieren que sus vidas tengan sentido, que encuentren motivos por los que valga la pena vivir y ser un poco más felices cada día. Giménez et al. (2010) dicen que centrarse únicamente en las carencias, vulnerabilidades y conflictos resulta insuficiente para comprender la complejidad del ser humano.

Para Seligman (2002) todo lo que las personas hacían lo hacían con el fin de ser felices. Como ya se señaló, este punto de vista era similar a lo que Aristóteles había planteado en su teoría de la *eudaimonía*. Propuso que la felicidad podría ser analizada desde tres niveles diferentes, 1- emoción positiva, 2- el compromiso, o "flow" y 3- el significado.

Sin embargo, luego de 10 años de investigación, como mencionamos anteriormente, Seligman (2011) llega a la conclusión de que lo que las personas buscaban era su propio bienestar, el sentirse bien y satisfechas consigo mismas. Una de las razones del cambio de término fue que se concluyó que el concepto de felicidad, en la cultura contemporánea, ha sido utilizado de manera excesiva, por lo que su significado histórico se ha ido perdiendo, y la felicidad se suele vincular a los hedonismos. Hoy en día,

cuando le preguntan a una persona si es feliz, ésta responde en función de cómo se ha sentido en los últimos días, en función de su estado de ánimo y humor.

A partir de estos nuevos descubrimientos sobre la vivencia de felicidad, Seligman (2011), en su teoría PERMA del bienestar humano, le agrega a los tres niveles anteriores de la felicidad otros dos nuevos pilares: el de las relaciones humanas, que constituye la vida conectada, y el de la auto-realización, que sería el nivel de vida lograda. Es así que la teoría PERMA de bienestar humano propuesta por Seligman (2011) está constituida por estos cinco pilares, siendo que ninguno de ellos define totalmente el bienestar, pero cada uno contribuye de manera significativa a ella.

En ese sentido, el término PERMA fue asignado por sus iniciales en inglés referidos a los cinco pilares, ellos son: *Positive Emotions*, emociones positivas, *Engagement*, compromiso, *Relationships*, relaciones interpersonales, *Meaning*, sentido y *Accomplishment*, logros. Cada uno de estos elementos, dice Seligman (2011), son cruciales en la vida de todo ser humano y contribuyen de manera significativa en el bienestar de cada uno, aunque pueden haber momentos en el corto plazo que algún área nos genere cierta infelicidad.

3.1 Emociones Positivas.

Como se dijo anteriormente uno de los 5 ejes de la teoría PERMA del bienestar humano propuesta por Seligman (2011) es el de las emociones positivas. Según propone Prada, (2005) los estudios tradicionales de las emociones han tendido a ignorar a las emociones positivas y se han centrado en las negativas, debido a que las emociones

negativas traen mayores problemas para los individuos, como por ejemplo los trastornos de ansiedad, las depresiones, la violencia, entre otros.

Fredrickson (2000) plantea que uno de los campos de la intervención de la psicología positiva sería el uso de las emociones positivas para la prevención y tratamiento de los problemas derivados de las emociones negativas como depresión, ansiedad y estrés. Esta autora desarrolla un modelo basado en el efecto neutralizador de las emociones positivas sobre las negativas.

Prada (2005), sugiere que las emociones positivas se refieren al área de lo sensible y afectivo: el placer, el éxtasis, la calidez, el confort, la alegría, la felicidad, el amor, la euforia y otras emociones que contribuyen al disfrute sensorial y placentero de la vida. Considera que el coraje, la esperanza, el valor y el asombro se incluyen dentro de las emociones positivas, pero aparecen con menos frecuencia. Las emociones positivas se encuentran relativamente indiferenciadas y bastante relacionadas entre sí.

Las emociones pueden influir tanto en el bienestar de la persona como en el proceso de enfermar propone Prada (2005). La experimentación de emociones positivas contribuye a la calidad de vida de las personas. Según Seligman (2002) éstas llevan a que la persona se conecte con la vida, viva las experiencias con más fuerza e implicancia subjetiva. Permiten mantener un equilibrio bio-psíquico y afrontar con mayores recursos las situaciones de amenaza, viéndolas como oportunidades. También llevan a que prevalezca una actitud mental expansiva, tolerante y creativa, abierta a nuevas experiencias e ideas. Seligman (2002) plantea que las personas con prevalencia de sus emociones positivas predicen mejor estado de salud y mayor longevidad, aporta

que los estudios de investigación mostraron que las personas positivas incluso mejoran su sistema autoinmune.

Seligman (2002) propone que la personalidad positiva tiende a recordar más los sucesos buenos que los malos, y a darles proyección de permanencia en el futuro. A su vez viven estos sucesos como dependientes de su actuar y no como aleatorios, casuales o dependientes de influencias o conductas de otras personas. Este estilo atribucional los dota de una mayor conciencia de sus recursos de personalidad y de mayor vivencia de control sobre sus vidas.

Fredrickson (2000) construyó un modelo teórico sobre los efectos que podrían tener las personas al experimentar emociones positivas. Considera que el desarrollar emociones positivas le permitirá a la persona potenciar su capacidad de afrontamiento ante situaciones vitales y desarrollar mayores recursos personales. De esta forma la persona se vuelve más creativa y perceptiva de las situaciones, demostrándose más fuerte frente a las dificultades, entrando así en un espiral ascendente que la lleva a vivir nuevas emociones positivas.

Este modelo propuesto por Fredrickson (2000) proporciona una nueva perspectiva sobre la importancia de las emociones positivas, proponiendo tres efectos secuenciales de éstas: 1. Ampliación de las capacidades de pensamiento y acción, 2. Desarrollo de recursos personales, 3. Transformación personal. De igual manera, la autora sugiere que las emociones positivas serían efectivas para mejorar no solo las estrategias de afrontamiento como se dijo anteriormente, sino también para construir resiliencia; entendida ésta como la capacidad humana de sobreponerse y salir fortalecido de las

experiencias negativas, Vera Poseck (2004). A su vez los incrementos en la resiliencia deberían así predecir futuras experiencias de emociones positivas.

Seligman (2002) expresa que las emociones positivas pueden centrarse tanto en el pasado como en el presente o el futuro. Las provenientes del pasado pueden ir desde el orgullo, la complacencia, la realización personal, la serenidad y la satisfacción hasta la amargura y la ira vengativa. Estas diferentes emociones están determinadas por el pensamiento y la interpretación de las personas. La psicología positiva propone que los sentimientos sobre el pasado pueden acercarnos a la felicidad a través de la gratitud y el perdón. En cuanto a la gratitud, ésta permite que el disfrute aumente y a su vez el valorar más los buenos momentos del pasado, de esta manera la persona aumenta la satisfacción por la vida y amplía los buenos recuerdos sobre el pasado. El perdón reduce el efecto de los sucesos negativos eliminando e incluso transformando el dolor asociado al recuerdo, permitiendo de esta forma abordar la historia desde otro punto de vista, haciendo posible una mayor satisfacción con la vida.

De mismo modo Seligman (2002), divide las emociones positivas del presente en dos categorías muy diferentes entre sí: los placeres y las gratificaciones. Los placeres tienen un componente sensorial y emocional; son efímeros, y casi no implican el pensamiento ni la interpretación. A su vez, los placeres pueden dividirse en corporales y superiores. Los corporales se consideran emociones positivas transitorias que proceden de los diferentes sentidos, como por ejemplo un sabor delicioso o un sonido agradable. A pesar del deleite que proporcionan, basar la vida en los placeres corporales no es fácil ya que todos son transitorios y se desvanecen rápidamente cuando el estímulo externo

desaparece. Además solemos acostumbrarnos velozmente a ellos, este fenómeno se conoce como habituación.

En cuanto a los placeres superiores se definen por los sentimientos que producen éxtasis, gozo, alegría, diversión, satisfacción, entre otros. El origen externo de los placeres superiores a diferencia de los corporales tiene una complejidad mayor, requieren más recursos cognitivos y son más numerosos y variados. Se han realizado numerosos estudios respecto al aumento de vivencia de emociones placenteras.

Siguiendo la idea, Bryant y Veroff (2007) investigaron sobre la experiencia del disfrute, sobre la consciencia del placer y la atención consciente y deliberada ante la experiencia del placer mismo. Para lograr esto es que dichos autores proponen cinco técnicas para favorecer el disfrute placentero: el compartir con otras personas la experiencia, el guardarlo en la memoria tomando fotografías mentales o incluso llevándose un recuerdo físico, el autoelogio, el agudizar la percepción y centrarse en ciertos elementos y omitir otros y por último el ensimismamiento en donde se recomienda permanecer absorto intentando no pensar sino únicamente sentir.

En cuanto a las gratificaciones éstas, a diferencia de los placeres, no se consideran sentimientos sino actividades que a la persona le gusta realizar, como por ejemplo el leer, pintar, escalar o bailar. La gratificación, propone Seligman (2002), no puede derivarse del placer corporal, sino que se obtiene a través de una actividad acorde a un propósito noble. Considera que el hecho de acostumbrarse a elegir placeres fáciles en vez de gratificaciones que suponen un esfuerzo puede tener consecuencias indeseables como la depresión. Sostiene que cuantas más veces experimentemos la fluidez que

genera la gratificación, menos deprimidos estaremos. Las gratificaciones, a diferencia de los placeres, están relacionadas con la puesta en práctica de virtudes y fortalezas personales. “El placer señala la obtención de la saciedad biológica, mientras que la gratificación indica la consecución del crecimiento psicológico”. (Seligman, 2002, p.179)

Seligman (2002) afirmó que las emociones positivas sobre el futuro son la fe, la confianza, la seguridad, la esperanza y el optimismo. El optimismo y la esperanza fueron los temas de mayor interés dentro del área de la psicología positiva. El optimismo es según Seligman (2002), la tendencia a esperar del futuro resultados favorables. Para la psicología positiva la base del optimismo reside en la forma en que pensamos las causas de las cosas.

Cada ser humano tiene su estilo explicativo o atribucional en cuanto a qué factores motivan o subyacen a los acontecimientos vividos. Este estilo se forma con la historia de vida de cada uno y generalmente se mantiene a lo largo de la vida. Gillhan et al. (2000) plantearon que los optimistas consideran los problemas como temporarios, específicos y atribuidos a causas externas, mientras que las explicaciones pesimistas para las situaciones negativas son todo lo contrario, internas, globales y estables. Otra diferencia es que los optimistas consideran los eventos positivos como internos, estables y globales, atribuyéndose a sí mismos el éxito y experimentando mayor control sobre el futuro, contrariamente a los pesimistas. La diferencia básica entre los pesimistas y optimistas está en las expectativas respecto al futuro. Los optimistas tienen un

afrontamiento activo ante la adversidad, son menos propensos a darse por vencidos y perseveran en sus metas.

Palomero et al (2009) sugieren que el optimismo nos protege contra la depresión dado que quien se enfrenta a un problema con esperanza es más fácil que encuentre una solución; que los optimistas son más perseverantes; que tienen buen humor, y más éxito en la vida; que tienden a convertir las crisis en oportunidades, saliendo así favorecidos y que el rendimiento académico se encuentra más conectado con una actitud positiva y optimista ante la vida que con el cociente intelectual de los estudiantes. Peterson (2000) plantea que el optimismo no es únicamente una fría cognición sino que es también un motivador porque predice el éxito. Seligman (1990) proponía que, donde el pesimista ve obstáculos, el optimista ve desafíos.

A su vez se vio que las personas optimistas gozaban de mejor salud y bienestar físico que los demás, teniendo así una vida no solamente más larga sino de mejor calidad. En una investigación realizada por Yarchesky, Mahon & Yarchesky (2004) se encontró una relación estadísticamente significativa entre el optimismo y las prácticas saludables en jóvenes.

Si bien el optimismo trae consigo muchas ventajas, hay ocasiones que el pensamiento negativo es más realista y certero, propone Seligman (1990) ya que demasiado optimismo podría hacer que las personas ignoren ciertos aspectos de una situación riesgosa sobreestimando sus capacidades dando como resultado un pobre afrontamiento de la situación. El pesimismo nos permite muchas veces actuar con exactitud y precisión. Seligman (1990) propone la importancia de mantener cierto

equilibrio, favoreciendo el optimismo, pero sin dejar de lado por momentos nuestro pesimismo.

Seligman (2002) propone algunas maneras de aprender a ser optimista para así mejorar de manera permanente la calidad de vida de las personas. En resumen él plantea que para esto es importante que la persona discuta consigo misma, piense en alternativas y cuestione sus creencias pesimistas, intentando descatastrofizar la situación y no dejarse llevar por los pensamientos automáticos es muy importante.

3.2 Flow: Compromiso.

El término “flow” o compromiso, fue propuesto por Csikszentmihalyi, (1990) y lo definió como el estado de gratificación en el que se entra cuando la persona se siente totalmente involucrada en lo que está haciendo. Estar en “flow” es un estado donde la persona fluye y se fusiona con una actividad que le demanda concentración y le proporciona una enorme satisfacción.

Csikszentmihalyi, (1990) plantea que el “flow” deja a la persona absorta en su tarea y las horas pasan casi sin notarlo, es como si el tiempo se hubiese detenido. Estar en “flow” implica que haya unas metas claras a seguir y que la actividad a realizar este acorde a las habilidades de la persona. A su vez a la persona le fascina tanto la actividad que está realizando que no es consciente del esfuerzo que conlleva. Una persona en “flow” experimenta la sensación de tener el control, se pierde la noción de sí mismo y no hay miedo al fracaso. Se experimenta a su vez sensaciones de triunfo y un sentido trascendente. Castanedo (2012) propuso que fluir es una experiencia gratificante que

vale la pena por sí misma, aunque no tenga consecuencias externas, como por ejemplo las actividades creativas, la música, los deportes, los juegos, y los rituales religiosos.

Prada (2005) plantea que las gratificaciones atrapan a la persona y la involucran por completo, bloquean la conciencia propia y la emoción experimentada, generando así fluidez o “flow”.

Además, Csikszentmihalyi (1990) utilizó una técnica llamada el Método de Muestreo de la Experiencia para poder investigar más sobre el estado de fluidez en diferentes partes del mundo. Esta técnica consistió en pedirle a los sujetos que llevaran un aparato electrónico con ellos y escribieran como se sintieron cada vez que el buscapersonas sonara. Este se activó aproximadamente ocho veces al día y al final de la semana cada uno entregó un informe con una selección de los momentos más representativos. De esta manera se pudo conocer el estado de fluidez de muchas personas a lo largo del día.

El término “flujo” propone Csikszentmihalyi, (1990) es el estado mental cuando la conciencia esta ordenada armoniosamente. El estado óptimo de experiencia interna es cuando hay orden en la conciencia. La búsqueda de un objetivo trae orden a la conciencia porque una persona debe concentrar su atención en la tarea que está haciendo y olvidarse momentáneamente del resto. Estos periodos de lucha para superar desafíos son vividos como los mejores momentos de su vida.

Cuando una persona fluye no es que sea feliz en ese momento porque no es consciente de ello ya que para experimentar felicidad debemos centrarnos en nuestros

estados internos y esto distraería la atención de la tarea. Solo después de que se ha completado la tarea tenemos tiempo de mirar hacia atrás y sentirnos gratificados. Cuando la persona está en “flow” no se da cuenta hasta que la actividad termina de cuanto la disfrutó.

Casi cualquier clase de actividad puede producir un estado de fluidez, aunque depende del desafío que la actividad implica y de la percepción que uno tengo sobre sus habilidades o herramientas para llevarla a cabo. Csikszentmihalyi, (1990) define *fluir* como el momento en que funcionamos a pleno rendimiento y estamos muy concentrados, lo que nos llevaría a experimentar una felicidad mucho más profunda que la simple obtención de placer.

Para conseguir ese estado de flujo el autor propone que sería necesario que haya un equilibrio entre nuestras habilidades y los desafíos a los cuales nos enfrentamos. De esta forma cualquier actividad puede llevar a aburrir o crear ansiedad si los niveles de desafío y habilidades no logran mantener un equilibrio dinámico. Si el desafío comienza a exceder las propias capacidades la persona comienza a sentirse nerviosa y si por el contrario las capacidades exceden a la tarea la persona se aburre. Es importante a su vez tener en cuenta que experimentar ansiedad o aburrimiento puede permitir que la persona ajuste su nivel de capacidad o desafío para volver al estado de “flow”.

De igual manera, Csikszentmihalyi, (1990) sugiere que sería importante que cada uno aprenda a transformar el trabajo en actividades que produzcan flujo ya que las personas le dedican gran parte de su vida. La teoría del *flow* enseña a *fluir*, estimula a ser conscientes de las habilidades personales y a fijarse metas acorde a ellas. También

platea en su libro que es importante aprender a vivir el día a día, y no estar siempre proyectando en el futuro toda esperanza de que tal vez mañana suceda algo bueno. Señala la importancia de identificar cuáles son las fortalezas naturales de personalidad para volcarlas en una actividad que nos genere “flow”, la cual posibilitara transformar esas riquezas en virtudes.

Por su parte, Vallerand (2007) encuentra puntos de unión entre el “flow” y la psicología de la pasión, aportando que las personas buscan comprometerse en diferentes actividades para satisfacer sus necesidades básicas de autonomía, iniciativa, competencia y pertenencia. Estas actividades serán percibidas como importantes y disfrutables y redundaran en el auto concepto positivo y la autoestima. Entrarían en el ámbito de la pasión aquellas actividades que llevan a definirnos como personas y a tener una fuerte inclinación hacia ellas eligiendo comprometerse en esas actividades y llevando a resultados de desarrollo adaptativo.

3.3 Relaciones y Pertenencia.

Bowlby (1995) sostiene que la necesidad de pertenencia es una de las necesidades básicas de las personas ya que nos constituimos como personas a partir de nuestros vínculos, comenzando desde el propio útero materno y el apego materno de nuestros primeros meses.

Seligman (2011) incorpora la necesidad de tener relaciones humanas positivas a su teoría del bienestar, a partir de observar la estrecha relación existente entre el nivel de bienestar y el tener un respaldo emocional sólido por tener vínculos de relacionamiento estables, como una familia de pertenencia, una pareja o amigos. Es importante destacar

que cuando se le preguntó a Christopher Peterson, uno de sus fundadores, que era para él en dos palabras la Psicología Positiva respondió: "Otras personas."

Desde esa premisa Seligman (2011) planteó que hacer algo amable por el otro le produce a la persona bienestar. Por este motivo es que propone en su libro "Flourish" el ejercicio de buscar hacer algo amable un día y prestar atención a nuestro humor. Seligman (2011) plantea que la mayor fuerza que el ser humano tiene es la capacidad de amar y ser amado. El amor, la compasión, la amabilidad, el trabajo en equipo y el sacrificio por los demás son elementos importantes a tener en cuenta en toda relación.

Tener amigos no es una tarea fácil ya que en la vida surgen muchos problemas sociales difíciles de resolver, pero el ser humano a diferencia de una computadora, es capaz de resolverlo, sugiere Seligman (2011). Por su parte, Gable & Haidt (2005) encontraron que según como la gente responde a las buenas noticias predice significativamente la calidad de sus relaciones. Demostraron que cuando una persona le responde a la otra de manera constructivamente activa demostrando comprensión, apoyo y empatía auténtica; cuando esta le comparte una experiencia positiva, el amor y la amistad crecen. Siguiendo este planteo sería importante aprender a responder a los demás de esta manera para crear relaciones más fuertes. Seligman (2011) plantea la importancia de enseñar a desarrollar habilidades sociales en las personas, aprender sobre la forma en que nos comunicamos, el lenguaje, el tono de voz y el lenguaje corporal es fundamental.

Huichan, (2006) explica que la convivencia humana en forma armónica es difícil de lograr en este mundo donde predomina la despersonalización. Sin embargo sugiere

establecer una buena comunicación con nuestros semejantes a través de una serie de principios éticos que guíen al ser humano a tratar humanamente a los demás, tomando en cuenta sus intereses, comprendiendo sus propias perspectivas, siendo empáticos y prevaleciendo el dialogo, el intercambio y la vinculación recíproca.

Csikszentmihalyi (1990) expone que los estudios sobre el flujo han demostrado que la calidad de vida de las personas depende más que de cualquier otra cosa de dos factores: de como experimentamos el *flow* en el trabajo y de nuestras relaciones con otras personas. Csikszentmihalyi, (1990) reflexiona que si aprendiéramos a convertir nuestras relaciones en experiencias de flujo nuestra calidad de vida mejoraría notablemente ya que las relaciones también pueden ser transformadas para ofrecernos experiencias óptimas.

Además, Csikszentmihalyi (1990) plantea que de todas las cosas que nos asustan, el temor de ser expulsado fuera del flujo de la interacción humana es seguramente el peor, ya que únicamente en compañía de otros nos sentimos completos. Con el aislamiento y la soledad la persona se deprime gradualmente.

De modo que, los demás son el mejor antídoto contra las dificultades de la vida sugiere Seligman (2011). Una red social de apoyo mitiga cualquier dificultad que se presente porque es menos probable que una persona se derrumbe si puede confiar en el apoyo emocional de los demás propone Csikszentmihalyi, (1990). Pero a su vez los sucesos más dolorosos son aquellos que afectan nuestras relaciones. Csikszentmihalyi, (1990) se pregunta ¿Cómo es posible que la gente ocasione tanto los mejores momentos, como las peores situaciones que vivencia? Y responde que lo que sucede es

que las relaciones personales nos hacen sentir muy felices cuando van bien y muy tristes cuando funcionan mal porque somos vulnerables a la forma en que nos tratan y dependemos del afecto y de la aprobación de los demás. En otras palabras se podría decir que quienes tienen más poder para lastimarnos son las personas que amamos.

"Pero la gente no es importante únicamente porque puede ayudarnos a convertir nuestras metas en realidad, cuando la tratamos por su valor intrínseco, la gente es la fuente de felicidad que más nos llena." (Ciszkosz, 1990, p. 251)

Este autor plantea que casi todas las actividades son más agradables si hay otra persona alrededor y menos cuando uno las hace solo. A su vez casi todos se sienten más vivos cuando están rodeados de otras personas. Los peores estados de ánimo se producen en soledad y cuando no hay nada que hacer ya que afloran las preocupaciones personales. Propone aprender a usar el tiempo en soledad en vez de querer escapar de ella, para ello es importante que se organice y estructure el tiempo. El cómo se enfrenta la soledad hace que esta se perciba de diferente manera. Si estar solo se ve como una oportunidad para realizar las metas que no pueden alcanzarse en compañía de los demás, entonces la persona disfrutará de la soledad; de lo contrario si la soledad se ve como una condición que debe evitarse, la persona será presa del pánico y recurrirá a distracciones, como pseudosatisfactores.

