

Las fortalezas humanas desde la perspectiva de género: un estudio exploratorio en población española

MARÍA MERCEDES OVEJERO BRUNA

Instituto Europeo de Psicología Positiva

VIOLETA CARDENAL HERNÁNDEZ

Facultad de Psicología Universidad Complutense de Madrid

Resumen

La psicología positiva es el estudio científico del funcionamiento psicológico óptimo. Desde una perspectiva práctica pretende conocer y analizar las condiciones, procesos y mecanismos que conducen a una vida plena. En el año 2004 se publicó el libro que estableció las bases para el estudio de las fortalezas humanas. *Character Strengths and Virtues* es la otra cara de la moneda, un manual para clasificar el potencial humano y la pieza que faltaba en el modelo psicopatológico tradicional. El manual propone que hay 24 fortalezas y 6 virtudes. El modelo *Values In Action* (VIA-IS) es también una nueva forma de evaluar los rasgos positivos de las personas. Empleado en esta investigación, VIA-IS (Peterson & Seligman, 2004) es un cuestionario que evalúa detalladamente cada una de las fortalezas de la propuesta. Los estudios realizados con este modelo muestran que existen diferencias entre hombres y mujeres en las fortalezas, aunque no se tiene todavía evidencia empírica suficiente, y no se conoce de un solo estudio que analice la relación entre los roles de género y las fortalezas. Por lo tanto, se considera de importancia analizar si las diferencias sociales entre hombres y mujeres están influyendo en las fortalezas humanas. Este estudio utiliza el cuestionario de Mahalik y colegas (2003; 2005): CFNI (para mujeres) y CMN (para hombres). Las principales conclusiones a las que se llega con este trabajo confirman la existencia de diferencias entre hombres y mujeres en algunas

fortalezas humanas, considerando el tamaño del efecto de estas diferencias entre pequeño y moderado. En el caso de la feminidad, existen relaciones positivas entre este constructo y las fortalezas humanas; en el caso de la masculinidad, las relaciones son negativas.

Palabras clave: VIA-IS, fortalezas, género, psicología positiva.

Character strengths from gender perspective: a pilot study with Spanish population

Abstract

Positive psychology is the scientific study of the optimal psychological functioning. From a practical perspective, it seeks to understand and analyze the conditions, processes and mechanisms that lead to a fulfilling life. The book that established the foundations for the study of human strengths was published in the year 2004. *Character Strengths and Virtues* is the other side of the coin, a handbook to classify human potential and the piece that was missing in the traditional psychopathological model. The handbook proposes that there are 6 virtues and 24 strengths. The Values In Action model is also a new way of evaluating the positive traits of people. Employed in this research, the VIA-IS (Peterson & Seligman, 2004) is a questionnaire which evaluates in detail each of the proposed strengths. Studies conducted with this model show that there are differences between men and women in human strengths, although there is not a single published work analyzing the relationship between gender roles and the strengths. Therefore, it is of importance to study if social differences between men and women are influencing human strengths. The present paper uses the questionnaire of Mahalik y colegas (2003; 2005): CFNI (for women) and CMNI (for men). The main conclusions of this

Dirijase toda correspondencia a la autora a: María Mercedes Ovejero Bruna.
Calle Artistas 38 1ºB, CP 28020, Madrid (España).

Correo electrónico: mercheovejero@iepp.es; mercheovejero@psi.ucm.es

RMIP 2015, Vol. 7, No. 2, 72-92.

ISSN-impresión: 2007-0926; ISSN-digital: 2007-3240

www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com

Derechos reservados ©RMIP

study confirm the existence of differences between men and women in some of the strengths; these differences had an effect size between small and moderate. In the case of femininity, there are positive relationships between this construct and human strengths; in the case of masculinity, the relations are negative.

Keywords: VIA-IS, human strengths, gender, positive psychology.

INTRODUCCIÓN

La psicología positiva supone el estudio científico del funcionamiento psíquico óptimo y de las condiciones que conllevan al desarrollo personal, grupal e institucional (Fernández-Ríos & Cornes, 2009; Gable & Haidt, 2005; Hefferon & Boniwell, 2011; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Desde una perspectiva práctica, busca comprender y analizar las condiciones, procesos y mecanismos que funcionan correctamente, que mejoran y que, en definitiva, conducen a una vida plena (Sheldon & King, 2001). La psicología positiva está considerada como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas (Huebner & Gilman, 2003), permitiendo además una mejor definición de los contornos del bienestar humano (Vázquez, Hervás, Rahona, & Gómez, 2009).

El comienzo de la Psicología Positiva como perspectiva data de 1998, año en el que Martin Seligman fue nombrado presidente de la *American Psychological Association* (Fowler, Seligman, & Koocher, 1999; Gancedo, 2008; Vera Poseck, 2008). En el año 2000, este autor publicó uno de los primeros artículos sobre esta perspectiva, donde defendía que la Psicología Positiva no se limita a conseguir estados subjetivos y meramente transitorios de felicidad, sino que hace hincapié en el estudio científico de las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos, además de las instituciones que facilitan su desarrollo (Lyubomirsky, 2008; Mayerson & Moore, 2007). En el mismo año se publicó un número monográfico en la revista *American Psychologist* en el que se recoge el artículo de Seligman, así como otros que dan inicio y forma a la Psicología Positiva. Los grandes investigadores

de los aspectos positivos del ser humano, a saber, Barbara Fredrickson, Christopher Peterson, Mihalyi Csikszentmihalyi, Ed Diener y Martin Seligman, dieron así a conocer una perspectiva centrada en los aspectos positivos de la persona.

La psicología positiva surge como un movimiento complementario al modelo imperante de enfermedad, proponiendo un punto de vista más flexible y más amplio (Casullo, 2008). Persigue, asimismo, ampliar el foco de interés de la Psicología, mirando más allá de la psicopatología y la enfermedad mental, intentando promover y comprender las cualidades y las fortalezas de los seres humanos (Fredrickson, 2009; Vázquez, 2006). Se considera que las fortalezas personales y las experiencias positivas, así como la satisfacción vital, son términos centrales para la psicología positiva (McCullough & Snyder, 2000; Seligman, 2003). Desde la psicología positiva, se hace una llamada de atención, recalando que el estudio de la salud, el bienestar y la felicidad son temas tan importantes, serios y científicos como son los relacionados con la enfermedad, la disfunción y el malestar (Seligman, 2005; Vera Poseck, 2008). La Psicología Positiva abarca un amplio espectro de temas. No sólo está ubicada dentro del estudio del afecto y emociones positivas, sino que le concierne el estudio de los valores, las instituciones y la política (aunque estos dos ámbitos los analizan otras perspectivas) (Tarragona, 2012; Vopel, 2005).

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) y Peterson (2006a) establecieron que los tres pilares de la Psicología Positiva son el estudio de las emociones positivas y la afectividad; el estudio de los rasgos positivos o fortalezas; y, finalmente, el análisis de instituciones positivas. En la actualidad, la Psicología Positiva centra sus esfuerzos en el bienestar, siendo la evaluación del crecimiento personal (*flourishing*) y el incremento del bienestar los objetivos más importantes (Seligman, 2011; Wong, 2011). En la revisión de Hart y Sasso (2011) se concluye que las investigaciones dentro del campo de la Psicología

Positiva se centran en el análisis de virtudes y fortalezas, el estudio de los indicadores de felicidad, bienestar y satisfacción, el estudio de los procesos de crecimiento psicológico, el estudio de características contextuales que contribuyen a la felicidad y el estudio de la resiliencia. Actualmente, los temas básicos de la Psicología Positiva son el estudio de las emociones positivas, la mejora y el crecimiento personal, las relaciones sociales positivas, las fortalezas y virtudes, y el bienestar (Compton & Hoffman, 2013).

LAS FORTALEZAS HUMANAS

La Psicología Positiva necesitaba un punto de partida común para clasificar los rasgos positivos y el buen carácter, una espina dorsal para la investigación y la intervención desde este campo (Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005). El modelo VIA es un marco teórico de trabajo ampliamente utilizado para ayudar a las personas a descubrir, explorar y utilizar aquellas cualidades que son positivas y fuertes para ellos (Niemic, 2014). En 1999, el grupo de investigadores formado por Donald Clifton, Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, Robert Nozick, Daniel Robinson, Martin Seligman, George Vaillant y Christopher Peterson inició el trabajo de crear una lista de fortalezas humanas que permitiera profundizar en el desarrollo de una psicología centrada en los rasgos positivos. Peterson y Seligman (2004) continuaron este trabajo, proponiendo un listado final formado por 24 fortalezas humanas, descrito más adelante.

