

VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en  
Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos  
Aires, Buenos Aires, 2014.

# **Las fortalezas y las virtudes a lo largo del ciclo vital adulto. Una revisión de antecedentes.**

Morales, Franco.

Cita:

Morales, Franco (2014). *Las fortalezas y las virtudes a lo largo del ciclo vital adulto. Una revisión de antecedentes*. VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-035/299>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ecXM/Qks>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# LAS FORTALEZAS Y LAS VIRTUDES A LO LARGO DEL CICLO VITAL ADULTO. UNA REVISIÓN DE ANTECEDENTES

Morales, Franco

Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina

---

## RESUMEN

Tradicionalmente se ha entendido la vejez como una etapa del ciclo vital en la que abundan las pérdidas y el deterioro, configurando lo que se ha denominado el "Paradigma decremental de la vejez". Sin embargo, en las últimas décadas los aportes de las corrientes LifeSpan han ofrecido nuevos marcos referenciales para indagar el proceso de envejecimiento, en especial el envejecimiento óptimo. La Psicología Positiva, por su parte, con el objetivo de brindar herramientas para el estudio y potenciación de las capacidades humanas ha desarrollado un inventario de fortalezas del carácter. Beneficios asociados a dichas fortalezas tales como el bienestar psicológico, la satisfacción con la vida y su efecto protector en la salud, hacen que la indagación del comportamiento de estas fortalezas a lo largo del curso de vida tenga un valor de relevancia, en especial en las últimas etapas del mismo. En el presente trabajo se presenta una revisión bibliográfica de antecedentes al respecto y se proponen líneas de investigación e intervención.

### Palabras clave

Fortalezas, Virtudes, Vejez, Psicología Positiva, Curso de Vida, Envejecimiento Positivo

## ABSTRACT

VIRTUES AND STRENGTH ALONG ADULT LIFESPAN. A BACKGROUND REVIEW

Traditionally ageing has been understood as a stage of life where losses and deterioration abound, forming what has been called "The Decremental Paradigm of old age". However, in recent decades, the contribution of LifeSpan currents have offered new benchmarks to investigate ageing process, especially the optimal aging. Positive Psychology, meanwhile, with the goal of providing tools for the study and promotion of human capabilities has developed an inventory of character strengths. Benefits associated with these strengths such as psychological well-being, satisfaction with life and its protective effect on health, make the investigation of these strengths along life course a relevant objective, especially in the last stages of it. A background review and lines of research and intervention are presented in this paper.

### Key words

Strengths, Virtues, Ageing, Positive Psychology, Lifespan, Positive Ageing

## Introducción

Tradicionalmente se ha entendido la vejez como una etapa del ciclo vital en la que abundan las pérdidas y el deterioro, configurando lo que se ha denominado el "Paradigma decremental de la vejez" (Lombardo, 2013). Sin embargo, la corriente de Life Span amplía la visión del desarrollo humano, en especial en el envejecimiento, comenzando a promover estudios que buscan aspectos positivos de la vejez (Baltes, Staudinger, & Linderberger, 1998). Teorías como la de Paul Baltes o Bronfenbrenner, entre otros, intentan salvar reduccionismos teniendo como centro de su atención el contexto y los procesos adaptativos que se ponen en juego en la relación individuo-ambiente. En este sentido, enmarcados dentro de lo que podemos llamar la perspectiva del curso vital, sostienen que el transcurso de la vida se ve afectado tanto histórica como socioculturalmente (Dulcey Ruiz & Uribe, 2000). Este paradigma (entendido como una cosmovisión que determina la forma en que vemos un fenómeno, en este caso la vida humana) del curso de vida puede ser definido como el estudio interdisciplinario del transcurrir de la vida humana (ontogénesis humana) (Elder, 1998).

Desde un modelo explicativo se intenta integrar en un marco teórico las interacciones e interdependencias entre: a) procesos de desarrollo biológico y psicológico; b) el contexto socio-histórico y las dinámicas que lo afectan, así como sus mediaciones institucionales y, dentro de ellas, particularmente los modelos de trayecto de vida como formas de regulación social, y c) los trayectos de vida individuales que se desarrollan en el marco de las obligaciones y de las restricciones originadas en a) y en b). Todo ello en función de los propios recursos de los individuos y su capacidad para poder reflexionar acerca de su propia existencia del contexto al que pertenece (Lombardo & Krzemien, 2008). Este último punto es de relevante importancia ya que parte de una concepción de sujeto más activo, en el que la propia reflexión forma parte de las variables a tener en cuenta en el proceso de desarrollo.

