

**Virtudes y fortalezas de carácter**

**Desarrollo de Virtudes y Fortalezas para Mejoramiento de Habilidades Comunicativas y**

**Bienestar Subjetivo Docentes enseñanza media**

Proyecto Aplicado Opción de Grado Psicología

Mónica Elvira Gutiérrez Mesino

Director:

Doctor Alfredo Rojas Otalora

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, ECSAH

Programa de Psicología

Barranquilla, octubre 2021

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

### **Resumen**

El propósito de esta investigación fue promover el desarrollo de virtudes y fortalezas de carácter en docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar en Puerto Colombia a través de la Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (Mindfulness-Based Strengths Practice MBSP) para mejorar la percepción de las habilidades comunicativas y el bienestar subjetivo en docentes. La investigación se considera dentro del enfoque Cuantitativo de diseño cuasiexperimental ya que representa unas mediciones de antes y después de la aplicación de un programa que busca mejorar dos variables dependientes: percepción de habilidades comunicativas y bienestar subjetivo en docentes, para así determinar el efecto de este. La población final estuvo constituida por 4 docentes y la recolección de datos se efectuó a través de la observación directa, la Encuesta VIA-120, el Cuestionario Aspectos que influyen en las habilidades comunicativas del docente, el Programa Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena, grupos focales y autorreportes. Los resultados muestran que existe un leve incremento en el promedio de puntaje de las fortalezas en general, el incremento se centra en las fortalezas que integran las virtudes de valor y humanidad, además aumenta el puntaje en la fortaleza autorregulación. Asimismo los estudiantes percibieron un mejoramiento en la comunicación docente, lo cual se evidencia en los índices de frecuencia que se presentan tanto en el cuestionario de habilidades comunicativas como en el grupo focal final. En conclusión, al evaluar el impacto del programa Práctica de Fortalezas basada en Atención Plena en los docentes se encontró un aumento significativo en la percepción del mejoramiento de las habilidades comunicativas y en el bienestar subjetivo de ellos.

**Palabras Claves:** Virtudes, Fortalezas de carácter, Comunicación, Atención Plena

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

### **Abstract**

The objective of this research was to promote the development of virtues and character strengths in teachers of the Eustorgio Salgar Educational Institution, located in Puerto Colombia, through Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) to improve communicative skills and subjective well-being in teachers. The research is considered within the Quantitative approach, quasi-experimental design, since it represents measurements taken before and after the application of a program that seeks to improve two dependent variables: communication skills and subjective well-being in teachers in order to determine the effect of this. The final population was consisted of 4 teachers and the data collection was carried out through direct observation, the VIA-120 Survey, the Questionnaire Aspects that influence the communicative skills in teachers, the Program Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP), focus groups and self-reports. The results showed that there was a slight increase in the average score of the strengths in general, the increase was focused on the strengths that integrate the virtues of Courage and Humanity, also the score in the self-regulation strength increased. In addition, students perceived an improvement in teacher's communication, which is evidenced in the rating that was presented in both, the finals communicative skills questionnaire and the focus group. In conclusion, when evaluating the impact of the program Mindfulness-Based Strengths Practice in teachers, there was a significant increase in better perception on communicative skills and subjective well-being in them.

**Keywords:** Virtues, Character Strengths, Communication, Mindfulness.

## Virtudes y fortalezas de carácter

### Tabla de contenido

Introducción .....	8
Planteamiento del Problema .....	11
Objetivos.....	16
Objetivo General .....	16
Objetivos Específicos .....	16
Justificación .....	17
Marco Conceptual .....	22
Psicología Positiva .....	22
Bienestar .....	23
Bienestar Subjetivo .....	25
Bienestar Psicológico .....	25
Teorías Universalistas del Bienestar .....	26
Modelos Situacionales (Bottom up) vs Modelos Personológicos (Top Down) del Bienestar .....	26
Teorías de la Adaptación.....	26
Teorías de las Discrepancias .....	27
Teoría del Bienestar PERMA .....	28
Atención Plena (Mindfulness, Conciencia Plena).....	29
Reducción del Estrés Basada en Atención Plena (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR).....	35
Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (Mindfulness-Based Strengths Practice, MBSP).....	36
Virtudes .....	37
Sabiduría y Conocimiento .....	39
Valor (Valentía).....	39
Humanidad (Amor).....	39
Justicia.....	39
Templanza (Moderación).....	39
Transcendencia .....	39
Fortalezas de Carácter .....	40
Comunicación .....	43
Comunicación Docente .....	45
Marco Teórico.....	48
Metodología .....	58
Enfoque.....	58
Diseño.....	58
Población y Muestra.....	58
Variables.....	59
Técnicas.....	59

## Virtudes y fortalezas de carácter

Observación .....	60
Encuesta .....	60
Grupo Focal .....	61
Autorreporte .....	62
Instrumentos.....	63
Encuesta VIA-120 (Valores en Acción) .....	63
Cuestionario de Evaluación de Habilidades Comunicativas Docente .....	64
Autorreportes.....	65
Descripción del Escenario de Investigación.....	65
Consideraciones Éticas.....	66
Procedimiento .....	66
Participantes .....	67
Resultados .....	68
Encuesta VIA120 .....	69
Encuesta de Habilidades Comunicativas Docente .....	72
Grupos Focales de Habilidades Comunicativas Docente.....	82
Bienestar Subjetivo Docente.....	87
Discusión .....	91
Identificar y describir virtudes y fortalezas docente según la encuesta VIA120.....	92
Mejoramiento de las Habilidades Comunicativas Docente.....	95
Mejoramiento del Bienestar Subjetivo Docente .....	96
Conclusiones .....	98
Recomendaciones.....	100
Referencias.....	101
Apéndice A. Formatos Consentimientos Informados Docentes y Estudiantes.....	108
Apéndice B. Como Realizar Encuesta VIA-120 (Values in Action: Valores en Acción).....	110
Apéndice C. Sesiones de Práctica de Fortalezas Basadas en Atención Plena (MBSP) .....	112
Apéndice D. Tabla de Referencias sobre Hallazgos de Activación Cerebral Prefrontal .....	115
Apéndice E. Actividades de Fortalezas Validadas Experimentalmente.....	116
Apéndice F. Asociaciones de Fortalezas Observadas Peterson y Seligman (2004).....	118
Apéndice G. Tabla de Sobreutilización y Subutilización de Fortalezas de Carácter .....	120
Apéndice H. Información adicional procedimiento grupo focal.....	121
Apéndice I. Tabla de Validación de la Encuesta VIA-120 en Colombia .....	123
Apéndice J. Encuesta aspectos que Influyen en las Habilidades Comunicativas del Docente.....	124
Apéndice K. Resultados resumidos de instrumentos y técnicas aplicados en docentes.....	125

## Virtudes y fortalezas de carácter

### Lista de tablas

Tabla 1 Virtudes y Fortalezas de carácter según VIA Institute on Character.....	41
Tabla 2 Resultados virtudes iniciales y finales encuesta VIA120 docentes evaluados.....	69
Tabla 3 Resultados fortalezas iniciales y finales encuesta VIA120 docentes evaluados .....	70
Tabla 4 Aspectos evaluados en encuesta de habilidades comunicativas docente .....	73
Tabla 5 Resultados encuesta inicial habilidades comunicativas docente preguntas 1 a 20.....	73
Tabla 6 Resultados encuesta final habilidades comunicativas docente preguntas 1 a 20 .....	74
Tabla 7 Resultados encuestas inicial y final habilidades comunicativas docente preguntas 1 a 20 .....	76
Tabla 8 Fortalezas identificadas comentarios encuestas inicial-final habilidades comunicativas docente .....	78
Tabla 9 Virtudes identificadas comentarios encuestas inicial-final habilidades comunicativas docente .....	80
Tabla 10 Resultados comparados comentarios encuestas inicial-final habilidades comunicativas docente .....	81
Tabla 11 Virtudes identificadas en docentes en grupos focales inicial-final.....	83
Tabla 12 Fortalezas identificadas en docentes en grupo focal inicial .....	84
Tabla 13 Fortalezas identificadas en docentes en grupo focal final.....	84
Tabla 14 Resultados comparados grupos focales inicial-final habilidades comunicativas docente .....	86
Tabla 15 Análisis de información reportada por docentes. ....	87
Tabla 16 Promedio resultados del efecto del MBSP en bienestar docente.....	89
Tabla 17 Comparación de fortalezas básicas finales en docentes con relación a fortalezas básicas en Colombia.....	94
Tabla 18 Comparación de fortalezas básicas finales en docentes con relación a Colombia .....	95

## Virtudes y fortalezas de carácter

### Lista de figuras

Figura 1 Gráfico resultados virtudes iniciales y finales encuesta VIA120 docentes evaluados.....	69
Figura 2 Resultados comparados encuestas inicial-final habilidades comunicativas docente aspectos positivos y deficientes .....	75
Figura 3 Resultados consolidados encuestas inicial-final habilidades comunicativas docentes .....	76
Figura 4 Fortalezas identificadas comentarios encuestas inicial-final habilidades comunicativas docente.....	79
Figura 5 Virtudes identificadas comentarios encuestas inicial-final habilidades comunicativas docente .....	80
Figura 6 Resultados comparados comentarios encuestas inicial-final habilidades comunicativas docente.....	82
Figura 7 Virtudes identificadas en docentes en grupos focales inicial-final .....	83
Figura 8 Resultados comparados grupos focales inicial-final habilidades comunicativas docente .....	86
Figura 9 Promedio resultado de efecto del MBSP en el bienestar docente .....	89

## Virtudes y fortalezas de carácter

### Introducción

La definición de salud que figura en la OMS (2018) establece que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Teniendo en consideración; tanto esta premisa, como el problema identificado de deficiencia de habilidades comunicativas y bienestar subjetivo en docentes en la Institución Educativa Eustorgio Salgar en Puerto Colombia, Atlántico, se diseñó e implementó un proyecto aplicado cuyo objetivo general fue el de promover el desarrollo de virtudes y fortalezas de carácter en docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar en Puerto Colombia a través de la Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (del inglés Mindfulness-Based Strengths Practice MBSP) para mejorar la percepción de las habilidades comunicativas docente-estudiantes en el aula de clase y el bienestar subjetivo de los docentes.

El modelo a partir del cual se ejecutó el proyecto es el de la Psicología Positiva cuya finalidad es el de florecer y crecer y no el de meramente sobrevivir ante la adversidad y la enfermedad (Park et al., 2013). El movimiento de la Psicología Positiva tiene sus fundamentos en los postulados establecidos por la Psicología Humanista, cuyo eje central está enfocado en el desarrollo del ser humano y en la experiencia humana en su globalidad (Villegas Besora, 1986). La acción realizada se fundamenta en la teoría del Bienestar PERMA [Positive Emotion (Emoción Positiva), Engagement (Entrega o Compromiso), Relationships (Relaciones Positivas), Meaning (Sentido, significado, transcendencia), Achievement (Autorrealización, Logros) y el eje transversal, el de virtudes y fortalezas de carácter] (Seligman, 2014), cada uno de los primeros cinco elementos cuentan con tres propiedades que permiten la elección de uno de ellos para su mejoramiento sin necesidad de buscar nada más, estos son:

- a. Contribuye al bienestar (Seligman, 2014, p. 30).



## **Virtudes y fortalezas de carácter**

- b. Muchas personas lo buscan por sí mismo (Deci y Ryan, 1985, como se citó en Seligman, 2014, p. 30) y no solo para obtener cualquiera de los otros elementos.
- c. Se define independientemente de los demás elementos (exclusividad) (Seligman, 2014).