El objetivo de este sistema clasificatorio de virtudes y fortalezas no es corregir las debilidades, sino centrar los esfuerzos en el bienestar y en el éxito. Éstos proceden del desarrollo y el ejercicio de las fortalezas personales (Seligman, 2003). Como paso previo a la elaboración del modelo, se analizaron la filosofía y las tradiciones en China (aquellas relacionadas con el taoísmo y la filosofía de Confucio), el sur de Asia (budismo e hinduismo) y el oeste (filosofía de

Atenas, judaísmo, cristianismo e islam). En ellas se pretendía buscar las respuestas a cuestiones relacionadas con el comportamiento moral y la buena vida. A partir de esta y de otras revisiones hechas de catálogos de virtudes de figuras históricas, de fuentes imaginarias y de expertos en la temática (LaFollette, 2010; Peterson & Park, 2008, 2009; Peterson & Seligman, 2004), los autores concluyeron que existen seis virtudes comunes en toda la documentación e información analizadas. Son las características centrales del carácter, que se describen a continuación, junto con el resto de componentes del modelo.

LAS SEIS VIRTUDES

Las virtudes se definen como aquellas características centrales del carácter valoradas moralmente que han estado y están presentes universalmente, tienen sus raíces en la biología y han sido evolutivamente seleccionadas (Nofle, Schnitker, & Robins, 2011; Peterson & Park, 2009):

- **Sabiduría y conocimiento:** Incluye las fortalezas cognitivas que se basan en la capacidad del individuo para adquirir y usar el conocimiento.
- **Coraje:** Incluye las fortalezas emocionales que requieren el ejercicio de voluntad individual necesario para lograr metas a pesar de los obstáculos, ya sean éstos externos o internos.
- **Humanidad:** Engloba las fortalezas interpersonales que se basan en el hecho de cuidar y de hacerse cercano a los demás.
- **Justicia:** Incluye las fortalezas cívicas que sustentan una vida social saludable entre los individuos.
- **Templanza:** Engloba las fortalezas que protegen al individuo frente a los excesos.
- **Trascendencia:** Incluye las fortalezas que construyen conexiones con el universo que nos rodea y proporciona sentido a la vida individual.

Estos seis aspectos positivos, además de ser deseables, han estado y están presentes universalmente (Biswas-Diener, 2006; Peterson & Park, 2009). A estas características se les denominó

virtudes humanas o los *high six* (Vera Poseck, 2008). Peterson y Seligman (2004) decidieron dividir cada una de estas virtudes de manera más concreta, surgiendo así las fortalezas personales.

LAS 24 FORTALEZAS HUMANAS

Las fortalezas son las vías o caminos para llegar a alcanzar las seis virtudes humanas (Vera Poseck, 2008). Son aquellas características psicológicas que se presentan en distintas situaciones y a lo largo del tiempo. A estos rasgos se les otorga un valor moral (Peterson & Park, 2009). Son los ingredientes psicológicos de las virtudes y son menos abstractos que éstas (Peterson, 2006b; Siegel, 2009); aquellos procesos psicológicos y mecanismos mediante los cuales se manifiesta una virtud (Nofle *et al.*, 2011). Las fortalezas se presentan en los pensamientos, las emociones y la conducta de la persona (Niemiec, 2010). Existen múltiples definiciones del término *fortalezas psicológicas*, en cuyo nexo común subyace la concepción de las fortalezas como comportamientos en los que la persona sobresale por su excelencia (Biswas-Diener, Kashdan, & Minhas, 2011).

Las fortalezas según el modelo VIA se definen como los ingredientes psicológicos, procesos o mecanismos, que definen el valor moral de las virtudes (Peterson & Seligman, 2004). Sus principales características son las siguientes (Peterson, Park, & Seligman, 2005; Peterson & Seligman, 2004):

- Constan de una serie de predisposiciones a interpretar, desear y sentir relacionadas con la puesta en marcha de un plan de acción que conduce al reconocimiento por parte de los demás del valor y la excelencia de cada fortaleza.
- El llamado “buen carácter” postulado por estos autores se compone de un conjunto de rasgos positivos que han emergido a través de la historia como importantes para una vida satisfactoria o plena.

- Llevar a la práctica una fortaleza implica escogerla por el valor que tiene para la persona dentro de su plan de vida. Esto conlleva necesariamente que la persona puede reflexionar sobre sus propias fortalezas y hablar sobre las mismas con los demás.

Las fortalezas personales pueden distinguirse de otras habilidades y talentos en función de los criterios que se exponen a continuación:

- Plenitud: Una fortaleza contribuye a desarrollar varios aspectos relacionados con el bienestar de uno mismo y de los demás. Este criterio se basa en cómo se desarrollan las fortalezas, en cómo las utiliza la persona para superar la adversidad, aunque no sólo se centran en el logro de la ausencia del malestar, persiguiendo así resultados vitales de calidad y excelencia (Peterson, 2000).
- Valor moral: Aunque las fortalezas pueden y deben producir resultados deseables, cada fortaleza es un valor moral propio, incluso en ausencia de beneficios aparentes; es decir, no son un medio para un fin (Peterson & Park, 2009).
- No empequeñece a los demás: La posesión de una fortaleza por parte de una persona no disminuye, infravalora ni subestima las de otras personas.
- Opuestos no deseables: No se considera como fortaleza humana el ser capaz de expresar el extremo contrario de una fortaleza de manera adaptativa.
- Medibles: Cada fortaleza humana tiene un respaldo científico y empírico demostrable. Una fortaleza necesita manifestarse en el repertorio de conductas (pensamientos, sentimientos y acciones) de la persona de tal manera que puede ser susceptible de ser evaluada.
- Apariencia de rasgo: Las fortalezas no aparecen en un único contexto y son estables en el tiempo.
- Distintividad: No es redundante con otras fortalezas del carácter. Una fortaleza es única

Tabla 1. Clasificación de las fortalezas humanas (Peterson & Seligman, 2004)

Virtud	Fortalezas
Sabiduría y conocimiento Fortalezas cognitivas que se basan en la capacidad del individuo para adquirir y usar el conocimiento.	<p><i>Curiosidad, interés por el mundo:</i> Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas. Incluye la búsqueda de la novedad y el deseo intrínseco de aumentar el conocimiento.</p> <p><i>Amor por el conocimiento y el aprendizaje:</i> Adquirir nuevas habilidades y llegar a dominar nuevos tópicos o cuerpos de conocimiento, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes por cuenta propia o a través del aprendizaje formal.</p> <p><i>Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta:</i> 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 con base en la evidencia.</p> <p><i>Ingenio, originalidad, creatividad:</i> Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística, pero no se limita exclusivamente a ella, conteniendo además la capacidad para encontrar soluciones originales a los problemas del día a día.</p> <p><i>Perspectiva, sabiduría:</i> Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo, sino para facilitar su comprensión a las demás personas. Hacer juicios precisos acerca de la conducta y el significado de la vida.</p>
Coraje Fortalezas emocionales que requieren el ejercicio de voluntad individual necesario para lograr metas a pesar de los obstáculos, ya sean éstos externos o internos.	<p><i>Valentía:</i> No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura aunque exista oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque suponga ser criticado. Es una acción voluntaria llevada a cabo a pesar del riesgo, peligro o daño potencial. La acción valiente se destina para el bien común y suele ser coherente con los valores y creencias inherentes a una sociedad saludable. Incluye la fuerza física, pero no se puede reducir únicamente a ese aspecto.</p> <p><i>Persistencia, laboriosidad:</i> Terminar lo que se empieza. Persistir en algo aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.</p> <p><i>Integridad, autenticidad, honestidad:</i> Ir siempre con la verdad y, ante todo, ser una persona genuina. No ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas. Vivir la vida de forma genuina y auténtica.</p> <p><i>Brío, pasión, entusiasmo, vitalidad:</i> Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción, dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una aventura, sintiéndose vivo y activo. Tener la energía necesaria para implementar planes y hacer realidad los sueños.</p>
Humanidad y amor Fortalezas interpersonales que se basan en el hecho de cuidar y de hacerse cercano a los demás.	<p><i>Generosidad, bondad:</i> Hacer favores y buenas acciones para los demás. Ayudar y cuidar a otras personas y disfrutar con ello.</p> <p><i>Amar y dejarse amar:</i> Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos.</p> <p><i>Inteligencia emocional, personal y social:</i> Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.</p>

Virtud	Fortalezas
<p>Justicia</p> <p>Fortalezas cívicas que sustentan una vida social saludable entre los individuos</p>	<p>Civismo, deber, trabajo en equipo: Trabajar bien dentro de un equipo o un grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él. Incluye el sentimiento de pertenecer a una comunidad.</p> <p><i>Equidad, imparcialidad:</i> Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades.</p> <p><i>Liderazgo:</i> Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.</p>
<p>Templanza</p> <p>Fortalezas que protegen al individuo frente a los excesos</p>	<p><i>Autocontrol, autorregulación:</i> Tener capacidad para gestionar los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.</p> <p><i>Prudencia, discreción:</i> 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. Pensar en los beneficios a largo plazo de una acción. Supone una actitud cautelosa a la hora de arriesgarse.</p> <p><i>Modestia y humildad:</i> Dejar que sean los demás los que hablen por sí mismos, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.</p> <p><i>Perdón y clemencia:</i> Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no mostrando sentimientos de venganza ni de rencor.</p>
<p>Trascendencia</p> <p>Fortalezas que construyen conexiones con el universo que nos rodea y proporciona sentido a la vida individual.</p>	<p><i>Apreciación de la belleza y la excelencia:</i> Notar y saber apreciar la belleza de las cosas o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia, etcétera.</p> <p><i>Gratitud:</i> Ser consciente y agradecer las cosas buenas que suceden. Tomarse tiempo para expresar agradecimiento.</p> <p><i>Esperanza, optimismo, previsión:</i> Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.</p> <p><i>Espiritualidad, propósito, fe:</i> Pensar que existe un propósito o significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Tener creencias coherentes sobre un propósito más alto y un sentido en la vida</p> <p><i>Humor, picardía, diversión y sentido del humor:</i> Gustar de reír y gastar bromas, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida. Hacer reír a otras personas.</p>

y diferente del resto y, por tanto, no se puede desglosar en otro tipo de fortalezas.