La familia sugiere Ciszkosz (1990) es el entorno social más importante y la calidad de vida depende de la interacción con los parientes. Para este autor la familia ofrece principalmente protección emocional y la amistad misteriosas novedades. Tanto las amistades como las relaciones con la familia hay que cultivarlas. Una persona aclara

Ciszkoszentmihályi (1990), es parte de una familia o de una amistad mientras invierta energía psíquica en las metas compartidas con otras personas.

La resiliencia es la capacidad del ser humano de enfrentar y salir favorecido de experiencias negativas, explica que un claro facilitador de la aparición de resiliencia es la presencia en el desarrollo del niño de una relación emocional estable con algún adulto significativo que le brinde amor y apoyo, (Prada, 2005).

3.4 Logros y Metas: Autorrealización

Seligman (2011) plantea que el nivel de autorrealización y de logros es un elemento fundamental en la teoría de bienestar y que el haber agregado este nivel lleva a completar lo que las personas hacen por su propio bienestar. En este nivel incluye todas las necesidades humanas que hacen referencia a la satisfacción personal provocada por la consecución de metas y logros.

Según Seligman (2011) las personas con predominancia de este nivel no realizan sus conductas por la emoción positiva que le provoca ni por el compromiso con la tarea en la que fluyen, sino mayormente por la satisfacción que les da el alcanzar la meta y el aumento de la autoestima que conlleva. García (2005) plantea que una autoestima elevada es una valoración positiva de nosotros mismos, que produce satisfacción personal y a la vez puede encaminar conductas para obtener metas que le produzcan satisfacción y bienestar, lo cual refuerza la autoestima. Vida “lograda” sería la realización personal por la satisfacción del actuar mismo y del competir consigo mismo y con otros.

De igual manera, García (2005) sugiere que el bienestar psicológico se deriva de experiencias humanas vinculadas al presente pero también esta mediado por experiencias del pasado ya que lo logrado es fuente de bienestar, pero a la vez se proyecta en el futuro porque las metas, aspiraciones y objetivos en la vida se proyectan temporalmente allí. Este autor propone que el bienestar surge del balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del pasado y el presente) en las áreas de mayor interés para la persona, estas pueden ser el trabajo, la familia, las relaciones interpersonales, la salud, entre otras. Las expectativas, los logros obtenidos y el balance entre ambos esta mediado por la personalidad y las condiciones socio-históricas y culturales en que se desenvuelve el individuo afirma García (2005).

Baumeister et al. (1998) plantean que aunque un buen número de virtudes dignas se han identificado durante los siglos, encuentran que habría tres muy significativas a la hora del alcance de los logros y metas personales: la prudencia, la paciencia y la perseverancia. Consideran que cada uno de ellas refleja una disposición que puede facilitar la acción dirigida a metas y objetivos personales. También están implicadas en la autorregulación, en el establecimiento de objetivos apropiados y la capacidad persistir en el esfuerzo frente a los contratiempos y fracasos.

Según Abi-Hashem (2001), la autoconfianza y la autonomía personal se han convertido en valores muy importantes en la mayoría de las sociedades industrializadas. El énfasis puesto únicamente en el logro, la acumulación y la independencia han traído como consecuencia desapego, vacío, descontento y soledad. Los lazos familiares, la pertenencia a la comunidad y el vínculo social han sufrido también enormemente. El

hecho de centrarse exclusivamente en el logro trajo, según propuso Abi-Hashem (2001), consecuencias negativas. Esto podría pensarse en un primer momento como un planteo contrario al de Seligman, pero no lo es, ya que cuando éste desarrolla la teoría del bienestar humano plantea que cada nivel contribuye al bienestar pero ninguno de ellos lo define totalmente.

3.5 Sentido de vida.

Emmons (1999) plantea que los seres humanos son la única especie capaz de tener una búsqueda de sentido. Considera que dotar de significado a las propias decisiones y acciones es una actividad distintiva de la persona. Las muchas maneras en que éstas conceptualizan, crean, y buscan significado se ha convertido en un foco reciente de la investigación en el campo de las ciencias del comportamiento en las áreas de calidad de vida y del bienestar subjetivo.

Según Seligman (2002) una vida con significado es la que presenta un componente en el cual la persona considera formar parte de algo más elevado que ella misma y cuanto más elevado sea ese algo más sentido tendrá su existencia. El creer en un Dios hace que nuestra vida pase a formar parte de un algo de dimensiones inabarcables, agrega. Cada ser humano cuenta con la posibilidad de escoger el rumbo de su vida y el significado que le dé a ella. En este nivel se toma contacto con la trascendencia humana. Los seres humanos, inevitablemente, necesitan una vida con sentido, pertenecer y servir a algo que crean que es más grande que ellos mismos, que los trasciende.

La vida significada consiste en utilizar las fortalezas para fomentar el desarrollo del conocimiento, el poder o la bondad. Si la existencia se da de ese modo entonces se halla cargada de sentido y si Dios llega al final, se trata de una vida sagrada, propone Seligman (2002).

Luego, Seligman (2011) afirma que el tener una vida significada contribuye al bienestar de la persona que se define y mide independientemente de las emociones positivas, el compromiso, los logros y las relaciones interpersonales.

Por su parte, Csikszentmihalyi (1990) afirma que crear significado implica traer orden a los contenidos de la mente integrándolos a las propias acciones en una experiencia unificada de flujo. Presumiendo así que los fenómenos no son debidos al azar, sino que pueden clasificarse en modelos reconocibles dirigidos por un propósito final. Las personas que encuentran en sus vidas un significado suelen tener una meta que las desafía lo suficiente como para implicar todas sus energías, una meta que puede dar transcendencia a sus vidas. Según la postura de Csikszentmihalyi (1990) el significado de la vida es tener un propósito unificado.

Una cosa es reconocer que la vida no tiene por sí misma un sentido dice Csikszentmihalyi (1990) pero esto no significa que a la vida no podamos darle un significado nosotros mismos. No importa cuál sea la meta si resulta que nos obliga a invertir la energía psíquica suficiente para ordenar toda una vida, mientras nos ofrezca objetivos claros para la acción y una manera de concentrarse e implicarse.

Además, Frankl (1979) propone que el significado de la vida difiere de un hombre a otro, de un momento a otro, de modo que resulta imposible definir el significado de la vida en términos generales. Así pues lo que importa es el significado de la vida de cada individuo en un momento dado. Por lo tanto no deberíamos buscar un sentido abstracto a la vida pues cada uno tiene en ella su propia misión que cumplir, afirma Frankl (1979). Además agrega que el sentido de la vida es único y específico en cuanto es uno mismo quien tiene que encontrarlo, únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido. El hombre solo es capaz de auto-realizarse en la medida en que cumple un sentido, afirma Frankl (1980).

De acuerdo con la Logoterapia, se puede descubrir el sentido de la vida de tres modos distintos: 1) realizando una acción, tarea, trabajo u ocupación; 2) teniendo algún principio o a alguien a quien amar; e inclusive, 3) a través del sufrimiento, en situaciones de adversidad y/o enfermedad, que no se pueden cambiar, solamente afrontar.

Rodríguez (2005) plantea que la búsqueda de sentido se convierte en una fuente de motivación para seguir viviendo y para asumir las propias obligaciones, inclusive para sobrellevar situaciones difíciles y adversas. Incluso, el desarrollo del sentido se ve influido por el contexto cultural, las experiencias pasadas, el nivel de conocimientos y los sistemas de creencias.

Para Frankl (1979) la carencia de significado es un indicador de desajuste emocional. La necesidad de sentido hoy en día no se satisface plenamente, pues son muchas las personas que sufren lo que Frankl llamó "vacío existencial", que consiste en el

sentimiento de que sus vidas carecen definitivamente de un sentido, viéndose atrapados por la experiencia de vacuidad íntima.

En otra línea complementaria planteaba Freud (1999) que “hay que golpear dos veces para conseguir un trauma” aludiendo a que no es suficiente con la herida real vivida para devenir un conflicto sino que hace falta el segundo golpe que estaría dado por la representación interna y la interpretación cognitiva de lo vivido o sea el “sentido” dado por la persona al acontecimiento vivido.

3.6 Bienestar psicológico en la adolescencia y juventud.

Como anteriormente se ha hecho una explicación sobre el modelo de bienestar PERMA de Seligman 2011, en este apartado se describirán algunas experiencias de investigación a nivel mundial a nivel de estudios sobre el bienestar psicológico desde la perspectiva de la psicología positiva en la etapa de evolutiva de adolescencia y adultez joven. En ese sentido, se puede citar el estudio realizado por Benatuil (2004) en la ciudad de Buenos Aires con 271 adolescentes sobre la apreciación subjetiva del bienestar psicológico según género y edad, en efecto, el grupo de alto bienestar percibía el bienestar como estar bien consigo mismo, alcanzar metas y la aceptación personal, así como expresar mayor vitalidad, otro hallazgo importante es que unos los factores que generaban bienestar en el grupo eran eventos de la vida cotidiana y relaciones sociales con los pares, en este grupo no se encontraron diferencias significativas en bienestar según género y edad. Asimismo, ésta autora explica que los estudios de bienestar realizados en Iberoamérica entre Argentina y España no han encontrado diferencias significativas en bienestar psicológico según género y edad.

En la Comunidad Autónoma del País Vasco, Garaigordobil, Aliri y Fontaneda (2009) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de analizar las diferencias de sexo en el bienestar psicológico subjetivo, en el bienestar material y en dimensiones de personalidad como autoconcepto, autoestima, extraversión, neuroticismo y psicoticismo. La hipótesis de esta investigación fue que no existirían diferencias significativas en bienestar psicológico subjetivo en función del género. Como resultados se tiene que no se encontraron diferencias significativas en bienestar psicológico subjetivo ni en bienestar material en función del género.

Por su parte, Copeland, Nelson & Traugher (2010) realizaron un trabajo que describe los resultados de un estudio diseñado para explorar cuáles factores en los niños y adolescentes contribuyen a la felicidad y bienestar, en efecto, se encontró que la salud percibida, regulación emocional, autoeficacia, mindfulness, satisfacción con la vida, resiliencia, motivación, metas y logros, competencias emocionales y sociales se han correlacionado fuertemente con el bienestar.

Así también, Luna, Laca y Mejía (2011) ponen de manifiesto la importancia de la familia en el bienestar psicológico subjetivo de adolescentes, a través de una muestra de 580 adolescentes (de 15 años a 19 años) escolarizados de ambos géneros en México, el primer hallazgo interesante es que los adolescentes mexicanos tienden a obtener puntajes de medianos a altos en bienestar subjetivo, a nivel de género los hombres presentan mayor satisfacción que las mujeres en los aspectos de logros, atributos personales y vida familiar, por el contrario las mujeres presentan mayor satisfacción en aspectos de relaciones sociales y religiosidad. Así también, identificaron que la

satisfacción con la vida familiar y el afecto positivo explican bastante la varianza del bienestar psicológico subjetivo, lo que mantiene la importancia de la familia a lo largo de la etapa de la adolescencia a pesar de que una de las tareas evolutivas de la edad es la socialización con pares a nivel afectivo y emocional.

Por su parte, García – Alandete (2013) decidió estudiar las diferencias del bienestar psicológico en función de edad y género en 180 estudiantes universitarios españoles encontrando que los sujetos de 30 a 55 años mostraron puntajes significativamente altos que los jóvenes de 18 a 29 años en dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida, así como que las mujeres presentan puntajes más altos en crecimiento personal, las diferencias son explicadas debido a las orientaciones axiológicas distintas en hombres y mujeres.

En Egipto, Abdel-Khalek (2014) llevo a cabo un estudio pionero en estudiar las relaciones entre religiosidad, salud y bienestar en adolescentes libaneses según el género, como resultados arrojó que no existen diferencias santificativas ni en niños, ni en adolescentes, ni adultos jóvenes en bienestar pero si en indicadores de salud, e informó también que en ambos géneros existe una relación significativa entre la salud, religiosidad y bienestar.

Como se puede observar la línea de bienestar psicológico en la adolescencia ha sido estudiado en función del género, edad, rasgos de personalidad y contextos educativos. Se puede citar la investigación realizada por Dalati y Hazanow (2015) con el objetivo de determinar el efecto de los Rasgos de Personalidad sobre el Bienestar Psicológico y el efecto modulador de la Inteligencia Emocional en relación a estas dos variables, en

adolescentes venezolanos, éstas autoras encontraron que los adolescentes de Caracas en Venezuela presentaron niveles medios de bienestar psicológico subjetivo, y confirmaron el efecto predictivo de la extraversión, responsabilidad e inteligencia emocional sobre el bienestar psicológico en la adolescencia, y como ya se ha demostrado en la literatura el efecto negativo inverso de factor neuroticismo.

Otros estudios han mostrado que no existe relación causal del factor género sobre el bienestar psicológico en adolescentes y adultos jóvenes (Chávez, 2006; Casullo y Castro, 2002), así como la relación del engagement, autoeficacia, felicidad y compromiso con el estudio en contextos académicos, (Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau, 2005), relación entre bienestar psicológico y asertividad tanto en hombres como en mujeres estudiantes universitarios (Velazquez et al, 2008), relaciones inversas significativas entre ansiedad (ya sea estado y rasgos) y bienestar en estudiantes universitarios, (Villaseñor-Ponce, 2010), fuerte papel de las relaciones sociales y comportamiento prosocial sobre el bienestar psicológico y físico de los adolescentes, (Martínez, Inglés, Piqueras y Oblitas, 2010), así también se ha encontrado que las preocupaciones vitales en la adolescencia están relacionadas a preocupaciones académicas, problemas sociales y de adaptación (Cornejo y Lucero, 2005), así como un predominio de la vida placentera o emociones positivas en el bienestar adolescente, (Góngora y Castro, 2014).

Es importante acotar, que una de las líneas de investigación más nacientes en Latinoamérica es la construcción de medidas psicológicas con propiedades psicométricas adecuadas para evaluar el bienestar psicológico en adolescentes, en ese

sentido, en Uruguay se han empleado instrumentos psicométricos validados en Argentina, como son las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff, y a su vez Góngora y Castro (2015) han expuesto la necesidad de crear, diseñar y evaluar medidas psicométricas destinadas a evaluar el bienestar de acuerdo a la etapa evolutiva y que tomen en consideración la perspectiva hedónica y eudamónica del bienestar. En el siguiente capítulo hay un apartado dedicado a la adolescencia, adultez joven y la virtud de coraje en relación con el bienestar psicológico.

CAPITULO IV

Antecedentes teóricos - empíricos acerca del desarrollo del bienestar y el coraje

4.1 Antecedentes teóricos

Distintos investigadores han medido de muchas y diversas formas el coraje. Rachman (1984) midió las respuestas psicológicas asociadas al coraje en respuesta al miedo y el estrés. Descubriendo así que el verdadero coraje es acercarse a una situación de miedo a pesar de sentirlo. Las personas con miedo pueden igualmente desarrollar actos de valentía concluyo.

Szagan & Schauble (1997) para investigar sobre el coraje realizaron entrevistas a niños y les pidieron a adolescentes y adultos que llenaran un cuestionario abierto. Luego de la investigación vieron que los niños pequeños no consideraban el miedo o la superación del miedo al describir una experiencia de coraje, pero que esta iba cambiando al aumentar la edad. A su vez los más chicos conceptualizaban el coraje con un riesgo más de tipo físico, en cambio los más grandes se centraban más en los riesgos psicológicos.

Fingeld (1995) desarrollo un sistema de entrevistas que permitían vislumbrar el proceso de ser y convertirse en personas con coraje mientras enfrentaban una enfermedad crónica. Buss & Craik's (1983) desarrollaron un procedimiento socio métricos para identificar ejemplares de personas con coraje y la estructura de su coraje.

Larsen & Giles (1976) desarrollaron una escala que medía dos tipos de corajes, el coraje existencial (que se refiere al coraje moral) y el coraje social (que se relaciona con el coraje físico). Recientemente la psicología positiva ha desarrollado varias escalas donde se incluyen algunos aspectos del coraje.

Actualmente a la psicología del coraje no ha sido bien entendida ya que no existe un consenso en lo que lleva al coraje si el miedo o la falta de miedo. A su vez se necesita una teoría que comprende los diferentes tipos del coraje.

Fredrickson (2000) plantea que uno de los campos de la intervención de la psicología positiva sería el uso de las emociones positivas para la prevención y tratamiento de los problemas derivados de las emociones negativas. Esta autora desarrolla un modelo basado en el efecto neutralizador de las emociones positivas sobre las negativas.

Casullo (2008) estudio la capacidad para perdonar como un proceso donde el vínculo del sujeto se transforma de una valencia negativa a una neutra o positiva.

Vázquez (2009) ha promovido cambios conceptuales importantes en la definición de bienestar y salud positiva. Propone que el bienestar no solo está asociado a una mejor satisfacción psicológica sino que tiene importantes implicaciones para la salud física.

Avia, y Vazquez (1999) estudiaron la respuesta del ser humano ante la adversidad. Plantearon que hay un elevado porcentaje de personas que son capaces de resistir y de sobrellevar dificultades en la vida y no necesariamente tendrían que deprimirse o sufrir como se creía en el campo de la salud mental antes de investigaciones empíricas.

Narvaez (2005) se adhirió al modelo integrativo en la formación de las escuelas en donde se plantea la importancia que se eduque no solo en inteligencia sino también en lo moral. A su vez realizó una contribución muy concreta en este modelo que fue el término virtud y su composición tripartita: el conocimiento moral, el sentimiento moral y el comportamiento moral.

Nucci & Narvaez (2008) publicaron un libro titulado *Handbook of Moral and Character Education* donde expusieron la importancia de la educación en valores morales y la formación del carácter en las escuelas y propusieron nuevos temas y métodos para abordar el tema.

Vargas y Gonzales (2009) en su artículo *La revitalización de la educación del carácter en el ámbito psicoeducativo actual: Aportaciones desde las ciencias de la Prevención y la Psicología Positiva* plantearon la importancia de la educación del carácter en el ámbito psicoeducativo y su estrecha relación con el campo de la prevención y la psicología positiva.

Vallerand (2007) argumentó la importancia de la pasión para la Psicología Positiva y para el crecimiento y desarrollo de la persona. Señaló a su vez que la pasión puede definirse como aquella vivencia subjetiva de que la vida merece ser plenamente vivida y con altos niveles de compromiso en actividades.

4.1.1 Emociones

Prada (2005) realizó una revisión bibliográfica sobre la psicología positiva y profundizó en el tema de las emociones. Su interés fue puesto en las emociones

positivas, su relación con la salud y la resiliencia y las emociones del pasado presente y futuro.

Bryant & Veroff, (2007) propusieron un nuevo modelo sobre experiencias positivas, en donde introdujeron el término de saboreo para hacer referencia a la consciencia del placer y la atención consciente y deliberada ante la experiencia del placer mismo. Para lograr esto es que proponen cinco técnicas para favorecer el saboreo.

Gillhan, Shatte, Reivich, & Seligman (2000) afirmaron que cada ser humano tiene su estilo explicativo que se forma con la historia de vida de cada uno y generalmente se mantiene a lo largo de la vida, formando así las distintas explicaciones que los pesimistas y optimistas dan a los diferentes acontecimientos en la vida.

Yarcheski et al. (2004) realizaron una investigación en donde encontraron una relación estadísticamente significativa entre el optimismo y las practicas saludables en jóvenes.

4.1.2 Fluir

Castanedo (2012) enfatizo la importancia del Fluir propuesta por Csikszentmihalyi como una experiencia gratificante que vale la pena por sí misma.

4.1.3 Relaciones interpersonales

Huichan. (2006) sugiere establecer una buena comunicación con nuestros semejantes a través de una serie de principios éticos que guíen al ser humano a tratar humanamente

a los demás, tomando en cuenta sus intereses, comprendiendo sus propias perspectivas, siendo empáticos y prevaleciendo el dialogo, el intercambio y la vinculación recíproca.

4.1.4 Logros y metas

García (2005) propone que el bienestar surge del balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del pasado y el presente) en las áreas de mayor interés para la persona, todo lo cual esta mediado por la personalidad y las condiciones socio-histórico y culturales en que se desenvuelve el individuo.

Abi-Hashem, (2001) Explica como en el mundo actual el énfasis puesto únicamente en el logro, la acumulación y la independencia han traído como consecuencia desapego, acío, descontento y soledad. A su vez los lazos familiares, la pertenencia a la comunidad y el vínculo social han sufrido también enormemente.

Emmons (1999) plantea que los logros y objetivos han sido identificados como unidades integradoras y analíticas clave en el estudio del bienestar humano. Sus investigaciones han buscado comprender cómo las metas personales están relacionadas con los niveles de felicidad a largo plazo y con el grado de satisfacción con la vida y cómo en última instancia a utilizar los conocimientos encontrados de tal manera que se pueda optimizar el bienestar humano

4.1.5 Sentido de vida

Frankl (1979) plantea que el hombre solo es capaz de auto-realizarse en la medida en que cumple un sentido. El sentido de la vida, sostiene, es único y específico en cuanto

es uno mismo quien tiene que encontrarlo, únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido.

Rodríguez (2005) afirma que la búsqueda de sentido se convierte en una fuente de motivación para seguir viviendo y para asumir las propias obligaciones, inclusive para sobrellevar situaciones difíciles y adversas.

Emmons (1999) sostiene que las metas son componentes esenciales de la experiencia de una persona y contribuyen a concebir su vida como algo significativo y a facilitar el proceso mediante el cual las personas dotan a sus vidas de sentido, viviéndolas como significativas o valiosas.

4.1.6 Coraje

Deutsch (1961) conceptualizó las características psicológicas del coraje y definió sus determinantes sociales. Planteó a su vez que el coraje es a menudo expresado en situaciones de conflicto y crisis. Sugiriendo así una fórmula matemática en donde según él, el coraje sería igual a la convicción interna de uno mismo dividido el potencial castigo.

May (1976) en su libro *The courage to create*, (“El coraje de creer”), ayuda a las personas a que encuentren sus impulsos creativos y enfrenten sus miedos para obtener nuevas posibilidades de logro y sentirse a su vez plenamente realizados. La creatividad agrega, es un acto propio de la virtud del coraje porque un auténtico acto de creación tiene una intensidad de compromiso y una calidad profunda de la pasión. El coraje

creativo es el descubrimiento de nuevas formas, nuevos símbolos y nuevos modelos en los que se puede construir una nueva sociedad.

