

# Percepción de Fortalezas en Estudiantes Universitarios

*Nada es tan difícil que no pueda conseguir la fortaleza.*

*Julio César (100 AC-44 AC), emperador romano.*

**Por Edith Barinaga y Livia García Labandal\***

*Este trabajo ha sido presentado en el Tercer Encuentro Iberoamericano de Psicología Positiva "Las Psicoterapias y sus distintos abordajes"; Universidad de Palermo, Facultad de Ciencias Sociales, Bs. As, agosto de 2008.*

Edith Barinaga es Directora Adjunta de las carreras del Área de Nutrición y Alimentos de la Universidad ISALUD y Directora del Área de Tesis del Instituto de Prevención en Drogadependencia de la Universidad del Salvador, en el cual es también Titular de la Cátedra de Dinámica de grupos. Es Doctora en Psicología por la Universidad Kennedy, Bs As y Magister en Prevención y Asistencia de Drogadependencia, Universidad de Deusto, España y Universidad del Salvador, Bs As.

Livia Beatriz García Labandal es licenciada en Psicología por la Universidad de Buenos Aires y Prosecretaria Académica de esa Facultad. Es Profesora Titular de Psicología Educacional en la Licenciatura en Nutrición de la Universidad ISALUD y Profesora Adjunta de Didáctica Especial y Práctica de la Enseñanza en la Facultad de Psicología de la UBA.

El propósito de este trabajo es dar a conocer algunos datos de una investigación sobre la incidencia de la percepción de fortalezas en estudiantes de primer año de la carrera de Nutrición de la Universidad ISALUD de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Se trata de un estudio exploratorio-descriptivo, cuyo objetivo es identificar y categorizar la fortaleza de los estudiantes. Para ello se administró a 60 estudiantes el cuestionario de fortalezas (Seligman, 2000). Se concluye que el conocimiento de las propias fortalezas establece flujos de resiliencia y percepción de autoeficacia en los comportamientos y resultados de su desempeño académico.

## Introducción

El desarrollo teórico y la investigación que dominó durante los últimos 50 años en Psicología fue centrado en la enfermedad mental y su rehabilitación con buenos resultados. Esta visión influyó en el desarrollo de las técnicas psicoterapéuticas en general (Strumpfer, 2003; Vera, 2006).

Producto de dicha aproximación, casi exclusiva en lo patológico, la psicología ha desarrollado modelos de intervención eficaces y eficientes para muchos problemas psicológicos, en detrimento del avance en métodos y estrategias para alcanzar y optimizar los recursos y fortalezas de las personas (Vázquez, 2006).

La Psicología Positiva al presentarse como una nueva rama, centra su interés en las cualidades positivas, fortalezas y el desarrollo de las potencialidades humanas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). El comienzo formal fue la conferencia inaugural de Martin Seligman para su periodo presidencial de la American Psychological Association (APA), en 1998. Este autor propuso tres pilares para el trabajo

en una línea positiva, que son: *La experiencia positiva y subjetiva, las características positivas del individuo, y las instituciones y las comunidades positivas.*

En el año 2004 Peterson y Seligman publican *Carácter Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*, como resumen de sus investigaciones. La elección de las virtudes y fortalezas tienen el aporte de la filosofía, religiones y la psicología, siendo su hipótesis que la percepción subjetiva de una buena vida está en correlación con rasgos positivos.

Las fortalezas son rasgos o características psicológicas que se presentan en situaciones distintas a través del tiempo y actúan como barreras frente a la adversidad.

Entre estas se encuentran el optimismo, (característica psicológica disposicional que remite a expectativas positivas); la resiliencia, (capacidad de resistir y rehacerse frente a las dificultades de la vida); las habilidades interpersonales, (capacidad de relacionarse con otros); el humor (sensaciones placenteras que estimulan comportamientos positivos como el juego, el aprendizaje y la interacción social); la capacidad de fluir (Flow); la creatividad (proceso de desarrollo personal); entre otras (Seligman & Christopher, 2000).