•Ejemplos paradigmáticos: Existen fortalezas que aparecen de forma muy evidente en algunos individuos (Peterson & Park, 2009).

Un criterio considerado por Erikson (1963, citado en Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006) es haber conseguido grandes logros (o prodigios) gracias a la posesión de esa fortaleza. Se considera que existen casos

en los que algunas fortalezas se muestran de forma precoz en niños o en jóvenes.

- Ausencia selectiva: Existencia de un continuo en cada fortaleza, es decir, personas que no presentan en absoluto una fortaleza y personas que la tienen presente con mucha intensidad.
- Ubicuidad: La sociedad tiene instituciones o rituales cuya finalidad es cultivar las fortalezas y virtudes, además de ponerlas en práctica.

La aplicación de estos criterios lleva a identificar 24 fortalezas personales diferentes organizadas en torno a las seis virtudes. En la tabla 1 se presenta un cuadro que estructura y define cada una de las fortalezas humanas.

TEMAS SITUACIONALES

Son los hábitos específicos que llevan a las personas a manifestar una fortaleza concreta en determinadas situaciones. Se diferencian de las fortalezas porque son mucho más específicos y contextuales. Las fortalezas se conceptualizan como innatamente buenas y se valoran moralmente, pero los temas situacionales adquieren una tonalidad más neutral (Rahamim, Engel, Westman, & Heller, 2011).

DIFERENCIAS DE SEXO EN LAS FORTALEZAS HUMANAS

Las investigaciones en las que se analizan las diferencias de género y sexo en las fortalezas humanas se apoyan en la perspectiva biosocial de Eagly y Wood. Según estas autoras, el origen de las diferencias entre hombres y mujeres se fundamenta en un conjunto de factores tanto económicos como de estructura de la sociedad, ecología y creencias culturales (Eagly & Wood, 1999; Wood & Eagly, 2002).

En la mayoría de estudios se encuentran diferencias de sexo en las fortalezas humanas, aunque estas diferencias no son exageradas (Linley *et al.*, 2007). Según Peterson y Seligman (2004), existen además diferencias en los contextos (temas situacionales) en los que aparecen las fortalezas humanas, y afirman que uno de los muchos factores que pueden influir es la variable género.

En el estudio hecho en población del Reino Unido, en el que se analizaron las fortalezas humanas mediante el test VIA-IS (Linley *et al.*, 2007), se tuvieron en cuenta las diferencias entre hombres y mujeres, hallándose que existen diferencias significativas en las fortalezas interpersonales (amabilidad, amor e inteligencia social), donde las mujeres destacan más que los hombres. Los hombres destacan significativamente en creatividad.

En los análisis transculturales de las fortalezas llevados a cabo por Shimai, Otake, Park, Peterson y Seligman (2006), las mujeres de población japonesa y estadounidense puntúan más alto que los hombres en amor y amabilidad, mientras que éstos puntúan más alto en valor y creatividad. En el trabajo realizado por Biswas-Diener (2006), en el que se analizaron tres culturas (masái, inuit y estadounidense) se comprobó que, a pesar de existir fuertes similitudes entre las culturas, aparecen diferencias en función del género, entre otros factores. Aunque consideraron que las 24 fortalezas son características positivas para ambos sexos y que tanto hombres como mujeres tienen capacidad para desarrollar cualquiera de las fortalezas, la cultura inuit valoraba como más deseable a la amabilidad en la mujer y el autocontrol en el hombre; la cultura masái destacaba en el hombre la honestidad, la imparcialidad y el liderazgo, mientras que en la mujer se destacaba el autocontrol. Los resultados están muy relacionados con la marcada división de los roles de género en esta cultura. En el caso de la cultura estadounidense, las diferencias de género halladas concuerdan con los resultados de los estudios comentados con anterioridad.

Otro estudio transcultural es el de Selvam y Collicutt (2013). En esta investigación se analizó la ubicuidad de las fortalezas en las religiones tradicionales africanas, específicamente en Kenia. Los resultados señalan que en esta cultura existen temáticas similares a las fortalezas y que hay un grado de acuerdo para 18 de las 24 for-

talezas, siendo la ciudadanía (trabajo en equipo) y la espiritualidad las fortalezas más relevantes. Además, se consideró que todas las fortalezas son importantes para hombres y mujeres.

En estudiantes universitarios, el análisis de diferencias de sexo llevado a cabo por Karris (2007) muestra que existen diferencias entre hombres y mujeres en bondad, amor, gratitud, perdón, apreciación de la belleza y la excelencia, prudencia, imparcialidad, liderazgo, creatividad, valentía y autorregulación. Miljković y Rijavec (2008) encuentran diferencias de sexo en las fortalezas en una muestra de 378 estudiantes universitarios. Concretamente, los hombres obtuvieron puntuaciones más elevadas en creatividad, liderazgo, autocontrol y vitalidad, y las mujeres en amabilidad, amor, imparcialidad y apreciación de la belleza. En Alemania, el estudio de Ruch, Proyer, Harzer, Park, Peterson y Seligman (2010) muestra que las mujeres destacan más que los hombres en amor, amabilidad, apreciación de la belleza y gratitud. La investigación de Brdar, Anić y Rijavec (2011), realizada con estudiantes croatas, muestra que las fortalezas más características de las mujeres son autenticidad, amabilidad, amor, gratitud e imparcialidad; mientras que en los hombres las fortalezas más características son autenticidad, esperanza, humor, gratitud y curiosidad. Este estudio da un paso más, al considerar el perfil predictivo de las fortalezas diferente para hombres y mujeres. Las fortalezas predictoras del bienestar para el caso de hombres y mujeres son distintas: en el caso de las mujeres, la satisfacción vital queda explicada por la vitalidad, la gratitud, la esperanza, la apreciación de la belleza y el amor; mientras que, en los hombres, la creatividad, la perspectiva, la imparcialidad y el sentido del humor eran predictoras de la satisfacción vital. Estos hallazgos son congruentes con los estereotipos de género establecidos para la cultura croata.

Como conclusión general se obtiene que las mujeres sobresalen en las fortalezas interpersona-

les, mientras que los hombres destacan en las fortalezas intelectuales. No obstante, los resultados de estas investigaciones deben ser interpretados con cautela, ya que la mayoría de los participantes que componen la muestra de la diversidad de estudios son mujeres y el tamaño del efecto de estas diferencias oscila entre pequeño y moderado. Por otra parte, no se ha encontrado evidencia empírica que analice la relación entre la conformidad con las normas de género y las fortalezas humanas, siendo este tipo de estudios necesarios para conocer la influencia de los roles de género en las fortalezas humanas y definir la perspectiva de género en el estudio del buen carácter.

EL PRESENTE ESTUDIO

A la vista de la evidencia empírica disponible, el presente estudio realiza una exploración cuya finalidad es conocer las diferencias de sexo en las fortalezas humanas y estudiar la relación entre la conformidad con las normas de género y las fortalezas en hombres y en mujeres. Se esperan encontrar diferencias en las fortalezas interpersonales a favor de las mujeres y en las fortalezas cognitivas a favor de los hombres. Por otra parte, la correlación entre la conformidad con las normas de género y las fortalezas humanas se plantea con carácter exploratorio dado que no hay estudios que analicen estas relaciones.

MÉTODO

Participantes

La muestra de este estudio está compuesta por 122 personas mayores de 18 años, con nacionalidad española, que en el momento de la evaluación no presentaban ninguna psicopatología en tratamiento ni enfermedad física crónica. El porcentaje de mujeres es 55% y el de hombres 45%. La media de edad es de 37.57 años (DT=13.96). En cuanto al estado civil de la muestra, el 44.3% son solteros, el 48.4% están casados o son pareja de hecho, el 4.9% están separados y el 2.5% son viudos. En relación con el nivel de

estudios, el 12.3% de los participantes tiene estudios primarios, el 14.8% estudios secundarios y el 73% estudios universitarios. En cuanto a la actividad laboral, el 26.2% son estudiantes, el 63.5% están trabajando, 2.5% se dedica a las labores del hogar, el 3.3% están en paro, el 2.5% están jubilados y el 2.5% se encuentra en otra situación no considerada con anterioridad.