Este cuadro de situación presentado en el marco de la Psicología del Desarrollo ha permitido el avance y profundización de estudios que han visibilizado no sólo ausencia de pérdidas en ciertas funciones o estructuras psicológicas sino también un buen número de ganancias. A pesar de que buenas noticias en la vejez suelen ser leídas como negativas (Carstensen & Charles, 2007), se muestra como paradigmático y ejemplar el avance en el estudio del bienestar en la vejez. Estas investigaciones muestran lo que se ha denominado la "paradoja del bienestar en la vejez". Esta paradoja se resume en que, a pesar de las múltiples pérdidas propias de la vejez, como el declive biológico, las pérdidas a nivel social y psicológico y un fuerte impacto de los estereotipos negativos sobre el envejecimiento, los adultos mayores mantienen altos niveles de bienestar (Schiebe & Carstensen, 2010).

En síntesis, todos estos cambios teóricos y metodológicos en el estudio del desarrollo sumado a un fuerte apoyo de resultados empíricos derivaron en la convergencia de la psicología que estudia las fortalezas y el potencial humano, denominada actualmente Psicolo-

gía Positiva, y la Psicogerontología en la búsqueda de dimensiones positivas del envejecimiento (Ballesteros, 2007; Baltes & Freund, 2007; Hill, 2011; Lombardo, 2013).

### **Las fortalezas del carácter**

La psicología positiva como “paraguas” de investigación (Gancedo, 2008) se ha propuesto estudiar la experiencia subjetiva positiva, los rasgos individuales positivos y las instituciones positivas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2002). Park y Peterson (2009) han propuesto que el área individual, a saber, el estudio de las virtudes y fortalezas del carácter moral, tiene preeminencia sobre las otras dos. El estudio del carácter moral y su desarrollo ha tenido un camino sinuoso en psicología. Gordon Allport, cuyo área de investigación ha sido la psicología de la personalidad, ha argumentado que términos como “virtud” y “carácter moral” debían ser expurgados del léxico científico trayendo como consecuencia la eliminación del estudio del buen carácter como objetivo de indagación científica (McCullough, & Snyder, 2000). Por quedar el carácter moral a un costado de la corriente principal de la psicología, las investigaciones han devenido principalmente en la comprensión, tratamiento y prevención de trastornos psicológicos generando así los clásicos manuales de clasificación de enfermedades. Recién a inicios de este siglo, con el objetivo de dar impulso al estudio científico de las virtudes y fortalezas del carácter, Peterson y Seligman (2004) han lanzado un manual donde se da a conocer una clasificación del carácter moral a partir de respuestas sobre el buen vivir y el comportamiento moralmente bueno en diversas tradiciones filosóficas y religiosas. Para estos autores, el buen carácter está formado por diversos niveles de abstracción. Las virtudes, los componentes más abstractos, son las características centrales valoradas por los pensadores y religiosos; en un nivel de abstracción menor, se encuentran las fortalezas asociadas a cada una de estas virtudes, que se conforman como las vías por las cuales la virtud se muestra. En el nivel más concreto de abstracción se encuentran los temas situacionales que son los hábitos y ámbitos específicos mediante los cuales las personas llevan adelante sus fortalezas (Cosentino, 2009). La forma en la que Peterson y Seligman (2004) proponen pensar el carácter moral está estrechamente ligada a la teoría del rasgo en la Psicología de la personalidad. Así es como el carácter moral se define como un conjunto de rasgos positivos que existen como diferencias individuales que: a) se muestra en pensamientos, sentimientos y acciones; b) es maleable a través de la vida; c) está sujeto a numerosas influencias de factores contextuales; d) es medible.