Miller (2002) tituló su libro *The mystery of courage*, (“El misterio del Coraje.”), por la dificultad que encontró en poder definir y explicar la virtud del coraje. Plantea la importancia de esta virtud en la vida de los seres humanos, ya que esta nos permite afrontar los riesgos sin miedos y sin ser cobardes. Entrenarse para ser valiente agrega, es una tarea muy difícil de lograr por lo que esta virtud sigue siendo aún un gran misterio.

Putnam (1994) afirma que la persona verdaderamente valiente reconoce una causa que vale la pena y se enfrenta a peligros sin saber lo que está haciendo. El coraje puede tomar diversas formas propone, coraje físico, moral y psicológico. Desarrolla en profundidad el coraje psicológico y plantea que el temor fundamental que hay que superar en la vida es la aniquilación psicológica.

Rachman, (1982) se especializó en la virtud del coraje y la incidencia del miedo. Definió coraje como una fuerza personal, una capacidad de actuar de manera perseverante a pesar del miedo y de la oposición abrumadora. Es la facultad de actuar a pesar de las dificultades, la desesperación y del peligro físico.

Dahlskaars, Seligman, y Peterson (2005) crearon una clasificación universal de las fortalezas humanas y para evitar las críticas de proponer una lista específica de alguna cultura o época histórica tomaron las diferentes virtudes y fortalezas de religiones, épocas y culturas; llegando a la conclusión de que todas convergen entre sí a través del tiempo o el lugar.

Diener (1985) se ha dedicado a investigar sobre el bienestar y ha creado un pequeño cuestionario junto con Emmons, Larsen y Griffin, para medir la satisfacción que las personas tienen con la vida.

Pury & Lopez (2010) en su libro *The psychology of courage: Modern research on an ancient virtue* (“La psicología del Coraje: Reseña moderna de una antigua virtud”); plantean que la virtud del coraje ha sido estudiada durante mucho tiempo pero que la mayoría de los investigadores no examinaron el coraje en el trabajo de todos los días siendo este uno de los objetivos de sus investigaciones. En su libro realizan una recopilación de artículos sobre definiciones del coraje, teoría e investigaciones aplicadas y conclusiones actuales sobre dicha virtud.

Osswald, Greitmeyer, Fisher & Frey. (2010) investigaron sobre el aspecto moral del coraje. Sostienen que en el comportamiento social hay actos que tienen gran costo social y poco beneficio para quienes lo realizan, sobre todo en circunstancias sociales de injusticia y violación de los derechos humanos. En estas situaciones definen al coraje moral como la expresión de los puntos de vista personales y valores aún cuando éstos son disentidos o rechazados..

Langan-Fox, Cooper & Klimosk, (2009) en su libro *Research companion to the dysfunctional workplace. Management challenges and symptoms*, (“Investigación sobre disfuncionalidades en los lugares de trabajo. Desafíos de gestión y síntomas”), exponen la verdadera naturaleza de los problemas en el trabajo que a menudo se ocultan, incluyendo la intimidación, la cobardía la adicción al trabajo, el mal rendimiento, etc. Y plantean soluciones prácticas a estos fenómenos disfuncionales. A su vez realizan una

recopilación de estudios previos sobre la virtud del coraje, encontrando que hay muy pocas investigaciones realizadas.

4.2 Antecedentes en cuanto al análisis epistemológico de la Psicología Positiva

Cuadra y Florenzano (2003) realizaron una búsqueda empírica sobre las diferentes teorías del bienestar y los factores psicológicos y del entorno que contribuyen al mismo. Definieron el bienestar psicológico como aquella vida que enfrenta y le da un significado constructivo al dolor para transformarlo en algo hermoso y digno de vivirse.

Gancedo (2006) realiza un análisis epistemológico sobre la obra de Peterson y Seligman para contribuir al fortalecimiento y desarrollo de esta corriente.

Casullo (2005) desarrolló la noción de capital psíquico en profundidad, entendido este como un conjunto de fortalezas y/o capacidades que el sujeto tiene para desarrollarse y sobrevivir

Held, (2002) en el artículo *The tyranny of positive attitude in America*, (“La tiranía de la Actitud Positiva en América”), hace un análisis de la presión cultural de Norteamérica respecto a sostener una actitud positiva y optimista y señala el riesgo de condena y exclusión antes la expresión de sentimientos o actitudes consideradas negativas o pesimistas.

Seligman (2002) en su libro *La auténtica Felicidad* sienta las bases de la teoría de la Psicología Positiva, ya no centrándose, como la psicología tradicional, en el estudio y tratamiento de la problemática psicológica y sus patologías, sino en las fortalezas

humanas y su incidencia en la vida y la felicidad humana. Seligman (2002) sostiene que la felicidad puede cultivarse y desarrollarse identificando nuestras fortalezas y virtudes mejorando de este modo sensiblemente nuestras vidas.

Seligman & Peterson (2004) recogen en su libro las últimas investigaciones sobre las fortalezas y las virtudes del carácter, señalando 24 fortalezas del carácter, agrupadas bajo seis virtudes. En este estudio buscan darle coherencia científica a este nuevo campo de estudio que es la Psicología Positiva.

Csikszentmihalyi & Larson (1984) realizaron una investigación en la que 75 adolescentes recibían un beeper que sonaba a distintas horas 8 veces por día durante una semana y en ese momento debían suspender sus actividades y escribir sobre qué estaban haciendo y como se sentían. Los resultados de dicha investigación fueron publicados en su libro "Ser adolescente" y realiza muy buenos aportes sobre las oportunidades y obstáculos que vive el adolescente de hoy. Plantea que la motivación y el desafío juegan un papel clave en la vivencia de felicidad.

Posteriormente Csikszentmihalyi, (1998) plantea su teoría de la felicidad, a la cual llama *Flow*, en la que plantea que la experiencia óptima tiene que ver con algo que hacemos para que nos pase, a diferencia de las vivencias placenteras que no implican esfuerzo. Pero el flujo es un movimiento donde el esfuerzo casi no se siente, es tal la puesta en juego de nuestros recursos de personalidad, tal la motivación, la concentración y el compromiso que hay poca conciencia de si mismo. Sus aportes sobre el *flow* van a constituirse en uno de los pilares de la Teoría del Bienestar Humano o *Flourish*.

Seligman (2011) publica su libro *Flourish* en la que completa la teoría de la felicidad planteada en la primera década del siglo XXI ampliándola con los parámetros de obtención de logros y de necesidad de pertenencia y llamándola ahora Teoría del Bienestar.

4.3- Estudios empíricos acerca del bienestar y el coraje

Walker & Henning (2004) investigaron las concepciones de personas de diferentes tipos de moral (justicia, valentía y cuidados) para determinar si ellos podrían ser interpretados como prototipo de persona. Los participantes en su investigación eran predominantemente estudiantes no graduados de la Universidad nacidos en Canadá. En Fase I, a los participantes se les pidió que escribieran las características, atributos o rasgos de una “persona altamente valiente”. Cerca de 3000 respuestas se recogieron de 268 participantes. Los atributos fueron considerados accesibles y relevantes de las experiencias de su vida cotidiana. Estas respuestas fueron reducidas a una lista de 120 ítems. En Fase II, los participantes ranquearon estos ítems en cuán exacto cada palabra describía a una persona altamente valiente. Los datos de Fase I y Fase II dan evidencia que los ejemplos morales están organizados como “prototipos” (en algunos más centrales y en otros más periféricos).

Siguiendo una escala multidimensional de valentía en la Tercer Fase de 60 atributos prototípicos sugirieron dos dimensiones denominadas altruista y agentic. La dimensión altruista estaba anclada en el polo positivo por atributos tales como intrépido, tomador de riesgos, aventurero; el otro polo estaba anclado en atributos como orientado al objetivo, focalizado, determinado y motivado. La dimensión agentic estaba anclada en

el polo positivo por atributos tales como no miedoso, osado y en el polo negativo por respetable, honorable, noble y leal.

La comprensión de “valentía rondaba alrededor de la dedicación y del auto-sacrificio. Sus resultados mostraron que las concepciones son consistentes con “altamente” valiente y con atributos de personalidad que enfatizaban dominio-extroversión.

Woodard (2004) usó las teorías implícitas para desarrollar una medida del coraje. Diez expertos del campo de la psicología generaron principios que fueron considerados representativos de evaluar el constructo del coraje, lo definieron como “la habilidad para actuar por una causa noble, buena o práctica, independientemente de experimentar miedo asociado a la percepción de amenaza”. Se realizó una escala de cinco puntos para evaluar su acuerdo con los principios. Cada ítem también estaba acompañado por una pregunta que asociaba el nivel de miedo a una situación de la persona que contestaba y si esa persona había o no experimentado miedo a la situación propuesta. El análisis factorial reveló 4 dimensiones: a) resistencia por resultados positivos- incluyendo conductas tales como “actos independientes del abuso como minoría”; b) manejarse con grupos- incluyendo conductas como “ayudar familias en proceso de duelo, afligidas”, c) actuar solo- incluyendo conductas como “aceptar el trabajo independientemente de la crítica” y “evitar confrontarse con el propio dolor”; y d) romper con el dolor físico producido por las normas sociales- incluyendo conductas como “participar en discusiones domésticas” y “padecer dolor por secretos políticos”. Los factores tuvieron una fuerte correlación entre ellos, sugiriendo una relación entre ideas que contribuían a

la decisión de si actuar o no con coraje. Los resultados mostraron al igual que los estudios anteriores que las personas ven a la naturaleza del coraje como multidimensional.

En una serie de entrevistas en el área de enfermería, adolescentes crónicamente enfermos (Haase, 1987), adultos de edad media (Fingfeld, 1998) y otros adultos (Fingfeld, 1995) se les pidió que describieran una situación en la cual ellos pensaban que habían tenido coraje. Fueron instruidos a describir sus pensamientos, sentimientos y percepciones tales como recordaban que la habían experimentado.

Colectivamente, sus hallazgos apuntaban hacia el desarrollo de actitudes y formas de enfrentarse, destacando el proceso de hacerse y tener coraje frente a la enfermedad. Como en otras áreas, hay poca comprensión de cómo entra el coraje en el marco de la fortaleza psicológica y los procesos de salud.

Evans & White (1981) dirigieron un estudio experimental manipulativo de las teorías implícitas de valentía (usada como sinónimo de coraje). En su estudio, 124 adolescentes vieron videos de un joven actor sacando la tapa de una caja y agarrando una víbora exótica y no peligrosa, la sostenía por un rato y luego la depositaba tapando la caja. Se les pidió a los participantes que puntuaran tres preguntas en una escala que iba de 1- "Nada amenazante en absoluto" a 5- "muy amenazante". Dos preguntas apuntaban cuan amenazado o valiente era el actor, respectivamente, mientras que la tercer pregunta apuntaba a cómo se sentiría el observador agarrando la víbora. Su análisis reveló que hay tendencias ocultas ya que se percibía como más valiente al actor, cuanto más altos atributos de miedo tuvieran los participantes que respondieron. Evans & White (1981)

concluyeron que el coraje, probablemente envuelva en parte no sólo la percepción de miedo del actor, sino también el nivel de miedo de la persona que hace la evaluación.

Szagun (1992) dirigió un estudio relacionando el coraje con la edad de niños alemanes; 90 niños participaron en tres grupos (5-6, 8-9 y 11-12). En una entrevista estructurada, se les hizo tres preguntas: a- toma de riesgo; b- sobreponerse al miedo; y c- conciencia del riesgo. Como ej. de “toma de riesgo”, se les presentó a los niños el siguiente escenario y preguntas. “Dos niños están trepando un árbol. Uno de ellos ya ha trepado árboles en otras ocasiones, y el otro lo está haciendo por primera vez. Tiene sólo uno de ellos coraje, o los dos?. Si los dos tienen coraje, un niño tiene más o son iguales?. Dos otros escenarios se agregaron más tarde a las dos preguntas. Los resultados mostraron que el criterio de coraje difiere entre los niños más pequeños y los más grandes. Los más chicos, encontraban que no tener miedo y realizar la acción era típico de tener coraje, mientras que los dos grupos de niños mayores pensaban que sobreponerse al miedo y tomar el riesgo era característico del coraje. Además, el grupo de niños de 11 a 12 años, acotó que debía haber un proceso de reflexión si el riesgo era considerado como coraje. En otras palabras, la acción debería ser el resultado de procesos cognitivos deliberados o intencionales.

En un segundo estudio, Szagun (1992) los mismos grupos de niños puntuaron el grado de coraje para 12 riesgos distintos en una escala de 5 puntos, de 1- (“sin coraje”) a 5 (“con mucho coraje”). Seis ítems envolvían riesgo físico (por ej. trepar el árbol) y seis se relacionaban con riesgos sociales y/o psicológicos (por ej. aferrarse a las propias creencias, aun cuando es motivo de risa, mantenerse ante algo bueno o justo, aun

cuando pueda ir a prisión). Nuevamente, los resultados variaron entre los más chicos y los dos grupos de mayores. Los chiquitos veían los riesgos físicos como típicamente de coraje mientras que los grandes veían ambos, riesgo físico y riesgos morales como típicos de coraje. Szagun argumentó que esto da evidencia de que, a medida que los niños crecen, ellos entienden el coraje, cada vez más como algo psicológico y no físico.

Recientemente, Rate et al. (2007) encararon la naturaleza y el uso sobre el coraje de las personas. Se hicieron cuatro estudios para alcanzar este objetivo. Las respuestas recogidas de la Academia de las Fuerzas Aéreas de Estados Unidos y a los participantes de la Universidad de Yale no mostraron diferencias entre los géneros o instituciones académicas a lo largo de los cuatro estudios.

En el primero, compilaron una lista de las principales conductas de las personas descritas como individuos con coraje ideal. 175 sujetos contestaron más de 1000 conductas que fueron resumidas a 639 items. Estaba claro que dado lo extensiva de la lista, había variaciones significativas en la forma de ver una conducta de coraje, sin embargo, temas importantes emergieron y fueron ejemplificados por acciones alrededor de riesgo, sacrificio, hacer lo correcto y actuar sin miedo.

En su segundo estudio, Rate et al. (2007) buscaron descubrir las concepciones de coraje a través de dimensiones que usaron para evaluar y juzgar otras personas. 126 participantes puntuaron las 639 conductas del estudio previo. Los participantes puntuaron los ítems en una escala de 9 puntos como cuál era la “característica distintiva” de un sujeto idealmente con coraje. Aún más, el análisis factorial reveló que conductas prototípicas también estaban organizadas dentro de factores sensibles. Estos 5

factores que uno usa para juzgar o evaluar a otros fueron denominadas: a- deliberación e intencionalidad (por ej. conocer las propias limitaciones considerando el riesgo, planes, etc) b-toma de riesgo personal substancial (por ej. participar en actividades extremas, actuar con cierta osadía; c- persistencia independiente del miedo (por ej. continuar aun estando asustado); d- auto-sacrificio por otros (riesgo de la propia vida por salvar a otros, u otro) y e- leal a los principios morales (sostener lo que se considera correcto aun cuando sea impopular).

A través de un tercer estudio, Rate et al. (2007) continuaron sin cubrir en la concepción del individuo, la organización psicológica subyacente. Entendiendo qué es y qué no es el coraje y cómo uno evalúa el nivel de coraje en otros, nos provee de un fundamento firme bajo el cual realizar una teorización, conceptualización y desarrollo de un constructo sobre el cual el mismo pueda sustentarse. En orden de desarrollar conocimiento sobre el coraje, se debe primero saber qué es lo que se intenta investigar.

Es importante destacar que en el año 2010 un grupo de investigadores, entre ellos el presidente de la asociación internacional de psicología positiva expresaron sobre la virtud del coraje en la adolescencia que *“desgraciadamente existen muy pocos estudios sobre este importante grupo de fortalezas, tal y como son propuestas en el modelo de Peterson y Seligman”* (Giménez et al. 2010). A continuación se presentan algunos estudios a nivel internacional que han abordado el tema de las fortalezas del coraje en la adolescencia, indicando que en el Uruguay no existen estudios hasta ahora.

En España, Ferragut, Blanca y Ortíz – tallo (2014a) llevaron a cabo un estudio denominado: fortalezas, actitudes y sexismo, perfiles de adolescentes según el sexo en

con una muestra de 527 adolescentes que consistía que establecer un perfil de fortalezas según el género en adolescentes de Málaga, con el objetivo de analizar los perfiles de chicos y chicas en una etapa temprana de la adolescencia en las variables de fortalezas psicológicas, actitudes hacia la diversidad y la violencia, y sexismo, atendiendo a las diferencias de sexo, bajo una metodología explicativa y transversal. Llevaron a cabo la investigación con los instrumentos: el cuestionario de fortalezas VIA-Y de Park y Peterson (2006) en su adaptación española de Vázquez y Hervás (2007), para las actitudes hacia la diversidad y la violencia, se administró el cuestionario CADV de Díaz-Aguado y Martínez-Arias (2004), y el inventario de sexismo ISA de De Lemus, Castillo, Moya, Padilla y Ryan (2008).

En este estudio se encontró como hallazgo interesante a considerar antecedente para la presente investigación, que existe diferencia significativa a través de la aplicación de una t de Student para muestras independientes en algunos grupos de fortalezas de acuerdo al género, entre ellas la integridad y perseverancia. Estos resultados son congruentes con la hipótesis de éstas investigadoras quienes enunciaban que existirían diferencias significativas y que las chicas obtendrían mayores puntuaciones en comparación a los chicos, siendo congruente con los pocos antecedentes, además explicaban que las fortalezas relacionadas a la prudencia y al liderazgo son bajas en esta etapa del ciclo vital.

De igual manera, Ferragut, Blanca y Ortíz – Tallo (2014b) llevaron a cabo otro estudio titulado: Las fortalezas y virtudes en la adolescencia, un estudio longitudinal de diferencias de género, con el objetivo de analizar la evolución de las virtudes

psicológicas en los tres años iniciales de la adolescencia, de los 12 a los 14 años, con una metodología longitudinal para evaluar si las fortalezas cambiaban o no a lo largo del desarrollo adolescente y el papel del género. En una muestra de 282 (125 adolescentes masculinos y 157 adolescentes femeninas) estudiantes durante tres años académicos de educación secundaria en España. El instrumento empleado fue el cuestionario de fortalezas VIA-Y de Park y Peterson (2006) en su adaptación española de Vázquez y Hervás (2007), cuyos datos fueron analizados mediante análisis de varianza mixto 2x3 con el género como factor intersujeto y las seis fortalezas consideradas variables dependientes.

Como resultados de este estudio, se tienen que para la virtud del coraje y fortalezas se han encontrado diferencias significativas según el género pero no en las ocasiones de medida ni en las interacciones de género y tiempo-medida, además enuncian que las adolescentes obtienen puntajes más altos en la virtud del coraje que los adolescentes siendo una tendencia invariable a lo largo del tiempo, otro hallazgo importante es que el desarrollo de las fortalezas es similar sin importar el género y que las fortalezas del carácter son estables en el tiempo.

En otra instancia, Ovejero (2010) en un estudio titulado: *Las fortalezas humanas desde la perspectiva de género*, con el objetivo general de averiguar cuáles son las fortalezas personales más características de la muestra de población española y analizar si existen diferencias de sexo. Rescatando los aportes interesantes para la presente investigación se tiene que una de sus hipótesis era que las fortalezas referidas a la virtud del coraje tendrían diferencias significativas a favor del género masculino. Está

investigación fue llevada cabo con una metodología descriptiva comparativa con una muestra de 122 sujetos (54 hombres y 68 mujeres) mayores de 18 años, el instrumento empleado fue el cuestionario de fortalezas personales VIA y los datos fueron analizados a través de análisis de covarianza y t de Student, como resultado se tiene que no existen diferencias significativas en ninguna de las fortalezas de la virtud del coraje de acuerdo al género.

Giménez et al. (2010) realizó un estudio dedicado a estudiar las fortalezas psicológicas en la adolescencia y su relación con el clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico en una muestra de 1049 estudiantes hispanoparlantes de educación secundaria de la ciudad de Madrid en España, a través del Cuestionario sobre fortalezas humanas en adolescentes (VIA-Y, Peterson & Seligman, 2003), uno de los objetivos era diferenciar las fortalezas psicológicas de acuerdo al género e identificó que las fortalezas de la virtud: integridad, valentía y perseverancia presentaban diferencias significativas. De igual manera, como hallazgo se presentó que la fortaleza de la vitalidad puntuaba correlaciones significativas muy altas con la autoestima, bienestar y con afecto positivo.

Estas investigaciones son consideradas como antecedentes para el presente estudio debido a que los aportes de las mismas traen a acotación la necesidad de estudiar las fortalezas del carácter, y específicamente la virtud del coraje con relación al bienestar psicológico en la juventud debido al vacío en la literatura existente, éstos antecedentes son también bastantes útiles como guías teóricas, metodológicas y de orientación psicométrica para la presente investigación. De modo que estas investigaciones guardan

estrecha relación con la presente investigación pues las variables estudiadas están vinculadas con la desarrollada en la misma.

CAPITULO V

Problema de investigación, objetivos e hipótesis.

5.1 El problema de investigación

La sociedad del siglo XXI tiene ciertas características que contribuyen a que los jóvenes tengan dificultades para desarrollar las virtudes y fortalezas que facilitarían su bienestar. Entre estas variadas carencias destacaríamos la falta de tolerancia a la frustración, la inmediatez y necesidad de gratificación a corto plazo que reflejan la carencia de la virtud de la fortaleza.

La generación milenio o generación Z corresponde a aquellos nacidos entre 1994 y 2004. De Barbieri (2006) plantea que está compuesta por jóvenes que tienden a ser alegres y energéticos, que se sienten ciudadanos del mundo, priorizan el tener calidad de vida, consideran importante que el trabajo no les quite capacidad de disfrute, buscando alternar trabajos con viajes, viven con plazos cortos y poco compromiso con las organizaciones. Balaguer y Conoura (2010) sostienen que estos jóvenes nacen justo con el boom de la tecnología y su llegada masiva a todas las clases sociales lo cual los lleva a caracterizarse por estar hiper-conectados y con gran habilidad para el uso de todos los instrumentos modernos de comunicación y entretenimiento.