De esta manera, con el fin de cumplir el objetivo propuesto, se procedió a llevar a cabo el plan de acción formulado. Primeramente, se solicitó la firma del consentimiento informado a los participantes del proyecto (Ver Apéndice A); luego se aplicó la encuesta VIA-120 (Ver Apéndice B) a los docentes que aceptaron participar en el programa para determinar cuáles eran sus principales fortalezas de carácter (ver Metodología).

Seguidamente, se realizó una encuesta y un grupo focal con dos muestras aleatorias de estudiantes de diversos grados de la Institución Educativa sobre su percepción de las habilidades comunicativas del docente en el aula de clase; posteriormente se ejecutó el programa de Práctica de Fortalezas Basadas en Atención Plena (MBSP Mindfulness-Based Strengths Practice, programa diseñado por el Dr. Ryan Niemiec bajo las premisas del modelo de la Psicología Positiva) (Ver Apéndice C); después los docentes que finalizaron el programa realizaron la encuesta VIA120 final y con las muestras aleatorias de estudiantes se realizaron la encuesta y el grupo focal final sobre su percepción de habilidades comunicativas de los docentes a fin de determinar si se presentó mejoramiento en la comunicación docente (Ver Procedimiento) .

Asimismo, con el fin de determinar el mejoramiento en el bienestar subjetivo, los docentes reportaron a través de formulario de autoevaluación cualitativa y de autorreportes diligenciados durante el programa sobre su bienestar y como consideraban que el programa lo habría generado en ellos.

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

Posteriormente, se analizaron los resultados obtenidos de las encuestas VIA120 aplicadas a los docentes, de las encuestas de percepción de comunicación de los docentes y de los grupos focales, estos dos últimos realizados con los estudiantes de la Institución Educativa para determinar si se alcanzaron los objetivos establecidos; finalmente, se exponen las conclusiones y se plantean las recomendaciones necesarias para mejorar las falencias que se evidenciaron en los resultados obtenidos durante y después del desarrollo del proyecto aplicado con los docentes de la Institución Educativa Eustorgio Puerto Colombia, Atlántico, Colombia.

## Virtudes y fortalezas de carácter

### Planteamiento del Problema

El propósito de esta investigación cuasiexperimental es determinar si promover el desarrollo de las virtudes y fortalezas de carácter en docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar a través de la Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (MBSP) mejora la percepción de las habilidades comunicativas entre docentes y estudiantes y la percepción de bienestar subjetivo docente en el aula.

En este sentido, en las aulas de clase de la Institución Educativa antes mencionada, se determinó la existencia de situaciones de deficiencia en la comunicación docente-estudiantes en el aula de clase, los estudiantes no seguían las instrucciones impartidas por los docentes y además en numerosas ocasiones hacían algo diferente a lo que se les solicitaba. Estas situaciones se identificaron en los ejercicios de observación y de entrevistas realizadas a docentes y estudiantes durante el desarrollo del estudio de caso del componente práctico del curso Intervención Psicosocial en el Contexto Educativo de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) con base en cinco criterios establecidos por el grupo #301130\_5 (Gutiérrez et al., 2017, p. 61, 62), así:

1. Habilidades del docente y del estudiante: Comunicación verbal y no verbal;
2. Interacciones, comportamientos y estructura social docente estudiantes en el aula;
3. Actitudes del estudiantado con relación al docente y viceversa;
4. Comportamiento del estudiantado en el juego libre y (Gutiérrez et al., 2017, p. 61)
5. Dinámica de las metodologías en el aula (Gutiérrez et al., 2017, p. 62)

De los cuales se obtuvieron los hallazgos que se describen a continuación:

“Los docentes daban indicaciones y algunos de los estudiantes hacían caso omiso o demoraban su respuesta al requerimiento, teniendo que repetir las instrucciones; y al final,

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

algunos estudiantes realizaban algo diferente a las orientaciones impartidas” (Gutiérrez Mesino, 2017, p. 61).

“Estas manifestaciones probablemente muestran que existe una comunicación no asertiva entre docentes y estudiantes que hacen que se generen falencias en el aula. Asimismo, se observaron expresiones irrespetuosas en la interacción entre pares que ellos mismos tomaban como juego” (Gutiérrez Mesino, 2017, p. 62).

“Además, existían momentos en que los docentes les informaban a los estudiantes lo que debían realizar; sin embargo, ellos no prestaban atención a lo que les decían y preguntaban lo mismo, algunos estudiantes realizaban actividades diferentes a las solicitadas” (Gutiérrez Mesino, 2017, p. 62).

En varias ocasiones los docente les pedían a los estudiantes que realizaran un mapa mental de acuerdo con las indicaciones dadas, solicitándoles una buena construcción, que ameritara que fuera el producto de una clase de recuperación de los periodos anteriores; sin embargo, al realizar las revisiones a los trabajos elaborados por los estudiantes, estos les hacía falta una integración de los conocimientos adquiridos en el curso y que eran necesarios para la fundamentación de los conocimientos que iban a adquirir posteriormente, es decir no lo hacían de acuerdo con las indicaciones de los docentes (Gutiérrez Mesino, 2017, p. 62).

“Además de lo anterior, se encontró que algunos estudiantes caminaban con desgano; arrastraban los pies tanto para acercarse al docente como al regresar a su puesto; también le decían que no entendían y que les volviera a explicar y luego que les volvía a explicar se demoraban en iniciar o no hacían la tarea que debieron haber realizado en casa” (Gutiérrez Mesino, 2017, p. 63).

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

Al presentarse estas circunstancias, los docentes se esforzaban por ejercer algún control que permitiera un mejor desarrollo de las clases; sin embargo, en ocasiones mostraban impaciencia; ante lo cual los estudiantes dejaban de elaborar la tarea asignada al no recordar las directrices que los docentes les comunicaban que realizaran, causando incomodidad en los docentes (Gutiérrez Mesino, 2017).

A diferencia de lo que sucedía en clase, en que los estudiantes mostraban desganado y baja motivación para realizar las tareas asignadas; durante el tiempo de recreo los estudiantes se observaban animados y llenos de energía, jugando, conversando y realizando actividades con las que mostraban entusiasmo (Gutiérrez Mesino, 2017).

Asimismo, con base en los criterios establecidos por el grupo de trabajo #301130\_5 del curso Intervención Psicosocial en el Contexto Educativo de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) definidos de acuerdo con la información presentada previamente, se plantearon una serie de interrogantes necesarios para determinar cuál era la opinión de algunos docentes y estudiantes con relación a la o las causas de las dificultades en la comunicación que se presentaban en el aula de clase el resumen de las respuestas fueron las siguientes:

Al preguntarle a los docentes que entendían por motivación escolar (Gutiérrez Mesino, 2017, p. 59): “es la razón o el motor que impulsa el quehacer pedagógico y todas las gestiones escolares, consideraban que se presentaban deficiencias en el impulso por realizar las tareas y llevar a cabo lo solicitado, por lo cual no respondían o respondían a medias ante las directrices que se impartían” (Gutiérrez Mesino, 2017, p. 63). Además, los docentes consideraban que las dificultades que se presentaban para mantener y/o aumentar la motivación por el estudio se debía a la carencia de recursos didácticos y de aulas con adecuados elementos para el aprendizaje (Gutiérrez Mesino, 2017, p. 63).

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

Referente a las dificultades que se le presentaban en el desarrollo de la clase, los docentes comunicaban que las más frecuentes eran: las quejas de los estudiantes y el poco conocimiento previo de los estudiantes respecto a diversos temas (Gutiérrez Mesino, 2017, p. 60, 64). Con relación a la opinión que los docentes expresaban de los estudiantes era que es un grupo colaborador, dinámico que se entendían con los docentes; que, sin embargo, deben mejorar el comportamiento y el respeto entre ellos (Gutiérrez Mesino, 2017, p. 60, 64). Respecto a la opinión que los estudiantes comunicaban de los docentes y de cómo pensaban que presentaban sus clases, expresaban así: “En general consideramos que los profesores realizan bien sus clases y nos ayuda a avanzar” (Gutiérrez Mesino, 2017, p. 60, 64).

De igual forma, llamó la atención que los docentes atribuyeron las dificultades en la clase en causas del entorno, ya que en las respuestas a la pregunta 2, manifestaban que las dificultades que presentaban se debían a: “La carencia de recursos didácticos, aulas con adecuación” (Gutiérrez Mesino, 2017, p. 59, 63) , y en ninguna de sus respuestas se refirieron a sí mismos desde su rol de docentes a cargo de una clase como factor a tener en cuenta de las situaciones de deficiencia que se presentan en el aula de clase.

Al analizar las respuestas obtenidas y las observaciones realizadas de las dinámicas docentes-estudiantes en el aula de clase se planteó la necesidad de mejorar las habilidades comunicativas y el bienestar subjetivo de los docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar, por lo que se propuso implementar, como posible alternativa para mejorar las dificultades que se presentan, un programa de desarrollo de virtudes y fortalezas de carácter basada en atención plena (mindfulness) con la participación de los docentes como vía práctica para el mejoramiento de las habilidades comunicativas docente-estudiantes en el aula de clase y el

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

bienestar subjetivo de los docentes; a partir de ahí se plantea la pregunta a resolver para el problema identificado:

**Pregunta:** ¿Promover el desarrollo de las virtudes y fortalezas de carácter en docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar a través de la Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (MBSP) mejora las habilidades comunicativas entre docentes y estudiantes y el bienestar subjetivo docente?

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

### **Objetivos**

#### **Objetivo General**

Promover el desarrollo de virtudes y fortalezas de carácter en docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar de Puerto Colombia, a través de la Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (MBSP) para mejorar la percepción en las habilidades comunicativas y el bienestar subjetivo de los docentes.

#### **Objetivos Específicos**

Describir las virtudes y fortalezas de carácter en los docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar de Puerto Colombia, Atlántico, Colombia.

Evaluar el impacto del programa de Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena en la percepción de las habilidades comunicativas docente.

Evaluar el impacto del programa de Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena en la percepción del bienestar subjetivo docente.



## **Virtudes y fortalezas de carácter**

### **Justificación**

Las habilidades comunicativas y el bienestar subjetivo son factores fundamentales para el buen desarrollo de las relaciones humanas en general y del quehacer profesional de los docentes en el aula de clase en particular. Es así como existen factores tanto internos como externos; es decir, tanto propios como ajenos al docente y su rol, que influyen en el buen desarrollo de la comunicación, dentro de los cuales se incluyen elementos del emisor, del receptor y del mensaje mismo; entre los elementos internos están las actitudes, las percepciones, la preparación profesional del docente y entre los externos las características del estudiantado, aspectos organizativos de la escuela, la familia y la sociedad.

De acuerdo con Peredo (2011), “los profesores tienden a ubicar las explicaciones de fracasos con mayor prominencia en problemas externos; no obstante, también reconocen algunas causas internas de tipo general entre las que destacan la formación deficiente. Con relación a las causas externas al profesor, estas tienen varias categorías incluyentes, unas se adjudican a los estudiantes, otras son de tipo social, institucional y tecnológico” (p. 228). Como se puede observar, se ubican precisamente fuera del sujeto atribuyente; es decir, fuera del docente. Estos hallazgos se toman de un estudio que parte de tres investigaciones realizadas en colegios en México donde se hace referencia a la percepción que tienen los profesores relacionados con las causas del déficit (Peredo, 2011).