### **Los beneficios salugénicos de las fortalezas del carácter.**

Diversos estudios se han enfocado en poder detectar las consecuencias positivas del desarrollo de las fortalezas del carácter. Los resultados han revelado que dichas fortalezas se asocian con “buenas vidas”, cuyos indicadores son usualmente el crecimiento personal, el bienestar, la satisfacción con el trabajo y los logros de metas (Gable & Haidt, 2005; Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007; Peterson, Stephens, Park, Lee, & Seligman, 2010). Específicamente, un estudio con 2087, participantes reveló que aquellas personas que contaban con las fortalezas de coraje, bondad y humor vieron menos afectada su satisfacción con la vida luego de una experiencia de enfermedad física. Asimismo, personas que tienen la fortaleza de apreciación de la belleza, excelencia y amor se vieron menos afectadas luego de una experiencia de desorden psicológico (Peterson, Park, & Seligman, 2006). En suma a la asociación entre fortalezas y recuperación, una gran cantidad de estudios indican relaciones positivas entre todas las fortalezas

variables del bienestar tales como satisfacción con la vida y felicidad y relaciones negativas con problemas mentales tales como depresión (Chan, 2009; Dahlsgaard, 2005; Karris, 2009).

Como se observa, la satisfacción con la vida es la variable que más frecuentemente se ha examinado en su relación con las fortalezas del carácter. Todos los hallazgos han demostrado significaciones positivas entre ambos constructos (Park, Peterson, & Seligman, 2004; Schartz, 2005; West, 2007). Sin embargo, muchos proponen que las fortalezas específicas de curiosidad, gratitud, esperanza, amor y vitalidad contribuyen de manera significativa y especial con el bienestar de las personas (Berman, 2007; Park & Peterson, 2006; Park, Peterson, & Seligman, 2004, 2006; Peterson, et al., 2010; Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006). Desde que estas cinco fortalezas fueron asociadas con la satisfacción con la vida de forma consistente en diferentes estudios, fueron categorizadas por los psicólogos positivos informalmente como “Key Strengths” (Shimai, et al., 2006).

### **Las fortalezas de carácter a lo largo del curso de vida**

Los hallazgos acerca de las variaciones de estos constructos según grupos de edad no son consistentes. Un estudio en Alemania ha encontrado que la curiosidad, igualdad, perdón, modestia, prudencia, autoregulación, apreciación de la belleza, gratitud y religiosidad aumenta a lo largo del curso de vida adulto, mientras que estos el Humor, Inteligencia social, creatividad y perspectiva disminuyen (Ruch, Proyer, Harzer, Park, Peterson, Seligman, 2010). Sin embargo, si bien este estudio cuenta con participantes desde los 15 hasta los 80 años, no distingue entre grupos etareos sino que existe correlación entre edad y estas fortalezas. Otro estudio (Hool, 2011) encontró que los adultos mayores y de mediana edad puntúan más en Curiosidad, creatividad, igualdad, perdón, gratitud, amor por el saber, modestia, autoregulación, espiritualidad. Sin embargo, no se incluyen aquí una distinción entre adultos mayores y adultos mayores de edad avanzada. Otra limitación de estos estudios es que han sido realizados en otras latitudes. En Argentina, utilizando un constructo similar al de fortalezas del carácter llamado Capital Psíquico (Casullo, 2006) se ha encontrado que los docentes adultos de mediana edad obtienen puntuaciones superiores a alumnos adultos jóvenes en todas las dimensiones del Capital psíquico (Legé, Pell, & Fagnani, 2012) y que, en el ámbito local, los adultos mayores obtienen puntuaciones superiores que los adultos de mediana edad excepto en las capacidades cognitivas (Arias, Posada, & Castañeiras, 2008)

Estos estudios revelan una tendencia al desarrollo de las fortalezas del carácter a lo largo del curso de la vida, mostrándose contrapuestos a la postura de McCrae y Costa's (1994) que sostienen que la personalidad no cambia notablemente luego de los 30 años.

Las inconsistencias en estos estudios y la falta de técnicas de evaluación adaptadas al contexto local es que estos estudios encuentran su importancia actualmente.

### **Propuestas**

Como se observa, el desarrollo de fortalezas del carácter tiene un rol vital en la satisfacción con la vida. El comprender su cambio a lo largo del ciclo vital permitirá conceptualizar mejor el proceso de envejecimiento óptimo. Sin embargo, dos líneas conceptuales que analizaremos a continuación, permiten pensar los potenciales beneficios de estas indagaciones

Por su parte, Robert Hill (2005) propone el modelo del envejecimiento positivo o “Positive Aging”. Según él sería una extensión del movimiento de la psicología positiva que se focaliza en la vejez. Desde esta perspectiva, poder identificar aquellos procesos que lleven a la capitalización de valiosa experiencia subjetiva de vida a lo

largo del curso vital, permitiría detectar protectores frente a los declives propios del envejecimiento. En este modelo las fortalezas del carácter se entienden como recursos latentes a ser utilizados para afrontar las dificultades y vicisitudes del proceso de envejecimiento. Este modelo no sólo intenta identificar las capacidades individuales latentes sino ofrecer intervenciones concretas desde la psicología positiva para el desarrollo y mantenimiento de las mismas.

