



¿Por qué buscamos tan intensamente la felicidad? ¿Acaso hemos descubierto la forma de alcanzarla? No, de momento. No habría otra cosa en el mundo que nos alegrara más a los psicólogos que encontrar la receta de la felicidad, y aunque es evidente que nos queda un largo camino por recorrer, es posible que cada vez estemos más cerca.

Tal vez el hecho de focalizar nuestros esfuerzos en alcanzar el bienestar se deba, como dice nuestro gran divulgador de la ciencia Eduard Punset, a que, a través de toda una larga historia evolutiva, la esperanza de vida se ha prolongado tanto en los países desarrollados que, en la actualidad, podemos proponernos nuevas metas orientadas a la mejora de nuestra calidad de vida, a la búsqueda del bienestar y de la felicidad. Es a partir de los años sesenta, según las palabras del psicólogo e investigador Carmelo Vázquez, cuando se nos permitió pensar en un estado de bienestar, puesto que las principales enfermedades epidémicas ya no eran las primeras causas de mortalidad, y la prosperidad económica era más alta de lo que nunca se había conocido en el mundo occidental. Es hacia los años setenta cuando proliferan los primeros estudios psicológicos a gran escala sobre el estado de la felicidad de las naciones. Pero...

¿Por qué es bueno que nuestros hijos sean felices?

Si educas y enseñas a tu hijo para que sea bueno y feliz, estarás ayudando a que mi hijo también sea bueno y feliz cuando se crucen en el camino. Y si mi hijo es feliz, él también contribuirá a que otros lo sean. Esta hermosa cadena no acaba aquí, porque cuando tu hijo y mi hijo sean adultos y tengan una profesión (maestro, tendero, médico, taxista, presidente del gobierno o cualquier otra) encontrarán a muchas otras personas en su camino a quienes transmitirán lo mejor de sí mismos. Sin duda, ello revertirá en un mundo mejor para todos. Merece la pena intentarlo, ¿verdad que sí?

Cómo conseguir que los niños disfruten plenamente de sus vidas: sus virtudes y sus fortalezas. Los padres que sean capaces de educar a sus hijos según el punto de vista de la psicología positiva y de involucrarse activamente en esta tarea sin duda estarán contribuyendo a prevenir que sus hijos sufran ciertos problemas psicológicos y sociales en el futuro. Dicho de otra forma, los adultos, padres, madres, abuelos y educadores en general que se dediquen con determinación a potenciar a estos niños, estarán sentando las bases para que el día de mañana éstos se conviertan en personas sanas emocionalmente y, por extensión, felices.

Los psicólogos disponemos del llamado DSM-IV, un manual que contiene una clasificación de los trastornos mentales que nos proporciona una serie de criterios que permiten mejorar la fiabilidad de nuestros diagnósticos. Si tenemos una clasificación de los trastornos psicológicos, entonces, ¿por qué no disponer de un manual que nos ayude a hacer lo mismo con las fortalezas y las virtudes humanas?

Podemos definir las fortalezas del carácter como los aspectos psicológicos que definen a las virtudes, y a su vez las virtudes como las características nucleares y centrales del carácter. Quiero hacer hincapié en que estas fortalezas son transculturales y universales, y lo que es más sorprendente, son capacidades que se adquieren, de las que disponemos todas las personas en mayor o menor grado y que contribuyen positivamente a alcanzar la excelencia del individuo en todas y cada una de sus facetas (individual, social, intelectual, etcétera).

Los últimos trabajos en psicología positiva determinan que esas fortalezas y virtudes no son ni algo abstracto, ni algo mágico; de hecho, varios autores de trabajos empíricos, como los prestigiosos Martin Seligman y Christopher Peterson, han conseguido clasificarlas. Han llegado a la conclusión de que son 24 y las han distribuido temáticamente en seis categorías:

Sabiduría y conocimiento. Fortalezas cognitivas relacionadas con el conocimiento, su uso y la manera de adquirirlo.

- Curiosidad e interés por el mundo.
- Amor por el conocimiento y el aprendizaje.
- Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta.
- Ingenio, originalidad, inteligencia práctica.
- Perspectiva.

Coraje. Fortalezas emocionales orientadas a alcanzar metas y objetivos ante situaciones difíciles.

- Valentía.
- Perseverancia y diligencia.
- Integridad, honestidad, autenticidad.
- Vitalidad y pasión por las cosas.

Humanidad. Fortalezas interpersonales orientadas a ofrecer afecto, cariño y a cuidar a los demás

- Amor, apego, capacidad de amar y ser amado.
- Simpatía, amabilidad, generosidad.

- Inteligencia emocional, personal y social.

Justicia. Fortalezas cívicas que favorecen situaciones de armonía social para la convivencia con los demás

- Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo.
- Sentido de la justicia, equidad.
- Liderazgo.

Moderación. Fortalezas que nos protegen de caer en el exceso y la desproporción.

- Capacidad de perdonar, misericordia.
- Modestia, humildad.
- Prudencia, discreción, cautela.
- Autocontrol, autorregulación.

Trascendencia. Fortalezas que otorgan significado a la vida.

- Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro.
- Gratitud.
- Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro.
- Sentido del humor.
- Espiritualidad, fe, sentido religioso.

A la vista de esta extensa lista, parece evidente que no todo el mundo tiene todas las fortalezas igualmente desarrolladas; de hecho, cada persona tiene su propio mapa de virtudes y fortalezas, y por ello debemos conocer cuáles son y cómo potenciarlas, muy especialmente en los niños. Según Vera Poseck, de las 24 fortalezas citadas, cinco están directamente relacionadas con la satisfacción con la vida:

- Gratitud
- Optimismo
- Entusiasmo
- Curiosidad
- Capacidad de amar y de ser amado.

Autora: Alicia Banderas (Escuela de padres de Alicia Banderas)