

## Recreando Fortalezas

*Recreating Strengths*

*Recriando Fortalezas*

Franco Morales  
Tamara Tauler

**RESUMEN:** Por contraposición a la representación social que hace de la vejez el momento de las pérdidas, el presente trabajo pretende focalizar en las fortalezas que caracterizan a esta etapa de la vida; resaltar y potenciar las fortalezas específicas de los adultos mayores es un objetivo que involucra teoría, representaciones sociales e intervención. Para ello, a lo largo del presente trabajo se realiza una revisión conceptual de las fortalezas y virtudes en la psicología y especialmente en la psicogerontología; para luego poder plasmar una propuesta posible de intervención que tiene por objetivo el registro, el mantenimiento y potenciación de las diferentes fortalezas del carácter en el contexto de un taller de adultos mayores. Por último, se destaca el impacto de esta propuesta a partir de la práctica de la misma. Se espera que este trabajo facilite a otros profesionales la tarea de poner en práctica este tipo de intervenciones.

**Palabras clave:** Fortalezas; Psicología Positiva; Intervención.

**ABSTRACT:** *In contrast to the social representation that makes old age when loss, this paper aims to focus on the strengths that characterize this stage of life; highlight and enhance the specific strengths of older adults is a goal that involves theory, social representations and intervention. To this end, throughout this work a conceptual review of the strengths and virtues in psychology and especially psychogerontology is performed; then be able to shape a possible intervention proposal that aims to registration, maintenance and enhancement of the different strengths of character in the context of a workshop for seniors. Finally, the impact of this proposal stands out from the practice of it. This work is expected to provide other professionals the task of implementing such interventions.*

**Keywords:** *Strengths; Positive psychology; Intervention.*

**RESUMO:** *Em contraste com a representação social que faz com que a velhice seja entendida como perda, este trabalho tem como objetivo focar os pontos fortes que caracterizam esta fase da vida. Destacar e valorizar os pontos fortes específicos de adultos mais velhos é uma meta que envolve teoria, representações sociais e intervenção. Para este fim, ao longo deste artigo uma revisão conceitual das forças e virtudes em Psicologia e especialmente em Psicogerontologia é realizada; em seguida, ser capaz de dar forma a uma possível proposta de intervenção que visa ao registro, manutenção e aumento dos diferentes pontos fortes de caráter, no contexto de uma oficina para idosos. Finalmente, o impacto desta proposta destaca-se a partir de suas práticas. Deste trabalho é esperado que se possam beneficiar outros profissionais, na sua tarefa de implementar tais intervenções.*

**Palavras-chave:** *Pontos fortes; Psicologia Positiva; Intervenção.*

## Introducción

Diversos cambios teóricos y metodológicos en el estudio del desarrollo adulto, sumado a un fuerte apoyo de resultados empíricos, han derivado en la convergencia de la psicología que estudia las fortalezas y el potencial humano.

Actualmente, se la denomina psicología positiva; así mismo, la psicogerontología aborda la búsqueda de dimensiones positivas del envejecimiento (Hill, 2011; Lombardo, 2013).

El objetivo principal de la psicología positiva es el estudio del bienestar. Diversas intervenciones se han diseñado para el trabajo con las fortalezas del carácter por su relación con el bienestar, tanto psicológico como subjetivo. Sin embargo, por el peso negativo de la representación social que recae sobre la vejez, se requiere un trabajo de empoderamiento y revalorización de esta etapa de la vida. En este contexto el concepto fortaleza y sus múltiples significaciones introducen un nuevo aire y permiten cuestionar la creencia generalizada de que en la vejez sólo hay pérdidas.

En este sentido el taller descrito en este artículo tiene un objetivo doble. Capitalizar los beneficios que ha demostrado en población general el trabajo con las fortalezas personales, y también resignificar la vejez como una etapa con ganancias específicas.