El propósito de este trabajo es dar a conocer algunos datos de una investigación incipiente sobre una experiencia de relevamiento de fortalezas en estudiantes universitarios.

## Objetivo

El objetivo es identificar y categorizar las fortalezas percibidas por los estudiantes de primer año de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad ISALUD.

Nuestra hipótesis es que las fortalezas favorecen la sensación de autoeficacia en el proceso de aprendizaje y funcionan como barreras frente a la adversidad.

A su vez, los profesores pueden enseñar a los estudiantes a partir de las fortalezas.

## Metodología

Se trata de un diseño exploratorio-descriptivo, parte de una investigación más amplia comparativa con otros grupos en distintas instituciones.

Se administró el Cuestionario de fortalezas (Seligman, 2000) a 60 estudiantes, de primer año de la carrera de Nutrición de la Universidad ISALUD.

## Instrumento

El Cuestionario de fortalezas, está integrado por frases que se responden de 1 a 5 y se agrupan en categorías que representan virtudes universalmente aceptadas:

- Sabiduría y Conocimiento
- Valor

- Amor y Humildad
- Justicia
- Templanza
- Espiritualidad y trascendencia

Cada una de las virtudes se puede medir y clasificar a través de las siguientes fortalezas:

### **Sabiduría y conocimiento: Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.**

**1. Curiosidad:** Interés por el mundo. La curiosidad por las novedades, apertura a distintas experiencias. Las personas curiosas no se limitan a tolerar la ambigüedad, sino que ésta les gusta. Es participar de las novedades en forma activa, buscar nuevas formas de análisis, y no tomar las cosas como verdad incuestionable.

**2. Amor por el conocimiento y el aprendizaje;** Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes. La motivación para aprender implica una actitud positiva hacia el conocimiento de las causas de diferentes tipos de sucesos o fenómenos, poder experimentar sentimientos positivos y gratificantes en el proceso de adquisición de nuevos aprendizajes. Está integrada por un conjunto de estrategias referidas a encontrar el sentido de la vida y lograr conocimientos acerca de las denominadas pragmáticas fundamentales: planificar, dirigir, comprender. Es la motivación, la actividad dirigida a algo, su búsqueda, produce en las personas sentimientos positivos más profundos.

**3. Pensamiento crítico, mentalidad abierta, capacidad de juicio:** Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.

**4. Creatividad, originalidad, inventiva, inteligencia práctica:** Es la capacidad para generar comportamientos novedosos, sorprendidos, poco comunes, que a su vez faciliten la adaptación al contexto y el momento histórico que se vive. Los componentes creativos se sustentan en la curiosidad, los intereses.

**5. Inteligencia emocional, personal y social:** Se entiende por inteligencia emocional a la capacidad para percibir, evaluar, expresar, comprender y autorregular nuestras emociones de forma adaptativa a fin de que faciliten los procesos cognitivos y el crecimiento personal.

Las competencias emocionales son importantes para el alcance de buenas interacciones sociales dado que cumplen funciones comunicativas y promueven los acercamientos. La gente necesita poder procesar la información emocional así como emplear las emociones de manera inteligente para moverse en el contexto social.

**6. Perspectiva:** Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a los demás a comprenderlo.

**Valor: Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.**

**7. Valentía:** No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree adecuada aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. La persona valiente es capaz de separar los elementos emocionales y conductuales del temor, resistirse a la respuesta de huida y enfrentarse a la situación que produce temor.

**8. Perseverancia o persistencia. Laboriosidad:** Terminar lo que uno empieza. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito. La persistencia implica la continuidad voluntaria de una acción dirigida al logro de determinadas metas, superando las dificultades, obstáculos o sentimientos de desaliento que surjan.

