



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE



PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD

VOLUNTAD Y CARÁCTER

MÓDULO
05





Curso: Psicología de la felicidad

Módulo: Voluntad y carácter

© Universidad Privada del Norte, 2021

Educación Virtual

Av. El Derby 254, Lima Central Tower, Piso 14, Surco - Lima, Perú

www.upn.edu.pe

Primera edición digital

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin previa autorización de la universidad.

Contenido



▲ 1. Introducción	3
▲ 2. Diferencias entre el talento y las fortalezas	3
▲ 3. Las fortalezas y las virtudes	4
▲ 4. Conclusiones	6
▲ Bibliografía	7

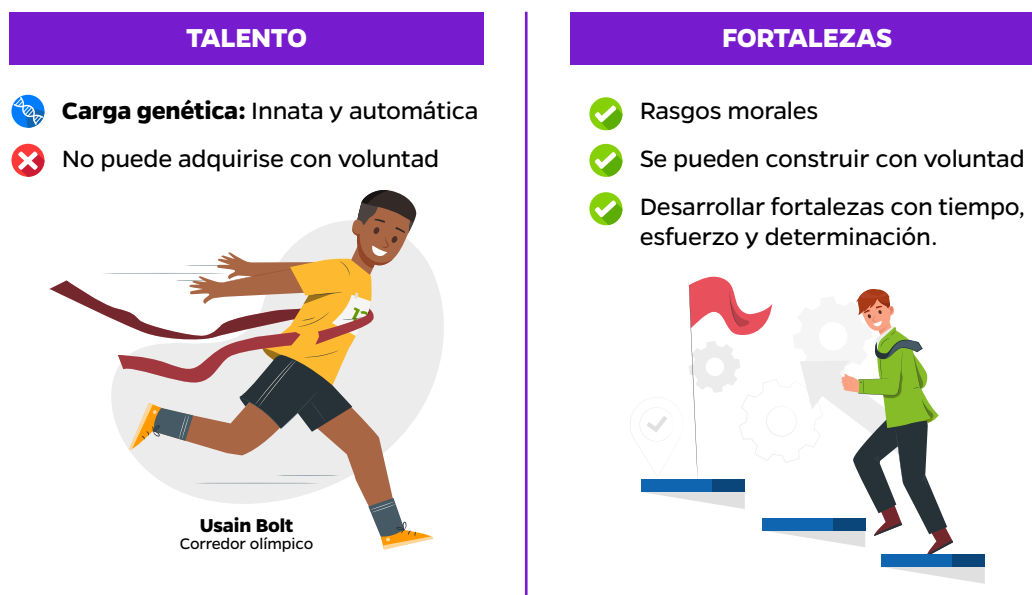


1 INTRODUCCIÓN

Durante mucho tiempo, el gran error ha sido enfocarse exclusivamente en controlar, disminuir o, incluso, eliminar las debilidades personales. Sin embargo, los estudios actuales que se desprenden de la psicología positiva nos recomiendan más bien potenciar nuestras fortalezas. Esto supone un doble desafío: en primer lugar, debemos identificar las fortalezas que nos caracterizan o que queremos desarrollar y, en segundo lugar, tenemos que invertir tiempo, voluntad y esfuerzo, ya que la práctica continua las hará más sólidas. Ahora bien, ¿quiénes pueden desarrollar fortalezas? ¿Por qué son importantes para lograr la felicidad?

2 DIFERENCIAS ENTRE EL TALENTO Y LAS FORTALEZAS

El talento es una capacidad preexistente vinculada a la carga genética; es decir, es innata y relativamente automática. Por ejemplo, en el caso del reconocido atleta olímpico, Usain Bolt, se dice que presenta un gen asociado a la conformación de las fibras musculares de rápida flexión, lo cual le permite alcanzar altas velocidades. Es cierto que otras personas que no tengan ese gen podrán alcanzar un alto rendimiento, pero estarán limitadas en algún punto, pues será la versión artificial de ese talento. Es verdad también que, aunque se tenga el gen, si no se desarrolla, se desperdiciará el potencial. El talento no puede adquirirse con voluntad: uno no elige qué talento tener.



De otra parte, las fortalezas se definen como rasgos morales. Por ejemplo, la valentía y la bondad se forjan a partir de la práctica y, en ese sentido, se pueden construir desde cero; por eso se dice que son auténticas. Las fortalezas implican voluntad y esto se relaciona con la posibilidad de elegir en qué momento se adquiere, desarrolla y utiliza cada una de ellas. En otras palabras, todos podemos desarrollar fortalezas siempre y cuando les dediquemos tiempo, esfuerzo y determinación.

La frase «Jill era una persona muy lista, pero desperdició su inteligencia» tiene sentido porque Jill mostró un fallo de voluntad. No había escogido poseer un CI elevado, pero lo desaprovechó al fallar en sus elecciones sobre si desarrollar o no su capacidad y también con respecto a cuándo y dónde demostrar su inteligencia. En cambio, la expresión «Jill era una persona muy amable, pero desperdició su amabilidad» no tiene sentido. No se puede malgastar una fortaleza, pues esta implica elegir en qué momento utilizarla (Seligman, 2017).