### ¿Qué son las fortalezas del carácter?

En Psicología, el estudio del carácter moral tuvo un camino difícil durante el siglo XX. Gordon Allport ha argumentado que términos como “virtud” y “carácter moral” debían ser expurgados del léxico científico por su gran carga de subjetivismo y dogmatismo (McCullough, & Snyder, 2000). Recién a inicios de este siglo, y con el objetivo de dar impulso al estudio científico de las virtudes y fortalezas del carácter, Peterson, y Seligman (2004) lanzaron 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 tres niveles de abstracción: 1) Virtud; 2) Fortalezas; 3) Temas donde se puedan expresar las fortalezas. Las virtudes, en tanto componentes más abstractos, son las características centrales valoradas por los pensadores y religiosos.

En un nivel de abstracción menor se encuentra las fortalezas asociadas a cada una de estas virtudes, que se conforman como las vías a través de las cuales la virtud es demostrada. 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. En su análisis consideran algunos criterios a fin de delimitar virtudes y fortalezas, como contribuir al desarrollo de la buena vida para uno y los demás; ser moralmente valorada como buena en sí misma, más allá de los posibles beneficios; su opuesto no debe ser deseable; ser observada en diferentes contextos y situaciones a lo largo del tiempo; diferenciarse entre ellas mutuamente; encarnar en criterios consensuados por casi todos; entre otros.

Así se han llegado a identificar 6 Virtudes con sus respectivas fortalezas específicas, llegando a un total de 24 Fortalezas del carácter que se desarrollarán posteriormente en este trabajo.

### **En la vejez también se puede hablar de fortalezas**

El bienestar es el primero objetivo central de la psicología positiva, por lo tanto una buena cantidad de estudios se han enfocado en 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).

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

Comprender la manifestación de las fortalezas a lo largo del curso vital permitirá conceptualizar mejor el proceso de envejecimiento óptimo. Dos líneas conceptuales que analizaremos a continuación permiten pensar los potenciales beneficios de estas indagaciones y de posibles intervenciones. Robert Hill (2011) propone el modelo del envejecimiento positivo, como una extensión del movimiento de la psicología positiva focalizada en la vejez. Desde esta perspectiva, capitalizar las fortalezas adquiridas por la experiencia 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.

Sin embargo, este modelo contempla sólo las consecuencias individuales del estudio e intervención sobre las fortalezas del carácter en la última etapa de la vida, dejando de lado factores sociales y comunitarios. En la actualidad, los adultos mayores no son los mismos que décadas atrás; se encuentran más sanos, formados y abiertos a nuevas vinculaciones que las generaciones anteriores. Frente a este panorama que Feliciano Villar (2013) crea el concepto de “envejecimiento generativo”; para 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 a nivel social y comunitario. La idea Eriksoniana de generatividad da sentido y encuadre a esta nueva vejez; esta propuesta se diferencia de la anterior, ya que está pensada para poder articular dos tipos de desarrollos recíprocos: el desarrollo social, 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.

### **Propuesta de taller: “Recreando Fortalezas”**

En el marco del convenio entre UPAMI (Universidad Para Adultos Mayores Integrados) con la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional del Mar del Plata se ha implementado el taller “Recreando Fortalezas”, durante 4 meses., en el cual nos hemos propuesto los siguientes objetivos:

1. Introducir en el modelo teórico de la Psicología Positiva y sus indagaciones respecto de la vejez;
2. Registrar las diferentes fortalezas personales;
3. Tomar conciencia sobre su utilidad en la vida cotidiana y en la historia personal;
4. Favorecerla óptima utilización de las fortalezas reconocidas;
5. Generar vivencias compartidas que permitan apropiarse y desarrollar diferentes fortalezas;
6. Generar nuevos vínculos con pares.

La modalidad del taller propone consignas de trabajo individual y grupal que facilita la interacción entre los participantes. En este sentido, pensamos el taller como un espacio donde la vivencia genera un efecto subjetivo a partir de las fortalezas trabajadas, y la reflexión facilita su apropiación en un encuadre vincular. Las actividades individuales están enfocadas en el reconocimiento de las fortalezas propias y su gradual optimización a lo largo del taller. En las actividades grupales se fomenta la vivencia compartida y el intercambio de experiencias.

Segmentamos el trabajo de taller en tres tiempos cronológicos diferenciados: 1. Introducción al taller.