**9. Integridad, honestidad, autenticidad:** Son rasgos o características de la personalidad para poder expresar -tanto en la vida pública como privada- aquello que se siente y piensa. Supone valorar más la identidad que la popularidad, rechazar las mentiras y falsedades, poder actuar en función de las ideas y creencias personales, asumiendo la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

**- Amor y Humanidad: Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.**

**10. Bondad y generosidad:** Disfruta realizando buenas obras en beneficio de los demás, incluso aunque no los conozca bien.

La bondad engloba distintas formas de relacionarse. La empatía y la compasión son elementos útiles en esta fortaleza

**11. Amor, capacidad de amar y ser amado:** Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cerca y apegado a otras personas. El amor es una emoción que se sostiene fundamentalmente sobre las necesidades de pertenencia y apego, permite el acercamiento y el vínculo con determinadas personas, objetos y sucesos así como poder disfrutar de la intimidad y los contactos físicos y psíquicos. Existen diferentes tipos o estilos de amor: romántico, filial, religioso, familiar. Se considera que el amor es la manifestación de muchos sistemas motivacionales (el sistema de los vínculos de apego, el sistema de las relaciones de cuidado y protección, el sistema de las atracciones sexuales).

**Justicia: Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.**

**12. Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo:** Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y

sentirse parte de él. La lealtad es tanto un sentimiento de identificación con una causa común a un nosotros como el proceso cognitivo de poder pensar en la obligación de defenderla y sostenerla. Implica sentido del deber, respeto hacia los intereses grupales, responsabilidad social y capacidad de afiliación. Esta fortaleza no implica obediencia ciega y automática, pero no quiere omitir el respeto a la autoridad.

**13. Imparcialidad, equidad:** Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades. La imparcialidad nos remite a la habilidad de respetar las distintas opiniones. Supone capacidad empática, el compromiso con determinados principios y valores y las creencias personales sobre un mundo justo. Los valores son guías internalizadas que orientan las acciones.

**14. Liderazgo:** Animar al grupo del que uno es miembro a hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término. El liderazgo supone una cualidad personal que remite a tener atributos cognitivos y psicosociales para orientar e influir en los comportamientos de otras personas. Es un proceso eminentemente social que remite a la capacidad individual para buscar, alcanzar y mantener funciones de orientación y conducción de personas y grupos.

**- Templanza: Fortalezas que nos protegen contra los excesos.**

**15. Autocontrol, autoregulación, resiliencia:** Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones. Se entiende por resiliencia a la capacidad para sobrevivir y superar dificultades a pesar de experimentar obstáculos. El modelo de la resiliencia ofrece dos mensajes importantes: la adversidad no conduce por sí misma a la disfunción e incluso una reacción inicial disfuncional puede mejorar con el tiempo y originar factores protectores. Es la capacidad que muestran muchas personas para atravesar circunstancias de más difíciles o trágicas y salir fortalecidos de eso.

**16. Prudencia, discreción, cautela:** Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir. La prudencia implica orientación cognitiva hacia el futuro personal, formas de razonamientos prácticos y autogestivos que ayudan al logro de metas en el mediano y largo plazo. Requiere un alto grado de conciencia de responsabilidad sobre las consecuencias de las propias acciones.

**17. Modestia, humildad:** Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás. Las personas humildes consideran que sus aspiraciones, éxitos y derrotas personales carecen de excesiva importancia

## Trascendencia: Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

**18. Apreciación de la belleza y la excelencia:** Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia y las cosas cotidianas.

**19. Gratitud:** Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Saber dar las gracias. La gratitud es un sentimiento relacionado con ser capaces de admitir que se ha recibido una ayuda, un estímulo o un reconocimiento.

**20. Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro, Flow (Fluir):** Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguirlo e impulsan una vida dirigida por objetivos. El concepto de flow (en castellano podría traducirse como fluir o flujo) es un estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, durante la cual el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unas a otras sin pausa. Casi cualquier clase de actividad puede producir un estado de fluidez con tal de que se den los elementos relevantes.