Instrumentos de evaluación

Cuestionario VIA-IS. El cuestionario VIA de fortalezas personales (*Values In Action Inventory of Strengths* o VIA-IS) es la forma de evaluar las fortalezas humanas más extendida en la Psicología Positiva (Niemiec, 2014). Se trata de un autoinforme que se puede contestar en una única sesión. Mide el grado en que un individuo posee cada una de las 24 fortalezas con el fin de, una vez identificadas, poder entrenarlas y desarrollarlas (Vera Poseck, 2008). Consta de 240 ítems; se puede contestar en línea, obteniendo posteriormente un informe en el que se destacan las cinco fortalezas más características de la persona. Desde el VIA Institute on Character, se ofrece un perfil detallado, previa introducción de un código de investigador (que fue solicitado con anterioridad a la recogida de datos de este trabajo). En dicho perfil se recogen las puntuaciones en cada fortaleza y en cada virtud, y los baremos según grupo de edad, sexo, profesión y formas de aplicar las fortalezas. El VIA-IS utiliza una escala Likert de cinco puntos para cuantificar el grado en el que la persona se siente identificada con la frase que cada ítem enuncia. En general, la fiabilidad del cuestionario es adecuada (Ovejero, Alvarado, Parker, Cardenal, & Ortiz-Tallo, en prensa) y en lo que respecta a la estructura factorial, a pesar de que hay ciertas discrepancias (McGrath, 2014), existe un estudio que afirma que el cuestionario presenta invarianza métrica (McGrath, 2015). Para esta investigación, los datos de fiabilidad medios para cada fortaleza oscilan en torno a .75 (los datos de fiabilidad de cada una de las

fortalezas están disponibles bajo solicitud a la investigadora principal).

Cuestionario CFNI (*Conformity to Feminine Norms Inventory*) (Mahalik, Morray, Coonerty-Femiano, Ludlow, Slattery, & Smiler, 2005; adaptación española de Sánchez-López, Cuéllar Flores, Dresch, & Aparicio García, 2009), diseñado para evaluar la conformidad con las normas culturales asociadas a ser mujer. Tiene ocho subescalas diferentes obtenidas mediante la técnica de análisis factorial: valorar las relaciones de amistad (*nice in relationships*): apreciar las relaciones de amistad y apoyo a los demás; cuidado de niños (*care for children*): gusto por estar al cuidado de niños; delgadez (*thinness*): perseguir el cuerpo ideal promovido por la cultura; fidelidad sexual (*sexual fidelity*): tener relaciones sexuales dentro de una relación de compromiso; modestia (*modesty*): evitar llamar la atención sobre cualidades o talentos propios; ser romántica en las relaciones (*romantic relationships*): cuidar las relaciones amorosas a nivel emocional; hogareña (*domestic*): cuidado y realización de las tareas domésticas; invertir en la imagen o apariencia (*invest in appearance*): utilizar recursos para mantener y mejorar la apariencia física. Consta de 84 ítems en escala Likert de cuatro puntos. Su aplicación puede ser tanto individual como colectiva a personas mayores de 18 años. La duración de la aplicación oscila entre los 15 y 20 minutos. Los datos de fiabilidad disponibles hasta la fecha arrojan unos resultados de coeficiente alpha que oscilan desde .77 a .92 (media = .88). En el presente estudio, la fiabilidad, calculada mediante el coeficiente alpha de Cronbach, arroja un resultado medio de .70.

Cuestionario CMNI (*Conformity to Masculine Norms Inventory*) (Mahalik, Locke, Ludlow, Diener, Scott, Gottfried, & Freitas, 2003), diseñado para evaluar la conformidad con las normas culturales asociadas a ser hombre. Tiene once subescalas diferentes obtenidas mediante análisis factorial: ganar (*winning*): querer ser

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de las fortalezas por sexo

Fortaleza	Media		Desviación típica		Máximo	Mínimo
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
Curiosidad	38.15	39.99	6.32	5.59	50	16
Amor por el conocimiento	39.46	41.87	5.31	5.15	50	25
Juicio crítico	39.00	39.71	5.61	5.30	50	24
Creatividad	34.15	37.56	7.39	6.78	50	21
Perspectiva / sabiduría	35.65	36.66	5.62	5.35	50	15
Valentía	36.70	38.37	6.10	5.33	50	20
Persistencia / laboriosidad	38.48	38.57	6.11	5.41	50	23
Integridad/Autenticidad	38.48	40.09	4.64	4.42	50	28
Vitalidad	34.83	36.51	5.89	6.46	50	15
Generosidad / bondad	40.37	43.31	6.03	4.40	50	28
Capacidad de amar y ser amado	39.46	41.87	5.31	5.15	50	25
Inteligencia social y emocional	35.81	38.25	5.46	5.35	49	20
Civismo, deber, trabajo en equipo	37.48	39.35	5.37	5.41	50	25
Equidad / imparcialidad	39.46	41.63	6.31	4.79	50	24
Liderazgo	36.96	39.37	6.08	4.71	50	22
Autocontrol / autorregulación	34.19	34.06	5.18	5.58	48	19
Prudencia	37.28	36.88	5.47	5.42	49	22
Modestia / humildad	35.20	36.06	6.77	6.64	50	14
Perdón y clemencia	34.48	37.93	7.26	6.82	50	18
Apreciación de la belleza	34.94	39.69	7.75	5.88	49	15
Gratitud	38.50	41.43	7.08	5.756	50	19
Esperanza / optimismo	38.78	39.90	6.00	5.56	50	21
Espiritualidad	29.69	33.82	9.40	9.83	50	15
Sentido del humor y diversión	38.06	39.49	6.77	6.12	50	13

admirado y respetado por el éxito conseguido; control emocional (*emotional control*): utilizar medidas para el control y restricción de las emociones; conductas de riesgo (*risk-taking*): implicarse en actividades de riesgo; violencia (*violence*): tener actitudes violentas; poder sobre las mujeres (*power over women*): tener creencias relacionadas con la subordinación de la mujer al hombre; dominancia (*dominance*): querer ser admirado por la competitividad, dureza y poder; donjuanismo (*Don Juan*): tener aventuras con más de una mujer, ocultar las emociones; independencia (*self-reliance*): confianza en sí mismo e independencia con respecto al as-

pecto emocional de la persona; primacía del trabajo (*primacy of work*): creer que se es el sostén de la familia y perseguir el éxito laboral; desprecio hacia la homosexualidad (*disdain for homosexuals*): desdén hacia los homosexuales y restricción del afecto con otros hombres; búsqueda de posición social (*pursuit of status*): ser admirado y respetado. Consta de 94 ítems en escala Likert de cuatro puntos. Su aplicación puede ser tanto individual como colectiva a personas mayores de 18 años. La duración de la aplicación oscila entre 20 y 25 minutos. Los datos de fiabilidad disponibles hasta la fecha arrojan unos resultados de coeficiente alpha que

Tabla 3. Diferencia de medias en las fortalezas humanas

Fortaleza	t	gl	p =	Dif. medias	ET	95% intervalo de confianza para la media		d	1-β
						Inf.	Sup.		
Curiosidad	-1.70	120	.91	-1.84	1.08	-4.66	.99		
Amor por el conocimiento	-2.53	120	.013	-2.41	.95	-4.90	.09	.47	.73
Juicio crítico	-0.71	120	.478	-.71	.99	-3.30	1.89		
Creatividad	-2.65	120	.009	-3.41	1.29	-6.78	-.05	.50	.78
Perspectiva / sabiduría	-1.02	120	.311	-1.01	1.00	-3.62	1.60		
Valentía	-1.61	120	.111	-1.66	1.04	-4.37	1.05		
Persistencia / laboriosidad	-0.09	120	.930	-.09	1.04	-2.82	2.64		
Integridad / autenticidad	-1.95	120	.054	-1.61	.82	-3.76	.55		
Vitalidad	-1.48	120	.141	-2.41	1.13	-4.65	1.29		
Capacidad de amar y ser amado	-2.53	120	.013	-2.41	.95	-4.90	.09	.47	.73
Bondad	-3.01	93.73	.003	-2.94	.94	-5.41	-.47	.56	.86
Inteligencia social y emocional	-2.47	120	.015	-2.44	.99	-5.01	.14	.46	.71
Civismo, deber, trabajo en equipo	-1.91	120	.059	-1.87	.98	-4.44	.70		
Equidad / imparcialidad	-2.16	120	.033	-2.17	1.00	-4.80	.46	.40	.53
Liderazgo	-2.46	120	.015	-2.41	.98	-4.96	.15	.46	.71
Autocontrol / autorregulación	.13	120	.898	.13	.99	-2.45	2.71		
Prudencia	.40	120	.691	.40	.99	-2.20	2.99		
Modestia / humildad	-.70	120	.485	-.86	1.22	-4.05	2.34		
Perdón y clemencia	-2.69	120	.008	-3.45	1.28	-6.79	-.10	.50	.78
Apreciación de la belleza	-3.85	120	.0001	-4.75	1.23	-7.97	-1.52	.72	.97
Gratitud	-2.52	120	.013	-2.93	1.16	-5.97	.11	.47	.73
Esperanza / Optimismo	-1.07	120	.288	-1.12	1.05	-3.87	1.63		
Espiritualidad	-2.36	120	.020	-4.14	1.76	-8.74	0.46	.44	.67
Sentido del humor y diversión	-1.22	120	.22	-1.43	1.17	-4.49	1.63		

oscilan desde .72 a .91 en las escalas, siendo el coeficiente de consistencia interna en torno a .70 (Sánchez-López, Sánchez, Rivas, Cuéllar Flores, & Díaz-Morales, 2009).