2. Trabajo sobre las diferentes virtudes y fortalezas;
3. Cierre y evaluación.

#### **1. Inducción a la psicología positiva y la gerontología positiva**

En los primeros encuentros, a fin de transmitir los objetivos del taller, se trabajan las pautas formales y la dinámica de los encuentros.

Se presenta también el marco general de la psicología positiva y sus consecuencias específicas en el campo de la Psicogerontología. La intención es aquí trabajar con las diferentes representaciones sociales negativas que los mismos participantes del taller pueden reproducir acerca de la vejez. En este sentido, este momento tiene un fin doble, psicoeducativo y de empoderamiento. Es de utilidad la presentación del taller desde su título. En este sentido, se trabaja bajo la idea de asociar al espacio significados tales como reinventar, recrear, rediseñar, registrar, reparar, resignificar, reinterpretar, reintentar, entre otros. De esta forma, se intenta dejar en claro que el taller tiene como objetivo generar experiencias novedosas e innovadoras para los participantes. También se presenta la clasificación de fortalezas y virtudes del carácter del manual de Peterson, y Seligman (2004), introduciendo así las 6 virtudes que luego serán desarrolladas. A este listado se recurre cotidianamente a fin de encuadrar la tarea. Creemos relevante destacar para los talleristas dos cualidades de las diferentes fortalezas a los efectos de allanar el camino posterior. La primera es que cuando hablamos de fortalezas éstas deben significar inexorablemente un beneficio positivo para uno mismo y/o para otros.

Nunca una fortaleza puede ir en beneficio del individuo en desmedro de otros, o viceversa. La segunda es que las modalidades donde las diferentes fortalezas se expresan (los temas del menor nivel de abstracción mencionados anteriormente) son múltiples. De esta forma, garantizamos el respeto por las diferentes apropiaciones de las fortalezas alejándonos de una perspectiva normatizante.

## **2. Trabajo sobre las diferentes virtudes y fortalezas**

Este segundo tiempo está centrado en la presentación y el trabajo con las diferentes fortalezas y virtudes del carácter. Con el objetivo de recorrer, a grandes rasgos, la propuesta de Peterson, y Seligman (2004), el trabajo se ordena en torno a las 6 virtudes, dedicando entre dos a tres encuentros a cada una; como consecuencia, se debe acotar la propuesta a explorar sólo algunas fortalezas. Bajo la premisa de que cada fortaleza puede ser expresada de diferentes modos, comprendemos que dar una perspectiva cerrada en su trabajo significaría reducir y limitar las posibles manifestaciones de las mismas.

En este sentido, se debe tomar como regla recordar a los participantes la invitación a pensar nuevas formas para expresar las fortalezas y respetar los modos diversos en que los otros (talleristas u otros por fuera del taller) hacen uso de las mismas. El criterio de selección de las fortalezas a explorar en cada virtud depende de las características de cada grupo y las condiciones vinculares que se disponen. En este trabajo presentaremos una propuesta posible de intervención, pero como bien dijimos, es sólo una posibilidad entre las muchas que pueden resultar de lectores o talleristas.

A continuación presentamos las virtudes y fortalezas que sustentan teóricamente nuestra propuesta.

### **Virtud 1 - Sabiduría y Conocimiento**

Las Fortalezas correspondientes a esta virtud incluyen disposiciones positivas relacionadas con la adquisición y el uso de la información al servicio de la buena vida; en el lenguaje psicológico se identifican con fortalezas cognitivas. Muchas de las fortalezas correspondientes a otras virtudes también implican aspectos cognitivos; por ello muchos pensadores entienden que esta virtud gobierna en parte al resto.

*Creatividad.* Implica dos componentes esenciales. Primero, una persona creativa debe producir ideas o conductas que sean reconocidas como originales, nuevas, sorprendentes o inusuales. Segundo, estas conductas o ideas deben ser también adaptativas, deben generar una contribución positiva a uno mismo y/o a los otros.

*Curiosidad.* Es el interés intrínseco propio de continuar una experiencia. Involucra un registro activo, persecución y regulación de la propia experiencia en respuesta a oportunidades desafiantes.