De la misma manera, los docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar atribuyen las causas para las deficiencias en la comunicación con los estudiantes en factores externos como son: la desmotivación en los estudiantes, la carencia de recursos didácticos y la falta de aulas adecuadas; esta información acerca de las atribuciones docentes del fracaso académico concuerda con los hallazgos descritos en otros entornos académicos; como lo expresan Kaulfuss

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

y Boruchovitch (2016), “El éxito en enseñar fue atribuido, más frecuentemente, a causas internas, estables y controlables, mientras el fracaso a causas externas, inestables e incontrolables” (p. 43).

A su vez, los docentes, al identificar factores externos como causas principales de las deficiencias en las comunicaciones presentadas en el aula de clase, establecen causas no controlables referente a la situación que se presenta; esto es, los docentes al estipular causas externas a las de su quehacer profesional para las insuficiencias, evitan que se desarrollen las habilidades necesarias para un mejor desempeño en el aula y para cambiar las falencias en las comunicaciones docentes-estudiantes que se observan en los salones.

De esta manera, esta concepción sobre las atribuciones causales basadas en factores externos lleva a inferir que al identificar, describir y promover el desarrollo de las virtudes y fortalezas de carácter en los docentes, podría ayudar cambiar la concepción de los docentes relacionada con atribuciones externas como las causas de las deficiencias de comunicación en el aula y de esta forma, promover el mejoramiento de sus habilidades comunicativas y así probablemente recuperar el déficit comunicacional en el entorno escolar.

Asimismo, promover el desarrollo de las virtudes y fortalezas de carácter se presenta como una opción viable para mejorar el bienestar subjetivo en los docentes que a su vez ayudarán a disfrutar de las situaciones y a alcanzar satisfacción de vida tanto en el aspecto personal como en las situaciones que se presentan en el aula de clase.

En consecuencia, el programa Práctica de Fortalezas Basadas en Atención Plena (MBSP, Mindfulness-Based Strengths Practice), que se caracteriza por sus componentes de Atención plena (mindfulness) y de practica de fortalezas de carácter, proporciona herramientas que se requieren para que los docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar reconozcan sus

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

fortalezas de carácter (fortalezas personales) con el fin de promover su desarrollo y de esta manera probablemente alcanzar el mejoramiento de la precepción de las habilidades comunicativas docente-estudiante y el bienestar subjetivo en el contexto escolar.

Adicionalmente, en la teoría del Bienestar PERMA (Emoción Positiva, Compromiso, Relaciones positivas, Significado, Logro), se presenta el componente de la Emoción Positiva que es una de las formas en las que se alcanza el bienestar, esto se puede conseguir al promover el desarrollo de las virtudes y fortalezas de carácter, que constituyen el eje transversal que apoyan a los cinco elementos del PERMA, coadyuvando a generar más emociones positivas, más sentido, la consecución de más logros y mejores relaciones interpersonales (Seligman, 2011).

Además, dentro de la misma clasificación VIA de fortalezas se incluye la Virtud Valor (valentía, perseverancia, honestidad, entusiasmo) que es descrita como “Fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna” (Niemiec, 2014, p. 25).

Asimismo, entre las fortalezas descritas esta la “Autorregulación [autocontrol]: Tener capacidad para regular los propios sentimientos, emociones, actitudes y acciones; ser disciplinado” (Niemiec, 2014, p. 26), que es una de las fortalezas que se ejercen para el manejo de las emociones en diversos contextos. El dejar de lado el aspecto emocional en la formación de los docentes se deja también de lado la información científica que muestra que el manejo de las emociones tiene correlación con el quehacer profesional de los docentes.

Con el fin de llenar el vacío existente en la formación y actualización docentes en lo relativo al manejo emocional, las investigaciones sobre las fortalezas y virtudes humanas que plantea la Psicología Positiva tienen implicaciones que es necesario tener en cuenta en la formación del profesorado debido a que el cultivo de las fortalezas y virtudes personales, que

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

expresa la Psicología Positiva, se ha relacionado con: comportamientos prosociales (ajuste y sensibilidad social), autoestima, liderazgo, en lo que concierne al ámbito educativo (Perandones González et al., 2014, Peterson y Seligman, 2004). Según Valverde et al. (2013, como se citó en Perandones, 2015), por un lado, se puede argumentar que los docentes pueden mejorar su actividad profesional si identifican, reconocen y potencian sus fortalezas porque pueden ayudar a su estudiantado a realizar lo mismo. Y, por otro lado, estos docentes estarían mejor preparados ante factores como la fatiga laboral o burnout y el estrés psicosocial, que repercuten negativamente sobre su salud mental.

El argumento que los docentes pueden mejorar en sus habilidades profesionales (entre las que se cuenta la buena comunicación), se sostiene en diversos estudios, entre los que se tiene el de “Fortalezas y Virtudes Personales del Profesorado y su Relación con la Eficacia Docente” (Perandones, 2015) realizado en España y Republica Dominicana, que analiza la relación entre las fortalezas y virtudes personales y la autoeficacia docente. Este estudio se sustenta en dos marcos teóricos de referencia, por una parte, las aportaciones de la Psicología Positiva, y por otra, los postulados de la Teoría Social Cognitiva (Perandones, 2015); esta última, que busca el desarrollo humano por la acción del aprendizaje dentro de contextos sociales (Vielma y Salas, 2000). Los resultados obtenidos a través de los análisis de correlación y de regresión señalan, por una parte, correlaciones significativas entre las dos dimensiones de la Escala de Eficacia Docente y las seis Virtudes Personales; y, por otra, la capacidad predictiva, respecto a la Eficacia Docente, de una Virtud Personal: la Humanidad y el Amor (Perandones, 2015).

En este último estudio se llevó a cabo un análisis de regresión lineal en el que como variable dependiente se introdujo la Eficacia Docente y como variables independientes o predictoras las seis virtudes (Sabiduría, Valor, Humanidad, Justicia, Templanza,

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

Transcendencia). El modelo resultó estadísticamente significativo,  $F = 3.020$ ,  $p = .007$ . Además, la virtud Humanidad y Amor era la que predecía la Eficacia Docente ( $t = 2.035$ ,  $p = .022$ ), (Perandones et al., 2014, p. 147).

Partiendo de esta justificación empírica, en las discusiones del trabajo se plantea la incorporación, en la formación inicial y permanente del profesorado, de las Fortalezas y Virtudes Personales, puesto que son base para el crecimiento y la efectividad personal y profesional, el bienestar y el desarrollo de la potencialidad de cada individuo (Perandones et al., 2014).

Los resultados de estas investigaciones indican que el llevar a cabo un programa en el que se promueva el desarrollo de virtudes y fortalezas puede llevar al mejoramiento de la comunicación y del bienestar docente dentro del aula de clase, la comunicación se beneficia de la mejora en las habilidades sociales planteadas en este estudio como son la empatía y asertividad, cualidades fundamentales en una buena comunicación.

**Beneficios e Impacto:** Se presenta mejoramiento en la percepción de la comunicación docente-estudiantes manifestado por los participantes; docentes perciben mejoramiento en su bienestar. El impacto que esto genera tanto a nivel personal como social será caso de mayor estudio.

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

### **Marco Conceptual**

#### **Psicología Positiva**

Representa un movimiento que busca estudiar científicamente el funcionamiento psicológico óptimo, es decir, enfocarse hacia las cualidades y emociones positivas humanas, las cuales pueden servir como barrera o prevención ante los eventos traumáticos o críticos de la vida, las enfermedades mentales y aumentar la capacidad de recuperación de las personas (Garassini y Camilli, 2010).

Desde esta perspectiva, se intenta corregir el desbalance que ha existido en la investigación y práctica de la psicología que presentaba una tendencia hacia la psicopatología, dirigiéndose hacia los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humana. Busca entender las condiciones, los procesos y los mecanismos (subjetivos, sociales y culturales) que caracterizan la buena vida (Casullo, 2008, como se citó en Garassini y Camilli, 2010). Por lo tanto, aportar nuevos conocimientos sobre la psique humana, ayudar a resolver problemas de la salud mental y física y, alcanzar calidad de vida y bienestar, representan el fin último de la Psicología Positiva (Garassini y Camilli, 2010).

Existe una perspectiva de la psicología, que tradicionalmente, se ha centrado en el estudio de las patologías y de las emociones negativas de los seres humanos. Según este punto de vista, es una psicología para la sociedad del riesgo que enfatiza el aspecto negativo del ser humano. Su filosofía teórico-práctica es rehabilitadora y correctiva, no preventiva (Fernández Ríos, 2008).

(Fourcade, 1982, como se citó en Villegas Besora, 1986) la define como:

Un acercamiento al hombre y a la experiencia humana en su globalidad. Un movimiento científico y filosófico que comprende la psicología en sus dimensiones dinámica y social, basada en una visión holística del hombre, redescubriendo así formas tradicionales occidentales y orientales de conocimiento. Un conjunto de técnicas de cambio individual

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

y social, un conjunto de valores que conciernen las relaciones del individuo y de la sociedad con una moral implícita o explícita ... Un movimiento contracultural, que se ha extendido bajo la forma de lo que se ha venido en llamar Movimiento del Potencial Humano. (p. 11)

“Como alternativa a la psicología tradicional, la psicología positiva se encuadra dentro de la tradición del modelo de competencia orientado a la prevención primaria proactiva universal; adopta una perspectiva constructivista, humanista y esperanzadora de la teoría y práctica del transcurrir existencial” (Janoff-Bulman, 1992; McAdams y Pals, 2006; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Seligman et al., 2005, como se citó en Fernández Ríos, 2008, p. 162).

A su vez, la Psicología Positiva surge como una respuesta para alcanzar uno de los objetivos originalmente definidos por la psicología, que es la de fomentar el bienestar del ser humano y la cual quedó relegada ante la ocurrencia de las guerras mundiales (especialmente la segunda guerra mundial) en la que la psicología tuvo la necesidad de enfocar sus esfuerzos en la adaptación de las personas que estuvieron en medio del conflicto, a su regreso a la vida social normal.

Su fundamento epistemológico surge del Enfoque Humanista que es primordialmente un movimiento programático, surgido en Norteamérica en la década de los sesenta, orientado a promover una psicología más interesada por los problemas humanos, que sea "una ciencia del hombre y para el hombre" (Smith, 1969, como se citó en Villegas Besora, 1986, p. 11).

## **Bienestar**

Según la Real Academia Española (2019), es una palabra compuesta por Bien y Estar.

Tiene tres acepciones:

1. Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien.
2. Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad.

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

3. Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.

El bienestar tiene una estrecha correlación con la salud, de acuerdo con la Constitución de la OMS: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Asimismo, la salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad, OMS (2013).

Según Andrews y Withey (1976), como se citó en Castro Solano (2009), el bienestar tiene tres componentes básicos: 1) el afecto positivo (AP); 2) el afecto negativo (NA), y 3) los juicios cognitivos sobre el bienestar (p. 44).

El bienestar es el sentir de una persona al ver satisfechas todas sus necesidades en materia fisiológica y psicológica, en el presente, así como contar con expectativas alentadoras que le sustenten su proyecto de vida. Los anhelos a futuro, y la posibilidad de poderlo realizar en el inmediato, corto y mediano plazo son de vital importancia en dicho sentir (Duarte y Jiménez, 2007, p. 305).