Con este y otros desarrollos, la sociedad ha facilitado el acceso a los resultados sin mayores tiempos de espera, lo cual lleva a que estos jóvenes tengan menos tolerancia a

la frustración. También sus tiempos internos son muy rápidos y tienden a la simultaneidad, lo cual podría llevar a la dificultad en la permanencia en las actividades cuyos resultados se obtienen a largo plazo. Para suplir estas carencias propias de la generación Milenio la virtud del coraje aporta fortalezas psico-emocionales que implican el ejercicio y fortalecimiento de la voluntad para lograr metas en el enfrentamiento de obstáculos externos o internos: valentía, perseverancia, integridad y vitalidad.

García Lombardía et al. (2008), plantean que de esta generación se han dicho muchas cosas y a menudo contradictorias, como que son individualistas pero que tienen interés por los temas sociales, que no se comprometen y son muy reivindicativos, que son poco esforzados y priorizan su comodidad. Estos autores sostienen que quizás la velocidad de los cambios vividos tanto por esta generación como por la de sus padres ha llevado a que se haga difícil categorizar a estos jóvenes pero que subyacerían elementos cualitativos que los definen y que ellos defienden aunque no necesiten reivindicar por ellos.

Así mismo Aznar - Díaz (2005) sostiene que la llamada “*brecha tecnológica o digital*” se origina en carencias morales, y no tanto de carencias en los recursos de infraestructura material y esto desafía a desarrollar planes de intervención con acciones que desarrollen la capacidad de tener mayor visión de futuro para solucionar los conflictos presentes y estar mejor preparados para los nuevos desafíos y retos.

En lo referente a la incorporación de la virtud del coraje, la sociedad actual al ser una sociedad con elementos de tipo hedonista pone énfasis en que todo debe ser disfrutable

y placentero y que aquellas situaciones de vida que causan malestar deben ser lo más rápidamente eliminadas.

Martos (2001) considera que los jóvenes milenio presentan carencias en sus mecanismos de relación y comunicación así como una tendencia a huir de todo aquello que les genere displacer. Los jóvenes, nativos de Internet, a su vez han crecido en una cultura de la inmediatez y la simultaneidad lo cual no facilita la tolerancia a los tiempos de espera para la consecución de metas a largo plazo.

Por otra parte en los últimos años la Psicología Positiva viene haciendo aportes significativos en la aplicación del desarrollo de fortalezas y virtudes en el ámbito de la educación. Arguís Rey et al. (2012) afirman que uno de los propósitos de la Psicología Positiva consiste en sentar las bases de una ciencia de la felicidad y que sus aportaciones favorecen uno de los objetivos esenciales del educador: capacitar a sus alumnos para desplegar al máximo sus aspectos positivos –sus fortalezas personales y virtudes– potenciando así su bienestar presente y futuro.

Los programas de desarrollo de fortalezas y virtudes desde el marco de la Psicología Positiva cuentan actualmente con escasos instrumentos de medición para que los participantes de dichos programas puedan evaluar sus fortalezas de modo específico. En cuanto a la bibliografía actual no aparecen precedentes de un instrumento de medición que correlacione la presencia de la virtud del coraje con los parámetros de bienestar. Se considera que este instrumento puede llegar a ser una herramienta útil para sumar a los programas antes mencionados. La autora de la presente investigación se ha puesto en contacto con los autores de varios de estos programas y se han mostrado interesados en

el intercambio de las conclusiones y aportes de dicha investigación, así cómo han estado de acuerdo con el uso de sus materiales por parte de la presente autora.

Por otra parte la Psicología Positiva sostiene que la promoción de las capacidades, fortalezas y virtudes redundan a su vez en la construcción de barreras contra la enfermedad mental.

Seligman & Peterson (2007) proponen:

Los psicólogos han descubierto que hay potenciales humanos que actúan como amortiguadores contra la enfermedad mental: entre ellos, el coraje, el pensamiento sobre el futuro, el optimismo, la habilidad interpersonal, la fe, la ética en el trabajo, la esperanza, la honestidad, la perseverancia, la capacidad para fluir y la perspicacia, para nombrar algunos. Gran parte de la tarea de la prevención en este nuevo siglo será crear una ciencia del potencial humano cuya misión sea entender y aprender a apoyar estas virtudes en la gente joven. Es muy probable que construir «manantiales» amortiguadores sea la clave elemental para la prevención de los desórdenes clínicos. (p.421)

Gancedo (2008) plantea que la Psicología Positiva surge como catalizadora de las tendencias que se venían gestando en el campo de las ciencias sociales y de la psicología logrando darles un marco científico, con una estructura conceptual programática y un fuerte énfasis en la investigación y en la difusión.

De acuerdo a lo expuesto cabe preguntarse: ¿existirán diferencias significativas de la virtud del coraje en relación al género?; ¿existirán diferencias significativas en cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico en relación al género?; ¿hay correlaciones significativas entre la presencia de la virtud del coraje en los jóvenes y alguna de las dimensiones específicas del bienestar humano descritas por la teoría PERMA?

5.2 Objetivos e hipótesis de investigación.

5.2.1 Objetivo general

- ✓ Analizar la relación existente entre la virtud del coraje, manifestada a través de las fortalezas y las dimensiones de bienestar psicológico, a saber: emociones positivas, compromiso, relaciones interpersonales, sentido de vida y logros, en jóvenes estudiantes de 15 a 21 años de ambos géneros.

5.2.2 Objetivos específicos

- ✓ Analizar la validez y la confiabilidad de la escala de coraje en los participantes del estudio.
- ✓ Analizar la validez y la confiabilidad de la escala de bienestar en los participantes del estudio.
- ✓ Establecer diferencias en virtud del coraje en relación al género.
- ✓ Establecer diferencias en bienestar psicológico según el género.
- ✓ Determinar la relación, magnitud y significancia entre el coraje y las dimensiones del bienestar.

5.2.3 Sistema de hipótesis de investigación

La hipótesis principal de la investigación es que a mayor índice de coraje mayor índice de alguna de las variables del bienestar humano planteadas en la teoría PERMA de la Psicología Positiva a saber:

- ✓ A mayor presencia de la virtud del coraje, se supone mayor nivel de emociones positivas
- ✓ A mayor presencia de la virtud del coraje, se supone mayor nivel de flow
- ✓ A mayor presencia de la virtud del coraje, se supone mayor nivel de relaciones interpersonales.
- ✓ A mayor presencia de la virtud del coraje, se supone mayor nivel de sentido de vida.
- ✓ A mayor presencia de la virtud del coraje, se supone mayor nivel de logros y metas.

Un segundo sistema de hipótesis que se plantea es que no existirían diferencias significativas en las variables, a saber:

- ✓ Ho: No existirán diferencias significativas en cuanto a la virtud del coraje en relación al género.
- ✓ H1: Existen diferencias significativas en cuanto a la virtud del coraje en relación al género.

Un tercer sistema de hipótesis que se plantea es que no existirían diferencias significativas en las variables, a saber:

- ✓ Ho: No existirán diferencias significativas en cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico, es decir, emociones positivas, flow, relaciones interpersonales, sentido de vida y logros en relación al género.

- ✓ H1: Existirán diferencias significativas en cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico, es decir, emociones positivas, flow, relaciones interpersonales, sentido de vida y logros en relación al género.

CAPÍTULO VI

Método de la investigación.

6.1. Diseño de la investigación.

La presente tesis sigue un diseño de investigación no experimental, transversal descriptivo y correlacional. Según Della Porta y Keating (2013), se entiende por diseño a un plan que brinda una estructura integradora de todos los elementos de un estudio empírico de tal modo que los resultados sean creíbles, libres de sesgo y generalizables.

Por otra parte, como señalan Kerlinger y Lee (2002, p. 504) *“la investigación no experimental es la búsqueda empírica y sistemática en la que el científico no posee control directo de las variables independientes, debido a que sus manifestaciones ya han ocurrido o a que son inherentemente no manipulables”*. Las inferencias se realizan, entonces, sobre las relaciones que se establecen entre las variables, sin que exista una intervención directa sobre la variación simultánea de las variables independiente y dependiente.

En la misma línea, según Hernández, Fernández y Baptista (2008) se consideran estudios no experimentales aquellos en los que no se da una manipulación deliberada de variables y que por lo tanto sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. Las situaciones no se construyen ni se provocan intencionalmente; se observan situaciones que ya existen.

El valor de este tipo de investigación radica en que, como señalan los mencionados autores, *“estamos más cerca de las variables formuladas hipotéticamente como “reales” y, en consecuencia, tenemos mayor validez externa (posibilidad de generalizar los resultados a otros individuos y situaciones comunes).”* (Hernandez et al. 2008: 222)

Como investigación transversal descriptiva, la presente investigación busca indagar el grado de incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una determinada población, ubicando en una o diversas variables a una muestra de personas y proporcionar su descripción. Por otro lado, como estudio transversal correlacional, pretende dar cuenta de las relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado.

En ese sentido, la metodología a empleada en la presente investigación fué de tipo empírico-cuantitativo, a través de la recogida de datos a partir del cuestionario y su posterior análisis estadístico y evaluación de los resultados.

La investigación al ser de tipo no experimental no hubo control sobre las variables. Se realizó un diseño de campo de tipo no experimental que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, sin manipular o controlar variable alguna, es decir, obteniéndose la información sin alterar las condiciones existentes. De allí su carácter de investigación no experimental. El corte a realizar será transversal, de tipo co-relacional.

La variable independiente estuvo dada por la virtud del coraje, en tanto que la variable dependiente estuvo compuesta por los atributos de los cinco componentes del

bienestar humano según la teoría PERMA, a saber: emociones positivas, flujo, relaciones interpersonales, sentido de vida y logros- metas.

6.2 Modelo y fundamentos epistemológicos:

La palabra epistemología proviene del griego *episteme*, que significa conocimiento, ciencia o saber. Esta palabra aludiría entonces a las bases sobre las que se asientan los conocimientos de un tema de estudio. Desde la filosofía sería la rama que profundiza en el acto del conocimiento: ¿cómo conocemos?, ¿cómo razonamos?, ¿sobre que principios lo hacemos?.

Castorina(1972) citando a Piaget plantea: “La transformación fundamental del conocimiento “estado” al conocimiento “proceso” replanteó las relaciones entre la Epistemología y el desarrollo psicológico de las nociones y las operaciones. La epistemología es la teoría del conocimiento válido”

Se estaría hablando entonces de la disciplina que estudia cómo se constituye y desarrolla el conocimiento humano, de cómo son los fundamentos, métodos y lenguaje del conocimiento científico. Por lo tanto cuando utilizamos un método de investigación siempre subyace una epistemología de base. De aquí que la primer pregunta a realizarse es: ¿Desde cuál modelo de ciencia se encara esta investigación?.

Para contestar esta pregunta se diría que el modelo, el problema y el método siempre van juntos y que desde estos lugares debe ser contestada.

El marco teórico dentro del cual se realizó la investigación fue el de la Psicología Positiva, rama de la psicología que se constituye como un movimiento científico a comienzos de 1998, cuando a instancias del Dr. Seligman se reúnen en México junto con Mihaly Csikszentmihalyi, Ray Fowler, Chris Peterson y George Vaillant. Esta línea científica se sustentaría sobre tres pilares: El estudio de las “emociones positivas”; el estudio de la “personalidad positiva” y el estudio de las “instituciones positivas”.

Barragán (2012) sostiene que la Psicología positiva aborda el estudio de las fortalezas y virtudes humanas de modo científico, aportando una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus capacidades y motivaciones. Actualmente dentro de esta corriente se han abierto varias líneas de investigación que hacen referencia al tema de las virtudes y las fortalezas de carácter del ser humano, entendidas como rasgos positivos de personalidad. Incluso se ha elaborado una clasificación de las virtudes, o Manual de Sanidades siguiendo un esquema similar al del *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM), dando lugar a un listado de virtudes y fortalezas universalmente válidas.

Como señala Gancedo (2006) para Seligman y Peterson las 6 virtudes que han probado consenso a través de las culturas y de los tiempos son: Sabiduría o sapiencia, Coraje, Humanidad, Justicia, Templanza y Trascendencia. Cada una de estas virtudes abarca una serie de fortalezas del carácter. En el caso de la virtud del coraje, dichas fortalezas son: audacia, perseverancia, integridad y vitalidad.

Los estudios de la Psicología Positiva sobre las virtudes, específicamente en este caso la virtud del coraje, se han realizado principalmente en Estados Unidos y han

concluido una serie de factores que se deben encontrar para considerar la presencia de la misma. En la presente investigación se evaluará esos factores a partir del cuestionario construido y se correlacionará con los cinco factores del bienestar humano de la teoría PERMA de la Psicología Positiva.

El modelo epistemológico básico desde el que se diseña esta tesis es el Positivista, pero es importante plantear que se considera que este paradigma puede llegar a ser un obstáculo epistemológico si la lectura y análisis de los datos se realizara de modo superficial, con generalizaciones simplificadoras que no tuvieran en cuenta la riqueza pluricausal de cada fenómeno y la interacción con el investigador como sujeto cognoscente. A este respecto Samaja (2003) se plantea si es posible la subjetividad en el corazón mismo de la realidad objetiva.

Justamente, una de las críticas que se le hace a la obra de Seligman y Peterson es su pretendida actitud ateórica como forma de asegurar la objetividad de su trabajo. Weinstein & Stehr (1999) plantean que esta postura encierra en sí un error de base puesto que ninguna descripción de un evento particular sería posible sin realizar previamente alguna selección y que esa selección se hará mediante conceptos. Considera que entre la mente individual del pensador y el mundo complejo va a intervenir e interferir con sus ventajas y limitaciones el modelo siendo éste un sistema conceptual abstracto que de igual o parecida forma a ese mundo lo re-presenta o tal vez lo presenta por primera vez creando su experiencia subjetiva en la simbología del lenguaje.

Como forma de superar esta dificultad, se plantea entonces la necesidad del aporte del paradigma constructivista para una más rica y adecuada lectura de las realidades emergentes a partir del proceso de investigación y que considere los datos como elementos de realidades que conforman sistemas sumamente complejos desde lo psicológico, lo sociocultural y lo histórico. De hecho, Gancedo(2006) considera que la clasificación de virtudes y fortalezas propuestas por la Psicología Positiva, concretamente por Seligman y Peterson, presenta una fuerte impronta de la cultura norteamericana, a pesar de su búsqueda de universalidad, y debe ser repensada en el ámbito iberoamericano. Considero que la lectura final desde un paradigma constructivista protege de conclusiones simplistas o radicales que empobrecen el acercamiento al objeto de estudio.

Echavarría (2008) plantea que la Psicología Positiva se presenta como científica y no prescriptiva pero que en sus diversos libros aparecen claras afirmaciones de tipo valorativo.

6.3 Participantes de la investigación

La franja poblacional o muestra tomada para la investigación va de los 15 a los 21 años. La elección de estas edades se debe a que actualmente se considera que la generación Y son los nacidos entre los años 1984 y 1994 y al tomar estas edades abarcaríamos en la investigación a los nacidos en el lustro siguiente y pertenecientes a la generación Z o milenio. De esta manera los podemos incluir en un grupo generacional cuyas características están siendo investigadas en la actualidad y permitirá aportar a ese ámbito de conocimiento.

Dado todo lo planteado el modelo epistemológico básico desde el que se diseña mi tesis es el Positivista, pero me es importante plantear que considero que este paradigma puede llegar a ser un obstáculo epistemológico si la lectura y análisis de los datos se realizara de modo superficial, con generalizaciones simplificadoras que no tuvieran en cuenta la riqueza pluri-causal de cada fenómeno y la interacción conmigo misma como sujeto cognoscente. A este respecto Samaja (2003) se plantea si es posible la *subjetividad* en el corazón mismo de la *realidad objetiva*.

Se plantea entonces la necesidad del aporte del paradigma constructivista para una más rica y adecuada lectura de las realidades emergentes a partir del proceso de investigación y que considere los datos como elementos de realidades que conforman sistemas sumamente complejos desde lo psicológico, lo sociocultural y lo histórico. Considero que la lectura final desde un paradigma constructivista protege de conclusiones simplistas o radicales que empobrecen el acercamiento al objeto de estudio.

Para concluir: aunque no existen reglas infalibles para aplicar el método científico, Bunge (2013) considera las siguientes como algunas de las más representativas: 1) Formular de manera precisa y específica al problema. 2) Proponer hipótesis bien definidas y fundamentadas. 3) Someterlas a una contrastación rigurosa 4) No considerar verdadera una hipótesis aunque esté confirmada satisfactoriamente. 5) Analizar si la respuesta puede plantearse de otra forma.

De modo que, el muestreo permite seleccionar una muestra a partir de una población. Trabajar con una muestra permite extrapolar datos a una población total a partir de la

muestra ya que se espera conseguir en ésta propiedades semejantes a la población general. La muestra de la presente investigación no fue aleatoria ya que no fue sorteada. En estos casos lo que protege es el número de la muestra, en este caso 417, ya que se considera que después de 400 todos los universos son infinitos. La muestra puede tener sesgos y en esta investigación se buscó achicarlos diversificando la edad y los niveles sociales.

Los resultados de este muestreo fueron homogéneos lo cual hace robustos a los mismos. No es una muestra extrapolable ya que para que los resultados sean extrapolables la muestra debe contar con ciertos requisitos como ser que el muestreo sea aleatorio lo cual no se dio en esta muestra, dada esta situación, las conclusiones son dentro del universo de la muestra.

El trabajo de campo se realizó entre fines de 2012 y comienzos de 2013, totalizándose 417 encuestas a jóvenes estudiantes de 5to y 6to de secundaria, Universidad y Centros de formación técnico-profesional. Todos residentes en distintos barrios de la ciudad de Montevideo.

La muestra de investigación fue de 417 estudiantes, pero se descartaron 69 instrumentos de recolección de datos debido a datos incorrectos o problemas en el llenado de los mismos por parte de los estudiantes. En este sentido, la muestra total de investigación fue de 348 estudiantes, específicamente 137 del sexo masculino (40%) y 211 del sexo femenino (60%), la media de edad fue de 18.95 años con edades comprendidas de 15 años (9%), 17 años (17%), 18 años (24%), 19 años (25%), 20 años (14%) y 21 años (11%), véase anexo A para histogramas de género y edad.

6.4 Técnica de recolección de datos de campo

En la presente investigación se busca contribuir al desarrollo de la ciencia mediante la investigación de si una población de jóvenes de entre 15 y 21 años viven la virtud del coraje y en qué medida la presencia de esta virtud en sus vidas correlaciona con los 5 parámetros del bienestar humano planteados por Seligman en su teoría PERMA. El primer obstáculo con el que se encontramos fue que al buscar un instrumento de medición adecuado para medir dichas variables, luego de una amplia búsqueda, se llegó a la conclusión de que no había en la actualidad un instrumento creado capaz de realizar dicha medición en el Uruguay.

Dada esta situación quedó clara la necesidad diseñar un nuevo instrumento que contemplara todas las variables a explorar. Se decidió realizar un cuestionario tomando como referencia otras escalas psicológicas del centro de cuestionarios de la página de inicio del centro de Auténtica Felicidad de la Universidad de Pennsylvania dirigida por Seligman. Estos cuestionarios miden fortalezas de carácter y aspectos de la felicidad y el bienestar, todos están disponibles para utilizar de forma gratuita. A su vez también se recurrió a la opinión de expertos miembros de la IPPA (International Positive Psychology Association).

De modo que, se diseñó una escala likert con 64 afirmaciones, a responder en una escala de 1 a 5, en la cual el 1 va desde totalmente en desacuerdo hasta el 5 totalmente de acuerdo. La virtud del coraje se evaluó a través de 27 ítems y las dimensiones del bienestar en 39 ítems (véase anexo B) con su respectivo consentimiento informado (anexo B). En los siguientes apartados se describen las variables de la escala.

6.4.1 Variable independiente.

En primer lugar para medir los atributos propios de la virtud del coraje se recurrió en primer lugar a conversar con filósofos, psicólogos y educadores expertos en la materia a fin de preguntarles cuales considerarían ellos que serían los aspectos más importantes a intentar evaluar. Luego se buscó tests que ya hubieran evaluado esta virtud con anterioridad, no encontrado ninguno que lo hiciera de manera específica.

Se encontraron varios que lo abordaban de manera tangencial de los cuales se sacaron ideas para realizar los items del cuestionario final. Estos tests eran: Cuestionario VIA de Fortalezas Personales que evalúa 24 fortalezas del carácter y el Cuestionario de Tenacidad, que evalúa la fortaleza de la perseverancia, ambos del centro de Auténtica Felicidad de la Universidad de Pennsylvania dirigida por Seligman. También se sacaron ideas del *Inventario de valoración y entrenamiento* de Cano Vindel y JJ Miguel-Tobal.

De modo que para medir los atributos propios de la virtud de la fortaleza se destinaron 27 ítems de los 64 totales del cuestionario, véase cuadro 1 de operacionalización de variables.

6.4.2 Variable dependiente:

Para medir los atributos propios de los cinco factores del bienestar considerados por la teoría PERMA se recurrió al cuestionario *The Authentic Happiness Inventory Questionnaire 2005* realizado por Christopher Peterson para la Universidad de Michigan y luego adaptado por Seligman para la Universidad de Pennsylvania. De allí

se seleccionaron varios ítems que se consideraron como relevantes para la medición de los factores y se parafrasearon y adaptaron a un lenguaje acorde al Uruguay y a la franja etaria a investigar. También se recurrió a sacar ideas de otros cuestionarios como Cuestionario de Emociones de Fordyce y el Cuestionario de Felicidad General, ambos también del centro de Auténtica Felicidad de la Universidad de Pennsylvania.

En resumen, para medir la variable dependiente constituida por los factores PERMA se destinaron 37 de los 64 ítems de la escala, véase cuadro 1 de operacionalización de variables.

Cuadro 1 Operacionalización de variables

Variable independiente: Virtud del Coraje	Fortalezas del Coraje	Ítems:1,2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31
Variable dependiente: Bienestar	Emociones positivas	Ítems: 27, 34, 35, 42, 46, 47, 54, 59, 63
	Flow	Ítems:4, 43, 57, 60, 62
	Relaciones Interpersonales	Ítems:8, 36, 37, 38, 39, 40, 45, 48
	Sentido de Vida	Ítems:51, 52, 53, 55, 58, 64
	Logros y metas	Ítems:17, 32, 33, 41, 44, 49, 50, 56, 61,

6.5 Procedimiento

En primer lugar luego de tener pronto el primer bosquejo del cuestionario se solicitó el juicio de expertos. Con este fin se realizó un modelo de cuestionario que previo al inicio tenía brevemente descritos los conceptos teóricos referentes a cada constructo o variable y sus sub constructos de manera que los expertos supieran con claridad lo que se aspiraba a evaluar. Al costado de cada ítem del cuestionario se pusieron 6 columnas que en la parte superior señalaban los aspectos a evaluar: Coraje, Emociones Positivas, Fluir, Relaciones interpersonales, Logros y sentido de vida. Este cuestionario fue dado a seis expertos que actualmente trabajan en el desarrollo de planes educativos en el desarrollo de las virtudes y que tienen formación en post grados en Psicología Positiva. Los resultados obtenidos fueron altamente satisfactorios, mostrando que la redacción y elección de los ítems elegidos para formular el cuestionario evaluaban claramente aquello que se pretendía.