Procedimiento

Previo a la realización de la investigación, se solicitó el código de investigador al VIA Institute on Character. A continuación, se seleccionó la muestra a través de un muestreo por cuotas. Se elaboró el protocolo de cuestionarios y se entrenó a las personas que asistieron en la recogida de datos. Los cuestionarios se completaron individualmente teniendo delante a una persona

colaboradora que resolvía cualquier cuestión relacionada con la investigación y los cuestionarios. La tasa de respuesta fue del 95%, siendo el 5% de los cuestionarios invalidados por respuestas anómalas o por tener muchos ítems sin contestar que impidieron realizar una imputación de datos apropiada.

Diseño

El diseño empleado en esta investigación es un diseño *ex post facto* prospectivo transversal. No hay manipulación de las variables en el momento de la recogida de datos ni hay asignación aleatoria de participantes.

Tabla 4. Correlaciones entre la conformidad con las normas de género masculinas y las fortalezas humanas

CMNI	Fortalezas
Ganar	Apreciación de la belleza (-.465**)
	Trabajo en equipo (-.313*)
	Creatividad (-.286*)
	Imparcialidad (-.565**)
	Perdón (-.441**)
	Gratitud (-.477**)
	Autenticidad (-.346*)
	Amabilidad (-.453**)
Control emocional	Apreciación de la belleza (-.377**)
	Trabajo en equipo (-.382**)
	Imparcialidad (-.346*)
	Perdón (-.285*)
	Gratitud (-.443**)
	Humor (-.375**)
	Amabilidad (-.385**)
	Espiritualidad (-.318*)
Conductas de riesgo	Inteligencia social (.343*)
Independencia	Imparcialidad (-.277*)
	Esperanza (-.328*)
	Humor (-.322*)
Primacía del trabajo	Apreciación de la belleza (-.48**)
	Imparcialidad (-.429**)
	Perdón (-.351**)
	Gratitud (-.445**)
	Amabilidad (-.313*)
Desprecio por la homosexualidad	Apreciación de la belleza (-.436**)
	Trabajo en equipo (-.315*)
	Imparcialidad (-.489**)
	Perdón (-.287*)
	Gratitud (-.400**)
	Amabilidad (-.356**)
Búsqueda de estatus	Valentía (.337*)
	Apreciación de la belleza (-.603**)
	Trabajo en equipo (-.315*)
	Creatividad (-.318*)
	Imparcialidad (-.563**)
	Perdón (-.527**)
	Gratitud (-.544**)
	Autenticidad (-.319*)
	Amabilidad (-.428**)
	Liderazgo (-.289*)

Nota: *p < .05; **p < .01. n = 54 hombres

Tabla 5. Correlaciones entre la conformidad con las normas de género femeninas y las fortalezas humanas

CFNI	Fortalezas
Agradable en las relaciones	Imparcialidad (.338**)
	Perdón (.272*)
Cuidado de niños/as	Perdón (.282*)
	Espiritualidad (.263*)
Delgadez	Perspectiva (-.240*)
Fidelidad sexual	Modestia (.343**)
	Espiritualidad (.246*)
Modestia	Trabajo en equipo (.267*)
	Imparcialidad (.323**)
	Perdón (.437**)
	Gratitud (.248*)
	Modestia (.356**)
Romántica en las relaciones	Autorregulación (-.259*)
	Vitalidad (-.251*)
Invertir en la apariencia	Imparcialidad (.250*)

Nota. * p<.05 ** p<.01. n=68 mujeres

Análisis de datos

Tras la comprobación de los supuestos estadísticos se aplicó la prueba *t* para muestras independientes, se calculó el tamaño del efecto con el procedimiento *d* de Cohen en aquellos resultados significativos, así como la potencia estadística. El estudio de la relación entre el género y las fortalezas se realizó mediante la correlación de Pearson. El nivel de significación empleado es $\alpha = .05$. Los análisis de datos se llevaron a cabo con el programa SPSS 21 y el cálculo de tamaños del efecto y potencia estadística se hizo con el programa G*Power.

RESULTADOS

Diferencias entre hombres y mujeres en las fortalezas humanas

Los estadísticos descriptivos de las fortalezas en esta muestra segmentados por sexo se muestran en la tabla 2.

El perfil de fortalezas más característico para las mujeres de esta muestra, es decir, aquellas fortalezas con puntuaciones mayores fueron: el amor por el conocimiento, la gratitud, la imparcialidad, la capacidad de amar y la generosidad. En el grupo de hombres las fortalezas más comunes fueron la capacidad de amar, la generosidad, el amor por el conocimiento y el juicio crítico.

El resultado de la prueba t para muestras independientes para comprobar la existencia de diferencias entre hombres y mujeres en las fortalezas humanas se muestra en la tabla 3.

Se observa significación estadística en las diferencias entre hombres y mujeres en las fortalezas creatividad, amor por el conocimiento, bondad, amor, inteligencia social, liderazgo, imparcialidad, perdón, apreciación de la belleza, gratitud y espiritualidad. Todas estas diferencias tienen un tamaño del efecto entre pequeño y moderado, y son siempre a favor de las mujeres.

Relación entre la conformidad con las normas de género y las fortalezas humanas

Masculinidad y fortalezas

La correlación entre la conformidad con los rasgos de género masculinos y las fortalezas humanas se presenta en la tabla 4. Por cuestiones de relevancia, sólo se exponen los resultados significativos a nivel estadístico.

En general, se observa que el patrón de correlaciones tiene una intensidad media y un carácter inverso; es decir, una mayor puntuación en la conformidad con las normas de género masculinas se relaciona con una tendencia a puntuar significativamente más bajo en las fortalezas. Los resultados de estas correlaciones se debaten en la sección “Discusión” del presente trabajo.

Feminidad y fortalezas

Los resultados del estudio correlacional entre las fortalezas y la conformidad con las normas de género femeninas se muestran en la tabla 5.

Nótese que únicamente se ofrecen los resultados significativos estando el resto de resultados disponibles a petición del lector interesado.

Por norma general, se observa que el patrón de correlaciones entre las normas de género femeninas y las fortalezas es de intensidad media, implicando que una mayor puntuación en la conformidad con las normas de género femeninas se relaciona con una tendencia a puntuar ligeramente más alto en las fortalezas humanas. Los resultados de este análisis se debaten a continuación.

DISCUSIÓN

En el presente trabajo se estudian las diferencias de sexo en las fortalezas humanas y el rol que ejerce la conformidad con las normas de género masculinas y femeninas en una muestra de personas con nacionalidad española. Los resultados se discuten organizados por apartados siguiendo los objetivos previstos.

Diferencias de sexo en las fortalezas humanas

Los resultados de este trabajo, desglosados por fortalezas, permiten concluir que existen diferencias estadísticamente significativas en amor por el conocimiento y en creatividad a favor de las mujeres. Las diferencias en curiosidad, juicio crítico y perspectiva no son estadísticamente significativas. Las hipótesis planteadas en esta investigación basadas en los hallazgos comprobados por otros autores (Brdar, Anić, & Rijavec, 2011; Linley *et al.*, 2007; Miljković & Rijavec, 2008) no se verifican, puesto que estos autores hallaron que los hombres puntúan más alto en las fortalezas pertenecientes a la virtud sabiduría y conocimiento, mientras que en el presente estudio, la significación de las diferencias en las fortalezas pertenecientes a esta virtud son a favor de las mujeres.

Siguiendo lo propuesto por Shimai y colegas (2006), en este trabajo se hipotetiza que existirán diferencias entre hombres y mujeres en valentía, y que no existirán diferencias estadísticamente

te significativas en el resto de fortalezas que componen esta virtud. Esta hipótesis se cumple parcialmente, ya que no existen diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las fortalezas valentía, persistencia, integridad y vitalidad.