El bienestar es un constructo no observable que se puede determinar por la expresión que cada persona manifiesta a los que le rodean. Es decir, tiene un carácter netamente subjetivo y no depende de un solo aspecto o circunstancia, intervienen tanto factores internos como externos de cada individuo; es decir, entornos en los que se desenvuelve la persona, sean estos familiares, laborales, microsociales y macrosociales.



## **Virtudes y fortalezas de carácter**

### ***Bienestar Subjetivo***

También llamado hedónico, puede definirse como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, e incluye una dimensión cognitiva (que se refiere a la satisfacción con la vida en su totalidad o por áreas específicas como la familiar, laboral, social; es decir, grado de satisfacción del sujeto con sus circunstancias), y otra afectiva o emocional (relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas, es decir, relación equilibrada de afectos o percepción de bienestar o felicidad opuesta a los sentimiento contrarios), lo que mediante una compleja interacción generan percepciones que abarcan un espectro de vivencias positivas o negativas (Díaz Llanes, 2001).

En el caso del bienestar subjetivo, lo que prevalece es la percepción del individuo con relación a los factores externos y como este evalúa su grado de satisfacción con la vida que lleva hasta el momento en que se encuentre en su ciclo vital. Existen diversos factores que pueden incidir en la evaluación que cada persona realiza de su propio bienestar, incluye aspectos genéticos, emocionales, cognitivos, familiares, laborales y sociales que pueden fomentar o deteriorar la satisfacción con la vida o el bienestar percibido.

### ***Bienestar Psicológico***

El autor Ryff (1989, como se citó en Díaz et al., 2006), sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones bien diferenciadas: 1) autoaceptación o apreciación positiva de sí mismo; 2) relaciones positivas con otras personas; 3) autonomía; 4) dominio del entorno; 5) propósito en la vida y 6) crecimiento personal.

Además de los diversos tipos de bienestar que se pueden presentar en las personas, existen también diversas teorías que buscan explicar el bienestar y como este se produce en el ser humano; a continuación, se describen algunas de estas:

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

### ***Teorías Universalistas del Bienestar***

Proponen que la satisfacción se alcanza con el logro de ciertos objetivos o cuando se han satisfecho ciertas necesidades básicas. Estas necesidades pueden ser de corte universal, como las propuestas por Maslow, o pueden estar basadas en las más íntimas necesidades psicológicas personales, como las planteadas por Murray (Diener, 1984, como se citó en Castro Solano, 2009).

### ***Modelos Situacionales (Bottom up) vs Modelos Personológicos (Top Down) del Bienestar***

Los modelos situacionales (Bottom up: de abajo hacia arriba) consideran que la suma de momentos felices en la vida da como resultado la satisfacción de las personas (Diener et al., 1991, como se citó en Castro, 2009). Por otro lado, los modelos personológicos (top-down: de arriba hacia abajo) suponen que “el bienestar es una disposición general de la personalidad, y dado que la personalidad es estable, el bienestar también lo es” (Castro, 2009, p. 48).

### ***Teorías de la Adaptación***

Estas teorías consideran que la adaptación es la clave para entender la felicidad (Myers, 1992, como se citó en Castro Solano, 2009, p. 50). Ante el impacto de eventos altamente estresantes las personas simplemente se adaptan y vuelven a su nivel de bienestar previo –set point: punto establecido–. Esta teoría se basa en un modelo automático de la habituación en el cual los sistemas reaccionan a las desviaciones del nivel de adaptación actual.

Algunas correcciones originales al modelo de la adaptación consideran que las personas no retornan exactamente a un nivel neutral, sino que este nivel de bienestar previo es generalmente positivo (Castro Solano, 2009, p. 50).

Se puede decir que, de acuerdo con este tipo de teorías, los individuos se adaptan tanto a las circunstancias favorables como desfavorables (en este caso a través de la resiliencia). La

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

resiliencia es de acuerdo con la definición, la capacidad de las personas de adaptarse a las circunstancias que le presente el entorno social y como estas superan y fomentan un cambio para mejorar sus propias situaciones a partir de los eventos que se acontezcan.

### ***Teorías de las Discrepancias***

Esta teoría fue propuesta por Michalos (1986) y es en realidad una integración de enfoques divergentes dentro del campo de la satisfacción. El autor considera que la autopercepción del bienestar está multideterminada y no tiene una única causa. Es así como el autor, identificó cinco tipos de teorías basadas en hipótesis de comparación (gap: brecha), entendida como la distancia entre dos términos (Castro Solano, 2009, p. 51):

a- Aquello que las personas tienen y el objetivo que quieren lograr (teoría del objetivo-logro).

b- Aquello que las personas tienen y su ideal a lograr (teoría del ideal-realidad).

c- Aquello que se tiene en el momento y lo mejor que se obtuvo del pasado (teoría de la mejor comparación previa).

d- Aquello que uno obtiene y lo que otro grupo social significativo tiene (teoría de la comparación social).

e- Adaptación entre medio y sujeto (teoría de la congruencia), (Castro Solano, 2009, p. 52). En esta teoría de las discrepancias el bienestar se explica por la comparación que hacen las personas entre sus estándares personales y el nivel de condiciones actuales. Si el nivel de los estándares es inferior al nivel de logros, el resultado es la satisfacción. Si el estándar es alto y el logro es menor, el resultado es la insatisfacción (Castro Solano, 2009, p. 52).

Se puede inferir de acuerdo con estas teorías que el bienestar se alcanza cuando las expectativas son menores a las circunstancias o logros alcanzados o que se esperan alcanzar en el

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

futuro. Es decir, el esperar menos de lo que pudiera llegar a ocurrir; permitiría que los niveles de bienestar aumenten o se mantengan estables a través del tiempo; ya que, si no se espera alcanzar algo, tampoco se llegará a sentir decepción si no se logra obtener.

### ***Teoría del Bienestar PERMA***

Teoría articulada desde la Psicología Positiva como respuesta y adaptación a la teoría inicialmente formulada de la “Auténtica Felicidad”. Es así como se proponen los elementos que la conforman, que viene del acrónimo de las palabras en inglés que son:

**Emoción Positiva (Positive Emotion).** se corresponde a la vida placentera y es la piedra angular de la teoría del bienestar (Seligman, 2011).

**Compromiso, Entrega o Absorción (Engagement).** Corresponde a la vida comprometida. Comprende el uso de las fortalezas y al estado de fluidez (Flow), en el que se pierde la conciencia de sí mismo y en la que se está absorto (involucrado) en la tarea, es valorado subjetivamente al igual que la emoción positiva (Seligman, 2011).

**Relaciones Positivas (Relationships).** Elemento central de psicología positiva: las relaciones entre individuos y como éstas pueden promover el bienestar. De acuerdo con Christopher Peterson se trata “De los otros”, los otros son el mejor antídoto de las vicisitudes de la vida y el estimulante más confiable que existe. Los científicos han descubierto que ayudar a otros, es decir los actos de bondad producen aumento de bienestar (Seligman, 2011, p. 35). Este aumento del bienestar se evidenció en un experimento controlado sobre el poder de la gratitud, donde Robert Emmons y Mike McCullough cuando asignaron al azar a varias personas la tarea de llevar un diario personal durante dos semanas en el que expresaran los sucesos por los que estaban agradecidos, las complicaciones que aparecieran, o sencillamente las actividades

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

cotidianas. La alegría, la felicidad y la satisfacción con la vida se dispararon dentro del grupo de sujetos agradecidos (Seligman, 2011, p. 121).

**Sentido, Significado, Propósito (Meaning).** Vida significativa. Relacionado con la experiencia de formar parte y estar al servicio de algo más grande que la propia persona. Pertenecer y servir a algo que uno considera superior al yo. Este elemento tiene un aspecto subjetivo y otro objetivo (Seligman, 2011, p. 32).

**Autorrealización, Logro (Achievement).** Los individuos buscan alcanzar el éxito, el desempeño y la ejecución por su valor intrínseco (Garassini y Camilli, 2014).

De acuerdo con la teoría del bienestar PERMA, además de estos cinco elementos, existen otros elementos que forman la columna vertebral o eje transversal sobre el cual gira la teoría, como son la identificación, descripción y uso consciente de las virtudes y fortalezas de carácter descritas en el Manual y Clasificación de Virtudes y Fortalezas de Carácter (Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification) elaborado con el fin de estandarizar los términos usados para describir el carácter positivo de las personas y que surge como respuesta al Manual DSM que describe la enfermedad mental en el ser humano (Peterson y Seligman, 2004).

### **Atención Plena (Mindfulness)**

La atención plena es una práctica antigua que ha ocupado el centro de atención en años recientes. La atención plena se origina en las antiguas prácticas budistas de hace más de 2.500 años y ha sido traída a los países occidentales por maestros que han emigrado y por personas occidentales que han viajado a Asia con el fin de estudiarla y practicarla antes de que se volviera conocida en Occidente (Niemic, 2014).

En el marco budista, la atención plena es una de las muchas cualidades de la mente que se ejerce con el fin de lograr el "despertar" o la "iluminación", un estado en el que el individuo

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

experimenta dolor físico y emocional sin sufrimiento. Esto implica una experiencia de auto trascendencia y va acompañada de un gran sentido de bienestar, compasión y motivación altruista (Niemiec, 2014).

Una de las definiciones más citadas de atención plena establece que significa prestar atención de una manera particular, a propósito, en el momento presente y sin juicios (Kabat-Zinn, 1994, como se citó en Niemiec, 2014).

Asimismo, la atención plena es en su origen una doctrina budista, una práctica con la que se ejercitan la concentración y la toma de consciencia del momento presente. Por medio de la atención plena la persona aprende a vivir en el aquí y el ahora, a ver la realidad con más claridad y a percibir sentimientos, sensaciones físicas e ideas. La atención plena contribuye a acrecentar el bienestar personal (Mazzola y Rusterholz, 2014, p. 33).

También se entiende por atención plena un conjunto de técnicas encaminadas a potenciar en las personas un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que les permita vivir íntegramente en el momento presente (Arguís et al., 2012, p. 27).

Atención plena o también llamada conciencia plena es estar atento en el aquí y ahora, en el presente, con curiosidad y sin juicio, se busca estar presente auto observando y observando los pensamientos, las sensaciones, las emociones propias, sin juzgar su naturaleza, ni su contenido. Estar presente en el aquí y el ahora, tomando conciencia de la situación en la que se está o en la actividad que se realiza, teniendo presente los aspectos relacionados con la acción ejecutada.

Enfoques contemporáneos incluyen a Herbert Benson, un médico de Harvard quien enfatizó el aspecto de la concentración de la atención plena y afirmó que, independientemente de la práctica religiosa o no religiosa de una persona, los siguientes cuatro elementos están presentes:

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

1. Un ambiente tranquilo
2. Un dispositivo mental (un estímulo constante, ejemplo: la respiración)
3. Una actitud pasiva (redireccionando la atención)
4. Una posición cómoda (una postura sostenida durante al menos 20 minutos; por ej.: sentado, arrodillado, balanceándose) (Benson, 1975, como se citó en Niemiec, 2014).

Benson llamó a la experiencia que se desencadena con estos cuatro elementos la respuesta de relajación. Un consejo adicional que es consistente con la práctica de atención plena: no aferrarse a una sola postura o técnica, no forzar la práctica sobre sí mismo, y no esperar resultados particulares (Benson, 1975, como se citó en Niemiec, 2014).