Por otra parte también se procedió a enviar vía e-mail el cuestionario a otros expertos a fin de que lo leyeran y brindaran comentarios. Muy pocos contestaron pero uno que si lo hizo fue el Dr. Carmelo Vazquez, en ese momento presidente de IPPA (asociación Internacional de Psicología Positiva), el cual se mostró interesado en la investigación y considero adecuado el instrumento de medición fabricado y aportó algunos breves indicadores para mejorarlo. Posteriormente en junio del 2013 concurrí al Congreso Mundial de Psicología Positiva donde presenté un poster con los avances de la investigación y donde tuve oportunidad de pedirle a varios colegas que leyeran y opinaran por escrito sobre el cuestionario.

Luego de realizado el primer bosquejo del cuestionario se reunió a un grupo de jóvenes que entraban en el rango de edad objetivo de la investigación. Se fue leyendo ítem por ítem y se realizó una prueba de lenguaje, buscando adaptar la formulación de cada afirmación a un lenguaje acorde y comprendido por los jóvenes destinatarios. Como siguiente paso se concurrió al pre universitario PREU y se le aplicó el cuestionario a 100 alumnos realizándose el análisis estadístico mediante el SPSS, luego de los resultados se procedió a quitar aquellos ítems que no resultaron estadísticamente significativos y así quedó realizado el cuestionario final.

Para realizar la investigación se solicitó la autorización en el pre universitario PREU, en la Universidad de Montevideo, en el centro educativo LOS PINOS y en el politécnico CADI. Se fijaron las fechas y horarios posibles para concurrir. Además del cuestionario a cada encuestado se le dio a firmar una hoja con el formulario de Consentimiento informado citado en el Anexo. Se les dio tiempo libre para realizar el cuestionario, aproximadamente demoraron 20 minutos en la realización del mismo. No hubo retribución de ningún tipo por la realización del cuestionario.

6.6 Análisis estadístico de los datos.

Para el análisis estadístico de los datos se decidió usar la técnica SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) ya que se consideró que es un programa estadístico informático muy usado en las ciencias sociales y que aporta un conjunto de potentes herramientas de tratamiento de datos y análisis estadísticos.

Para la evaluación se eligió utilizar la escala Likert comúnmente utilizada en cuestionarios, siendo la escala de uso más amplio en encuestas para la investigación, principalmente en ciencias sociales. Al responder a una pregunta de un cuestionario elaborado con la técnica de Likert, se especifica el nivel de acuerdo o desacuerdo en un grado de 1 a 5 con una declaración (elemento, ítem o pregunta).

En ese sentido, los datos fueron evaluados a través de pruebas de normalidad en la distribución de las variables, con base a esto aplicar pruebas de contrastación de hipótesis de naturaleza paramétricas o no paramétricas, y coeficientes de correlación para dar respuesta a los objetivos e hipótesis de investigación planteados.

CAPITULO VII

Resultados

En este capítulo se expondrán los resultados encontrados siguiendo el hilo planteado en el apartado objetivos de investigación, en el siguiente se discutirán los mismos. Para comenzar a dar respuesta al primer objetivo relacionado a analizar los ítems y su validez y confiabilidad de la escala de coraje en los participantes del estudio, se presenta la siguiente tabla 1. De igual manera, en el anexo D se presentan los ítems con su correlación.

Tabla 1
Estadísticos de fiabilidad para coraje

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
,718	,738	27

Como se aprecia, la confiabilidad obtenida mediante la consistencia interna a través de la aplicación del coeficiente de alfa de Cronbach y validez de constructo de tipo interpruebas con alpha, se tiene que el resultado se interpreta como aceptable, es decir, que el instrumento diseñado para la virtud del coraje mide y presenta una consistencia interna excelente, es decir, presenta consistencia en sus ítems.

En relación al segundo objetivo que es analizar la validez y la confiabilidad de la escala de bienestar en los participantes del estudio, se muestran en la tabla número 2 los coeficientes de alfa de Cronbach, y validez de constructo de tipo interpruebas con alpha

así como su interpretación, demostrándose que las variables de emociones positivas (para correlaciones de los ítems véase anexo E), metas y logros (para correlaciones de los ítems véase anexo F), sentido de vida (para correlaciones de los ítems véase anexo G), relaciones interpersonales (para correlaciones de los ítems véase anexo H), muestran una adecuada consistencia interna en los resultados emitidos por los sujetos de investigación, a diferencia de lo presentado para la variable de flow (para correlaciones de los ítems véase anexo I) lo que indica debilidad o posible variabilidad en las respuestas de los sujetos.

Tabla 2
Indicadores de confiabilidad y validez para la escala de bienestar

Alfa de Cronbach para Emociones Positivas: ,706	Alfa de Cronbach basado en los elementos tipificados: ,723	Número de elementos: 9	Interpretación: Aceptable
Alfa de Cronbach para Flow: ,512	Alfa de Cronbach basado en los elementos tipificados: ,517	Número de elementos: 5	Interpretación: Pobre
Alfa de Cronbach para Relaciones interpersonales: ,668	Alfa de Cronbach basado en los elementos tipificados: ,720	Número de elementos: 8	Interpretación: Cuestionable
Alfa de Cronbach para Sentido de vida: ,831	Alfa de Cronbach basado en los elementos tipificados: ,831	Número de elementos: 9	Interpretación: Buena
Alfa de Cronbach para Metas y Logros: ,751	Alfa de Cronbach basado en los elementos tipificados: ,761	Número de elementos: 6	Interpretación: Aceptable

Antes de seguir con los objetivos de establecer diferencias en virtud del coraje en relación al género y de establecer diferencias en las dimensiones del bienestar según el género, primeramente se realizaron los análisis de normalidad de las variables (véase

tabla 3), como puede apreciarse se tiene que todos los valores de significancia de p son menores que 0.05, lo que se interpreta en que la distribución de las mismas no es normal, es decir, se asume que todas las variables siguen una distribución no normal, por lo que se utilizó la prueba no paramétrica de U de Mann-Whitney de contraste.

Tabla 3
Prueba de normalidad de las variables

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Coraje	,067	348	,001
Emociones Positivas	,093	348	,000
Compromiso Flujo	,094	348	,000
Relaciones Interpersonales	,092	348	,000
Metas Logros	,111	348	,000
SentidodeVida	,055	348	,014

a. Corrección de significación de Lilliefors

Ahora bien, los resultados obtenidos a través de la prueba de contraste de hipótesis no paramétrica de U de Mann-Whitney (véase tabla 4 y tabla 5) muestran que no hay diferencias significativas en la virtud del coraje de acuerdo al género ($z=-,399$, $p > 0.05$). De igual manera, se encontró que no hay diferencias estadísticamente significativas en las variables emociones positivas ($z= -,365$, $p > 0.05$), flow ($z= -1,595$, $p > 0.05$), relaciones interpersonales ($z= -2,061$, $p > 0.05$), sentido de vida ($z= -1,686$, $p > 0.05$) y metas – logros ($z= -1,009$, $p > 0.05$) de acuerdo al género, es decir, no se encuentran diferencias significativas entre hombres y mujeres para ninguna de las dimensiones estudiadas del bienestar. En resumen, se asume que no hay asociación entre el sexo y ninguna de las variables, debido a que la media de dichas variables para

hombres y mujeres no es estadísticamente diferente a un nivel de significación $\alpha=0.05$.

Tabla 4
Rangos de las variables

	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Coraje	Masculino	137	171,83	23540,50
	Femenino	211	176,23	37185,50
	Total	348		
EmocionesPositivas	Masculino	137	176,93	24240,00
	Femenino	211	172,92	36486,00
	Total	348		
CompromisoFlujo	Masculino	137	163,89	22452,50
	Femenino	211	181,39	38273,50
	Total	348		
RelacionesInterpersonales	Masculino	137	160,74	22022,00
	Femenino	211	183,43	38704,00
	Total	348		
MetasLogros	Masculino	137	167,78	22986,00
	Femenino	211	178,86	37740,00
	Total	348		
SentidodeVida	Masculino	137	163,23	22362,00
	Femenino	211	181,82	38364,00
	Total	348		

Tabla 5
Prueba de contraste de hipótesis

	Coraje	Emociones Positivas	Compromiso Flujo	Relaciones Interp	Metas Logros	Sentido de Vida
U de Mann-Whitney	14087,500	14120,000	12999,500	12569,00	13533,000	12909,000
W de Wilcoxon	23540,500	36486,000	22452,500	22022,00	22986,000	22362,000
Z	-,399	-,365	-1,595	-2,061	-1,009	-1,686
Sig. asintótica (bilateral)	,690	,715	,111	,039	,313	,092

Para dar respuesta al último objetivo de relacionado a determinar la relación, magnitud y significancia entre el coraje y las dimensiones del bienestar, conociendo que las variables no siguen una distribución normal se llevo a cabo análisis de correlaciones no paramétricas a través del coeficiente de Spearman. A continuación se muestra la tabla 6, en la cual se puede apreciar que la virtud del coraje arroja coeficientes de correlación moderadas para cada una de las dimensiones del bienestar, a saber: emociones positivas, flow, relaciones interpersonales, sentido de vida y logros - metas.

Tabla 6
Correlaciones entre Virtud del Coraje y dimensiones del Bienestar

Coeficiente de correlación de Spearman	Dimensiones del Bienestar	Interpretación
Virtud del Coraje	Emociones Positivas: ,505**	Correlación moderada
	Flow: 0.418**	Correlación moderada
	Relaciones Interpersonales: 0.35**	Correlación moderada
	Sentido de vida: 0.312**	Correlación moderada
	Logros y Metas: 0.497**	Correlación moderada
N = 348 ** La correlación es significativa a nivel 0,01 (bilateral)		

CAPITULO VIII

Discusión

Partiendo de los objetivos de investigación y de los resultados expuestos en el capítulo anterior dedicados a analizar la validez y confiabilidad de las escalas de coraje y de bienestar en los participantes del estudio, se tiene que para la escala diseñada para medir coraje en los estudiantes se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0,718; De modo que, a nivel de confiabilidad y validez la escala de coraje presenta una correlación alta, un nivel elevado de estabilidad en las respuestas, por lo que el cuestionario presenta indicios de garantías de fiabilidad.

En relación a la escala de bienestar en sus cinco sub dimensiones presentaron coeficientes Alfa de Cronbach, a saber: emociones positivas con 0,706; flow con 0,512; relaciones interpersonales con 0,668; metas y logros con 0,751 y finalmente la dimensión de sentido de vida con 0,831. Según Campos - Arias y Oviedo (2008), a partir del valor 0,7 en el coeficiente se pueden interpretar como aceptable, como es el caso de la sub dimensiones de emociones positivas, sentido de vida, metas y logros, interpretación que es compartida por Kaplan & Saccuzzo (1982), Huh, Delorme & Reid (2006), Cervantes (2005). Por el contrario, la sub dimensión de flow es interpretada como una medida pobre debido a que está sobre el valor de 0,5, y la dimensión de relaciones interpersonales interpretada como cuestionable, sin embargo Nunnally (1967) expone que en las investigaciones exploratorias un valor de fiabilidad de 0.6 o 0.5

puede ser suficiente, de igual modo que Huh et al. (2006) explica que el valor de fiabilidad en investigación exploratoria debe ser igual o mayor a 0.6.

Campos –Arias y Oviedo (2008) explican que la validez de un instrumento alude a la capacidad del mismo para medir el constructo que desea cuantificar, y que la confiabilidad se relaciona con presentar resultados similares a lo largo del tiempo, y especifican que la confiabilidad es necesaria para garantizar la validez de un instrumento de investigación, y a su vez la medida de confiabilidad es un indicador de la validez en la población. De igual manera, éstos autores recomiendan que en aquellas escalas que contengan 20 o más ítems debería calcularse un coeficiente de confiabilidad por cada sub escala o dimensión.

En ese sentido, los coeficientes de confiabilidad de Alfa de Cronbach se basan en el método de confiabilidad de tipo consistencia interna que se refiere a que los ítems de una escala se correlacionan entre ellos, entendiéndose como la magnitud de ese constructo, en efecto, los coeficientes de Alfa de Cronbach obtenidos para la escala de coraje y las sub dimensiones de la escala de bienestar: emociones positivas, sentido de vida, metas y logros presentan adecuados niveles de homogeneidad para los constructos teóricos que pretenden medir, mientras que las sub escalas de flujo y relaciones interpersonales tendrían una homogeneidad cuestionable, vale acotar que algunos autores como Hebson (2011) plantea que siempre va existir algún tipo de error en cualquier medición que puede ser explicado a través del tipo de error no sistemático.

Con base a lo anterior, sería posible obtener un mayor grado de consistencia interna en el coeficiente de confiabilidad en las sub escalas de flow y relaciones interpersonales, si se eliminan aquellos ítems que muestran bajas correlaciones con la puntuación total

de las sub escalas respectivamente o se reelaboran cambiando su posición o redacción, pues éstos ítems son probablemente de poca calidad o exploran vagamente los constructos que se desean medir, (Campos –Arias y Oviedo (2008).

Por su parte, la escala de coraje muestra adecuados índices de validez y confiabilidad en relación con los estudios antecedentes, por ejemplo, en la validación realizada por Peterson & Seligman (2004) todas las dimensiones del instrumento presentaban coeficientes alfa superiores a 0.70, mostrándose como una escala con adecuada consistencia interna y estabilidad en las puntuaciones. Park & Peterson (2003) crearon con propiedades psicométricas una versión para evaluar las fortalezas y virtudes del carácter en niños y adolescentes (VIA-Youth), con una muestra de 306 sujetos entre edades de 10 a 17 años, calculando coeficientes de alfa de Cronbach para cada una de las fortalezas. En esta escala para la virtud del coraje se tienen: valentía (0.78), persistencia (0.82), honestidad (0.75), y vitalidad (0.73). Luego, Peterson & Park (2006) realizaron otros análisis psicométricos con el mismo instrumento en una muestra de 250 con las mismas edades, encontrando coeficientes de confiabilidad de: honestidad (0.84), valentía (0.78), persistencia (0.84), y para vitalidad (0.80)

Por otro lado, en la Argentina, Consentino (2010) llevó a cabo una evaluación de las fortalezas del carácter en una población de habla hispana con una muestra de 781 personas, obteniendo coeficientes de confiabilidad a través de la técnica test –retest entre 0.75 a 0.92, refiriendo para la virtud del coraje un coeficiente de estabilidad test –retest de 0.86, y una consistencia interna a través del alfa de Cronbach de 0.59; éste autor menciona que son valores acordes al instrumento original.

De igual manera, Consentino y Castro (2008) en un manuscrito no publicado formalizaron el inventario de virtudes y fortalezas del carácter alcanzando coeficientes de confiabilidad de alfa de Cronbach superiores a 0.70 (citado en Grinhauz y Castro (2014). Asimismo, en la Argentina los investigadores Grinhauz y Castro (2014), realizaron la evaluación de las fortalezas y virtudes del carácter en 518 niños de edad 10 a 12 años, encontraron adecuados índices de validez convergente arrojando correlaciones estadísticamente significativas entre las fortalezas y otras variables como satisfacción.

Los resultados de este estudio también son congruentes con los encontrados por Rojas (2010), quien llevó a cabo la validación del inventario de fortalezas y virtudes del carácter de Peterson & Seligman (2004) en población adulta en Venezuela, arrojando valores de consistencia interna para cada una de las dimensiones oscilaban entre (0.988 y 0.996), estando todas las dimensiones por encima de 0.900, y específicamente la virtud de coraje con 0.996. En otra instancia, Giménez (2010) en una muestra adolescente española llevó a cabo la evaluación de las fortalezas y virtudes del carácter a través del inventario fortalezas y virtudes del carácter en niños y adolescentes (VIA-Youth de Peterson & Seligman, 2003), resultando coeficientes de confiabilidad mayores a 0.60, y específicamente para la virtud del coraje, a saber: vitalidad (0.70), integridad (0.74), perseverancia (0.76), y para valentía (0.67).

Ahora bien, para la escala de bienestar que consta de cinco dimensiones, a saber: emociones positivas, flow, relaciones interpersonales, sentido de vida, logros y metas se analizarán los resultados de validez y confiabilidad con otros instrumentos que midan la variable de bienestar psicológico desde el modelo PERMA de Seligman (2011) y con

otras medidas psicométricas que evalúen las dimensiones ya mencionadas. En ese sentido, con relación a la dimensión de emociones positivas muestra una adecuada consistencia interna en los resultados emitidos por los sujetos de investigación que se compara con el coeficiente de confiabilidad de la escala de afectos positivos y negativos para niños y adolescentes (SPANAS) de Watson, Clark & Tellegen (1988) presentando un alfa de Cronbach de 0,78 para afectos positivos, así como los resultados expuestos por Grimaldo (2003) en una muestra de adolescentes peruanos con un alfa de Cronbach de 0.74 para afectos positivos.

De igual manera, la dimensión de emociones positivas en el instrumento para medir bienestar en esta investigación muestra adecuados índices de confiabilidad y validez en comparación con otras experiencias de investigación en las cuales se mide bienestar psicológico subjetivo, entendido dentro del modelo PERMA de Seligman (2011) como el componente referidos a la frecuencia y presencia de emociones y afectos positivos (Diener, 2000), es decir el componente de emociones positivas es conocido como el componente hedónico referido a la felicidad. En ese sentido, Omar et al (2009) realizaron una validación de una escala de bienestar psicológico subjetivo en adolescentes argentinos, mexicanos y brasileños obteniendo índices de coeficientes de consistencia interna Alpha de Cronbach desde a 0.56 a 0.86. Por otra parte, como antecedente piloto en Latinoamérica se tiene que en México se validó el instrumento de positividad que mide emociones positivas de Fredrickson con una alfa de Cronbach de consistencia interna global de 0.75, (Cortina y Berenzon, 2013).

Siguiendo con la dimensión de flow, la misma presenta un índice de consistencia interna de Alfa de Cronbach ,512 interpretado como una medida pobre. En ese sentido,

anteriormente se mencionó que la literatura sugiere que cuando son estudios pilotos y novedosos es aceptable un indicador de confiabilidad alrededor de 0.5 a 0.6, en efecto, en Uruguay no se conoce alguna escala psicológica para medir flujo. En comparación con una de las dos escalas originales diseñada para medir flujo en idioma inglés creada por Jackson & Eklund (2002) contando con 36 ítems que presentan indicadores de confiabilidad con coeficientes de alfa de Cronbach que oscilan entre 0.59 a 0.75 para sus dimensiones.

De igual manera, es importante mencionar que se consultó a expertos en el área de psicología positiva sobre la pertinencia debido al bajo coeficiente de confiabilidad obtenido en este factor teórico en la medición de bienestar mostrando un balance favorable a nivel cualitativo. Asimismo, es importante mencionar que existen pocas medidas psicométricas para medir el constructo de flujo propuesto por Csíkszentmihályi (1998) en adolescentes, en lengua española se tiene la validación realizada por García-Calvo Jiménez, Santos-Rosa, Reina y Cervelló (2008) para la población adulta con coeficientes de Alfa de Cronbach para confiabilidad en sus dimensiones que van de 0.70 a 0.80. Por su parte, Fernández, Pérez y González (2013) reportan que existen dificultades para medir, conceptualizar y dimensionar en medidas psicológicas un constructo tan complejo como el flujo, posiblemente debido a que Smith (2005, citado en Camacho, Arias, Castiblanco y Rivero, 2011) explica que Csíkszentmihályi realizó sus hallazgos de la experiencia óptima y flujo con metodologías in situ distintas a la psicometría, pues entonces ha sido difícil la replicabilidad de estos resultados en medidas psicométricas.

Con respecto a la dimensión de relaciones interpersonales de la escala de bienestar que presenta confiabilidad a través del coeficiente de alfa de Cronbach 0,668 interpretada como buena, es decir los ítems de ésta dimensión presentan adecuada consistencia interna lo que permitiría usar la escala en otros adolescentes uruguayos. Si se compara el indicador de confiabilidad de ésta investigación con otros antecedentes desde el modelo de bienestar psicológico de Ryff (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2006) que sólo difiere del modelo de bienestar planteado por Seligman (2011) en que no toma en cuenta los aspectos hedónicos del bienestar, pero si toma en cuenta el elemento de relaciones sociales positivas y sentido de vida, se tiene entonces que la dimensión de relaciones interpersonales de ésta escala es congruente con otros antecedentes que presentan en su mayoría adecuados niveles de confiabilidad expresados en alfa de Cronbach, a saber: en España el investigador García – Andalete (2013) obtuvo un coeficiente de alfa de Cronbach de 0.76; en Argentina, Casullo (2002) obtuvo coeficiente de confiabilidad de 0.46; en Chile, Gallardo y Moyado – Díaz (2012) obtuvieron un alfa de Cronbach de 0.75.

Ahora bien, la dimensión de sentido de vida de la escala de bienestar empleada en esta investigación presenta un alfa de Cronbach para 0,831, lo que quiere decir que presenta buena consistencia interna en relación a sus ítems, en comparación con la escala de bienestar de Casullo y Castro (2000) para adolescentes y jóvenes en la cual el factor de propósito de vida obtuvo un coeficiente de confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.55. En ese mismo orden, la principal escala psicométrica para evaluar este factor es el test Meaning Life Questionnaire de Steger, Frazier, Oishi, & Kaler (2006) con un coeficiente de confiabilidad de consistencia interna de alfa de Cronbach de 0.92; así como también la validación realizada por Góngora y Castro Solano (2011) en la

Argentina del cuestionario de significado en la vida en adolescentes con coeficientes de consistencia interna de alfa de Cronbach de 0.80 y 0.81 para sus factores.