*Apertura mental.* Es la voluntad de buscar activamente evidencia en contra de la propia perspectiva, las propias creencias y metas, y así evaluar esa evidencia de forma justa.

*Amor por el saber.* Describe la forma en que una persona se involucra con nueva información y competencias. El objeto de aprendizaje para las personas con esta fortaleza puede o no involucrar un beneficio o logro inmediato.



*Sabiduría.* Es diferente de la inteligencia; ya que implica un nivel superior de conocimiento, juicio y capacidad de consejo y permite que las personas resuelvan importantes y difíciles cuestiones acerca del significado de la vida.

### **Actividad Propuesta n.º 1**

Con recursos artísticos (pinceles, pintura y lienzos) se convoca a los participantes a que realicen una producción artística en base a un estímulo ambiguo (por ejemplo, un trazo no figurativo sobre un lienzo), restringiendo de este modo la posibilidad de expresión en un grado bajo. Al finalizar este momento se propone que cada uno de los participantes genere un micro relato integrando las creaciones de los demás y la propia. De este modo, generamos que la doble vertiente de la creatividad, lo original y lo adaptativo, se ponga en juego. Asimismo, se genera un espacio de encuentro con la diferencia en la perspectiva del otro, fomentando así la apertura mental.

### **Virtud 2 – Coraje**

Estas fortalezas conllevan el ejercicio de la voluntad para lograr metas en contra de los obstáculos, tanto internos como externos.

*Valentía.* Implica la disposición de actuar voluntariamente y de forma temeraria en una situación peligrosa, cuando existen riesgos considerables, en un esfuerzo de obtener o preservar un beneficio para uno u otros.

*Perseverancia.* Es la continuación voluntaria de una acción orientada a un objetivo más allá de los obstáculos, las dificultades y el desaliento.

*Integridad.* Implica ser fiel a uno mismo representando de forma precisa, tanto para uno mismo como para otros, las intenciones y los compromisos.

*Vitalidad.* Describe un aspecto dinámico del bienestar signado por una experiencia subjetiva de energía y alivio.

## **Actividad propuesta n.º 2**

A fin de trabajar la *Integridad*, *Valentía* y *Perseverancia*, se utilizó como recurso la película “Temple Grandin” en la que se presenta la historia real de una mujer que, aun padeciendo de un Trastorno del Espectro Autista, se enfrentó a sus dificultades y desarrolló con su ingenio una carrera universitaria y una invención innovadora a nivel científico. La película muestra como recurso metafórico las “puertas” que el personaje tuvo que atravesar para lograr sus objetivos. Esto abre la posibilidad de pensar qué puertas son las que debemos atravesar hoy día.

## **Actividad propuesta n.º 3**

Se invita a los participantes a hacer una “agenda real” de actividades realizadas durante la última semana, y volcarlas en una tabla día a día. Luego, en base a ello se les plantean preguntas tales como: ¿Estoy a gusto con mis actividades? ¿Son muchas o pocas para mi gusto? ¿Estoy a disgusto con alguna de ellas? ¿Qué actividades me gustaría hacer y no hago? ¿Qué actividades creo que merecen más de mi tiempo y cuáles menos? Se reflexiona interiormente sobre estas preguntas para luego discutir las en grupo. Asimismo, se les ofrece la posibilidad de armar una “agenda ideal” diseñada desde el propio deseo. De este modo, se promueve una postura activa frente a la vida para aumentar los niveles de vitalidad.

## **Virtud 3 – Humanidad**

Las fortalezas correspondientes a esta virtud incluyen disposiciones positivas que se manifiestan en llevar adelante relaciones interpersonales de cuidado, ternura y amistad. Implica interacciones sociales positivas con amigos, parientes, conocidos y hasta desconocidos. Son fortalezas que en algún punto se asemejan a las de justicia, pero que, a diferencia de éstas, se ponen en juego en relaciones uno a uno.