En este mismo orden de ideas, uno de los hallazgos más sobresalientes de la investigación desarrollada por Lutz, Dunne y Davidson (2007, como se citó en Niemiec, 2014) es que la atención plena tiene un impacto en la neuroplasticidad. La neuroplasticidad se refiere a la capacidad del cerebro para reconectarse y reestructurarse mediante el aprendizaje y la experiencia. Los estudios de laboratorio de meditadores han demostrado que la práctica repetitiva de atención plena impulsa cambios positivos en la neuroplasticidad que conducen a un mayor equilibrio emocional, compasión, felicidad y amortiguación del estrés y el trauma, que reflejan un mayor bienestar mental / físico.

A su vez, como resultado de investigaciones realizadas sobre la neuroplasticidad, ahora se tiene una comprensión detallada de muchos de los cambios moleculares y a nivel de sistema que se producen por tipos específicos de información experimental (Lutz et al., 2007, p. 520). Por ejemplo, roedores neonatales expuestos a diferentes niveles de lamido y aseo materno desarrollan fenotipos conductuales muy diferentes. Aquellos animales que reciben altos niveles

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

de lamido y aseo (el equivalente a una crianza altamente cuidadosa en seres humanos) se convierten en adultos más adaptables y relajados (Lutz et al., 2007, p. 520).

En este sentido, de gran interés es el hecho de que los cerebros de los animales se ven críticamente afectados por esta crianza diferencial (Lutz et al., 2007, p. 520). De hecho, la expresión del gen que codifica el receptor de glucocorticoides cambia con esta experiencia, y las vías moleculares detalladas por las cuales la experiencia puede alterar la expresión génica se han desarrollado con este modelo (Meaney, 2001, como se citó en Lutz et al., 2007). Este programa de investigación ilustra las formas profundas en que puede desarrollarse la neuroplasticidad y demuestra que las alteraciones cerebrales inducidas por experiencia pueden ocurrir hasta el nivel de la expresión génica (Lutz et al., 2007, p.520).

El trabajo de Meaney sobre alteraciones en la expresión de genes cerebrales implica que pueden ocurrir similares alteraciones inducidas por experiencia en humanos. Actualmente, sin embargo, no existen medidas directas de expresión de genes neuronales localizados que puedan obtenerse de manera no invasiva en humanos (Lutz et al., 2007, p.520). Sin embargo, otra investigación sugiere que tales cambios sí ocurren; por ejemplo, el cerebro de un experto, tal como un jugador de ajedrez, un taxista o un músico, es funcional y estructuralmente diferente del de un no experto (Lutz et al., 2007, p.520). Los taxistas de Londres tienen hipocampo más grande que los controles correspondientes, y la cantidad de tiempo que el individuo haya trabajado como taxista predijo el tamaño del hipocampo posterior. El trabajo adicional de este grupo sugiere que estas diferencias en el tamaño del hipocampo son el resultado de la experiencia y el entrenamiento como taxista y no una consecuencia de las diferencias preexistentes en la estructura del hipocampo (Maguire et al., 2003, como se citó en Lutz et al., 2007, p. 520).



## **Virtudes y fortalezas de carácter**

“La práctica de la atención plena estimularía y activaría las ocho vías de entrada de estimulación (los cinco sentidos clásicos, la interocepción o percepción de las sensaciones corporales internas, la percepción interpersonal y la percepción de la propia mente), lo que implica una activación de las áreas cerebrales implicadas. Por lo cual, se han realizado estudios controlados para comprobar el alcance y fiabilidad de los efectos de la meditación, no sólo en la conducta humana, sino también en ciertas estructuras cerebrales” (Moñivas et al., 2012, p.87).

Por otro lado, el autor Davidson (2011), ha encontrado evidencia del aumento de la lateralidad izquierda, lo que se asocia con estados y disposición afectiva más positivos y a su vez con una mayor sensibilidad a los estímulos positivos y mayor habilidad para afrontar estados de ánimo negativos; el citado autor, también ha encontrado evidencia de la influencia de la práctica en los mecanismos inmunitarios al comprobar que la meditación potenciaba la producción de anticuerpos (Moñivas et al., 2012).

En este orden de ideas, cabe indicar que una de las razones por las que el uso de la atención plena está teniendo éxito es porque contribuye al restablecimiento del equilibrio emocional (como sucede en la ansiedad o en el trastorno límite de personalidad) y porque favorece los estados de ánimo positivos y las actitudes de aproximación frente a las de la evitación, razón por la que se ha utilizado en el tratamiento de los cuadros depresivos (Segal, Williams, Teasdale, 2002; Simón, 2002 como se cita en Simón, 2006). Existe al menos un trabajo que ha estudiado los efectos directos de la atención plena sobre la actividad cerebral con relación al estado de ánimo y con lo que se llamado la disposición afectiva (Simón, 2006, p. 14) (Ver Apéndice D).

A su vez, la investigación desarrollada por Davidson et al. (2003, como se citó en Simón, 2006), estudiaron la actividad cerebral de 25 sujetos experimentales normales (empleados de una

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

empresa de biotecnología) que fueron sometidos a un programa de MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) durante un periodo de 8 semanas.

En cuanto al programa de Davidson y colaboradores (2003) (Simón, 2006), el EEG de los sujetos fue registrado en tres ocasiones; antes de las 8 semanas de tratamiento, inmediatamente después del tratamiento y cuatro meses tras finalizar el tratamiento. Los datos electroencefalográficos fueron elaborados matemáticamente hasta obtener una medida de la activación cerebral de cada hemisferio, derecho e izquierdo, que a su vez se utiliza para calcular el grado de asimetría existente entre ambos lados.

En este contexto, hay que aclarar que, la activación de la zona que se estudia está inversamente relacionada con la potencia de la banda alfa (8-13Hz). Es decir que, a menor potencia de la banda alfa, mayor activación cerebral y viceversa (Sutton y Davidson, 1999, como se citó en Simón, 2006, p. 15).

Pues bien, lo que Davidson y colaboradores encontraron fue que los meditadores, en comparación con los no meditadores, experimentaron un mayor incremento de la activación cerebral izquierda en las zonas cerebrales anteriores y medias, un patrón que asocia a la presencia de una disposición afectiva positiva. Se podría decir que, tras el periodo de mindfulness de 8 semanas, los meditadores experimentaban una desviación de su actividad cerebral hacia la izquierda (Simón, 2006, p. 15).

Estos resultados hay que interpretarlos a la luz de una extensa literatura que ha encontrado una relación muy consistente entre los estados emocionales positivos y un predominio de la activación cerebral anterior izquierda y los estados afectivos negativos y el predominio de la activación cerebral anterior derecha. Sin embargo, la interpretación de esta asimetría prefrontal es más compleja de lo que a simple vista parece.

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

Una mayor activación del lado izquierdo se asocia, no sólo con un estado de ánimo más positivo, sino también a una reactividad aumentada a los estímulos emocionales positivos, a una mayor habilidad para afrontar estados de ánimo negativos y para suprimir voluntariamente el afecto negativo (Simón, 2006, p. 15) (Ver Apéndice D).

Alrededor de los últimos cuarenta años se han implementado varios programas basados en atención plena (Mindfulness) que han surgido como plataformas de lanzamiento para cultivar una atención más profunda y sabia del momento presente. A continuación, breve descripción del programa más estudiado que enfatiza en la atención plena (Baer, 2010, como se citó en Niemiec, 2014):

### ***Reducción del Estrés Basada en Atención Plena (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)***

Es el programa original, estructurado y secular de atención plena. Estableció un marco para que surgieran muchos resultados de la aplicación de atención plena (Kabat-Zinn, 1990). El MBSR consta de 8 sesiones, generalmente de 2,5 horas de duración, junto con un retiro adicional llamado "día de atención plena". MBSR es el programa de atención plena más estudiado y la investigación ha encontrado que los sujetos experimentaron una mejor salud general, disminución en las quejas de síntomas médicos, disminución en la angustia psicológica, ansiedad y depresión (Reibel et al., 2001 como se citó en Niemiec, 2014). Una suposición de los programas de MBSR es que el trabajo de atención plena intensivo mejorará la percepción verídica (Grossman et al., 2004), una frase que se refiere a percibir las cosas como realmente son (Niemiec, 2014).

## Virtudes y fortalezas de carácter

### *Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (Mindfulness-Based Strengths Practice, MBSP)*

Programa estructurado de 8 sesiones que combina la práctica de la atención plena y la de las fortalezas de carácter, diseñado para aumentar el bienestar, el compromiso, el uso y conciencia de fortalezas y propósito de vida. La atención plena puede ayudar al individuo a verse a sí mismo con mayor claridad y, por lo tanto, advertir los puntos ciegos que se tiene en áreas donde el gran uso de fortalezas sería útil, el uso de fortalezas de carácter puede ayudar a adherirse a la práctica de atención plena e incluso a potenciar la meditación y prácticas relacionadas, logrando así una mayor energía (Niemiec, 2014). Hay dos categorías generales de integración:

**Atención Plena Fuerte.** Mejorar las prácticas de atención plena integrando fortalezas de carácter.

**Uso Consciente de las Fortalezas.** Mejorar el uso de la fortaleza de carácter integrando la atención plena (Niemiec, 2014). Entre los fundamentos se encuentra la consciencia, la apertura, la aceptación, la presencia y las ramas se asemejan a las fortalezas de carácter.

La atención plena abre una puerta de la conciencia de quién se es y las fortalezas de carácter son lo que está detrás de la puerta, ya que las fortalezas de carácter describen quién se es en esencia. La atención plena abre la puerta a la potencial superación personal y al crecimiento, mientras que el uso de las fortalezas de carácter suele ser el crecimiento mismo.

La integración de la práctica de atención plena y de fortalezas de carácter tiene sus fundamentos en otros programas que lo han utilizado de manera no formal, es así como esto ha sido tema entre filósofos, líderes religiosos, investigadores y profesionales que a pesar de que han notado algunas porciones de la conexión entre la atención plena y las fortalezas de carácter a

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

lo largo de las décadas, no había surgido ningún programa sistemático. Al mismo tiempo, los programas de atención plena no han omitido rasgos positivos de sus programas. Por el contrario, algunos programas incluyen explícitamente meditaciones que se centran en una fortaleza en particular (por Ej.: amabilidad), así como ayudar a los participantes a participar en prácticas que naturalmente aumentarían una fortaleza en particular (Ej.: perspectiva) (Niemiec, 2014).

Como ejemplo de esta información se tiene que el programa de Reducción del Estrés Basada en Atención Plena (Kabat-Zinn, 1990), ofrece siete actitudes centrales cultivadas por la práctica de mindfulness (No juzgamiento, No afanarse, Aceptación, Paciencia, Confianza, Apertura / mente de principiante, Dejar ir); mientras que Shapiro et al. (2002, como se citó en Niemiec, 2014) agregan otras cinco actitudes de atención plena a la lista original (Gentileza, Generosidad, Empatía, Gratitud, Bondad amorosa). Estos investigadores explican que estas son cualidades importantes tanto de la intención como del compromiso de la práctica de la atención plena porque se llevan a la práctica misma y, a su vez, se cultivan mediante la práctica de la atención plena. Téngase en cuenta que muchas de estas actitudes practicadas en la atención plena (generosidad, gratitud, bondad, etc.) son a su vez fortalezas de carácter o dimensiones de fortalezas de carácter (Niemiec, 2014).

## **Virtudes**

Las virtudes son, por definición, disposiciones o hábitos que encausan la conducta humana hacia la búsqueda de lo bueno (Martí, 2012, como se citó en Serrano, 2017, p. 209).