Por último, se tiene la dimensión de metas y logros de la escala de bienestar que obtuvo un alfa de Cronbach de 0,751 para medir su confiabilidad, interpretándose como aceptable, lo que quiere decir que la dimensión presenta adecuada consistencia interna en sus ítems. Si se compara éste resultado con la principal escala psicométrica empleada para evaluar esta dimensión del modelo PERMA propuesta por Seligman (2011) se tiene la escala Grit de Duckworth et al. (2007) que muestra indicadores de confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.83; además si se compara con el instrumento de bienestar propuesto por Omar et al (2009), que mide una dimensión asociada a expectativas y logros con indicador de consistencia interna en el coeficiente de Cronbach de 0.74. De igual manera, Crespo (2015) realizó una validación de la escala Grit en Venezuela presentando indicadores de confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.797.

Luego de haber expuesto indicadores de validez y confiabilidad de la escala de coraje y la escala de bienestar con cada una de sus dimensiones, se puede afirmar que ambas escalas pueden ser usadas para evaluar los constructos psicológicos en jóvenes y adolescentes uruguayos, así como también sirven de base para diseñar planes de intervención y esfuerzos psicoeducativos en la promoción del bienestar. Además éstos resultados presentados y analizados son base en el Uruguay sobre la aplicación, contextualización y comprensión a través de medidas psicométricas en población adolescente uruguaya, así como base también para futuros análisis más profundos – robustos con otros instrumentos de bienestar y fortalezas para ir afinando más estas medidas.

Por otro lado, es importante mencionar que aunque la escala de bienestar presenta la dimensión de flow con bajo nivel de consistencia interna de acuerdo al alfa de Cronbach, Casullo y Castro (2002) exponen que su validación de la escala de bienestar basada en el modelo de Ryff en la Argentina, presenta algunos coeficientes bajos en sus dimensiones dando explicación de que la posibilidad sería más asociada a la poca cantidad de ítems y no a la homogeneidad de la escala, en efecto, la escala de flow de la escala diseñada en esta investigación cuenta con sólo 5 ítems, siendo la más corta de las dimensiones de la escala de bienestar.

Ahora bien, de acuerdo a los resultados obtenidos a las hipótesis relacionadas sobre establecer diferencias de la virtud del coraje y del bienestar en sus dimensiones: emociones positivas, flow, relaciones interpersonales, sentido de vida y metas, a nivel de género no se encuentran diferencias significativas entre hombres y mujeres con relación a ninguna de las variables. Con respecto a la virtud del coraje de acuerdo al género, se mencionó anteriormente que es un tema relativamente nuevo, y además se explica se encuentran algunas diferencias en ciertas fortalezas de acuerdo al género, pero que éstas no son exageradas, (Ovejero, 2010).

En ese sentido, la mayoría de las investigaciones consultadas a lo largo de la construcción de esta investigación muestran estudios realizados explorando el constructo de las virtudes del carácter con relación al bienestar, y algunas hacen la diferencia de acuerdo al género (Robles, 2015). Por consiguiente, las fortalezas relacionadas a la virtud del coraje han sido poco estudiadas a nivel mundial, (Giménez et al. 2010), pero algunas evidencias muestran que las mujeres presentan mayores niveles en las fortalezas interpersonales de amor y amabilidad, mientras que los

hombres presentan mayor nivel en las fortalezas de creatividad y valor, (Shimai, Otake, Park, Peterson & Seligman (2006).

De igual manera, precisando otras investigaciones en diferentes lugares del mundo han encontrado distintos resultados en diferencias en la virtud del coraje de acuerdo al género dentro de sus objetivos específicos, a saber: Ovejero (2010) no encontró diferencias de la variable en relación al género, pero Ferragut, Blanca y Ortíz – Tallo (2014a) reportaron algunas diferencias en las fortalezas de la virtud del coraje, específicamente en las fortalezas de integridad y perseverancia, además de que la virtud del coraje es estable en diferencia a lo largo del tiempo en adolescentes del sexo femenino, (Ferragut, Blanca y Ortíz – Tallo , 2014b), así también Gimenez (2010) sólo encontró diferencias significativas de acuerdo al género en dos de las fortalezas de la virtud del coraje: mayor valentía e integridad, en el sexo femenino.

Siguiendo el orden de ideas, Miljković & Rijavec (2008) encontraron que jóvenes en relación a la virtud del coraje sólo difieren en la fortaleza de la vitalidad. Por su parte, Ovejero y Cardenal (2015) no encontraron diferencias significativas en las fortalezas de la virtud de acuerdo al género, vale decir que encontraron diferencias pequeñas y moderadas en otras fortalezas de virtudes distintas al coraje, y explican que las hipótesis de su investigación acerca de establecer diferencias en las virtudes y fortalezas del carácter a nivel del género no se pudieron verificar, sin embargo su hipótesis en relación con el coraje era no encontrar diferencias; además de la investigación reportada por Méndez y León del Barco (2009) quienes no encontraron diferencias de género en la fortaleza del coraje en docentes. Asimismo, Sol (2015) en una investigación con

muestra de niños y niñas argentinos, reportó que no existen diferencias de género en la virtud del coraje.

En ese sentido, Sánchez – Hernández (2015) explica que sólo existe evidencia robusta en la diferenciación de las fortalezas del carácter del acuerdo al género en sólo dos grupos de las fortalezas, presentando las mujeres mayores puntajes en las fortalezas interpersonales, mientras que los hombres en las fortalezas intelectuales. De igual manera, en relación a establecer diferencias en las fortalezas del carácter de acuerdo al género, Ovejero y Cardenal (2015) expresan que las diferencias encontradas en algunas fortalezas pueden ser más explicadas a través de otras variables psicosociales que el género en sí como factor determinante.

En relación al bienestar operacionalizado en sus dimensiones: emociones positivas, flow, relaciones interpersonales, sentido de vida y logros, desde la teoría PERMA de Seligman (2011), no se encuentran diferencias significativas entre hombres y mujeres con relación a ninguna de las variables. En ese sentido, la literatura científica ha expresado que posiblemente existan diferencias de acuerdo al género en el constructo de bienestar psicológico, mientras otros estudios no han encontrado diferencias significativas en la variable bienestar y sus dimensiones en hombres y mujeres, (Garaigordobil, Aliri y Fontaneda, 2009). De igual manera, estos autores reportaron que en su investigación sobre bienestar psicológico y otras variables psicológicas en adolescentes españoles, no se encontraron diferencias significativas para hombres y mujeres en bienestar.

En ese orden de ideas, Góngora y Castro Solano (2015) exponen que existe mayor presencia de síntomas depresivos y de ansiedad en adolescentes mujeres que en los

hombres, así como menor bienestar psicológico. De igual manera, éstos autores reportaron en su estudio acerca del bienestar psicológico en población argentina con una muestra de 549 sujetos, entre adolescentes y adultos, no encontraron diferencias significativas en bienestar en adultos, pero sí en adolescentes con mayores niveles de bienestar en adolescentes masculinos. Por su parte, en México el grupo de investigación de Gómez–Azcarate et al. (2014) reportó que no existen diferencias significativas en bienestar psicológico en 1158 adolescentes mexicanos.

Por su parte, los resultados hallados en ésta investigación también son congruentes a los reportados por Castellá et al. (2012) quienes realizaron un estudio comparativo del bienestar psicológico en 640 adolescentes entre Argentina y Brasil, encontrando que no existen diferencias significativas en hombres ni mujeres respecto al bienestar. Asimismo, Abdel-Khalek (2014) llevó a cabo una investigación con 239 adolescentes libaneses, y reportó que no existen diferencias significativas para bienestar según el género. De igual manera, González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002) reportaron que no existen diferencias significativas en bienestar de acuerdo al género en 417 adolescentes españoles. Además, García – Andalet (2013) reportó que no existen diferencias significativas en bienestar en hombres y mujeres estudiantes universitarios españoles, así también, Zubieta, Muratori y Fernández (2012) en una muestra de 696 argentinos.

Aunque en ésta se evaluó el bienestar psicológico en adolescentes de manera integral como lo propone Seligman (2011) en su modelo PERMA, y no se obtuvieron diferencias significativas en sus dimensiones de acuerdo al género, se tiene que los resultados son congruentes con otros antecedentes de investigación que han tratado de

estudiar de manera directa o por aproximaciones teóricas – empíricas los elementos del bienestar de acuerdo al género, por ejemplo en emociones positivas algunas investigaciones no han encontrado diferencias en sexo (Luna, Laca y Mejia, 2011; Abdel-Khalek, 2014; Gómez–Azcarate et al. 2014). De igual manera para el componente de flujo no se han encontrado diferencias significativas en género (Salanova, Martínez, Cifre y Shaufeli, 2005; Moreno, Cervelló y González-Cutre, 2005; Maury-Ortiz, Martínez-Lugo y González-Colón, 2014).

Siguiendo esta idea, el elemento de relaciones interpersonales positivas del bienestar psicológico no ha reportado diferencias significativas de acuerdo al género en algunas investigaciones (Visani et al. 2014; García – Andalete, 2013). Asimismo, algunas investigaciones tampoco han puesto de manifiesto diferencias significativas en género para los elementos de vida con sentido y logros (García – Andalete, 2013; Robertson-Kraft & Duckworth, 2014; Góngora y Castro Solano, 2011).

Ahora bien, en relación a las correlaciones moderadas pero significativas a nivel 0,01 (bilateral) entre la virtud del coraje y bienestar psicológico en cada una de sus dimensiones: emociones positivas (P), flow (E), relaciones interpersonales (R), sentido de vida (M) y logros (A), se analizan como congruentes con los planteamientos realizados por Seligman (2003, 2011) tanto en su teoría de la auténtica felicidad y del modelo de bienestar de PERMA, en las cuales el constructo de virtudes y fortalezas del carácter actúa como un eje transversal que directamente cultiva el bienestar psicológico en las personas debido a que son rasgos con cualidades morales que expresan las virtudes del carácter en conductas, pensamientos y emociones. Además, es importante decir que los resultados encontrados en ésta investigación son congruentes con una base

científica con los reportados por Park, Peterson & Seligman (2004); Peterson & Seligman (2004); Brdar & Kashdan (2010); Gimenez (2010); Shimai, Otake, Park, Peterson & Seligman (2006); Polak & McCullough (2006); Peterson (2006); Sol (2015); Huta & Hawley (2008), Seligman, Steen, Park & Peterson (2005), Rojas (2010).

Con respecto a la relación entre emociones positivas (P) y la virtud del coraje se analiza en que entre sus fortalezas se encuentra el ánimo con el que la persona afronta la vida con alegría y entusiasmo haciendo la vida como una aventura que merezca la pena vivir (Morán et al. 2014), de igual manera tomando la teoría las emociones positivas de Fredrickson (2009) y Lyubomirsky (2008) se plantea que la persona debe contar con la voluntad para construir estados emocionales positivos a pesar de los eventos de la vida, contar con valentía para realizar acciones desde la voluntad para trabajar por su bienestar, salud mental y crecimiento personal contando con perseverancia para mantenerlo en el tiempo. Asimismo, la personalidad autotélica (Csikszentmihlyi, 1990) genera emociones positivas a través de la perseverancia para el logro de actividades que sean o no gratificantes inmediatamente y que son logradas manteniendo la motivación por el gusto intrínseco de lograr las metas o actividades que generen flujo, así también estos resultados son congruentes con los reportados por Sol (2015) quien encontró correlaciones significativas de la virtud del coraje con el elemento de emociones positivas.

Con base a lo anterior, la relación entre la virtud del coraje y el flow (E) se analiza mediante los criterios necesarios para la vivencia de la experiencia óptima que requieren de alta concentración, compromiso, dominio de la tarea y percepción de reto a las capacidades personales, requisitos que pueden ser vividos desde las fortalezas de la

perseverancia, valentía y autenticidad pues éstas presentan aspectos de carácter emocional que ayudan a la persona a afrontar retos o dificultades, terminar las tareas que comienza tolerando obstáculos y aprietos. Así también se ha correlacionado el coraje con efectividad en el trabajo, vida comprometida y perseverante con el trabajo (Park & Peterson, 2006; Castro Solano, 2011). Además, Park, Peterson & Sun (2013) han descrito que las fortalezas de la perseverancia y vitalidad han sido ampliamente correlacionadas con el trabajo. Por su parte, Sol (2015) reportó correlaciones significativas y bilaterales de todas las fortalezas de la virtud del coraje con el componente flujo y compromiso.

Desde la idea de que la experiencia del flujo se relaciona con el componente de logros y metas en la postura del bienestar de Seligman (2011) con base al bloque eudaimónico, se comparte la postura de Castro Solano (2011) quien explica que para el logro de metas se requiere de la voluntad para emplear la inteligencia con fines nobles para conquistar metas virtuosas, el concepto de voluntad es considerado en ésta investigación en la virtud del coraje, la cual se expresa en el ejercicio de la misma para alcanzar metas, objetivos y logros (elemento A). Para Seligman (2011) la autentica felicidad se consigue por el valor intrínseco que tengan esas metas en la vida de la persona, siendo la fortaleza de la autenticidad o integridad de gran relevancia en este aspecto para reconocer que cosas, eventos, actividades verdaderamente le gustan, además la persona debe contar con la valentía para asumir esos intereses en general o ya sean vocacionales - profesionales de manera genuina asumiendo las responsabilidades de sus decisiones. Los resultados son congruentes con los expuestos por Sol (2015) quien hayó correlaciones significativas de las fortalezas de la virtud del coraje con el componente de logros y autorealización a excepción de la valentía.

Por su parte, Duckworth & Gross (2014) ponen de manifiesto que el Grit (concepto que no tiene traducción al español, propuesto por Duckworth et al. 2007) entendido como rasgo que engloba la pasión y perseverancia por el logro de metas a largo plazo es un factor esencial pues permite que las persona perseveren, autoregulen y se empujen hacia el éxito, asimismo este concepto ha sido medido empíricamente haciendo alusión al elemento de logros y metas de la teoría de bienestar, en efecto, Duckworth & Seligman (2006) plantean que las personas con mayores niveles de Grit experimentan mayor bienestar en concordancia con que también explican placeres, engagement y significados en la vida, conformando el elemento ‘*vida conseguida*’ (Seligman, 2011: 35) debido a que la persona trabaja de manera perseverante, diligentemente y actuando en defensa de metas a largo plazo que impregnan de sentido a la vida.

En este orden de ideas, la virtud del coraje se correlaciona con la vida con sentido (M) debido a que las fortalezas de la integridad, valentía y perseverancia son necesarias para que la persona pueda desde su autenticidad identificarse con causas que vayan más allá de la propia existencia, así como del valor necesario para defender posturas, causas y visiones de la vida a pesar de los obstáculos, aquí es donde la perseverancia actúa para seguir adelante a pesar de las dificultades. Para Casullo (2005) las fortalezas de la autenticidad y perseverancia son muy importantes para lograr llevar proyectos, la primera relacionada a poder defender creencias sociales y personales que pueden no ser muy bien vistas en un contexto social – histórico determinado pero son significativas para el bien común, así como permite tener sensibilidad para situaciones ajenas; por el lado de la perseverancia la autora plantea que permite que las personas vayan dirigidas al cumplimiento de objetivos que son realmente significativos generando satisfacción y percepción de haber vivido bien la vida. De igual manera, estos resultados son

congruentes con los reportados por Sol (2015) quien encontró correlaciones bilaterales significativas de las fortalezas de la virtud del coraje: vitalidad, autenticidad, perseverancia y valentía con vida con sentido.

Con respecto a la correlación encontrada entre la virtud del coraje y las relaciones interpersonales (R) se interpreta desde que la autenticidad permite que las personas se preocupen, quieran e interesan realmente por otro, en las relaciones humanas son esenciales las características de integridad – autenticidad, pues las mismas viabilizan la empatía, liderazgo y asertividad. El coraje como virtud del carácter puede ayudar a conectar relaciones sociales de calidad que se relacionarían con el bienestar psicológico subjetivo, la valentía puede añadir un ingrediente esencial para que la persona pueda desenvolverse en escenarios sociales, para la expresión emocional de cuidado, cariño y hasta de amor. Estos resultados son congruentes con los reportados por Sol (2015) quien reporta correlaciones de la virtud del coraje a nivel significativo con el elemento de relaciones sociales propuesto por Seligman (2011) a excepción de la perseverancia. Por su parte, Park et al. (2013) han descrito que la fortaleza de la vitalidad se ha correlacionado con relaciones sociales.

Para cerrar este análisis y discusión de resultados, se tiene que los resultados de ésta investigación son congruentes con los resultados de Castro Solano (2011) quien llevó a cabo un estudio para detectar cuales de las virtudes del carácter están relacionadas de manera directa con las tres vías del bienestar psicológico, a saber: vida placentera, vida comprometida y vida con sentido propuestos por Seligman (2003), identificando que la virtud del coraje presenta relaciones entre todos los elementos en población argentina. De igual manera, los resultados son congruentes con los expuestos por Sol (2015) en

una muestra de niños argentinos, encontrando que las fortalezas de la virtud del coraje están correlacionadas con los cinco elementos del bienestar, es decir, emociones positivas, flow, relaciones sociales, vida con sentido y logros propuestos por Seligman (2011).

C A P I T U L O I X

Conclusiones y recomendaciones

9.1 Conclusiones

El primer objetivo planteado en la investigación fue analizar la validez y la confiabilidad de la escala de coraje en los participantes del estudio, la cual muestra un resultado que se interpreta como excelente, es decir, que el instrumento diseñado para la virtud del coraje mide y presenta una consistencia interna en sus ítems que indica que la escala puede ser usada para medir la virtud del coraje planteada por la Psicología Positiva. De modo que, a nivel de confiabilidad y validez la escala de coraje presenta una correlación alta, un nivel elevado de estabilidad en las respuestas, por lo que el cuestionario presenta indicios de garantías de fiabilidad

En relación al segundo objetivo que es analizar la validez y la confiabilidad de la escala de bienestar en los participantes del estudio, se demostró que las variables de emociones positivas, metas y logros, sentido de vida, muestran una adecuada consistencia interna en los resultados emitidos por los sujetos de la muestra, en tanto que la variable flow presentó un resultado que puede indicar cierta debilidad o posible variabilidad en las respuestas de los sujetos. Dados estos resultados la escala podrá ser utilizada en el futuro para evaluar la presencia de los cinco parámetros de bienestar humano planteados por la psicología Positiva en su teoría PERMA.

Las sub escalas de coraje y bienestar dieron una correlación positiva significativa lo cual indica una posible validez de constructo convergente mostrando la eficiencia del instrumento para medir aquello para lo cual fue diseñado.

Siguiendo con el tercer objetivo que buscaba establecer diferencias en virtud del coraje en relación al género, las medias obtenidas por género dieron iguales lo que se indica que no existen diferencias significativas para la virtud del coraje a nivel de género. De modo que, las variables no están asociadas, es decir, no se encuentran diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la presencia en ellos de la virtud del coraje.

Respecto al cuarto objetivo que era establecer diferencias en bienestar psicológico según el género, no se encuentran diferencias significativas entre hombres y mujeres para ninguna de las dimensiones estudiadas del bienestar. Las variables no están asociadas. No se encuentran diferencias significativas entre hombres y mujeres.

El último objetivo planteado era determinar la relación, magnitud y significancia entre el coraje y las dimensiones del bienestar. Los resultados obtenidos mostraron que la virtud del coraje arroja coeficientes de correlación moderados para cada una de las dimensiones del bienestar, a saber: emociones positivas, flow, relaciones interpersonales, sentido de vida y logros – metas. Se concluye por lo tanto correlaciones positivas y significativas entre la virtud del coraje y las cinco dimensiones del bienestar psicológico según Seligman (2011).

9.2 Recomendaciones

En el transcurso de la investigación se detectaron varios aspectos a considerar como mejoras a tener en cuenta por parte de futuros investigadores que retomen esta línea de trabajo.

La primer dificultad que surgió fue el hecho de que al realizar el cuestionario y reunir a un grupo de jóvenes de 15 a 21 años a los que se les aplicó el cuestionario en forma verbal de tal modo de realizar la prueba de lenguaje, se vio que hay carencias en el léxico de los jóvenes que dificultan la comprensión de ciertos términos considerados comprensibles por los investigadores en el cuestionario, de modo que, debieron ser sustituidos por un lenguaje más coloquial y comprensible para el público objetivo. Esta prueba de lenguaje fue fundamental a la hora de la comprensión en la lectura del cuestionario definitivo. Por lo tanto se recomienda para futuras investigaciones asegurarse siempre la ejecución de la prueba de lenguaje de acuerdo a la muestra a estudiar.

Otra dificultad que se planteó fue la duda de si no sería mejor usar un cuestionario ya usado en otras investigaciones en otros países, dada la dificultad de elaborar el cuestionario propio y replicar una investigación. Finalmente, luego de una búsqueda exhaustiva no se encontró ningún cuestionario que midiera a la virtud del coraje considerando todos los aspectos que la autora de la investigación consideraba relevante a medir y se recurrió a la elaboración de un cuestionario propio considerando que dada la ausencia de instrumentos de medición de virtudes validados en Uruguay sería un muy buen aporte para las investigaciones que se abran a partir de aquí. Se recomienda

mantener búsquedas actualizadas de nuevos instrumentos psicológicos que midan las variables de estudio luego de la finalización de este trabajo de investigación.

Considero que luego de diseñar , aplicar y evaluar el cuestionario queda claro que será más útil en el futuro realizar dos escalas independientes, una para evaluar la virtud del coraje y otra para medir los cinco parámetros de bienestar planteados en la teoría PERMA. Esto permitirá darle mayor utilidad al instrumento ya que se usará para evaluaciones independientes y se pueden cubrir mayores áreas de investigación así como usar el instrumento como base para futuras investigaciones. Por lo tanto, se recomienda a futuros investigadores servirse de la operacionalización de las variable de este trabajo para poder crear sub escalas.

Específicamente respecto al instrumento diseñado a futuro se recomienda sumar algún ítem que evalúe la sub escala de *flow* ya que hay solo cinco ítems para esta sub escala y agregar alguno más podría ayudar a la medición de dicho constructo.

Dado los resultados de las correlaciones significativas de la virtud del coraje y las cinco dimensiones del bienestar psicológico, se recomienda fuertemente la planificación de talleres así como su ejecución a modo de programas educativos enmarcados en la psicología positiva y formación del carácter, en efecto, éstos resultados sirvieron de base para llevar a cabo un plan piloto de talleres para el desarrollo y potenciación de las fortalezas del carácter en adolescentes que ya vienen siendo aplicados con gran éxito en los centros educativos que sirvieron de muestra; asimismo como se vio en el desarrollo de este trabajo existen múltiples evidencias mundiales de las correlaciones de las

fortalezas del carácter con salud mental, bienestar y ajuste psicológico en adolescentes, e incluso a lo largo del ciclo vital.