Sin embargo, este modelo propuesto por Robert Hill (2005) contempla sólo las consecuencias individuales del estudio de las fortalezas del carácter en la última etapa de la vida, dejando de lado factores sociales y comunitarios fuera del análisis. Analizar la relación del adulto mayor con su medio, desde la corriente del curso de la vida, se muestra como una necesidad a la hora de pensar esta etapa vital. En la actualidad nos encontramos frente a una nueva vejez. Los adultos mayores de hoy no son los mismos que décadas atrás. Nos encontramos, primero, frente a más adultos mayores que antes. Asimismo, se encuentran más sanos, más formados y más abiertos a nuevas vinculaciones con las generaciones anteriores. Este contexto actual ha permitido pensar a autores como Feliciano Villar (2013) en el envejecimiento generativo. Según este autor, las nuevas intervenciones en la vejez no deben estar orientadas sólo a la protección de las capacidades de los adultos mayores sino a su capitalización concreta en la sociedad. Utilizando el concepto de Eric Erikson de Generatividad, propone la idea de un Envejecimiento Generativo. Esta propuesta está pensada para poder articular dos tipos de desarrollos: el desarrollo social, ya que las actividades generativas, orientadas hacia el otro (familiar, amigo, conocido, comunidad, sociedad, etc.) y el individual, en tanto que la actividad generativa involucra procesos de significación personal y un aumento en las competencias personales.

## Conclusiones

El estudio del proceso del envejecimiento ha encontrado, de la mano de las corrientes del curso de la vida por un lado y la psicología positiva por otro, nuevos horizontes investigativos e interventivos. En este marco, las fortalezas del carácter como aquellos rasgos salugénicos de la personalidad, se muestran como un objetivo de indagación de relevancia por su potencial benéfico para el bienestar y la salud bio-psico-social, en especial las denominadas "Key Strengths".

En la actualidad no se tiene demasiada información acerca del recorrido que las fortalezas del carácter hacen a lo largo del curso de la vida. Asimismo, las técnicas para su evaluación se encuentran actualmente bajo discusión. Es por ello que su estudio y profundización son centrales para el conocimiento más claro de su funcionamiento y sus potenciales beneficios.

Las propuestas de Robert Hill acerca del envejecimiento positivo enmarcan el estudio de estas fortalezas como recursos latentes para afrontar el envejecimiento individual. Sin embargo, y desde una perspectiva más ecológica, Feliciano Villar nos propone la idea del envejecimiento generativo como marco conceptual para pensar el desarrollo no sólo individual sino social a partir de la capitalización de las fortalezas y capacidades de los adultos mayores.

En este marco, las consecuencias de la investigación acerca de las fortalezas en la vejez proveerían marcos conceptuales y de acción tanto para el diseño de programas interventivos a nivel individual como la creación de espacios nuevos o modificación de los existentes para que las fortalezas registradas en los adultos mayores se puedan vehicular en beneficios tanto para ellos mismos como para la sociedad. En este sentido, el lugar de la educación y la intervención psicosocial tendrán un lugar privilegiado se propone tal objetivo.