Se comprueba la hipótesis propuesta acerca de la existencia de diferencias entre hombres y mujeres en las fortalezas pertenecientes a la virtud humanidad y amor. En la fortaleza capacidad de amar y ser amado, se verifica que existen diferencias estadísticamente significativas a favor de las mujeres. En la fortaleza inteligencia social y emocional, se verifica que existen diferencias estadísticamente significativas a favor de las mujeres. En la fortaleza generosidad / bondad, se verifica que existen diferencias estadísticamente significativas a favor de las mujeres. Estos datos coinciden con los propuestos por Shimai y colegas (2006), Biswas-Diener (2006), Linley y colegas (2007), Karris (2007), Miljković y Rijavec (2008), Ruch y colegas (2010) y Brdar y colegas (2011) en relación con el análisis que realizaron sobre esta virtud.

En este trabajo se postula que existen diferencias en la virtud justicia a favor de los hombres (Biswas-Diener, 2006; Miljković & Rijavec, 2008). No obstante, en el presente trabajo se encuentran diferencias significativas, pero a favor de las mujeres en imparcialidad y en liderazgo. No obstante, el tamaño del efecto de estas diferencias es pequeño.

En los estudios en los que se analizan las diferencias entre hombres y mujeres en las fortalezas, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en la virtud de la templanza (Linley *et al.*, 2007; Shimai *et al.*, 2006) salvo el análisis transcultural de Biswas-Diener (2006) en el que se destacaba el autocontrol de la mujer de la cultura Masái. En este trabajo se comprueba que no existen diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres en la virtud templanza. Sí se han encontrado diferencias

estadísticamente significativas en la fortaleza perdón y clemencia a favor de las mujeres con un tamaño del efecto moderado.

Los resultados de Peterson (2006) y de Brdar y colegas (2011) demuestran que existen diferencias entre hombres y mujeres en espiritualidad, optimismo y sentido del humor a favor de las mujeres. Se ha comprobado que esta hipótesis en población española se cumple parcialmente, existiendo diferencias estadísticamente significativas en espiritualidad. Ni en optimismo ni en sentido del humor se han encontrado diferencias de importancia estadística. Contrariando la evidencia empírica de Linley y colegas (2007), en cuyo estudio se afirmaba que las diferencias encontradas en gratitud y apreciación de la belleza no eran significativas, este trabajo demuestra que existen diferencias estadísticamente relevantes tanto en gratitud como en apreciación de la belleza, siendo estos resultados compatibles con los hallazgos de Miljković y Rijavec (2008), Ruch y colegas (2010) y Brdar y colegas (2011).

Estos resultados muestran que las diferencias existentes entre hombres y mujeres refuerzan parcialmente la evidencia empírica encontrada por otros autores que trabajan esta temática y son un indicador inicial de la influencia de los roles de género en las fortalezas humanas. El tamaño del efecto de las diferencias indican que el impacto de la variable sexo pudiera ser indirecto y que son las características de corte psicosocial las que pueden estar contribuyendo a la diferenciación entre hombres y mujeres en algunas de las fortalezas. Entre las variables psicosociales (y culturales) se encuentran las normas de género. Los resultados del impacto de la conformidad con las normas de género en las fortalezas humanas se describen a continuación.

Relación entre la conformidad con las normas de género y las fortalezas humanas

Los estudios que analizan las diferencias entre hombres y mujeres en las fortalezas humanas

se apoyan en la teoría de Wood y Eagly (2002) sin adentrarse en el estudio de la variable género, afirmando que las diferencias entre hombres y mujeres se deben a ciertas configuraciones biopsicosociales y contextuales que afectan a ambos sexos de manera diferencial. Las hipótesis de este trabajo se plantearon bajo un carácter exploratorio y se apoyan en el contenido de las subescalas de los cuestionarios CMNI y CFNI, y la descripción de cada una de las fortalezas, así como los hallazgos sobre diferencias de sexo de otros autores ya expuestos con anterioridad. A continuación se expone en detalle la discusión de resultados.

Relación entre la masculinidad y las fortalezas

En el presente trabajo se encuentra que existen correlaciones estadísticamente significativas y de carácter inverso entre la conformidad con las normas de género masculinas y las fortalezas, sobre todo con la fortaleza perdón y clemencia y con la apreciación de la belleza.

El contenido de los ítems de las subescalas ganar, control emocional, primacía del trabajo, desprecio hacia la homosexualidad y búsqueda de posición social del CMNI está muy focalizado en la individualidad, en la competitividad y la restricción del afecto contrariando a la base cultural, filosófica y psicológica de la fortaleza perdón y clemencia, puesto que se basa en la conexión con el otro más allá del individualismo mutuo y una fuerte conexión emocional con la otra persona (Peterson & Seligman, 2004; Comte-Sponville, 2005; Mullen 2007). Esto explicaría la relación inversa encontrada.

La relación entre la subescala desprecio hacia la homosexualidad y la valentía se puede interpretar en términos culturales. El hombre es educado para no dejarse intimidar ante la amenaza, siendo capaz de defenderse ante cualquier tipo de oposición por parte de los demás, es decir, se valora la valentía socialmente (Miller, 2000; Shimai *et al.*, 2006). Además, se instruye

para que restrinja la expresión emocional con otros hombres (Mahalik *et al.*, 2003). Queda justificado, pues, que exista una ligera tendencia a rechazar la afectividad con otros hombres y su relación con la valentía culturalmente fomentada.

Las correlaciones encontradas con respecto a la apreciación de la belleza demuestran el carácter emocional de esta fortaleza. La apreciación de la belleza por una parte conlleva el manifestar asombro y admiración ante el arte, la naturaleza y el entorno, es decir, tener cierta conexión emocional con el entorno que rodea a la persona (Martínez Martí, 2014; Peterson & Seligman, 2004). Por otra parte, esta fortaleza conlleva la valoración de la excelencia moral y el talento de las personas más allá de la mera instrumentalización. Las correlaciones más intensas entre la apreciación de la belleza y la conformidad con las normas de género masculinas aparecen concretamente con las subescalas ganar, control emocional, primacía del trabajo, desprecio por la homosexualidad y búsqueda de estatus, todas ellas son escalas que promueven la individualidad, la competitividad, el destacar por encima de los demás sin valorar sus puntos fuertes y el materialismo, todos estos rasgos son incompatibles por definición con los elementos definitorios de la apreciación de la belleza.

Aunque la intensidad de la correlación entre la puntuación total del CMNI y la vitalidad no es muy alta, sí es estadísticamente significativa. Es posible que la relación entre vitalidad y la puntuación total del CMNI se trate de una correlación meramente espuria. Si elevamos el resultado de la correlación al cuadrado para establecer el coeficiente de determinación, el resultado es realmente bajo, lo que apoya el razonamiento de la correlación espuria (Lahura, 2003).

En general, y para reforzar los razonamientos expuestos para discutir los resultados de esta sección, se recuerda que los criterios definitorios de las fortalezas son, entre otros: plenitud (las fortalezas contribuyen al bienes-

tar de uno mismo y de los demás), valor moral (no son un medio para alcanzar un fin) y no empequeñecer a los demás (una fortaleza no infravalora ni subestima las de los demás). Es decir, la conformidad con las normas de género masculinas evaluadas con el cuestionario CMNI son patrones antónimos de lo que constituye según, Peterson y Seligman (2004), una fortaleza de carácter.

Relación entre la feminidad y las fortalezas

En general, las correlaciones entre las subescalas del CFNI y las fortalezas aparecen fundamentalmente con la espiritualidad. Además, la gran mayoría de correlaciones tienen carácter directo, es decir, una mayor conformidad con las normas de género femeninas se relaciona con una mayor tendencia a puntuar alto también en las fortalezas.

En el caso de la subescala cuidadora de niños, los ítems hacen alusión al sentido que da en la vida el cuidado de los niños (Mahalik *et al.*, 2005). Uno de los aspectos que define la espiritualidad como fortaleza es el creer que cada persona tiene un sentido en su vida (Peterson & Seligman, 2004; Mullen, 2007). Aunque la correlación no es muy elevada, es estadísticamente significativa y puede interpretarse de tal manera que existe una tendencia a ver el cuidado de los niños como algo que da sentido a la vida a medida que aumenta la espiritualidad.

La subescala fidelidad sexual, según Mahalik y colegas (2003), se refiere a tener relaciones sexuales dentro de una relación de compromiso. La relación con la espiritualidad puede estar mediada por el estado civil de la persona y por las creencias religiosas, teniendo estas últimas un peso importante como un componente más de la fortaleza espiritualidad (Peterson & Seligman, 2004; Emmons, 1999, citado en Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006; Mullen, 2007; Casullo, 2008) que pudiera estar explicando la relación directa entre esta fortaleza y la fidelidad sexual. No obstante,

no es el objetivo de este trabajo el análisis de estas variables, por lo que se precisa de más investigación en esta área concreta.