**21. Espiritualidad, fe, sentido religioso:** Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma a determina nuestra conducta y nos protege. El término

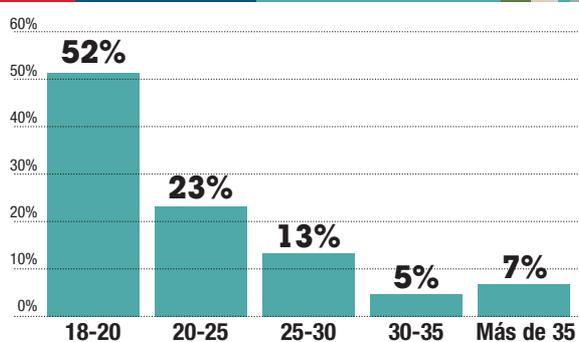
espiritualidad hace referencia a la necesidad de búsqueda de lo trascendente. Los términos espiritualidad remiten al conjunto de creencias y prácticas basadas en la convicción de que existe una dimensión no física, con permanencia más allá de la muerte. La espiritualidad es universal. Todas las culturas tienen concepciones y representaciones referidas a un poder final último, que se ubica más allá de lo material.

**22. Perdón y clemencia:** Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso. La capacidad de perdonar requiere un proceso de cambio en las motivaciones interpersonales; dicho cambio reduce los comportamientos evitativos, la búsqueda de revancha y aumenta las actitudes de benevolencia, sin que ello implique dejar de pedir justicia por un daño o injuria concretada o suponga necesariamente una reconciliación.

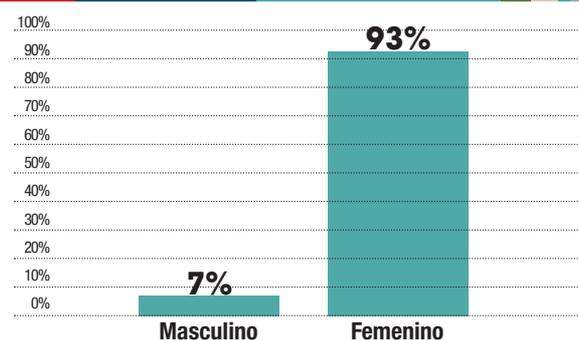
**23. Sentido del humor:** Gustar de reír y hacer reír, ver el lado positivo de la vida. El sentido del humor es multifacético, puede referirse tanto a las características de un estímulo (tiras cómicas, films) como al proceso mental que hace posible la risa, el ser capaz de hacer y admitir bromas. Para algunos autores es una estrategia de afrontamiento, un mecanismo de defensa sano.

**24. Pasión, entusiasmo:** Es una persona que se muestra llena de vida. Se dedica a las actividades en las que participa y la pasión que pone es contagiosa.

**Gráfico 1**  
**Distribución de edades**



**Gráfico 2**  
**Sexo de la muestra**



## Resultados y discusión

La distribución de edades de los estudiantes es un edad de los estudiantes es 52% entre 18 a 20 años, 23% de 20 a 25 años, 13% entre 25 a 30 años y 7% más de 30 años (gráfico 1).

El sexo de la muestra es 93% de mujeres y 7% de varones (gráfico 2). Realizando el estudio estadístico de las fortalezas y la consistencia del cuestionario, tomando como punto de corte entre la percepción o no de las fortalezas los puntajes mayor a 7 o menor a 7, pudimos observar diferencias significativas en los siguientes ítems:

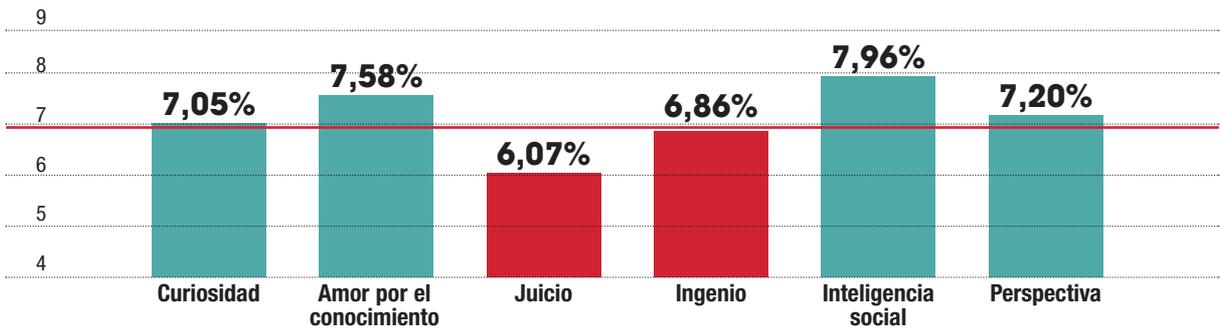
En "Sabiduría y conocimiento" existen diferencias en el promedio de respuestas para las fortalezas 5 (Inteligencia social) y 6 (Perspectiva). (Gráfico 3).

En la virtud de "Valor" se muestra que los estudiantes tiene muy baja percepción de perseverancia como fortaleza (gráfico 4).

Las fortalezas que responden a "Humildad y amor" alcanzan un promedio que muestra la percepción de esta fortaleza que podemos inferir, está relacionada con la carrera elegida de ayuda a los demás en el ámbito de la alimentación (gráfico 5).

Los resultados de la virtud de "Justicia" muestran como significativo que la percepción de "Civismo" es alta y en cambio no se percibe como fortaleza la posibilidad de ejercer liderazgo. Esta es una fortaleza importante a desarrollar a través de la carrera para ejercer mejor el rol profesional (gráfico 6).

**Gráfico 3**  
**Sabiduría y conocimiento**



En la virtud “Templanza” encontramos que los estudiantes no perciben el autocontrol, la prudencia y la humildad como fortalezas. En este caso los profesores pueden estimular estas fortalezas para lograr un cambio (gráfico 7).

En cuanto a “Trascendencia”, la espiritualidad y la gratitud son la fortalezas con puntajes más altos percibidas por los estudiantes (gráfico 8).

En este grupo de estudiantes universitarios podemos ver que hay fortalezas más significativas y relacionadas con la carrera elegida para cumplir un rol en la sociedad. A través del proceso de estudio los profesores son los actores importantes para activar y desarrollar el espíritu de servicio en los futuros profesionales de la salud.

## Conclusiones

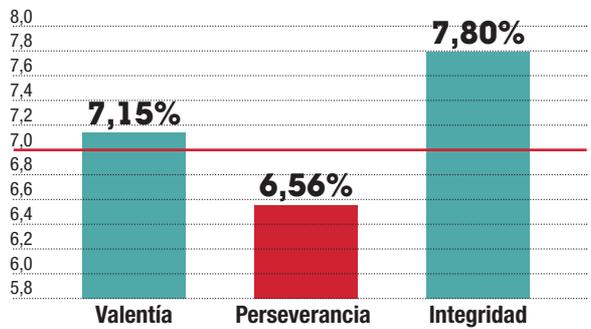
Podemos observar que para los estudiantes es muy importante identificar sus propias fortalezas para el estudio pero también para emplearlas en las distintas áreas de la vida como trabajo, amor, familia y objetivos personales.