## BIBLIOGRAFIA

- Arias, C. J., Posada, C. y Castañeiras, C. E. (2008). Estudio analítico del Capital Psíquico: Diferencias entre adultos jóvenes y adultos mayores. V Jornada de Geriátrica y Gerontología del NOA. Trabajo Interdisciplinario con Adultos Mayores: Desafíos y Propuestas 8 de Noviembre de 2008. San Miguel de Tucumán
- Ballesteros, R. F. (2007). Luces y sombras en la psicología del potencial humano: el ejemplo de la psicogerontología. En U. M. Staudinger & L. G. Aspinwall (Eds.), *Psicología del potencial humano: cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva*. (pp. 183-204). Madrid: Gedisa.
- Baltes, P. B. & Freund, A. M. (2007). El potencial humano como orquestación de la sabiduría y la optimización selectiva con compensaciones. En U. M. Staudinger & L. G. Aspinwall (Eds.), *Psicología del potencial humano: cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva*. (pp. 45-62). Madrid: Gedisa.
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M. & Lindenberger, U. (1999). Lifespan psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual review of psychology*, 50(1), 471-507.
- Berman, J. S. (2007). Character strengths, self-schemas and psychological well-being: A multi-method approach. Unpublished PhD Dissertation, University of Texas Southwestern Medical Center at Dallas, Dallas, Texas.
- Carstensen, L. L. & Charles, S. T. (1998). Emotion in the second half of life. *Current Directions in Psychological Science*, 7, 144-149.
- Casullo, M. (2006). El Capital Psíquico. *Aportes de la Psicología Positiva. Psicodebate*, 6, 59-72.
- Chan, D. W. (2009). The hierarchy of strengths: Their relationships with subjective well-being among Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 25(6), 867-875.
- Cosentino, A. C. (2009). Evaluación de las Virtudes y Fortalezas Humanas en Población de Habla Hispana. *Psicodebate, Psicología, Cultura y Sociedad*, 10, 53-71.
- Dahlsgaard, K. K. (2005). Is virtue more than its own reward? Character strengths and their relation to well-being in a prospective longitudinal study of middle school-aged adolescents. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 66(6-B), 3441
- Dulcey-Ruiz, E. & Uribe, C. (2000). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34(1), 17-27.
- Elder, G. H. (1998). The Life Course as Developmental Theory. *Child Development*, 69, 1-12.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. *Prácticas en psicología positiva*, 11-38.
- Hill, R. D. (2011). A positive aging framework for guiding geropsychology interventions. *Behavior Therapy*, 42(1), 66-77.
- Hool, K. (2011). Character strengths, life satisfaction and orientations to happiness - a study of the Nordic countries Master thesis Kristin Hool Master's programme in health promotion and health psychology Department of health promotion and development Faculty of psy. University of Bergen.
- Karris, M. A. (2009). Character strengths and well-being in a college sample. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 69(12-B), 7813.
- Legé, L., Pell, A. & Fagnani, J. (2012). Evaluación del capital psíquico y valores en una institución universitaria. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1356-1397.
- Lombardo, E. (2013). Psicología positiva y psicología de la vejez. Intersecciones teóricas. *Psicodebate, Psicología, Cultura y Sociedad*, 13, 47-60.
- Lombardo, E. & Krzemien, D. (2008). La Psicología del curso de vida en

el marco de la Psicología del Desarrollo. *Revista argentina de sociología*, 6(10), 111-120.

McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1994). The stability of personality - Observations and evaluations. *Current Directions in Psychological Science*, 3(6), 173-175.

McCullough, M.E. & Snyder, C.R. (2000). Classical source of human strength: Revisiting an old home and building a new one. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 19, 1-10.

Park, N. & Peterson, C. (2009). Strengths of character in schools. En R. Gilman, E.S. Huebner & M.J. Furlong (Eds.), *Handbook of Positive Psychology in schools* (pp. 65-76). NY, EE.UU: Routledge.

Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.

Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118-129.

Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC, EE.UU: American Psychological Association; Oxford University Press.

Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.

Peterson, C., Stephens, J. P., Park, N., Lee, F. & Seligman, M. E. P. (2010). Strengths of character and work. In P. A. Linley, S. Harrington & N. Garcea (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology and work* (pp. 221-231). New York, NY, US: Oxford University 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). *Journal of Individual Differences*, 31(3), 138-149.

Scheibe, S. & Carstensen, L. L. (2010). Emotional Aging: Recent findings and Future Trends. *Journals of Gerontology*, 65B(2), 135-144.

Schwartz, L. L. (2005). Review of Character strengths and virtues: A handbook and classification. *Journal of Psychiatry and Law*, 33(4), 531-532.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2002). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

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

Villar, F. (2013). Hacerse bien haciendo el bien: la contribución de la generatividad al estudio del buen envejecer. *Informacio Psicológica*, (104), 39-56.

West, N. M. (2007). The relationship among personality traits, character strengths, and life satisfaction in college students. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 67(10-B), 6107.