La escala ser romántica en las relaciones versa sobre el cuidado de las relaciones amorosas a nivel emocional (Mahalik *et al.*, 2003). Pero el contenido de los ítems va más orientado a la importancia de tener una relación de pareja como elemento que aporta sentido a la vida de la mujer, centrándose poco en la esfera emocional de las relaciones amorosas, lo que explicaría la relación inversa con la inteligencia social y emocional. Es posible que en el CFNI se conciba el romanticismo en las relaciones como dependencia emocional de la mujer (Baker, Greenberg, & Yalof, 2008), aspecto que en su polaridad más perniciosa afecta negativamente a los componentes de la competencia emocional a nivel personal y social propuestos por Salovey, Mayer, Caruso y Yoo (2009).

Algunas de las características de género femeninas evaluadas y definidas por Mahalik y colegas (2003) cumplirían con algunos de los criterios de las fortalezas propuestos por Peterson y Seligman (2004) como son la plenitud, el valor moral, no empequeñecer a los demás, opuestos no deseables, apariencia de rasgo, distintividad, ausencia selectiva y ubicuidad, y, además, algunos de estos rasgos pueden ser componentes de algunas fortalezas, especialmente las de corte interpersonal, como pueden ser la bondad, la inteligencia social y la imparcialidad. Además, algunos de los rasgos medidos por el CFNI podrían tratarse de determinados temas situacionales vinculados a las fortalezas.

Limitaciones

A pesar de que se obtienen gran variedad de resultados estadísticamente significativos con implicaciones importantes para el estudio de las diferencias individuales y el rol del género en las fortalezas humanas, esta investigación presenta una serie de limitaciones que se po-

drán tener en cuenta para mejorar posteriores investigaciones que se realicen en el campo de las fortalezas humanas. A continuación se ofrecen, de manera estructurada, las principales limitaciones del estudio, así como recomendaciones y observaciones para futuras investigaciones.

Muestra

La limitación más importante a la hora de realizar la toma de datos fue el porcentaje de cuestionarios que no fue entregado. A pesar de que las personas que participaron en el estudio estaban muy motivadas, porque les parecía una investigación innovadora, el porcentaje de rechazos y de protocolos de cuestionarios no entregados fue elevado. Esto reduce el tamaño de la muestra y la potencia estadística del análisis de datos. En futuras investigaciones se propone realizar un muestreo aleatorio estratificado que garantice que se pueda controlar la edad como variable que pudiera estar influyendo en las fortalezas humanas. El muestreo realizado en esta investigación se hizo por cuotas en parte y de manera circunstancial, lo que puede reducir la representatividad de todos los rangos de edad considerados en este estudio.

Cuestionarios

El principal problema encontrado es la extensión del protocolo de cuestionarios. Esto provocó un porcentaje relativamente alto de protocolos que no fueron entregados para su posterior análisis. En cuanto a los cuestionarios de género empleados en esta investigación, se centran en la evaluación de la masculinidad-feminidad como dos aspectos categóricamente diferentes, sin considerar el continuo masculinidad-androginia-feminidad, evaluado por algunos autores como Bem (1974). Utilizar este tipo de enfoque aportaría información adicional sobre la androginia, variable que no ha sido analizada en este estudio. También se propone evaluar la masculinidad

en las mujeres y la feminidad en los hombres (siguiendo a autores como Moya, Páez, Glick, Fernández Sedano, & Poeschl, 2001), y averiguar si las relaciones entre género y fortalezas se modifican. En relación a la fiabilidad de los cuestionarios de género empleados en esta investigación, los resultados se muestran de acuerdo con lo señalado en el análisis de las escalas de masculinidad y feminidad, propuesto por Fernández, Quiroga, Del Olmo y Rodríguez (2007), reflejan la necesidad de ir más allá de la bidimensionalidad masculinidad-feminidad.

Perspectivas futuras

El campo de las fortalezas es un área de la psicología del que aún queda mucho por descubrir. Sería interesante examinar las diferencias de género que postulan Peterson y Seligman (2004) en los diferentes contextos de aparición de cada fortaleza. Desde esta perspectiva, se propone la aplicación del cuestionario VIA-RTO (*Values in Action Rising to the Occasion Inventory*) (Peterson & Seligman, 2004) en el que se analizan las diferentes situaciones en las que la persona ha tenido la oportunidad de aplicar cada fortaleza. Un análisis cualitativo del VIA-RTO y cuantitativo mediante el VIA-IS aporta información completa sobre los tres niveles del buen carácter propuesto desde la Psicología Positiva. Otro buen complemento de la evaluación de las fortalezas es conocer su uso y conocimiento. El cuestionario de Govindji y Linley (2007) permitiría ir más allá del perfil, es decir, se conocería el grado de conocimiento y aplicación de las fortalezas tanto en hombres como en mujeres.

En relación con el desarrollo de las diferencias entre hombres y mujeres en las fortalezas humanas, la realización de estudios longitudinales que averigüen la raíz y el desarrollo de las fortalezas despejará muchas dudas acerca de las consecuencias a largo plazo de la potenciación y práctica de las fortalezas que tiene para las mujeres y para los

hombres (Park & Peterson, 2007). Aunque hay estudios que analizan las diferencias entre chicas y chicos en las fortalezas humanas (Giménez Hernández, 2010), todavía no hay evidencia empírica que analice a nivel longitudinal o con estudios de cohortes el desarrollo de las fortalezas en distintos grupos.

Por otra parte, se hace necesario seguir indagando en la calidad de la medida de los instrumentos utilizados en la presente investigación. Por ejemplo, sería recomendable la realización de análisis factoriales multigrupo con el cuestionario VIA-IS para estudiar si la estructura de las fortalezas es la misma para hombres y mujeres. También se propone la aplicación de modelos de clases latentes (LTM) para indagar acerca de la existencia de perfiles con característicos estilos de respuesta que podrían estar asociados tanto al sexo como al género. El estudio de la androginia también permitiría tener un mapeado de la linealidad de las relaciones encontradas en el presente estudio, ya que, observándose el patrón de relaciones entre la masculinidad, la feminidad y las fortalezas, es posible que la relación entre las normas de género y las fortalezas humanas no sea lineal.

Además, en aquellas investigaciones que analizan las fortalezas en grupos de hombres y mujeres, se anima a ofrecer datos sobre las diferencias entre ambos, ya que, con un buen número de estudios sobre estas temáticas en distintas poblaciones, se daría terreno al meta-análisis como técnica estadística que permita indagar sobre el verdadero impacto tanto del sexo como del género en el estudio de las fortalezas humanas. Este tipo de estudios permitirán tener una idea global del efecto de las mismas en el entorno próximo a la persona, como en un contexto cultural más amplio (Bronfenbrenner, 1979; 1992).

Finalmente, son bien conocidas las investigaciones que analizan los efectos de las fortalezas, ya sean individualmente o bien, mediante estudios *ex post facto* o cuasi-experimentales, en el bienestar de las personas, los grupos y las instituciones (por ejemplo, Quinlan, Swain, &

Vella-Brodrick, 2012; Ruch, Huber, Beerman, & Proyer, 2007). Incluir el estudio de las diferencias entre hombres y mujeres permitiría establecer qué fortalezas son las que más se relacionan con el bienestar, o incluso llegar a predecirlo.

REFERENCIAS

- Baker, D., Greenberg, C., & Yalof, I. (2008). *What happy women know: How new findings in positive psychology can change women's lives for the better*. Nueva York: St. Martin's Griffin.
- Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155-162.
- Biswas-Diener, R. (2006). From the Equator to the North Pole: A study of character strengths. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 293-310, doi: 10.1007/s10902-005-3646-8.
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 106-118, doi: 10.1080/17439760.2010.545429.
- Brdar, I., Anić, P., & Rijavec, M. (2011). Character strengths and well-being: Are there gender differences? En I. Brdar (Ed.), *The human pursuit of well-being: A cultural approach* (pp. 145-156). Nueva York: Springer.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development. Experiments by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1992). Ecological systems theory. En R. Vasta (Ed.), *Six theories of child development: Revised formulations and current issues* (pp. 187-249). Londres: Jessica Kingsley Publishers.
- Casullo, M. M. (Comp.). (2008). *Prácticas en psicología positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing* (2a ed.). California: Wadsworth.
- Comte-Sponville, A. (2005). *Pequeño tratado de las grandes virtudes*. Barcelona: Paidós.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (2006). *A life worth living: Contributions to positive psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9(3), 203-213, doi:10.1037/1089-2680.9.3.203