Según la Real Academia Española Virtud (del latín *virtus*, *-ūtis*) es la actividad o fuerza de las cosas para producir o causar sus efectos. Hábito de obrar bien, independientemente de los preceptos de la ley, por la sola la bondad de la operación y conformidad con la razón natural (RAE).

## Virtudes y fortalezas de carácter

Según el planteamiento aristotélico, una virtud es un punto medio entre dos extremos que refleja un estado de carácter humano y se expresa mediante acciones voluntarias, es decir, realizadas a sabiendas, ni coincidentemente ni obligado por fuerzas externas. También se considera que las virtudes están presentes en algún grado al nacer, aunque pueden ser adquiridas a través de la educación, autoaprendizaje y práctica repetitiva hasta que su expresión se hace habitual (Irwin, 1998, como se citó en Serrano, 2017, p. 209).

Aristóteles desarrolló ampliamente el tratado de las virtudes morales hace 25 siglos; las instaló en la base de la Ética, ciencia que regula y orienta el comportamiento moral de las personas en todos los ámbitos de la sociedad, (Serrano, 2016, como se citó en Serrano, 2017).

En otra definición formulada por Yearley (1990, como se citó en Peterson y Seligman, 2004) resumió el alcance moderno de la ética de la virtud, considerando primero, que la definición típica de una virtud la identifica como un rasgo de personalidad, es decir, "una disposición para actuar, desear y sentir que implica el ejercicio del juicio y conduce a una excelencia humana reconocible o a una instancia de florecimiento humano".

Además, las virtudes no son mecanismos segregados con efectos automáticos sobre el comportamiento. La mayoría de los filósofos enfatizan que la actividad virtuosa implica elegir la virtud por sí misma y a la luz de un plan de vida justificable. En un lenguaje más psicológico, una virtud es una propiedad de toda la persona y de la vida que esa persona lleva (Peterson y Seligman, 2004).

De acuerdo con la definición establecida desde el paradigma de la psicología positiva, son rasgos positivos de amplia aceptación universal, son muy generales y abstractas (Seligman, 2011). Las *virtudes* son las características centrales del carácter valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos, se refiere a valores universales. El análisis de éstas en distintas sociedades,

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

culturas y épocas históricas ha dado lugar a un consenso, que de acuerdo con la psicología positiva son 6:

### ***Sabiduría y Conocimiento***

“Adquisición y uso del conocimiento. Incluye las fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento” (Niemiec, 2014).

### ***Valor (Valentía)***

“Ejercitar la voluntad para lograr los objetivos a pesar de la oposición. Incluye las fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna” (Niemiec, 2014).

### ***Humanidad (Amor)***

“Cuidado por los demás. Incluye las fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás” (Niemiec, 2014).

### ***Justicia***

“Contribuyente de la vida comunitaria saludable. Incluye las fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable” (Niemiec, 2014).

### ***Templanza (Moderación)***

“Protectores contra los excesos. Incluye las fortalezas que protegen contra los excesos” (Niemiec, 2014).

### ***Transcendencia***

“Provee significado o conexión con el universo. Incluye las fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida” (Niemiec, 2014).

## Virtudes y fortalezas de carácter

### Fortalezas de Carácter

De acuerdo con la Real Academia Española (s.f.), Fortaleza (del occitano *fortalessa*) significa Fuerza y vigor. Consiste en vencer el temor y huir de la temeridad (RAE).

Carácter (del latín *character*, y este del griego χαρακτήρ *charaktér*, de χαράττειν *charáttein* 'hacer una incisión, marcar') que se define como conjunto de cualidades o circunstancias propias de una cosa, de una persona o de una colectividad, que las distingue de las demás, por su modo de ser u obrar. Señal espiritual que queda en una persona como efecto de un conocimiento o experiencia importantes. Fuerza y elevación de ánimo natural de alguien, energía (RAE).

De acuerdo con el modelo de la Psicología positiva, las fortalezas son rasgos o características psicológicas que se presentan en situaciones distintas a través del tiempo y sus consecuencias suelen ser positivas. Poner en práctica una fortaleza provoca emociones positivas auténticas (Seligman, 2005) y actúan como barreras contra la enfermedad, entre estas se encuentran el optimismo, las habilidades interpersonales, la fe, el trabajo ético, la esperanza, la honestidad, la perseverancia y la capacidad para fluir (*flow*), entre otras (Seligman y Peterson, 2000, como se citó en Contreras y Esguerra, 2006, p. 313).

A su vez, las fortalezas son los aspectos psicológicos que definen las virtudes, aquellas formas distinguibles en las que se manifiesta una virtud. Los *temas situacionales* son los hábitos específicos que llevan a una persona a manifestar una fortaleza en una situación concreta (Martínez-Martí, 2006). En la teoría del bienestar PERMA, estas fortalezas son el eje transversal que permite a cada individuo desarrollar los elementos que la componen como son las emociones positivas, el compromiso, las relaciones interpersonales, el significado y los logros (Seligman, 2011). En la Psicología positiva se han definido 24 los cuales se describen en la tabla 1.



## Virtudes y fortalezas de carácter

**Tabla 1** *Virtudes y Fortalezas de carácter según VIA Institute on Character*

---

**Sabiduría y conocimiento:** Virtud que abarca las Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

---

- 1. Creatividad** [originalidad, ingenio]: Capacidad de pensar en nuevas y productivas soluciones, modos de conceptualizar y formas de conceptualizar y de hacer las cosas. Incluye la creación y logros en expresión artística pero no se limita exclusivamente a ella.
- 2. Curiosidad** [interés por el mundo, búsqueda de novedades, apertura a experiencias]: Tener interés por lo que sucede en el mundo, impulso e interés por las experiencias y las cosas. Capacidad de encontrar, explorar y descubrir temas fascinantes y nuevos.
- 3. Juicio y mente abierta** [pensamiento crítico]: Capacidad para pensar con profundidad y tomar decisiones considerando todos los puntos de vista. Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No precipitarse al sacar conclusiones, sino tras evaluar cada posibilidad. Ser capaz de cambiar las propias ideas u opiniones con base en las pruebas existentes o al recibir nueva evidencia. Ponderar adecuada y justamente cada prueba o evidencia.
- 4. Amor por el Aprendizaje:** Llegar a dominar nuevas habilidades, capacidades, temas, materias y conocimientos, ya sea por sí mismo o mediante un aprendizaje formal. El amor por el aprendizaje está relacionado a la fortaleza de ‘curiosidad’, pero abarca aún más, para demostrar la tendencia hacia la actualización sistemática del conocimiento propio.
- 5. Perspectiva** [sabiduría]: Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando modos para comprender el mundo y para ayudar a comprenderlo a los demás. Tener formas de ver el mundo de una manera que tiene sentido para usted mismo y para los demás.

---

**Valor:** Virtud que abarca las Fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante situaciones de oposición, externa o interna.

---

- 6. Valentía** [Valor]: Capacidad de no dejarse intimidar, ni reducirse ante alguna amenaza, desafío, dificultad o dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta, aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás. Actuar según las propias convicciones, aunque eso suponga ser criticado. Incluye el valor físico, pero no se limita a él.
- 7. Perseverancia** [persistencia, tenacidad, diligencia, laboriosidad]: Completar los proyectos que se inician. Terminar lo que uno empieza. Capacidad de persistir en el plan de acción en una actividad, aunque existan obstáculos. Sentir satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen cumplir los objetivos hasta finalizar con éxito.
- 8. Honestidad** [autenticidad, integridad]: Ir siempre con la verdad por delante, presentarse ante los demás de un modo genuino y actuando con sinceridad; no ser pretencioso. Capacidad de ser honesto, no solo por hablar o decir la verdad, si no también, por presentarse a uno mismo y actuar de forma genuina y auténtica — sin pretensión de aparentar algo que no es. Capacidad de asumir responsabilidad por sus propios sentimientos y acciones
- 9. Entusiasmo** [vitalidad, emoción, energía, vigor]: Manera de afrontar o abordar la vida con entusiasmo, fogosidad y energía. hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo; vivir la vida como una apasionante aventura; sentirse vivo y activo. No hacer las cosas a medias o con desinterés.

---

**Humanidad:** Virtud que abarca las Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

---

- 10. Amor** [Capacidad de amar y ser amado]: Valorar las relaciones cercanas o íntimas con otras personas, en particular aquellas en las que el afecto, el cariño y el cuidado son mutuos o recíprocos. Capacidad de sentirse cercano a otras personas.
- 11. Amabilidad** [generosidad, cuidado, compasión, amor altruista, dadivoso]: Capacidad de ayudar, cuidar y hacer favores y buenas obras por otras personas con cariño y generosidad.
- 12. Inteligencia Social** [inteligencia emocional, inteligencia personal]: Ser consciente de los motivos y sentimientos propios y de los demás; saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales; saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía. Saber qué hacer para encajar en distintas

---

## Virtudes y fortalezas de carácter

---

situaciones sociales. Capacidad entender las maneras de conectar con las demás personas.

---

**Justicia:** Virtud que abarca las Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

---

**13. Trabajo en Equipo** [ciudadanía, responsabilidad social, lealtad]: Participar y trabajar bien como parte de un equipo o grupo de personas; ser fiel al grupo; cumplir las tareas asignadas dentro de él. Ser leal al grupo. Cumplir con sus responsabilidades y compromisos para alcanzar un objetivo común.

**14. Ecuanimidad:** Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia; no dejar que los sentimientos personales influyan o sesguen al tomar decisiones sobre otras personas; dar a todo el mundo las mismas oportunidades. Dar a todos, una oportunidad justa

**15. Liderazgo:** Capacidad de organizar y supervisar actividades grupales. Animar o motivar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, para lograr que se cumplan metas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo, preservando las buenas relaciones dentro mismo; organizar actividades grupales y procurar llevarlas a buen término.

---

**Templanza:** Virtud que abarca las Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

---

**16. Perdón** [misericordia]: Capacidad de perdonar a aquellas personas que han obrado o actuado mal; aceptar los defectos de los demás; dar a los otros una segunda oportunidad; no ser vengativo ni rencoroso. Aceptar los defectos de los demás. Capacidad de otorgar una segunda oportunidad. Tener el perdón como guía y no la venganza.

**17. Humildad** [modestia]: Dejar que los propios logros y acciones hablen por sí mismos; no buscar ser el centro de atención; no considerarse más especial de lo que uno es en realidad. Actuar sin pretensión.

**18. Prudencia:** [discreción, cautela]. Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones; no asumir riesgos innecesarios; no decir ni hacer nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

**19. Autorregulación** [autocontrol]: Tener capacidad para regular los propios sentimientos, emociones, actitudes y acciones; ser disciplinado; controlar los propios impulsos y apetitos.

---

**Transcendencia:** Virtud que abarca fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida.

---

**20. Apreciación por la belleza y la excelencia** [admiración, asombro, éxtasis, elevación]: Notar y apreciar la belleza, la excelencia, la habilidad y las cosas bien hechas en variados ámbitos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia, las matemáticas y las experiencias cotidianas.

**21. Gratitud:** Ser consciente y agradecido por las cosas buenas que sucedan; saber expresar agradecimiento, Tomar el tiempo necesario para expresar agradecimiento.

**22. Esperanza** [optimismo, pensamiento hacia el futuro, orientación hacia el futuro]: Esperar lo mejor del futuro y trabajar para lograrlo. Creer que un mejor futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

**23. Humor** [jovialidad, capacidad de diversión]: Apreciación por la risa y las bromas. Gustar de reír y bromear; sonreír con frecuencia; ver el lado positivo de las cosas. Capacidad de hacer sonreír a las demás personas. Ver las cosas de forma más ligera. Hacer bromas (no necesariamente contando chistes).