*Amor.* Representa una postura positiva e íntima en tres niveles cognitiva, conductual y emocional hacia otros. Puede tomar tres formas prototípicas, hacia individuos que son nuestras fuentes primarias de afecto y protección; hacia individuos que dependen de nosotros; y hacia personas que nos generan un apasionado deseo, ya sea sexual, físico u emocional.

*Bondad.* La generosidad, la crianza, el cuidado, la compasión y el amor altruista son conceptos relacionados fuertemente con esta fortaleza y nos indica una orientación común hacia los otros.

*Inteligencia social.* Esta fortaleza se refiere a la habilidad de pensar de manera abstracta, reconocer similitudes y diferencias entre las cosas, reconocer patrones y ver otras relaciones en lo que hace a los vínculos sociales. La empatía es una vía clara que muestra esta fortaleza.

#### **Actividad propuesta n.º 4**

En esta actividad se intenta poner en juego la empatía de los participantes. Se les presentan imágenes en las que pueden ver a una o dos personas en una situación que dispara emociones. Ante cada una de ellas se les proponen las siguientes preguntas ¿Qué veo? ¿Cómo se sienten? ¿Cómo lo sé? ¿Qué me hace sentir cada imagen? ¿Te mueve a hacer algo al respecto? Con estas preguntas se intenta activar la capacidad empática en un acto concreto, para luego pensar en qué otras situaciones la utilizamos. Siendo que la virtud “humanidad” está enfocada en los vínculos uno a uno, la empatía se muestra como un recurso ineludible para el trato cotidiano.

#### **Virtud 4 – Justicia y Ciudadanía**

Se considera que las fortalezas de justicia se dan en contextos interpersonales, implicando una interacción óptima entre el individuo y el grupo comunitario. Si el grupo es de menor tamaño y las relaciones son más personalizadas, estas fortalezas comienzan a converger con las de humanidad.

*Ciudadanía.* Implica un sentimiento de identificación y un sentido de obligación con el bien común que va más allá de uno mismo.

*Igualdad.* Los individuos que desarrollan esta fortaleza consideran que todos deben obtener su parte justa, que no corresponde usar a los demás y nunca engañarían a otros.

*Liderazgo.* Es una cualidad que se refiere a la constelación integrada por atributos temperamentales y cognitivos orientados a influenciar y ayudar a los miembros del grupo de uno.

### **Actividad propuesta n.º 5**

En base a diferentes biografías de personajes relevantes preseleccionados por los coordinadores se espera que los participantes puedan extraer la virtud que tienen en común, a saber, la justicia y la ciudadanía. Los ejemplos utilizados fueron Nelson Mandela 1, Estela de Carlotto 2 y Susana Trimarco 3. Sin embargo, se pueden utilizar otros que se crean más adecuados para el contexto y la situación, respetando el criterio de selección. El objetivo es poder trasladar desde estos ejemplos excepcionales la virtud de justicia y ciudadanía y así pensar nuestro actuar cotidiano.

### **Virtud 5 – Templanza**

Son fortalezas que nos protegen de los excesos; frente al odio, la misericordia; frente a la arrogancia, la humildad; frente a los placeres a corto plazo, la prudencia; frente a emociones extremas, la autorregulación.

*Perdón.* Representa un conjunto de cambios pro sociales que ocurren en un individuo ofendido o dañado por alguien cercano. Se diferencia de la evitación y la venganza.

*Humildad.* Refiere primariamente a la estimación precisa (no subestimación) de logros, talentos o méritos de uno.

*Prudencia.* Es una orientación cognitiva hacia el futuro personal, una forma de razonamiento práctico y de autogestión para alcanzar eficazmente los propios objetivos de largo plazo.

*Autorregulación.* Refiere a regular, controlar o gobernar las respuestas propias (v.g., acciones, expresiones, impulsos, apetitos, pensamientos o emociones) a fin de adaptarse a un cierto patrón o cumplir ciertos objetivos (v.g., ideales, normas morales, normas en general, objetivos de rendimiento o expectativas de otras personas).

### **Actividad propuesta n.º 6**

Este ejercicio consta de dos partes: 1) Recordar circunstancias en las que uno mismo ha sido perdonado. Les decimos a los participantes que recuerden alguna situación en la que hayan hecho daño a alguien y luego fueron perdonados. Les preguntaremos cómo ocurrieron los hechos, cómo les comunicaron el perdón, cómo se sintieron y que aprendieron.