Esto favorece a su vez ampliar el repertorio de pensamientos y conductas positivas, que favorecen resultados en el desempeño académico. Esta evidencia ayuda a motivar en el enfrentamiento de nuevos desafíos

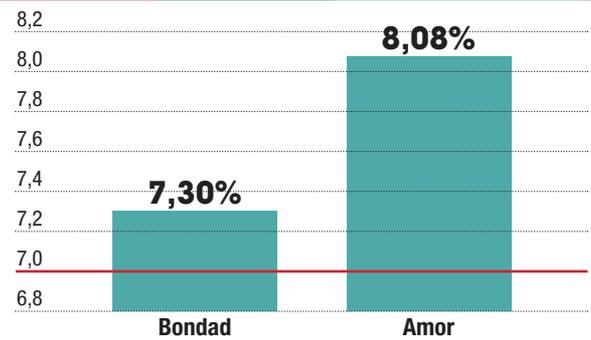
El conocimiento de las propias fortalezas permite establecer flujos de resiliencia, en los comportamientos, como así también a la percepción de autoeficacia, salud mental y la calidad de vida de los estudiantes.

Las instituciones educativas podrán brindar ayuda para que los jóvenes identifiquen lo que tienen en su entorno, lo que ellos son o están en disposición y capacidad de ser o hacer y lo que pueden lograr; apuntando a descubrir los recursos internos y del mundo externo con que cada estudiante cuenta, a desarrollar autoafirmaciones que les permitan actuar encaminados hacia su realización personal superando las dificultades cuando fuera necesario. Las instituciones de formación de nivel superior, al constituirse en espacios de socialización, fomentan el protagonismo juvenil potenciando el desarrollo de competencias sociales, académicas y vocacionales. Asimismo, privilegian a través del intercambio comunicativo docente- alumno y entre pares,