- Eagly, A. H., & Wood, W. (1999). The origins of sex differences in human behavior: Evolved dispositions versus social roles. *American Psychologist*, 54(6), 408–423, doi:10.1037//0003-066X.54.6.408
- Fernández, J., Quiroga, M. A., Del Olmo, I., & Rodríguez, A. (2007). Escalas de masculinidad y feminidad: Estado actual de la cuestión. *Psicothema*, 19(3), 357–365.
- Fernández-Ríos, L., & Comes, J. M. (2009). Una revisión crítica de la historia y situación actual de la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 7–13.
- Fowler, R. D., Seligman, M. E. P., & Koocher, G. P. (1999). The APA 1998 annual report. *American Psychologist*, 54(8), 537–568, doi:10.1037//0003-066X.54.8.537
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. Nueva York: Crown.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110, doi:10.1037/1089-2680.9.2.103
- Gancedo, M. (2008). Historia de la psicología positiva: Antecedentes, aportes y proyecciones. En M. M. Casullo (Comp.), *Prácticas en psicología positiva* (pp. 11–38). Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Giménez Hernández, M. (2010). *Medida de las fortalezas psicológicas en adolescentes (VIA-Youth): Relación con el clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico*. Tesis doctoral no publicada, Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Govindji, R., & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2(2), 143–153.
- Hart, K. E., & Sasso, T. (2011). Mapping the contours of contemporary positive psychology. *Canadian Psychology*, 52(2), 82–92, doi:10.1037/a0023118
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. Nueva York: Open University Press.
- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2003). Toward a focus on positive psychology in school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 99–102.
- Karris, M. A. (2007). *Character strengths and well-being in a college sample*. Tesis doctoral no publicada, University of Colorado at Boulder, Colorado.
- LaFollette, A. M. (2010). The Values In Action Inventory of Strengths: A test summary and critique. *Graduate Journal of Counselling Psychology*, 2. Recuperado de <http://epublications.marquette.edu/gjcp/vol2/iss1/3/>
- Lahura, E. (2003). *El coeficiente de correlación y correlaciones espúreas* (Documento de trabajo No.218). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de: <http://www.pucp.edu.pe/economia/pdf/DDD218.pdf>
- Linley, A., Maltby, J., Wood, A. M., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., et al. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA Inventory of Strengths. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 341–351, doi: 10.1016/j.paid.2006.12.004
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: Un método probado para conseguir el bienestar*. Barcelona: Urano.
- Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P. J., Gottfried, M. et al. (2003). Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory. *Psychology of Men and Masculinity*, 4(1), 3–25.
- Mahalik, J. R., Morray, E. B., Coonerty-Femiano, A., Ludlow, L. H., Slattery, S. M., & Smiler, A. (2005). Development of the Conformity to Feminine Norms Inventory. *Sex Roles*, 52(7/8), 417–435, doi:10.1007/s11199-005-3709-7
- Martínez Martí, M. L. (2014). La apreciación de la belleza y la excelencia: Desarrollo de un instrumento de medida y evaluación de una intervención. Tesis doctoral no publicada, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.
- Mayerson, N. H., & Moore, M. (2007). Promising outcomes: The impact of positive psychology on health and wellness coaching. Nueva Jersey: Healthcare Intelligence Network.
- McCullough, M. E., & Snyder, C. R. (2000). Classical sources of human strength: Revisiting an old home and building a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 1–10, doi:10.1521/jscp.2000.19.1.1
- McGrath, R. (2014). Scale-and item-level factor analyses of the VIA Inventory of Strengths. *Assessment*, 21(1), 4–14, doi:10.1177/1073191112450612
- McGrath, R. (2015). Measurement invariance in translations of the VIA Inventory of Strengths [Advance online publication]. *European Journal of Psychological Assessment*, doi: 10.1027/1015-5759/a000248
- Miljković, D., & Rijavec, M. (2008). What makes us happy: Strengths of mind, strengths of heart or self-control? En M. Cindrić, V. Domović, & M. Matijević (Eds.), *Pedagogy and the knowledge society* (pp. 241–250). Zagreb: Učiteljski fakultet.

- Miller, W. I. (2000). *The mystery of courage*. Cambridge: Harvard University Press.
- Moya, M., Páez, D., Glick, P., Fernández Sedano, I., & Poeschl, G. (2001). Sexismo, masculinidad-feminidad y factores culturales. *Revista Electrónica de Motivación y emoción*, 4(8/9). Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/amo-yam4101701102/texto.html>
- Mullen, D. E. (2007). *Living your strengths: A positive psychology approach*. Indiana: Author House.
- Niemiec, R. M. (2010). Then principles of character strengths. *Positive Psychology News Daily*. Disponible en: <http://positivepsychologynews.com/news/ryan-niemiec/2010052611161>
- Niemiec, R. M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (the first 10 years). En *Cross-cultural advancements in positive psychology: Vol. 3. Well-being and cultures* (pp. 11-29), doi:10.1007/978-94-007-4611-4_2
- Noftle, E. E., Schnitker, S. A., & Robins, R. W. (2011). Character and personality: Connections between positive psychology and personality psychology. En K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 207-227). Nueva York: Oxford University Press.
- Ovejero, M., Alvarado, J., Parker, M., Cardenal, V., & Ortiz-Tallo, M. (2014). Do character strengths have a worldwide reliable measure? A meta-analytic mixed-effects approach to the VIA-IS reliability generalization. Manuscrito presentado para su publicación.
- Peterson, C. (2006a). The Values In Action (VIA) classification of strengths. En M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 29-48). Nueva York: Oxford University Press.
- Peterson, C. (2006b). Strengths of character and happiness: Introduction to special issue. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 289-291, doi: 10.1007/s10902-005-3645-9
- Peterson, C., & Park, N. (2008). The positive psychology of superheroes. En R. S. Rosenberg (Ed.), *The psychology of superheroes: An unauthorized exploration* (pp.5-18). Dallas: BenBella Books.
- Peterson, C., & Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez, & G. Hervás (Coords.), *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 181-207). Madrid: Alianza Editorial.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41, doi:10.1007/s10902-004-1278-z
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Nueva York: Oxford University Press.
- Quinlan, D., Swain, N., & Vella-Brodrick, D. (2012). Character strengths interventions: Building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1145-1163, doi:10.1007/s10902-011-9311-5
- Rahamim Engel, H., Westman, M., & Heller, D. (2011). Character strengths, employee well-being, and performance: A field experiment (Working paper No. 8). Tel Aviv: The Henry Crown Institute of Business Research in Israel. Recuperado el 19 de septiembre de 2013, de <http://recanati.tau.ac.il/Eng/?CategoryID=436&ArticleID=1567>
- Ruch, W., Huber, A., Beermann, U., & Proyer, R. T. (2007). Character strengths as predictors of the "good life" in Austria, Germany and Switzerland. En *Romanian Academy George Barit Institute of History, Department of Social Research* (Ed.), *Studies and researches in social sciences: Vol. 16* (pp. 123-131). Cluj-Napoca, Romania: Argonaut Press.
- Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2010). Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS): Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of Individual Differences*, 31, 138-149, doi:10.1027/1614-0001/a000022
- Salovey, P., Mayer, J. D., Caruso, D., & Yoo, S. H. (2009). The positive psychology of emotional intelligence. En C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2a ed.). Nueva York: Oxford Library of Psychology.
- Sánchez-López, M. P., Cuéllar Flores, I., Dresch, V., & Aparicio García, M. (2009). Conformity to feminine gender norms in the Spanish population. *Social Behavior and Personality*, 37(9), 1171-1185.
- Sánchez-López, M. P., Sánchez, F., Rivas, R., Cuéllar Flores, I., & Díaz-Morales, J. F. (2009). Towards a measurement of gender. *School and Health*, 21, 323-330.
- Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. En C. R. Snyder, & S. J. Lopez

- (Eds.), Oxford handbook of positive psychology (1a ed.) (pp. 3-9). Nueva York: Oxford Library of Psychology.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Nueva York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14, doi:10.1037//0003-066X.55.1.5
- Selvam, S. G., & Collicutt, J. (2013). The ubiquity of the character strengths in African traditional religion: A thematic analysis. En *Cross-cultural advancements in positive psychology: Vol. 3. Well-being and cultures* (pp. 83-102), doi:10.1007/978-94-007-4611-4_6
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary? *American Psychologist*, 56(3), 216-217, doi:10.1037//0003-066X.56.3.216
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 311-322, doi:10.1007/s10902-005-3647-7
- Siegel, R. (2009). A science of satisfaction. *Harvard Medical School Special Health Report*, 2-6.
- Tarragona, M. (2012). *Psicología positiva*. México: Trillas.
- Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27, 1-2.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
- Vera Poseck, B. (2008). *Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología*. Madrid: Calamar.
- Vopel, K. W. (2005). *Praxis de la psicología positiva: Ejercicios, experimentos, rituales*. Madrid: Editorial CCS.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69-81, doi:10.1037/a0022511
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2002). A cross-cultural analysis of the behavior of women and men: Implications for the origins of sex differences. *Psychological Bulletin*, 128(5), 699-727, doi:10.1037//0033-2909.128.5.699

Recibido el 14 de septiembre de 2015.

Revisión final 17 de septiembre de 2015.

Aceptado el 22 de septiembre de 2015.