**24. Espiritualidad** [religiosidad, fe, propósito, sentido en la vida]: Tener creencias coherentes sobre el gran propósito en la vida y el significado del universo. Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia; sentir que tu propia existencia se inserta en un marco más amplio de significados; tener creencias acerca del significado de la vida que dan forma a nuestra conducta y nos confortan Ser consciente donde uno encaja dentro del esquema más amplio. Tener creencias sobre el significado de la vida que dan forma a una buena conducta y que proporcionan bienestar

---

©2014 VIA Institute on Character. Reservados todos los derechos. Reproducido con permiso. Nota: Términos entre corchetes son etiquetas alternativas para la fortaleza de carácter

La identificación y desarrollo de fortalezas de carácter ha sido objeto de estudio científico por la Psicología Positiva, encontrándose en diversas investigaciones realizadas la correlación entre el desarrollo de las fortalezas de carácter y el manejo de las emociones, cada

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

una de las 24 fortalezas de carácter tiene una serie de investigaciones que la describen y examinan (Ver Apéndice E y Apéndice F). Una revisión exhaustiva de los correlatos, consecuencias, desarrollo y facilitadores de las fortalezas de carácter se describen en *Character Strengths and Virtues a Handbook and Classification (Manual y Clasificación de Virtudes y Fortalezas de carácter)* de Peterson y Seligman (2004), que es el trabajo original que describe la Clasificación VIA (Niemiec, 2014).

Las fortalezas de carácter pueden ser usadas en exceso (sobreutilización), subutilizadas o mal utilizadas. Tenga en cuenta que cuando una fortaleza se usa en exceso o se subutiliza, ya no es una fortaleza de carácter; es algo diferente. En el caso de la amabilidad puede transformarse en intrusión (uso excesivo) o en indiferencia (subutilización) (Niemiec, 2014) (Ver Apéndice G).

## **Comunicación**

De acuerdo con la Real Academia española existen nueve acepciones de comunicación, de las cuales se presentan tres: la palabra viene del latín *communicatio, -ōnis*. Acción y efecto de comunicar o comunicarse. Trato, correspondencia entre dos o más personas. Transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor.

“El acto o proceso que generalmente se llama comunicación consiste en la transmisión de informaciones, ideas, emociones, habilidades, etc., mediante el empleo de signos y palabras” (Berelson y Steiner, 1964, como se citó en Kaplún, 2010, p. 25).

Esta transmisión de información se presenta en el contexto social a través de lenguaje verbal y no verbal, las actitudes y las percepciones personales juegan un papel importante en la interpretación que cada persona le da a la información que se trasmite y que se recibe. La percepción que cada persona le da a lo que observa y escucha, puede generar sentimientos

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

causados por las necesidades satisfechas o no del individuo y a la toma de decisiones con base en estas premisas (Garassini, 2018).

La forma que tiene la persona de interactuar con los demás es una manifestación de cómo es, cómo piensa, qué valores tiene y su grado de sensibilidad. Por lo tanto, al actuar sobre la comunicación, también se actúa sobre la persona. Mejorar las habilidades comunicativas también repercute favorablemente en el estado emocional general de los individuos (Naranjo, 2008).

Una comunicación sana y consciente es aquella en la que ambas partes intentan relacionarse y conectarse uno con el otro. El habla consciente implica hablar con la fortaleza de la honestidad y generalmente se puede describir como conciso, específico, transparente, auténtico, directo y desde el corazón; significa dejar de hablar lo que incluya tangentes, renunciaciones, racionalizaciones, desviaciones, comentarios hirientes y repeticiones. La escucha atenta significa prestar toda su atención al que habla con genuina amabilidad/compasión; esto implica dejar de lado el impulso de reaccionar o pensar en formas en que uno podría responder mientras el otro está hablando (es decir, autorregulación) (Niemiec, 2019).

La buena comunicación es un requisito primordial para que se establezcan buenas relaciones interpersonales, cuando esto no se cumple se presentan los conflictos que pueden derivar en resultados no deseados. La importancia de la comunicación radica en que a través de ella es que se pueden alcanzar los objetivos que se proponga el ser humano, esto es especialmente cierto en el ámbito educativo, donde interactúan docentes, estudiantes, directivas de la institución; en este contexto, el que se puedan llegar a acuerdos y llevar a cabo las metas trazadas llevarían al cumplimiento de los objetivos académicos con los que se construye el conocimiento del estudiantado.

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

### ***Comunicación Docente***

La comunicación docente no es un monólogo ni una transmisión esencial de conocimientos, es un complejo proceso de negociación y contradicciones de donde emerge un receptor activo cuya producción es el estado real del aprendizaje; en este modelo comunicativo la diversidad de canales es una condición para la verdad de la comunicación vista como acuerdos racionales (Gómez-Castells et al., 2017, p. 67).

La comunicación eficaz requiere de habilidades sociales tales como escuchar empáticamente, transmitir claramente las ideas propias, entender y debatir acerca de las ajenas, negociar o mediar evitando que los desacuerdos se conviertan en conflictos irresolubles. La escuela brinda a docentes y a estudiantes el escenario ideal para aprender dichas habilidades sociales (Fernández-Espada, 2010).

Aprender a comunicarse eficazmente garantiza un clima institucional donde todos los actores escolares procuran centrar sus acciones en la tolerancia, la solidaridad, la no discriminación y el respeto por la diversidad (Fernández-Espada, 2010). La comunicación en el aula es un área muy importante para reflexionar y actuar. Difícilmente es concebible la acción educativa sin un docente y un estudiante, por eso se considera necesario revisar las relaciones que se establecen entre ellos, no sólo el vínculo educativo, sino también el comunicativo. Hay autores que consideran al hombre como un ser social, productor y agente de relaciones que elabora gradualmente informaciones y busca y descubre otras más (Fernández-Espada, 2010).

La comunicación asertiva, en teoría, representa la “efectividad que tiene el personal docente durante el proceso de transmisión de conocimientos, que con base en sus técnicas facilita la recepción de los aprendizajes significativos por parte del estudiantado” (Triana, 2014, como se citó en Solorzano, 2018, p. 181). La utilidad metodológica de las técnicas de la comunicación

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

asertiva en la instrucción docente es que tiene un “impacto significativo en la adquisición de aprendizajes significativos por parte de los estudiantes, despertando su interés por la investigación, su propia autonomía que lo conducirá a la superación y al éxito” (Naranjo, 2008, como se citó en Solorzano, 2018).

La aplicación de técnicas de comunicación asertiva por parte del docente, pueden ser de gran relevancia para el beneficio de los estudiantes, quienes no solo facilitarán la recepción de los aprendizajes significativos, sino que también fortalecerán su autoeducación, con el fin de promover su desarrollo individual y el de la comunidad a la que pertenece (Solorzano, 2018).

La comunicación entre docentes es necesaria pues su relación refleja en el mundo escolar la percepción de los otros sistemas sociales: la cordialidad, afecto, tolerancia y disposición deben reflejarse en su actitud diaria frente a los jóvenes. Aquí aparece la renovación o actualización como un nuevo camino que abre la posibilidad de combatir el desconcierto del profesor al permitirle el ensayo de innovaciones (Samarrona, 1988, como se citó en Fernández-Espada, 2010).

Asimismo, se considera que la comunicación con los jóvenes es básica para la construcción del concepto de sí mismo; es la vía por la cual, el adolescente crea ese concepto y comprende el valor que como persona tiene (Cubero, 2004). Sentirse reconocido por el entorno, es importante para la formación de la identidad personal, por lo que de la calidad de las relaciones primarias depende, en gran parte, cómo se percibe y considera a sí mismo el individuo posteriormente, y cómo mira el mundo que lo rodea.

Crear el entorno necesario y formar esa conciencia en los docentes es un reto en la vida diaria, fácilmente la mayoría cae en juego de palabras, lucha verbal y por supuesto; el docente

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

como adulto, en muchas ocasiones, domina la situación pues el adolescente se cree en desventaja ante la autoridad del docente (Fernández-Espada, 2010).

Por lo cual, operar un modelo comunicativo democratizador es otorgarle la capacidad al estudiante para activar la memoria colectiva, viabilizar su conciencia crítica y desarrollar su capacidad dialógica demandando recursos comunicativos para actuar en un escenario que lo desafía. Para el profesor es penetrar con legitimidad y posicionamiento en una forma de enseñanza en la que el estudiante es protagonista, porque el docente construye las situaciones y el estudiante las reflexiona no para memorizar, sino para colocar las visiones que le produce el ámbito donde fue colocado, es facultarlo para su autorrealización (Gómez-Castells et al., 2017).

Es importante resaltar que “la comunicación asertiva es una forma de expresión directa, clara, sincera y apropiada de las creencias, sentimientos y necesidades, lo anterior basado en los valores y el respeto hacia la dignidad del ser humano” (Basto et al., 2016, p. 10). “La forma cómo interactúan docente-estudiante está relacionada con las percepciones que se tienen de los diferentes tipos de comunicación verbal, gestual y escrito” (Basto et al. 2016, p. 10). La buena comunicación docente-estudiante es eje central para el mejoramiento del ambiente en el aula de clase.

## Virtudes y fortalezas de carácter

### Marco Teórico

Dentro de la psicología humanista el modelo de Maslow (1954, 1968b, como se citó en Villegas Besora, 1986, p. 33) concebía la motivación humana estructurada en un sistema jerárquico de necesidades que emergían en un orden decreciente de control biológico: 1) necesidades fisiológicas, 2) necesidades de seguridad, 3) necesidades de pertenencia y amor, 4) necesidades de aprecio, 5) necesidades de autorrealización. Según Maslow la progresión es hacia "llegar a ser completamente humano, todo lo que la persona puede llegar a ser".

El nexo jerárquico que Maslow establece entre las necesidades, así como el carácter progresivo o dinámico de la motivación, en explícita oposición a las teorías homeostáticas, postula que la satisfacción de las necesidades inferiores conlleva automáticamente la emergencia de las superiores. Sin embargo, esta inexorable trayectoria de la motivación hacia niveles superiores no parece responder a la evidencia empírica de la vida de la mayoría de las personas, Villegas Besora (1986, p. 34).

Esta información, es decir, el hecho que las necesidades no sean de distribución jerárquica, no hace menos cierto el hecho que todo ser humano presenta las necesidades que describe Maslow, dentro de las que se encuentran las necesidades de autorrealización o autoactualización, cuya importancia radica en que el ser humano puede intervenir o tomar acción individual y colectivamente en su entorno social y este a su vez, también influye en el ser humano realizándose un intercambio que promueve o no el desarrollo de las potencialidades, virtudes y fortalezas de las personas.