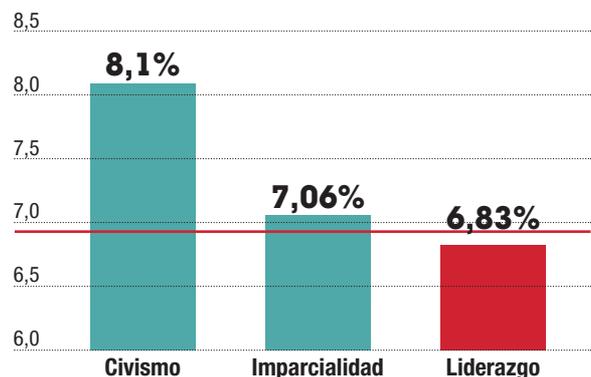
**Gráfico 4**  
**Valor**



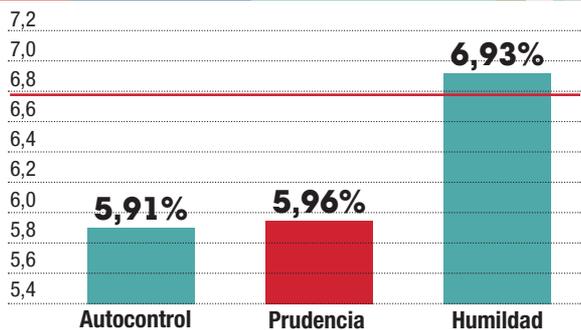
**Gráfico 5**  
**Humildad y amor**



**Gráfico 6**  
**Justicia**



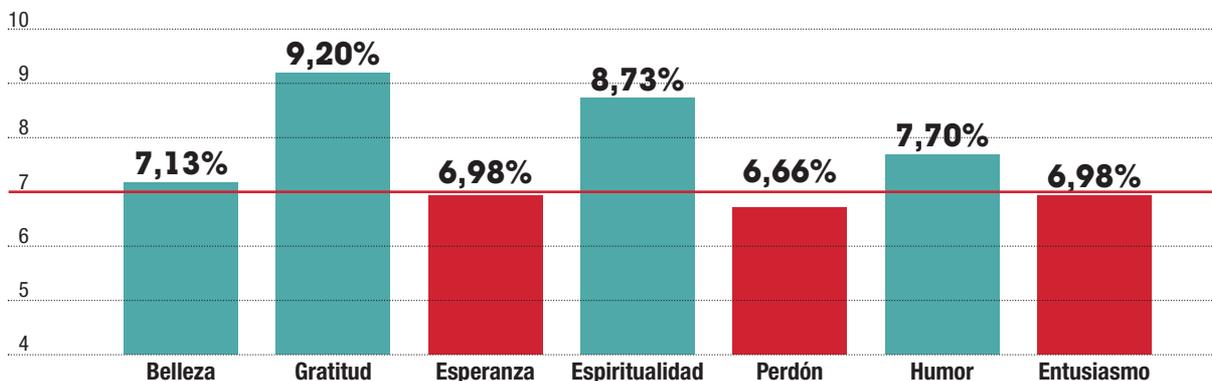
**Gráfico 7  
Templanza**



la transmisión de contenidos conjuntamente con el aprendizaje de estrategias para la resolución de problemas, afirmando el juicio crítico y la creatividad, el reconocimiento de sus propios derechos y obligaciones como también, el reconocimiento de todas sus posibilidades y limitaciones, afianzando la construcción del ejercicio de una autonomía responsable.

A los profesores, conocer las fortalezas les permite actuar con creatividad ayudando a los estudiantes a partir de ellas y fomentar competencias sociales necesarias para desarrollar el futuro rol profesional. Podemos decir que identificar fortalezas abre posibilidades de nuevas formas de enseñar y nuevas formas de aprender.

**Gráfico 8  
Trascendencia**



## Bibliografía

- Carver, C. & Scheier, M. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. En E. Chang (Ed.). *Optimism and pessimism. Implications for theory research and practice*. Washington, D.C: American Psychological Association
- Diener, E. & Seligman, M.E.P (2002). Very Happy people. *Psychological Science*, 13 (1), 81-84.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden and Build Theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fundación Bernard Van Leer. (1999) *Regional Training*. Sao Paulo: Documentación interna.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9 (2), 102-110.
- Joseph, S. & Linley, P.A. (2005). Positive psychological approaches to therapy, *Counseling and Psychotherapy Research*, 5, 5-10.
- Luthar, S.; Cicchetti, D. y Becker, B. (2000) *The Construct of Resilience: A critical evaluation and guidelines for future work*". Child Development, 71 (3), pp. 543-558.
- Manciaux, M. (2003) *La Resiliencia: Resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa.
- Melillo, A.; Suárez Ojeda, N. y Rodríguez, D. (comp.) (2004). *Resiliencia y subjetividad*. Buenos Aires: Paidós.
- Rutter, M. (1991) *Resilience. Some conceptual considerations*. Washington.
- Seligman M.E.P. & Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology. En L.G. Aspinwall & U.M.
- Seligman, M.E.P. (2003). *La autentica felicidad*. Barcelona. España: Vergara
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., y Peterson, C. (2005). *Positive Psychology progress: Empirical validation of interventions*. American Psychologist, 60, 410-421.
- Simonton, D. & Baumeister, R. (2005) *Positive Psychology at the summit*. Review of General Psychology. 9 (2), 99-102.
- Staudinger (Eds.). *A Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 305-317). Washington, D.C: American Psychological Association.
- Vanistendael, S. (1998) *Resiliencia. Capitalizar las fuerzas del individuo*. Buenos Aires: BICE.
- Vázquez, C. (2006). *La psicología positiva en perspectiva*. Papeles del psicólogo, 27 (1), 1-2.
- Vázquez, C., Cervellón, P., Pérez Sales, P., Vidales, D. y Gaborit, M. (2005). *Positive emotions in earthquake survivors in El Salvador* (2001). Journal of Anxiety Disorders, 19, 313-328.
- Vázquez, Carmelo (2006) *La psicología positiva en perspectiva*. Papeles del Psicólogo, vol. 27 (1)
- Vera, B. (2006) *Psicología positiva. Una nueva forma de entender la psicología*. Papeles del psicólogo, 27 (1), 3-8.
- WEB Authentic Happiness.