«Jill era una
persona muy lista»



«Jill era una persona
muy amable»

3

LAS FORTALEZAS Y LAS VIRTUDES

La virtud es el resultado del ejercicio de la voluntad y de la capacidad de elección. La voluntad surge desde el interior de las personas, como una capacidad consciente, para realizar algo a pesar de las dificultades. La elección tiene que ver con la toma de decisiones que hacemos diariamente cuando empleamos nuestras fortalezas y virtudes.

Una persona virtuosa «muestra mediante actos voluntarios todas o al menos la mayoría de las seis virtudes valoradas en diferentes lugares y tiempos: sabiduría, valor, humanidad, justicia, templanza y trascendencia» (Seligman, 2017). En la propuesta de Seligman y Peterson (2004), se identifican 24 fortalezas, las cuales se corresponden con determinadas virtudes. Para ambos autores, las fortalezas son vías para llegar a la virtud, por lo que se entiende que hay distintos caminos; por ejemplo, la curiosidad, el ingenio y la mentalidad abierta son diferentes formas de alcanzar la sabiduría. Asimismo, existen diversas formas de ser un buen amigo: unos lo conseguirán siendo optimistas (trascendencia); otros, siendo leales (justicia).

**La voluntad surge desde
el interior de las personas,
como una capacidad
consciente**

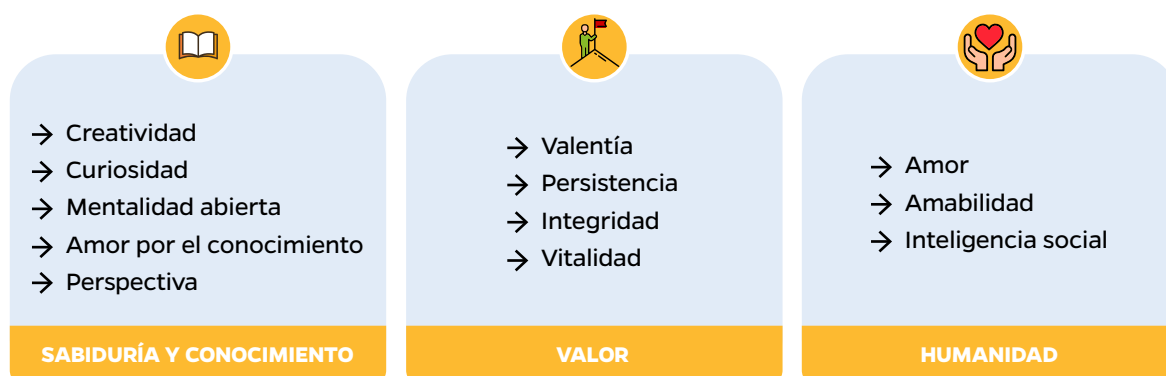
Para determinar si una característica es una fortaleza, Seligman nos recomienda atender a los siguientes criterios:

- La fortaleza es un rasgo psicológico que se presenta en diferentes momentos y a lo largo del tiempo. Una sola muestra de generosidad no hace que la personas alcancen la virtud del humanismo.
- La fortaleza es un valor en sí mismo, más allá de sus consecuencias positivas. Una persona practica la gratitud porque sí, y no porque espera conseguir algo a cambio.
- La práctica de las fortalezas genera emociones positivas auténticas tanto en la persona que las realiza como en las personas que presencian la acción virtuosa, porque se pueden sentir inspirados.
- Las sociedades tienen modelos que ejemplifican las fortalezas o virtudes: Nelson Mandela representa el liderazgo y el perdón; el maestro Yoda, la sabiduría; Miguel Grau, la generosidad.

¿Cómo saber qué fortalezas nos caracterizan? El carácter es un rasgo que se va formando de manera constante con la práctica de las virtudes. Para determinar qué fortalezas nos caracterizan, se recomienda responder las siguientes preguntas:



Utilizar nuestras fortalezas, con frecuencia y en los diferentes ámbitos de la vida, nos permitirá conseguir muchas gratificaciones y ser más felices. A manera de síntesis, se presentan en el siguiente cuadro las seis virtudes y las fortalezas que les corresponden.





Fuente: Peterson y Seligman (2004), Character strengths and virtues: A handbook and classification.

4 CONCLUSIONES

- Los talentos son innatos; es decir, tienen una fuerte carga genética. En cambio, las fortalezas se adquieren, se desarrollan y se utilizan a voluntad.
- La voluntad es necesaria para el desarrollo de las fortalezas porque estas requieren una práctica constante para alcanzar la virtud.
- La práctica de las fortalezas genera emociones positivas; por ello, se recomienda ponerlas en acción con frecuencia y en los diferentes ámbitos de la vida.

BIBLIOGRAFÍA

Peterson, C. y Seligman, M. (2004): *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf

Seligman, M. (2017). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.



2021 © UPN. Todos los derechos reservados