

Psicología positiva (parte II)

Las fortalezas y virtudes son herramientas de vida



En esta nota, continuación de la de agosto, se termina de completar el panorama que abarca la psicología positiva, a partir de los postulados de Martín E. Seligman, psicólogo, profesor norteamericano y su principal desarrollador.

Texto: Paulina Correa

Antídoto contra la depresión

Uno de los mayores síntomas de la depresión es la concentración en uno mismo. La persona deprimida piensa constantemente en cómo se siente. Cuando detecta tristeza, se la pasa rumiándola, la proyecta a todas sus actividades y a su futuro. Esto, a su vez, incrementa su tristeza.

“Conéctate con tus sentimientos” gritan los defensores del paradigma de la autoestima de nuestra sociedad, señala **Seligman**, al tiempo que destaca que la juventud absorbió el mensaje y, creyendo en él, se produjo una generación de narcisistas cuya mayor preocupación es cómo se sienten ellos mismos.

Como antídoto contra la depresión juvenil, la psicología positiva propone buscar las gratificaciones sobre los placeres. Mientras que los placeres son inmediatos y fáciles, las gratificaciones resultan del ejercicio de fortalezas personales y se alcanzan con esfuerzo personal. Por ello, los psicólogos enrolados en esta vertiente de la psicología aseguran que la mejor receta para prevenir y combatir la depresión consiste en descubrir y ejercitar las propias fortalezas.

Protagonistas de nuestra historia

En contra de argumentos freudianos que sostienen la completa ausencia de responsabilidad de las personas con problemas emocionales, la psicología positiva sostiene que la voluntad, la responsabilidad personal y la formación del buen carácter son conceptos centrales esenciales al ser humano que pueden y deben ser desarrollados.

Cuando el ejercicio de la voluntad culmina en una acción virtuosa, nos sentimos elevados e inspirados. Las fortalezas, definidas como características psicológicas de un determinado individuo que se presentan a lo largo del tiempo en situaciones diversas, son una vía para desplegar y concretar diferentes virtudes. Por ejemplo, la curiosidad y el interés por aprender son fortalezas que conducen a la virtud de la sabiduría.

En busca de una orientación siempre científica, la psicología positiva ha desarrollado una clasificación de fortalezas del carácter que busca ser lo opuesto al DSM (“Diagonostic and Statistic Manual of Mental Disorders” o Manual de Diagnóstico y Estadísticas de Desórdenes Mentales, emitido por la Asociación Americana de Psiquiatría). Estas fortalezas se agrupan en torno de seis virtudes centrales (ver recuadro “Virtudes y Fortalezas en la Psicología Positiva), cuyo valor es reconocido por todas las principales religiones y tradiciones culturales.



La mejor receta para prevenir y combatir la depresión consiste en descubrir y ejercitar las propias fortalezas.



¿Cómo identificar nuestras fortalezas?

La identificación de las propias fortalezas, o fortalezas innatas, nos permitirá tomar conciencia acerca de las mismas y emplearlas en diferentes aspectos de nuestras vidas. Conocerlas dependerá principalmente del grado de conocimiento que cada persona tenga de sí misma, pero para facilitar esta tarea los mentores de la psicología positiva proponen la realización de un test denominado VIA, disponible en diferentes sitios de Internet (en inglés: www.authenticappinness.org; en castellano: www.psicología-positiva.com).

Es importante tener en cuenta que las fortalezas son características morales, y que muchas de ellas, como el valor, la originalidad, la justicia y la bondad, pueden construirse aún sobre fundaciones débiles, que con buena enseñanza, suficiente práctica, perseverancia y dedicación, podrán echar raíces y florecer. Las personas capaces de identificar, nutrir y emplear sus fortalezas innatas y adquiridas en los diferentes ámbitos de su vida -como el matrimonio, el trabajo y la crianza de sus hijos- tienen mayores posibilidades de desarrollar una vida más plena y feliz.

Una vida placentera, una buena vida y una vida plena de sentido

En apretada síntesis, la psicología positiva busca complementar el campo de la psicología tradicional y para ello propone varias herramientas que permiten integrar:

- Una vida placentera, que es aquella que permite desarrollar emociones positivas sobre el presente, el pasado y el futuro.
- Una buena vida, en la cual se utilizan las fortalezas innatas para concretar las virtudes y, así, alcanzar gratificaciones personales.
- Una vida plena de sentido, que implica dirigir las fortalezas innatas y las virtudes al servicio de algo que nos trasciende a nosotros mismos y que hace que nuestra vida tenga un porqué. Esto se relaciona directamente con la virtud de la trascendencia, en creer que existe algo superior que nos protege, y que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo. ■

Virtudes y fortalezas en la Psicología Positiva

Para tomar nota, las 6 virtudes principales y las fortalezas relacionadas con cada una de ellas.

Sabiduría y conocimiento:

Fortalezas: 1. Curiosidad, interés por el mundo; 2. Amor por el conocimiento y el aprendizaje; 3. Pensamiento crítico, mentalidad abierta, capacidad de juicio; 4. Creatividad, originalidad, inventiva, inteligencia práctica; 5. Perspectiva

Coraje:

Fortalezas: 6. Valentía; 7. Perseverancia y diligencia; 8. Integridad, honestidad, autenticidad; 9. Vitalidad y pasión por las cosas

Humanidad:

10. Amor, apego, capacidad de amar y ser amado; 11. Simpatía, amabilidad, generosidad; 12. Inteligencia emocional, personal y social.

Justicia:

13. Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo; 14. Sentido de la justicia, equidad; 15. Liderazgo

Moderación:

16. Capacidad de perdonar, misericordia; 17. Modestia, humildad; 18. Prudencia, discreción, cautela; 19. Auto-control, auto-regulación.