1 Nelson Rolihlahla fue un abogado, activista contra el apartheid, político y filántropo sudafricano que se desempeñó como presidente de Sudáfrica. Fue el primer mandatario de raza negra que encabezó el poder ejecutivo, y también el primero en resultar elegido por sufragio universal en su país.

2 Enriqueta Estela Barnes de Carlotto es una activista argentina de derechos humanos y presidenta de la asociación Abuelas de Plaza de Mayo.

3 Susana Trimarco (Tucumán, 1954) es la madre de María de los Ángeles Verón, “Marita”, una joven tucumana secuestrada y que fuera obligada a prostituirse según el testimonio de testigos. Por la persistencia en la búsqueda de su hija fue premiada con diferentes distinciones. Se pretende así observar las ventajas del perdón y escribir una carta diciendo disculpas. Se solicita a los talleristas que piensen en una situación reciente de la que se deseen disculpar y escriban una carta a la persona a la que hicieron daño, describiendo lo que hicieron mal y ofreciendo sus disculpas. Finalmente, esta carta se puede o no enviar.

### **Actividad propuesta n.º 7**

Planteamos al grupo trabajar sobre las siguientes emociones: enfado, ira, estrés.

Hablamos de cada una de ellas. Luego iniciamos el debate sobre cada emoción: ¿Cuándo se siente ira? ¿En qué circunstancias? ¿Cómo reaccionaron las personas que estaban a tu alrededor cuando sentiste esto? ¿Qué otras estrategias podrías haber puesto en práctica? Damos un tiempo para que piensen las situaciones personales.

Los participantes de forma voluntaria aportan su experiencia, en especial las que hacen a sus reacciones. Deben completar un cuadro donde expliciten la emoción (ira, stress, enfado), la situación y la respuesta. Todas las expresiones serán tomadas en la tormenta de ideas, incluso las descabelladas, sin ser juzgadas, cuantas más y más creativas mejor, pero se incidirá finalmente en las soluciones asertivas. En la pizarra se toma nota de las respuestas. Y luego se les pide que cada uno revise su trabajo y agregue, de ser necesaria una respuesta alternativa.

## **Virtud 6 – Trascendencia**

El común denominador de estas fortalezas es que permite a los individuos generar conexiones con un universo más grande a uno mismo y proveer de sentido a su vida. *Apreciación de la belleza y de la excelencia.* Se refiere a la capacidad de encontrar, reconocer y sentir sutiles emociones auto trascendentes como embelesamiento y emociones relacionadas.

*Gratitud.* Es un sentimiento de agradecimiento y alegría que surge como respuesta a reconocer que uno se ha beneficiado.

*Esperanza.* Representa una actitud cognitiva, emocional y motivacional positiva hacia el futuro.

*Humor.* Implica el reconocimiento lúdico, el disfrute risueño, y/o la creación de incongruencias.

*Espiritualidad.* Se refiere a creencias y prácticas que se basan en la convicción de que hay una dimensión trascendente (no física) de la vida.

### **Actividad propuesta n.º 8**

Se inicia la actividad pidiendo a los participantes que piensen acerca de una o varias cosas de su vida en las que han alcanzado cierto éxito. A continuación les diremos que piensen en las personas que hayan hecho posible esos éxitos, sin exceptuar a nadie, por pequeña que haya sido su contribución y que lo anoten en una hoja. El paso siguiente consistirá en realizar una puesta en común, en la que cada tallerista pueda expresar sus éxitos personales y explicar el papel que hayan jugado otras personas contribuyendo a que hayan podido alcanzar esos logros. Como síntesis de esta instancia, podemos subrayar la importancia de las relaciones sociales, subrayando el hecho de que nadie está aislado, y que nuestros logros siempre son deudores del esfuerzo y la contribución de otras personas.

También se puede proponer realizar una carta de agradecimiento hacia alguna persona relevante en nuestro desarrollo.