De igual manera, se recomienda para los centros educativos que generen espacios de formación para docentes y padres en todo lo referente a educación del carácter y desarrollo de fortalezas y virtudes. Siendo esta investigación pionera en el Uruguay, se abrió un abanico de acciones que pueden ser consideradas en las políticas públicas del sistema gubernamental educativo como nuevos recursos que apunten a la formación integral en cuanto a los contenidos actitudinales de manera sistemática, y con posible medición de impacto de esos esfuerzos educativos.

9.3 Limitaciones

La principal limitación de esta investigación fue que el muestreo no fue al azar debido a las condiciones de la investigadora y también de las formas de acceso a los participantes. De modo que, estos resultados a pesar de ser provenientes de una muestra representativa no pueden generalizables a todos los adolescentes de Montevideo debido a que no se cumple el criterio de escogencia al azar.

Otra limitación fue referida a los instrumentos de medición debido a que no se conocían instrumentos validos y confiables al momento del diseño metodológico de la misma, lo cual fue limitativo pues se tuvo que elaborar una escala propia basada en los postulados teóricos considerados en el marco, y no se tenían instrumentos de referencia en el contexto uruguayo.

9.4 Líneas futuras

Con base a los resultados de esta investigación, se abren nuevos caminos de investigación e intervención psicológica para futuros investigadores. Se considera muy interesante la posibilidad de llevar a cabo está en un marco de muestreo nacional, así como separar muestras por género, datos socio-demográficos y edad para conocer a profundidad cómo afecta el desarrollo evolutivo y el contexto socio-económico de los adolescentes a la virtud del coraje y de las dimensiones del bienestar. Así también sería factible una investigación que compare las fortalezas del coraje y las dimensiones del bienestar entre Argentina y Uruguay.

De igual manera, sería muy interesante para futuros investigadores llevar a cabo investigaciones bajo el diseño longitudinal para evaluar el desarrollo y potenciación de las virtudes del carácter, así como de las dimensiones del bienestar. Asimismo, se plantea la posibilidad de incorporar nuevas variables en el diseño metodológico, a saber: otras fortalezas del carácter, o algunas otras variables de personalidad como autoestima, auto eficacia, resiliencia y otras.

En este orden de ideas, otras de las líneas futuras sería el diseño de planes educativos basados en la psicología positiva y el desarrollo de las virtudes y fortalezas del carácter como esfuerzos científicos y sistemáticos de la promoción del bienestar en los centros educativos, haciendo énfasis al trípole educativo: alumnos, docentes y padres.

A nivel de psicometría queda la posibilidad de que futuros investigadores se sirvan de las escalas diseñadas en esta investigación para hacer análisis psicométricos más profundos como el análisis factorial.

REFERENCIAS

- Abdel-Khalek, A. (2014). Happiness, health, and religiosity: significant associations among Lebanese adolescents, *Mental Health, Religion & Culture*, 17:1, 30-38
- Abi-Hashem, N. (2001) Rediscovering hope in American psychology, *American Psychologist*, 56, 85-86.
- Allport, G. (1966). *Psicología de la personalidad*. Buenos Aires: Paidós.
- Anscombe, G. (1958). Modern Moral Philosophy, *Philosophy*, 33, 124, 1-19
- Aquino, T. (1989). *Suma de Teología II*. Madrid: BAC.
- Arguís, Ricardo; Bolsas, Ana pilar; Hernández, Silva; Salvador, Ma. del mar. (2012). Programa “Aulas Felices”: Psicología Positiva aplicada en Educación. Zaragoza: Zati.
- Aristoteles (1985). *Ética nicomáquea y Ética eudemia*. Madrid: Gredos.
- Avia, M y Vázquez, C. (1999). *Optimismo Inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Aznar - Diaz. I. (4 de Enero de 2005). El impacto de las tics en la sociedad Del milenio: nuevas exigencias de los Sistemas educativos ante la “alfabetización tecnológica”. 186. Obtenido de Universidad de Granada: http://www.ugr.es/~sevimeco/revistaeticanet/Numero4/Articulos/Formateados/ELI_MP_ACTO.pdf
- Balaguer, R. y Canoura, C. (2010). *Hiperconectados. Guía para la educación de los nativos digitales*. Montevideo: Santillana, SA
- Barragán, D. (2012). La PP: pensar más allá de las técnicas. En D. Barragán, A. Gamboa y J. Urbina (Comps.), *PP: Perspectivas teóricas* (pp. 19- 37). Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego-depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.
- Benatuil, D. (2004). Paternidad adolescente: ¿factor de riesgo o resiliencia? *Psicodebate: psicología, cultura y sociedad*, 5,11-26.
- Beyer, J. & Nino, D (1998). Ethics and Cultures in International Business. *Journal of Management Inquiry*, 8 (3), 287–29
- Bowlby, J. (1995). *Una base segura*. Barcelona: Paidós.

- Brdar, I., & Kashdan, T. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality* 44(1):151-154
- Bryant, F.B. y Veroff, J. (2007) *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Lawrence Earlbaum Associates, inc.: New Jersey.
- Bunge, M. (2013) *La ciencia, su método y su filosofía*. Buenos Aires: Laetoli
- Buss, D. & Craik, K. (1983). The dispositional analysis of everyday conduct. *Journal of Personality*, 51, 393-412
- Camacho, C., Arias, D. M., Castiblanco, Á., y Riveros, M. (2011). Revisión teórica conceptual de flow: medición y áreas de aplicación. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 11(1), 48-63.
- Campo-Arias, A; Oviedo, H.; (2008). Propiedades Psicométricas de una Escala: la Consistencia Interna. *Revista de Salud Pública*, 10() 831-839. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42210515>
- Castanedo, C. (2012) El bienestar subjetivo: enfoque cognitivo afectivo. *Revista Peruana de Logoterapia Clínica y enfoques afines*, 2, 1-9.
- Castellá, J., Saforcada, E., Tonon, G., Rodríguez, L., Mozobancyk, S., y Bedin, L. (2012). Bienestar subjetivo de los adolescentes: un estudio comparativo entre Argentina y Brasil. *Psychosocial Intervention*, 21, 273-280.
- Castorina, J. A. (1972). Biología y conocimiento de Jean Piaget. *Tarea*, 3, 73-90. En *Memoria Académica*. Disponible en: Http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.1142/pr.1142.pdf
- Castro Solano, A. (2009) *Psicología Positiva: ¿una nueva forma de hacer psicología?*. Manuscrito enviado para su evaluación.
- Castro Solano, A. (2011). Las rutas de acceso al bienestar. Relaciones entre bienestar hedónico y eudaemónico. Un estudio en población argentina. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 31(1), 37-57.
- Casullo M. (2008). *Prácticas en Psicología Positiva*. Lugar Editorial. Buenos Aires
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. (2005). El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate*. 6, 59-71.
- Casullo, M. (2005). La capacidad de perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicología, PUCP*, 23, 39-64.

- Casullo, M. M., & Castro Solano, A. (2002). Patrones de personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7(2), 129-140.
- Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología. Pontificia Universidad Católica del Perú*, XVIII(1),35-68
- Cervantes, V. (2005). Interpretaciones del coeficiente de alpha de Cronbach. *Avances en Medicion*, 3: 9-25
- Chávez, A. (2006). Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior. (Tesis de Maestría en Psicología Aplicada). Universidad de Colima
- Copeland, E. P., R. B. Nelson, and M. C. Traugher. 2010. "Wellness Dimensions Relate to Happiness in Children and Adolescents." *Advances in School Mental Health Promotion* 3 (4): 25 – 37.
- Cornejo L., & Lucero M., (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en humanidades Universidad Nacional de San Luis*. VI, (2), 143- 153.
- Cortina Guzmán, L G; Berenzon, S; (2013). Traducción al español y propiedades psicométricas del instrumento Positivity Self Test. *Psicología Iberoamericana*, 21(0) 53-64
- 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.
- Crespo, A. (2015). Propiedades psicométricas de la escala GRIT de 12 ítems. Trabajo de Grado. Universidad Rafael Urdaneta. Maracaibo: Venezuela
- Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. (1984). *Being Adolescent: Conflict and Growth in the Teenage Years*. New York
- Csikszentmihalyi, M. (1988): *Society, culture and person: a systems view of creativity*. En R. J. Sternberg, (Ed.); *The nature of creativity: contemporary psychological perspectives*. Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Fluir, una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairos
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life*. Basic Books

- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9(3): 203-213.
- Dalati, G. y Hazanow, S. (2015). Inteligencia emocional como mediadora entre rasgos de personalidad y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes del área metropolitana de Caracas. (Trabajo de grado). Caracas: Universidad Metropolitana
- De Barbieri, A. (2006). Documento Técnico: “La convivencia de diferentes generaciones. Una ecuación difícil de resolver” .
- Della Porta, D. y Keating, M. (Eds.) (2013): Enfoques y metodologías de las ciencias sociales. Una perspectiva pluralista. Madrid: Akal
- Deutsch, M. (1961). Courage as a concept in social psychology. *The Journal of Social Psychology*. 55 (1), 49-58
- Diener, E. (1985). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3 (8), 67-113.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087–1101.
- Duckworth, A., & Gross, J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325.
- Duckworth, A., & Seligman, M. (2006). Self-discipline gives girls the edge: Gender differences in self-discipline, grades, and achievement test scores. *Journal of Educational Psychology*, 98(1), 198-208.
- Echavarría M. F. (2008). La praxis de la psicología y sus niveles epistemológicos según Santo Tomás de Aquino. Barcelona: Documenta Universitaria
- Emmons, R. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford Press.
- Evans, P. & White, D. (1981). Toward an empirical definition of courage. *Behavior Research and Therapy*, 19, 419-424
- Fernández, F., Hinojo, F. & Aznar, I. (2002). Las actitudes de los docentes hacia la formación en Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) aplicadas a la educación. *Contextos Educativos*, 5, 253-270.

- Fernández, M.; Pérez, M. y González, H. (2013). Efecto del flujo y el afecto positivo en el bienestar psicológico. *Boletín de psicología*, 107: 71-90
- Ferragut, M., Blanca, M.J. y Ortiz-Tallo, M. (2014a). Analysis of adolescent profiles by gender: strengths, attitudes toward violence and sexism. *Spanish Journal of Psychology*, 17.
- Ferragut, M., Blanca, M.J. y Ortiz-Tallo, M. (2014b). Psychological virtues during adolescence: a longitudinal study of gender differences. *European Journal of Developmental Psychology*, 1-11.
- Finfgeld, D. (1995). Becoming and being courageous in the chronically ill elderly. *Issues in Mental Health Nursing*, 16, 1-11
- Finfgeld, D. (1998). Courage in middle-aged adults with long-term health concerns. *Canadian Journal of Nursing Research*, 30 (1), 153-169.
- Finfgeld, D. (1998). Courage in middle-aged adults with long-term health concerns. *Canadian Journal of Nursing Research*, 30(1), 153-169.
- Frankl, V.E. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Fredrickson, B. (2000) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. New York: Crown.
- Freud, A.(1999). *El Yo y los mecanismos de defensa*. Barcelona: Paidós.
- Fromm, E. (1987). *Ética y psicoanálisis*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Gable, S. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103-110.
- Gable, S.L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103-110
- Gallardo, I. y Moyano-Díaz, E. y (2012). Análisis psicométrico de las escalas Ryff (versión española) en una muestra de adolescentes chilenos. *Universitas Psychologica*, 11() 931-939.
- Gancedo, M. (2006). Virtudes y fortalezas el revés de la trama. *Psicodebate*.7, 67-80.
- Gancedo, M. (2008) Reflexiones y experiencias acerca del aprendizaje de la psicología positiva y los enfoques salúgenicos. *Psicodebate*, 10, 83-102.
- Garaigordobil, M., Aliri, J., & Fontaneda, I. (2009). Bienestar psicológico subjetivo: diferencias de sexo, relaciones con dimensiones de personalidad y variables predictoras. *Psicología Conductual*, 17(3), 543-559

- García - Calvo, T., Jiménez, R., Santos-Rosa, F. J., Reina, R. y Cervelló, E. (2008) Psychometric properties of the spanish version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 660-669.
- García, C. (2005). El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 8, 1-20. Disponible en <http://132.247.146.34/index.php/rep/article/view/19260>. Recuperado el 04/02/13.
- García, Lombardía, P; Stein, G. y Pin, J. R. (2008) Políticas para dirigir a los nuevos profesionales motivaciones y valores de la generación Y. IESE Business School. Universidad de Navarra. Barcelona, España.
- García-Andaleta, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, 4(1), 48-58.
- Gillhan, J; Shatte, A.J; Reivich, K.J. y Seligman, M. (2000). Optimism, pessimism and explanatory style. En Chang (2011). *Optimism and pessimism. En Implications for theory, research and practice*, (53-75). Chicago: APA Books.
- Giménez, M., Vázquez, C., & Hervás, G. (2010). El análisis de las fortalezas psicológicas en la adolescencia: Más allá de los modelos de vulnerabilidad. *Psicología, Sociedad y Educación*, 2, 83-100
- Gómez Robledo, A. (1974). *Platón: los seis grandes temas de su filosofía*. México: Dianoia.
- Gómez Robledo, A. (1996). *Ensayo sobre las virtudes intelectuales*. México: Dianoia.
- Gómez-Azcarate, E.; Vera, A; Ávila, M.; Musitu, G.; Vega, E. & Dorantes, G. (2014). Resiliencia y felicidad de adolescentes frente a la marginación urbana en México. *Psicodebate*, 14(1): 45-68.
- Góngora, V. & Castro Solano, A. (2014). Well-being and life satisfaction in Argentinean adolescents. *Journal of Youth Studies*, 1-15.
- Góngora, V. C., & Castro Solano, A. (2011). Validación del Cuestionario de Significado de la Vida MLQ en población adulta y adolescente argentina. *Revista Interamericana de Psicología*, 45(3), 395-404
- Góngora, V., & Castro Solano, A. (2011). Validación del Cuestionario de Significado de la Vida MLQ en población adulta y adolescente argentina. *Revista Interamericana de Psicología*, 45(3), 395-404.
- Góngora, V., & Castro Solano, A. (2015). La validación de un índice de bienestar para población adolescente y adulta de la ciudad de Buenos Aires. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 7, 329-338
- González Barrón, R., Montoya Castilla, I., Casullo, M. y Bernabéu Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2) 363-368.

- González, A. (2010). *Diccionario de filosofía*. Palmplona: EUNSA
- Grimaldo, M. (2003). Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes. Lima: Universidad de San Martín de Porres
- Grinhauz, A. & Castro Solano, A. (2014). Validez factorial del Inventario de Virtudes y Fortalezas Para Niños (IVyF NIÑOS). *Anuario de Investigaciones*, 20(1), 357–361.
- Hasse, J. (1987) Components of courage in chronically ill adolescents: A phenomenological study. *Advances in Nursing Science*, 9 (2), 64-80.
- Hebson, R. (2011). Understanding internal consistency reliability estimates: a conceptual primer on coefficient alpha. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3):177-189.
- Held, B. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: observation and speculation. *Journal of clinical psychology*, 58, 965-992
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2008). *Metodología de la investigación científica*. México: Mc Graw Hill.
- Huh, J.; Delorme, D. & Reid, L. (2006). Perceived third-person effects and consumer attitudes on prevent ing and banning DTC advertising. *Journal of Consumer Affairs*, 40, 90.
- Huichan, A. (2006). Importancia de las relaciones interpersonales en los cuidados de enfermería, Universidad del Valle de México, *Revista Episteme*, 8-9, 25-36
- Huta, V., & Hawley, L. (2010). Psychological strengths and vulnerabilities: Are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well-being and ill-being? *Journal of Happiness Studies*, 11, 71–93.
- Jackson, S. & Eklund, R. (2002). Assessing flow in physical activity: the flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133–150
- Jaeger, W. (1993). *Paideia: los ideales de la cultura griega*. Buenos Aires: Dianoia.
- Jarden, A. (2012). Positive Psychologists on Positive Psychology, *International Journal of Wellbeing*, 2(2), 70–71.
- Kaplan, R. & Saccuzzo, D. (1982). Psychological testing." Principles, Applications and Issues. Monterey: Brooks/Cole.
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales. DF, México: McGraw Hill Interamericana
- Langan Fox, J.; Cooper, C. & Klimosk, R. (2009) *Research companion to the dysfunctional workplace*. United States of America: Edwar Elgar Publishing.

- Larsen, K. S., & Giles, H. (1976). Survival or courage as human motivation: Development of an attitude scale. *Psychological Reports*, 299–302
- Linnley, P., Joseph, S., Harrington, S., Wood, A. (2006) Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Lledó, E. (2008) *Diálogos. III: Apología, Critón, Eutifrón, Ion, Lisis, Cármides, Hipias Menor, Hipias Mayor, Laques, Protágoras*. Madrid: Gredos.
- Lopez, S.J., O'Byrne, K.K. y Petersen, S. (2003) Profiling Courage. En Lopez, S.J., Snyder, C.R., (2003) *Positive Psychological Assessment*. American Psychological Association: Washington, DC.
- Luna, A. C., Laca, F. A. & Mejía, J. C. (2011). Bienestar subjetivo y satisfacción con la vida de familia en adolescentes mexicanos de bachillerato. *Psicología Iberoamericana*, 19(2), 17-26
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Martin, M. (2007) Happiness and Virtue in Positive Psychology. *Journal for the theory of social behaviour*. 30 (1), 89-103
- Martínez Martí, M. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17 (3), 245-258.
- Martínez, A.E., Inglés, C., Piqueras, J.A. & Oblitas, L.A. (2010). Papel de la conducta prosocial y de las relaciones sociales en el bienestar psíquico y físico del adolescente. *Avances en psicología latinoamericana*, 28(1), 74-84.
- Martos, D. (2001). *El desafío del siglo XXI*. Estudio sobre las tendencias, políticas y posibilidades del próximo siglo. Disponible en <http://denSMARTOS.blogspot.com.uy/p/el-desafio-del-siglo-xxi.html>
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. New York : University Harper & Row Publishers Inc
- Maury-Ortiz, J., Martínez-Lugo, M.E. & González-Colón, Z.L. (2014). Relación del optimismo, la personalidad resistente y el engagement con el trabajo en una muestra de empleados. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 25(2), 280-296.
- Méndez, J., y León, B. (2009). Fortalezas humanas y síndrome de Burnout en una muestra de profesores de secundaria. *Revista Campo Abierto*, 28 (2), 15-30.
- Miljković, D. y Rijavec, M. (2008). What makes us happy: Strengths of mind, strengths of Heart or self-control?. En M. Cindrić, V. Domović y M. Matijević (eds.), *Pedagogy and the Knowledge Society* (pp. 241-250). Zagreb: Učiteljski fakultet
- Miller, W. (2002). *The mystery of courage*. Cambridge: Harvard University Press.

- Morales, E. (2014). Factores que influyen en la práctica temprana de relaciones sexo genitales en los adolescentes del instituto de educación básica de Chinautla, municipio de Chinautla, departamento de Guatemala. Tesis de Postgrado. Universidad Rafael Landívar: Guatemala.
- Morán, C., Méndez, L. M., González Ramírez, M. T., Menezes, E., y LanderoHernández, R. (2014). Evaluación de las propiedades psicométricas del brief COPE, su relación con el NEO PI-R y diferencias de género en Brasil. *Universitas Psychologica*, 13(4)
- Moreno, J. A., Cervelló. E., y González-Cutre, D. (2005). Efectos del género en la motivación y el estado de flow en deportistas adolescentes. En A. Díaz (Ed.), V Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad. Murcia: ICD
- Narvaez, D. (2005). Integrative Ethical Education. En M. Killen y J. Smetana (Eds.) *Handbook of Moral Development* (pp.703-734). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum
- Near J. P. & Miceli M. (1995). Effective Whistle-Blowing. *Academy of Management Review* 20:679–708.
- Nucci, L.P. y Narvaez, D. (2008) (Eds.) *Handbook of Moral and Character Education*. New York: Routledge.
- Nunnally, J.C. (1967). *Psychometric theory*. New York: McGraw Hill.
- O’Byrne, K. K., Lopez, S.J. y Peterson, S. (2000) *Building a theory of courage: A precursor to change?* Paper presented at the 108th Annual Convention of the American Psychological Association, Washington, DC.
- Omar, A., Paris, L., Aguiar, M., Almeida, S. H., y Pino Peña, R. (2009). Validación del Inventario de Bienestar Subjetivo con muestras de jóvenes y adolescentes argentinos, brasileros y mexicanos. *Suma Psicológica*, 16(2), 69-84.
- Osswald, S., Greitemeyer, T., Fischer, P., & Frey, D. (2010). Moral prototypes and moral behavior: Specific effects on emotional precursors of moral behavior and on moral behavior by the activation of moral prototypes. *European Journal of Social Psychology*, 40, 1078-1094.
- Ovejero M., & Cardenal, C. (2015). “Las fortalezas humanas desde la perspectiva de género: un estudio exploratorio en población española”. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 7(2), 72-92
- Ovejero, M. (2010). *Las fortalezas humanas desde la perspectiva de género*. Trabajo de fin de master. España: Universidad Complutense.
- Palomero, J., Teruel, M. y Fernández, M. del R. (2009) El poder del optimismo. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, 23, 3, 15-22.
- Park, N., & Peterson, C. (2003, March 12). Assessment of character strengths among youth: Progress report on the Values in Action Inventory for Youth. Presentation at

- the Child Trends Conference on Indicators of Positive Youth Development, Washington, DC.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social & Clinical Psychology, 23*, 603–619.
- Park, N., Peterson, C., & Sun, J.K. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica, 31*, 11-19.
- Park, N., y 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*, 891-910.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues A Handbook and Classification*. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 1*, 44-55
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press
- Peterson, C., & Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior, 27*, 1149–1154
- Peterson, C., & Seligman, M. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science, 14*, 381-384
- Pieper, J. (1988). *Las virtudes fundamentales*. Madrid: Ediciones Rialp
- Pieper, J. (2008). *Las virtudes fundamentales*. Buenos Aires: Librería Córdoba
- Platon (1982), *Obras completas de Platón. VII: La República*. Madrid: Gredos
- Platon (2008). *Diálogos. III: Apología, Critón, Eutifrón, Ion, Lisis, Cármides, Hippias Menor, Hippias Mayor, Laques, Protágoras*. Madrid: Gredos.
- Polak, E. & McCullough, M. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies, 7*, 343–360
- Prada, E. (2005). Psicología positiva y emociones positivas. *Revista Electrónica Psicología Positiva.com*. Disponible en línea: <http://www.psicologiapositiva/revistahtm/> (Recuperado el 29 de enero de 2013)
- Pury, C & Starkey, C. (2010) Is courage an accolade or a process? A fundamental Question for Couage Research. En Pury, C.L.S. y Lopez, S.J. (2010) *The psychology of Courage, modern research on an ancient virtue*. United States of America: American Psychological Association.
- Pury, C. & Hensel, D. (2010) Are courageous actions successful actions? *Journal Positive Psychology 1*:62–72

- Pury, C. & Lopez, S. (2010). *The psychology of Courage, modern research on an ancient virtue*. United States of America: American Psychological Association
- Putman, D. (1997). Psychological courage. *Philosophy, Psychiatry and Psychology*, 4, 1-11.
- Putman, D. (1997). Psychological courage. *Philosophy, Psychiatry and Psychology*, 4, 1-11.
- Rachman, S. (1982). Human fears: A three systems analysis. *Scandiavian Journal of Behaviour Therapy*, 7, 237-245.
- Rachman, S. (1990) *Fear and courage*. New York: Times book.
- Rate, C., Clarke, J., Lindsay, D. y Sternberg, R. (2007) Implicit theories of courage. *The journal of positive psychology*, 2, 80-98.
- Rate, C., Clarke, J., Lindsay, D. y Sternberg, R. (2007). Implicit theories of courage. *The journal of positive psychology*, 2, 80-98.
- Robertson-Kraft, C., & Duckworth, A. (2014). True Grit: Trait-Level Perseverance and Passion for Long-Term Goals Predicts Effectiveness and Retention Among Novice Teachers. *Teachers College Record*, 116(3), 1-27
- Robles, F. (2015). Retos de la psicología positiva y el estudio de las fortalezas humanas al incorporar la dimensión de género. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 7 (2), 94-99
- Rodríguez, M. (2005). Sentido de la Vida y Salud Mental. *Revista de pensamiento personalista y comunitario del Instituto Emmanuel Mounier*, 74, 47-49.
- Rogers, C. (1965). A humanistic conception of man. In R.E. Farson (ed.) *Science and human affairs*. California: Science and Behavior Books Inc
- Rojas, R. (2010). *“Fortalezas del carácter, variables sociodemográficas y salud en trabajadores de sector público”*. Trabajo de Tesis para optar al título de Magister en Psicología. Caracas- Venezuela: Universidad Simón Bolívar.
- Rothschild J. & Miethe T. D. (1999). Whistle-Blower Disclosures and Management Retaliation. *Work and Occupations* 26:107–128
- Ruch, W., Weber, M., Park, N., & Peterson, C. (2014). Character strengths in children and adolescents: Reliability and initial validity of the German Values in Action Inventory of Strengths for Youth (German VIA-Youth). *European Journal of Psychological Assessment*, 30, 57-64.
- Ryff, C. & Singer, B. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119.

- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Salanova, M., Martínez, I. M., Cifre, E., & Schaufeli, W. B. (2005). ¿Se pueden vivir experiencias óptimas en el trabajo? Analizando el flow en contextos laborales. *Revista de psicología general y aplicada*, 58(1), 89-100
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S. y Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21, 170-180.
- Samaja J. (2003). Epistemología y metodología. Elementos para una teoría de la investigación científica. 3º edición. 3º reimpresión. Buenos Aires: Eudeba
- Sánchez, C. (2014). *Revisión teórica sobre el estudio de las fortalezas humanas en diferentes etapas evolutivas*. Trabajo de fin de grado. España: Universidad de Jaén.
- Sánchez-Hernández, Ó. (2015). Sobre las fortalezas humanas y las diferencias de género. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 7(2), 107-116.
- Seligman M. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York, NY: Pocket Books.
- Seligman, M. & C. Peterson. (2007). Psicología clínica positiva. En: L.G. Aspinwall & U.M. Staundinger (eds.). *Psicología del potencial humano*. (pp.409-425). Barcelona: Trillas
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Zeta.
- Seligman, M. (2003). *La autentica felicidad*. Barcelona, España: Vergara
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- Seliman, M. (1990). *Aprenda optimismo*. Barcelona: De bolsillo.
- Sheldon, K. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Sheldon, K., Fredrickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M. y Haidt, J.(2000). *Positive Psychology manifesto (Rev.ed.)* Philadelphia.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7, 311-322.

- Sol Grinhauz, A. (2012). El análisis de las virtudes y fortalezas en niños: una breve revisión teórica. *Psicodebate*, 12, 39-61
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- Szagun, G. & Schauble, M. (1997). Children's and adults' understanding of the feeling experience of courage. *Cognition and Emotion*, 11 (3), 291-306.
- Szagun, G. (1992). Age-related changes in children's understanding of courage. *the Journal of Genetic Psychology*, 153, 405-420
- Toner, E., Haslam, N., Robinson, J., & Williams, P. (2012). Character strengths and wellbeing in adolescence: Structure and correlates of the Values in Action Inventory of Strengths for Children. *Personality and Individual Differences*, 52 (5), 637-642
- Vallerand, R. (2007). On the Psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychological Association*, 49, 1-13
- Vargas, L. y Gonzales, M. (2009). La revitalización de la educación del carácter en el ámbito psicoeducativo actual: Aportaciones desde las ciencias de la Prevención y la Psicología Positiva. *Electronic Journal of research in Educational Psychology*. 7 (3), 1379-1418.
- Vázquez, C. (2009). "El bienestar de las naciones". En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Ed. Alianza
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R. y Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios Sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología*, 1(2), 139-152.
- Vera Poseck, B. (2004): *Resistir y rehacerse: una reconceptualización de la experiencia traumática desde la Psicología Positiva. Personalidad resistente, resiliencia y crecimiento postraumático*. En *Revista Psicología Positiva*, 1, 2-42.
- Villaseñor-Ponce, M. (2010) Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes que ingresan a la universidad. *Revista Mexicana de Psicología Educativa (RMPE)*, 1(1), 41-48
- Visani, D., Albieri, E., Offidani, E., Ottolini, F., Tomba, E. y Ruini, C. (2011). Gender differences in psychological well-being and distress during adolescence. En I. Brdar (Ed.), *The human pursuit of well-being: A cultural approach* (pp. 65-70). New York, NY: Springer.
- Walker, L., & Hennig, K. (2004). Differing conceptions of moral exemplarity: Just, brave, and caring. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 629-647.

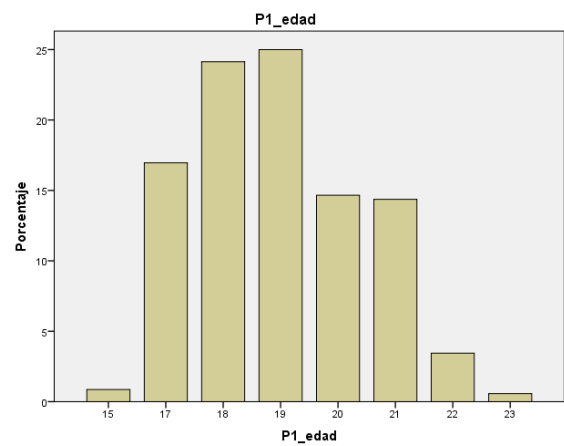
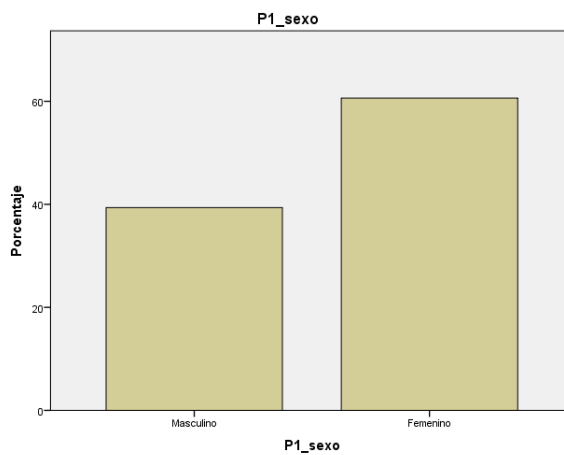
- Walton, D. (1986). The virtue of courage. *Currents in modern thought. The recovery of virtue*, 595-609.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070
- Weinstein, J & Stehr, N.(1999). The Power of Knowledge: Race Science, Race Policy, and the Holocaust. *Social Epistemology* 13 (1):3-35
- Woodard, C. (2004). Hardiness and the concept of courage. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 56, 173–185.
- Yarcheski, T., Mahon, E. & Yarcheski, A. (2004). Depression, optimism and positive health practices in young adolescents. *Psychological Preports*, 95, (3), 932-934.
- Yeager, J., Fisher, S. & Shearon, D. (2011). *Smart Strengths: Building Character, Resilience and Relationships in Youth*. New York: Kravis Publishing.
- Yepes Stork, R.(1996). *Fundamentos de Antropología*. Un ideal de la excelencia humana. Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra.
- Zubieta, M., Muratori, M. y Fernández, D. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Salud & Sociedad*, 3(1), 66- 76.

ANEXO A

Estadísticas descriptivas de muestra

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Masculino	137	39,4	39,4	39,4
	Femenino	211	60,6	60,6	100,0
	Total	348	100,0	100,0	

		P1_edad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	15	3	,9	,9	,9
	17	59	17,0	17,0	17,8
	18	84	24,1	24,1	42,0
	19	87	25,0	25,0	67,0
	20	51	14,7	14,7	81,6
	21	50	17,0	14,4	96,0
	Total	348	100,0	100,0	



Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
P1_edad	348	15	23	18,95	1,478
N válido (por lista)	348				

ANEXO B

Instrumento de recolección de datos

Formulario N°	
Fecha:	
	Carrera que cursa:

“Buenos días/tardes/noches. Un equipo de investigación está desarrollando un estudio sobre la personalidad. A continuación le presentamos una encuesta, cuyos resultados serán utilizados para fines exclusivamente académico-científicos. Por favor intente responder todo el cuestionario.

F1. ¿Cuál es la profesión de tus padres?

Padre	
Madre	

¿Me podría decir cuál es edad?

Edad	Edad				
<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Hombre</td> <td style="background-color: #cccccc; width: 20px;"></td> </tr> </table>	Hombre		<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Mujer</td> <td style="background-color: #cccccc; width: 20px;"></td> </tr> </table>	Mujer	
Hombre					
Mujer					

Quisiéramos comenzar por algunas preguntas sobre tu historial académico.

¿En qué instituto/s hiciste la Primaria y entre qué años?

¿Y la Secundaria de primer ciclo?

¿Y la Secundaria segundo ciclo?

¿Y la Universidad?

¿Los institutos mencionados son públicos o privados?

¿En qué ciudad o barrio de Montevideo vivís actualmente?

	Instituto	de año	a año	Públ	Priv	Ciudad/barrio	
Primaria				1	2		
Primaria				1	2		
Primaria				1	2		
Secundaria de 1° a 4°				1	2		
Secundaria de 1° a 4°				1	2		
Secundaria de 1° a 4°				1	2		
Sec de 5° a 6°				1	2		
Universidad				1	2		
Universidad				1	2		

¿Cuál ha sido tu promedio de notas de tu último año de estudios?

¿Cuán satisfecho estás con tu rendimiento académico o con tu rendimiento en tu trabajo

actual utilizando una escala de 1 a 5 donde 1 es sumamente insatisfecho y 5 muy

satisfecho?

¿Podría decirme los motivos por los cuales decís que estás... **(SEGÚN RESPUESTA A LA PREGUNTA ANTERIOR)?**

Las siguientes afirmaciones son concernientes a la percepción que usted tiene de sí mismo en una gran variedad de características. Le pedimos que nos indique en qué grado está de acuerdo con cada afirmación, según la siguiente escala:

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

Me veo a mi mismo como una persona que...

1	Soy una persona perseverante en casi todo lo que hago	1	2	3	4	5
2	Suelo enfrentar con bastante energía y buen ánimo las situaciones difíciles o problemáticas	1	2	3	4	5
3	Si estoy con una tarea entre manos y me aparece una actividad más atractiva, no dejo la que estaba haciendo para volcarme a la nueva	1	2	3	4	5
4	Casi siempre estoy entusiasmado con lo que hago	1	2	3	4	5
5	Controlo muy bien mis emociones	1	2	3	4	5
6	No soy muy impulsivo	1	2	3	4	5
7	Las personas de mi casa me dicen que tengo buen carácter	1	2	3	4	5
8	Me siento cercano a la gente, aun sin conocerlos demasiado.	1	2	3	4	5
9	Cometer errores me afecta poco emocionalmente .	1	2	3	4	5
10	Cuando fallo, la sensación de fracaso se me pasa rápido.	1	2	3	4	5
11	Soy de ponerme metas altas en lo que hago	1	2	3	4	5
12	Me esfuerzo por terminar las cosas bien hechas.	1	2	3	4	5
13	Cuando quiero algo soy capaz de ahorrar el dinero hasta poder comprarlo.	1	2	3	4	5
14	Me exijo para superar mis defectos.	1	2	3	4	5
15	Los acontecimientos externos no influyen mucho sobre mi estado anímico.	1	2	3	4	5
16	En comparación con otros, suelo hacer mis tareas bastante bien.	1	2	3	4	5
17	Siento que con mi vida contribuyo a hacer el mundo mejor.	1	2	3	4	5
18	Me dejo distraer con facilidad.	1	2	3	4	5
19	Soy una persona comprometida y constante.	1	2	3	4	5

Anexos

20	Soy más comprometido en mis tareas que la mayoría de los que me rodean.	1	2	3	4	5
21	Si tengo un problema con alguien, voy y lo encaro.	1	2	3	4	5
22	Amo los desafíos.	1	2	3	4	5
23	Estoy en desacuerdo con el consumo de drogas.	1	2	3	4	5
24	Nunca abuso del alcohol .	1	2	3	4	5
25	Tengo mucha voluntad para hacer dieta.	1	2	3	4	5
26	No estoy muy pendiente de la aprobación de los que me rodean.	1	2	3	4	5
27	Muy pocas veces me siento triste.	1	2	3	4	5
28	Soy de cumplir mis promesas.	1	2	3	4	5
29	Cuando me falla una posibilidad, suelo encontrar nuevas opciones con cierta facilidad.	1	2	3	4	5
30	Siempre admito mis errores.	1	2	3	4	5
31	Me identifico con la frase: “lo pasado, pisado...”, o “ya fué ‘’.	1	2	3	4	5
32	Aspiro a dejar una huella en la vida.	1	2	3	4	5
33	Me considero una persona religiosa, y trato de vivir acorde a mis creencias religiosas.	1	2	3	4	5
34	Soy más feliz que las personas que integran mi grupo de amigos .	1	2	3	4	5
35	Disfruto mucho de pequeños momentos de placer y felicidad.					
36	Los amigos ocupan un lugar fundamental en mi vida.	1	2	3	4	5
37	Casi todos mis amigos me duran muchos años.	1	2	3	4	5
38	Mis relaciones amorosas suelen ser duraderas.	1	2	3	4	5
39	Me llevo muy bien con mi familia.	1	2	3	4	5
40	Pertenezco a algún grupo al cual me siento muy vinculado afectivamente (ya sea deportivo, religioso, político, etc.).	1	2	3	4	5
41	Siento que mi vida tiene un sentido que me trasciende, que va más allá.	1	2	3	4	5
42	En mi vida hay más alegría que tristezas.	1	2	3	4	5
43	Algunas actividades que realizo, aunque me implican compromiso y esfuerzo, realmente me gustan mucho.	1	2	3	4	5
44	Considero que cada ser humano tiene que dejar una huella en esta vida.	1	2	3	4	5
45	Si estoy en un grupo, trato de que todos se sientan integrados.	1	2	3	4	5
46	Soy muy agradecido a la vida por las cosas buenas que he vivido.	1	2	3	4	5
47	Tiendo a ver lo lleno del vaso y no lo vacío.	1	2	3	4	5
48	Cuido mucho mis relaciones de amistad.	1	2	3	4	5

Anexos

49	Soy firme en mis convicciones morales.	1	2	3	4	5
50	Creo que todos estamos en esta vida para algo.	1	2	3	4	5
51	He alcanzado muchas de las metas que me he propuesto.	1	2	3	4	5
52	Disfruto de los nuevos desafíos.	1	2	3	4	5
53	Soy emprendedor, tengo bastante iniciativa.	1	2	3	4	5
54	Me gusta ponerme nuevos desafíos que me motiven a desarrollar algún área.	1	2	3	4	5
55	Me siento satisfecho de mi mismo.	1	2	3	4	5
56	Soy una persona para la cual la espiritualidad es muy importante.	1	2	3	4	5
57	Hay muchos días en los que estoy tan metido en lo que estoy haciendo que las horas se me pasan rápido.	1	2	3	4	5
58	Me siento exitoso.	1	2	3	4	5
59	Usualmente estoy con buen ánimo y energía.	1	2	3	4	5
60	Cuando estoy en mi trabajo le presto tanta atención a lo que estoy haciendo que el mundo exterior casi deja de existir.	1	2	3	4	5
61	Tengo una idea muy clara del propósito y sentido de mi vida.	1	2	3	4	5
62	Tengo una vida maravillosa.	1	2	3	4	5
63	En algunas situaciones soy capaz de reirme de mi mismo.	1	2	3	4	5
64	Soy competitivo.	1	2	3	4	5

ANEXO C

Consentimiento informado

El investigador abajo firmante me ha explicado y he comprendido que está realizando un trabajo de investigación en la Universidad de Flores (UFLO), cuya finalidad es (objetivo)

.....

..... En este trabajo participarán aproximadamente personas desde el de..... de 20.... hasta el de de 20..... o hasta (por ejemplo: completar la muestra).

En el caso de aceptar, se me ha informado que mi intervención en esta investigación tendrá una duración aproximada de (tiempo – minutos/ horas/ días) y consistirá en

Dicha participación es voluntaria. Los datos brindados serán tratados de manera confidencial. En cualquier momento o instancia puedo dejar sin efecto la presente autorización, incluso durante la realización, sin necesidad de brindar razones.

Por otro lado, se me ha informado que mis respuestas u opiniones serán de conocimiento del equipo de investigación. Asimismo, se me ha explicado que los resultados de la misma podrán ser presentados y/o publicados en revistas científicas, siendo preservadas mi identidad, conforme la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicitara y que a la Universidad de Flores es a quien tengo que contactar en caso de que tenga alguna pregunta del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo.

Acepto participar en esta investigación.

Firma del investigador:

Firma del participante:

Nombre y apellido

Nombre y Apellido:

Nº de documento:

Nº de documento:

Lugar y Fecha:

* Elaborado a partir de recomendaciones convenidas en Resolución 1490/2007 Guía de las Buenas Prácticas de Investigación Clínica en Seres Humanos Ministerio de Salud de la Nación, Argentina, y las Pautas Internacionales para la Evaluación Ética de los Estudios Epidemiológicos, del Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS); 1991.

ANEXO D

Estadísticas de total de elemento escala de Coraje

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P12_1	88,75	124,799	,317	,271	,706
P12_2	89,00	124,447	,333	,271	,705
P12_3	89,54	127,788	,166	,143	,716
P12_5	89,45	123,753	,317	,234	,706
P12_6	89,57	128,857	,103	,149	,721
P12_7	89,39	126,884	,165	,140	,717
P12_9	90,00	127,524	,147	,247	,718
P12_10	89,78	123,896	,267	,273	,709
P12_11	88,62	124,145	,334	,326	,705
P12_12	88,41	122,011	,417	,346	,700
P12_13	88,79	125,582	,229	,167	,712
P12_14	88,74	124,943	,359	,295	,705
P12_15	89,79	125,349	,257	,212	,710
P12_16	89,14	124,855	,329	,281	,706
P12_18	89,13	136,326	-,147	,090	,739
P12_19	88,85	124,427	,310	,311	,706
P12_20	89,33	122,516	,400	,399	,701
P12_21	88,89	124,170	,299	,260	,707
P12_22	88,92	121,339	,409	,313	,699
P12_23	88,60	124,857	,205	,193	,714
P12_24	89,13	124,626	,192	,174	,716
P12_25	89,82	122,569	,196	,123	,718
P12_26	89,67	126,631	,191	,227	,714
P12_28	88,51	126,383	,288	,207	,709
P12_29	89,03	123,930	,343	,264	,704
P12_30	89,14	122,041	,391	,248	,701
P12_31	89,42	125,161	,198	,183	,715

ANEXO E

Estadísticas de total de elemento emociones positivas

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P12_27	32,18	27,119	,291	,701
P12_34	32,15	26,039	,364	,685
P12_35	30,69	28,203	,191	,724
P12_42	31,11	25,859	,544	,651
P12_46	30,91	28,294	,412	,678
P12_47	31,70	25,838	,443	,668
P12_54	31,52	27,046	,436	,671
P12_59	31,38	25,947	,529	,654
P12_63	30,96	28,676	,327	,690

ANEXO F

Estadísticas de total de elemento metas y logros

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P12_51	18,72	15,945	,491	,716
P12_52	18,73	15,817	,513	,710
P12_53	18,92	14,976	,512	,710
P12_55	18,83	15,277	,598	,689
P12_58	19,29	14,352	,644	,672
P12_64	19,08	16,873	,251	,788

ANEXO G

Estadísticas de total de elemento sentido de vida

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P12_33	30,49	43,807	,554	,814
P12_32	29,58	51,092	,422	,825
P12_41	29,86	45,070	,598	,806
P12_44	29,74	47,577	,552	,812
P12_50	29,44	47,434	,559	,811
P12_56	30,17	44,114	,651	,799
P12_61	30,02	47,830	,548	,812
P12_49	29,35	51,174	,425	,825
P12_17	30,43	48,021	,529	,814

ANEXO H

Estadísticas de total de elemento relaciones interpersonales

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P12_8	29,13	23,903	,215	,673
P12_36	27,69	22,959	,483	,617
P12_37	27,83	21,976	,486	,610
P12_38	28,51	21,357	,216	,702
P12_39	27,78	22,965	,421	,626
P12_40	28,41	21,239	,331	,649
P12_45	27,91	22,857	,447	,622
P12_48	27,79	22,603	,561	,605

ANEXO I

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P12_4	15,45	8,467	,148	,521
P12_57	14,97	7,399	,421	,352
P12_43	14,76	8,165	,244	,459
P12_60	16,06	6,947	,292	,430
P12_62	15,22	7,938	,280	,437