### **Actividad propuesta n.º 9**

El objetivo es mostrar cómo el humor puede desdramatizar una situación inesperada, incluso triste, transformándola en cómica. Se puede utilizar como ejemplo el incidente ocurrido al poeta mexicano José Emilio Pacheco, quien al llegar a la Universidad de Alcalá de Henares para recibir el Premio Cervantes 2009, se le caen los pantalones. El escritor comentó a los periodistas: “No me dieron tirantes para los pantalones”; y añadió estas palabras: “De repente eres un ser humano como cualquier otro”. La anécdota fue interpretada por el poeta como “un buen argumento contra la vanidad”. Este ejemplo ilustra una situación que podría ser vivida con vergüenza e incomodidad, pero que sin embargo es asumida con sentido del humor; al “darle la vuelta”, y cambiar nuestra visión de una experiencia se pierde todo su dramatismo. Se puede finalizar la actividad con informes científicos o actividades periodísticas que reseñen los efectos psicológicos y fisiológicos positivos del humor.

### 3. Cierre y evaluación

En los últimos encuentros se propone hacer un cierre de la actividad con dos tareas de integración. La primera es la presentación de diferentes biografías de personajes relevantes socialmente conocidos, a modo de ejercicio donde se busque detectar sus fortalezas. Sin embargo, es importante aclarar que no debemos pensar las fortalezas como propiedad de los grandes hombres o mujeres. La segunda es completar un cuestionario de auto informe donde se evalúa las fortalezas primordiales de cada participante. Esta actividad se realiza al final del taller en lugar de al inicio con el objetivo de no sesgar a ningún participante ni limitar a percepción de sus capacidades dentro del desarrollo del taller. La consigna de cierre será pensar en qué actividades se ponen en práctica las fortalezas primordiales de cada uno, y en qué otro modo novedoso se las puede utilizar. De este modo queda abierta la posibilidad para que cada participante encuentre sus propios modos para hacer uso de las fortalezas que ha reconocido en sí mismo.

### Conclusiones

En este trabajo se ha realizado una reseña teórica acerca de qué son las fortalezas del carácter, y se ha destacado la importancia de fomentar su mantenimiento y optimización en el desarrollo del adulto mayor por sus beneficios a nivel individual y social/comunitario.

La oferta realizada hasta el momento con los adultos mayores nos demuestra los beneficios que ellos mismos registran para poder reflexionar y experimentar aspectos positivos de su persona. Por último, es de destacar que, más allá de la propuesta específica de este taller, cualquier actividad que promueva una postura activa frente al envejecimiento, tanto de los que trabajamos en el campo gerontológico como los mismos adultos mayores, genera espacios de intercambio y crecimiento, los cuales se vuelven cada vez más necesarios.

Esperamos que esta propuesta invite a otros profesionales del área a desarrollar sus propios talleres.



## Referencias

- Cosentino, A. (2009). Evaluación de las Virtudes y Fortalezas Humanas en Población de Habla Hispana. *Psicodebate, Psicología, Cultura y Sociedad*, 10, 53-71.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Hill, R. D. (2011). A positive aging framework for guiding geropsychology interventions. *Behavior Therapy*, 42(1), 66-77.
- 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.
- Lombardo, E. (2013). Psicología positiva y psicología de la vejez. Intersecciones teóricas. *Psicodebate, Psicología, Cultura y Sociedad*, 13, 47-60.
- 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.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC, EUA: American Psychological Association; Oxford University Press.
- 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.
- Villar, F. (2013). Hacerse bien haciendo el bien: la contribución de la generatividad al estudio del buen envejecer. *Informacio Psicológica*, 104, 39-56.

Recibido el 17/12/2015

Aceptado el 30/12/2015

---

**Franco Morales** – Docente investigador en la Facultad de Psicología de la UNMdP e integrante del grupo de investigación en Evaluación Psicológica. Facultad de Psicología, Universidad de Mar del Plata, Argentina.

**E-mail:** moralesfranco@live.com

**Tamara Tauler** – Facultad de Psicología, Universidad de Mar del Plata, Argentina.

E-mail: moralesfranco@live.com