La Psicología Positiva establece su fundamento epistemológico en la Psicología Humanista, que fomenta la autorrealización de las potencialidades del ser humano; incluye en este aparte, las llamadas virtudes y fortalezas de carácter postuladas por la Psicología positiva,



## **Virtudes y fortalezas de carácter**

que tiene como eje central el desarrollo del bienestar del individuo en sus diversos contextos a través de la Teoría del Bienestar PERMA. Este énfasis en lo positivo define una orientación diferente de la investigación en psicología que pretende indagar sobre las experiencias positivas subjetivas, los rasgos positivos individuales, las instituciones que generan esas experiencias (Seligman y Csikszentmihalyi, 2002, como se citó en Seligman, 2011) y las relaciones interpersonales (Seligman et al., 2009). Igualmente, busca identificar, medir y promover el bienestar en las personas, los grupos y las sociedades. Peterson (2006, como se citó en Seligman, 2011) refuerza este planteamiento señalando como los cuatro pilares o cuatro áreas de la buena vida: las experiencias positivas (felicidad, placer, etc.), los rasgos personales positivos (talentos, fortalezas de carácter, etc.), las relaciones personales positivas (amistades, relaciones de pareja, etc.) y las organizaciones positivas (escuelas, empresas, comunidades).

Así mismo, es necesario saber: ¿qué no es la Psicología Positiva? así como señalar algunos peligros que es preciso tener en cuenta si se desea potenciar y aplicar en la práctica esta disciplina científica. En primer lugar, debe quedar claro que no se trata de “un ejercicio de autoayuda o un método mágico para alcanzar la felicidad, ni un movimiento que pretende ganar adeptos o difundir dogmas de fe” (Vera, 2008, como se citó en Arguís et al., 2012, p. 19).

Un primer peligro es que bajo el amparo de la denominación de “Psicología Positiva”, han proliferado actividades de formación y publicaciones que mezclan ideas y prácticas que poco o nada tienen que ver con aquella, y que sirven a menudo para hacer más “vendibles” determinados cursos o libros, auspiciados por la novedad y la moda, engañando así a las personas que creen en lo que se les presenta (Arguís et al., 2012).

Un segundo peligro es el riesgo de enfatizar excesivamente los aspectos positivos del ser humano, olvidando o descuidando lo negativo. Seligman, Steen, Park y Peterson (2005, como se

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

citó en Arguís et al., 2012), han advertido que los resultados de la Psicología Positiva son un complemento, y no pretenden reemplazar lo que ya se conoce acerca del sufrimiento humano y los trastornos psicológicos.

El tercer aspecto o peligro por tener en cuenta es que la Psicología Positiva debe ser descriptiva y no preceptiva, es decir, no puede erigirse en dogma de fe ni obligar a nadie a asumir un determinado sistema de valores: debe respetarse la libertad del individuo por encima de todo (Arguís et al., 2012, p. 19).

Una cuarta y no menos importante advertencia se refiere al dilema entre intervención e investigación Peterson y Seligman (2004, como se citó en Arguís et al., 2012, p. 20), han afirmado que la investigación básica y la investigación aplicada son complementarias: por el hecho de que este campo de estudio sea novedoso, no quiere decir que haya que demorar sus aplicaciones. “Es por esta razón, que uno de los retos a futuro es poder iniciar investigaciones que permitan avalar (o refutar, o matizar) componentes de los programas que se desarrollen” (Arguís et al., 2012, p. 21).

Un quinto aspecto por tener en cuenta se refiere a la investigación en Psicología Positiva: se cree que tal vez el énfasis en el rigor científico puede llevar a un protagonismo excesivo de los métodos experimentales y cuantitativos de investigación, en detrimento de otras alternativas. Lo recomendable es poder combinar métodos de investigación cuantitativos y cualitativos, que pueden ser perfectamente complementarios (Arguís et al., 2012, p. 20).

Un sexto y último peligro es el expresado por la Doctora María Dolores Avia en el I Congreso Nacional de Psicología Positiva en Madrid (2012, como se citó en Arguís et al., 2012, p. 20) y es la necesidad de que la Psicología Positiva sea “menos complaciente y más autocrítica”.

## Virtudes y fortalezas de carácter

Es necesario que tanto los que investigan como los que aplican proyectos y/o programas basados en los preceptos de la Psicología Positiva eviten caer en las advertencias o peligros que aquí se mencionan, se requiere para ello un análisis reflexivo y autocritico que ponga en perspectiva tanto los beneficios como las limitaciones que se presentan en la corriente de la Psicología Positiva y dar los créditos que se merecen los que siguen otros paradigmas científicos.

En la evolución de los fundamentos teóricos propuestos dentro del marco de la Psicología Positiva se han presentado diversas teorías que buscan fomentar el crecimiento de los pilares que sustentan el paradigma, es así que, Seligman propone la teoría del Bienestar PERMA (sigla en inglés de los componentes que la conforman), que consta de cinco elementos: Positive Emotion (Emoción Positiva), Engagement (Flujo, Compromiso o Entrega), Relationships (Relaciones Positivas), Meaning (Sentido, significado), Achievement (Autorrealización, Logro), Seligman (2014), estos elementos presentan tres propiedades que permiten la elección de uno de ellos para su mejoramiento y así alcanzar bienestar sin necesidad de buscar nada más, estas son:

- a. Contribuye al bienestar (Seligman, 2014, p. 30).
- b. Muchas personas lo buscan por sí mismo (Deci y Ryan, 1985, como se citó en Seligman, 2014, p. 30) y no para obtener cualquiera de los otros elementos.
- c. Se define independientemente de los demás elementos (exclusividad) (Seligman, 2014).

Las fronteras de la investigación en la psicología positiva no comienzan al borde de la nada; avanzan desde un vasto y fructífero paisaje de fronteras más antiguas. Si la psicología positiva está en la cúspide de algo nuevo, se deriva de algo tan antiguo como la humanidad misma, la búsqueda de la felicidad. Como investigadores, nuestro objetivo es facilitar esa

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

búsqueda, proyectando la luz de la investigación empírica sobre la sabiduría del pasado utilizando la tecnología del presente (Duckworth et al., 2005).

Una tarea importante para los psicólogos que siguen la línea de la psicología positiva es recopilar y consolidar ideas sobre cómo construir emociones positivas, relaciones positivas, compromiso, logros y significado, ideas que pueden tener sus raíces en la filosofía, la religión o la educación y luego someterlas a una prueba empírica rigurosa (Duckworth et al., 2005).

El hecho que esta teoría haya escogido cinco elementos que son independientemente utilizables para alcanzar el bienestar o la felicidad, muestra que existen diversas alternativas por las que el ser humano puede alcanzar el bienestar y que el camino para obtenerlo puede ser diferente para cada persona en particular. No se puede forzar una forma específica; por ej., Emociones Positivas para guiar la obtención de esta en una persona en particular, cada uno debe ejercer su autonomía para definir el curso a seguir según sus criterios particulares y así alcanzar el bienestar que todo ser humano busca obtener en la vida.

Es así como, en un estudio realizado por Delgado, Guerra, Perakakis, Viedma, Robles y Vila (2010, p. 511) ponen a prueba la eficacia de un entrenamiento que aúna los valores humanos y las habilidades de conciencia plena (mindfulness) como herramientas de autorregulación emocional y prevención del estrés. Participaron cuarenta profesores que constituyeron un grupo de intervención (N= 25) y otro de control (N= 15). El grupo de profesores entrenado mejoró los índices subjetivos de afecto negativo, ansiedad, depresión, preocupación, sensación de estrés percibido, comprensión emocional y dolores musculares en contraste con el grupo control.

En este estudio se puede apreciar que el aunar la atención plena (mindfulness) con los valores humanos (a semejanza de las virtudes y fortalezas de carácter) mejora diversas variables estudiadas de ello se puede llegar a inferir que el mejoramiento de los índices subjetivos en las

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

variables de afecto negativo y de comprensión emocional pueden llevar a mejorar la calidad de la comunicación en los diversos contextos en los que se desenvuelvan los profesores (docentes).

Asimismo, se observó que en un estudio realizado en 419 estudiantes para analizar la relación entre Inteligencia Emocional, Afecto Positivo y fortalezas y virtudes descritas en el VIA; se exploró si la Inteligencia Emocional predecía los niveles de las virtudes en los participantes, además de si el Afecto Positivo constituía un posible mediador.

Con este fin se utilizaron distintas medidas: Trait Meta-Mood Scale (Escala de metaconocimiento de los estados emocionales) para la Inteligencia Emocional (TMMS, Fernández-Berrocal et al., 2004, como se citó en Ros-Morente et al., 2018, p. 63), Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS; Peterson, Park y Seligman, 2005, como se citó en Ros-Morente et al., 2018) y el Positive Affect (PA) and Negative Affect (NA) Schedule (Escala de Afecto Positivo y Afecto Negativo) para el Afecto Positivo (PANAS; Sandín et al., 1999, como se citó en Ros-Morente et al., 2018).

Los resultados mostraron una correlación positiva y significativa entre todas las fortalezas y virtudes del VIA con las escalas del TMMS Claridad Emocional y Reparación Emocional; con relación a la escala de Atención Emocional del TMMS, esta obtuvo correlaciones significativas para todas las virtudes exceptuando la Templanza. Análisis posteriores demostraron que las escalas del TMMS predecían las virtudes del VIA, al mismo tiempo que el Afecto Positivo mostraba un posible rol mediador en la predicción de Templanza y Humanidad (Ros-Morente et al., 2018, p. 63).

La Psicología Positiva proporciona una nueva mirada, centrada en las cualidades positivas, identificando factores importantes para el ser humano como son el bienestar subjetivo, el optimismo y la felicidad. Además, se plantea que no siempre los acontecimientos negativos o

## Virtudes y fortalezas de carácter

traumas que padece el ser humano, trae consigo secuelas o trastornos en ellos; sino por el contrario, se puede llegar a desarrollar aspectos positivos como la resiliencia y/o el crecimiento personal (González Zúñiga, 2004).

“Se precisa reconocer que, en la Psicología Humanista, el nombre humanístico está fundado en la idea de que son las ciencias de la cultura las que fundan los saberes psicológicos (y no las ciencias o praxeologías biológicas)” (Morales y Tosi, 2011, p. 4). “Epistemológicamente hablando la escuela humanística académica se encuentra en el campo de intersección entre el Subjetivismo fenomenológico y los imperativos gnoseológicos del Positivismo Lógico” (Morales y Tosi, 2011, p. 4).

La Educación, en la Psicología Humanista, consistiría en facilitar en el individuo, el desarrollo de sus propias potencialidades o, parafraseando a Carl Rogers, crear un ambiente propicio para que el educando "pueda ser lo que es", (Capo, 1986, p. 88).

Educación humanista sería entonces sinónimo de *fomentar lo que ya existe* en lo más íntimo de la persona, Sebastián (1985a), o con palabras de Villegas (1984b) cabría referirse a un "humanismo esencialista que reduce el hombre a su naturaleza", citados por Capo (1986, p. 88).

El educador humanista ayuda a su estudiante a reivindicar el papel de ser autor y creador de su propia vida (Bertrán, 1982, como se citó en Capo, 1986). Facilita a sus educandos un ambiente libre y creativo donde pueda florecer y surgir el "yo real" de cada individuo. Se supone, claro está, que dicho educador ya ha pasado por su propia liberación, yoica, interior (Capo, 1986, p. 89).

A menudo, los hábitos de comunicación se desenvuelven de manera poco consciente, por lo que es muy recomendable seleccionar determinados momentos en los que esté comunicando con alguien, y tratar, durante varios minutos, de escuchar y hablar con atención plena,

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

observando lo que se escucha y lo que se dice, de modo sereno y sin dejarse llevar por impulsos habituales (no atender a quien habla, pensar en la respuesta dejando de atender lo que se le dice, hablar irreflexivamente, etc.) (Arguís, 2012).

Para implementar el proyecto aplicado Virtudes y Fortalezas de Carácter en docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar se establece como marco teórico el modelo de Bienestar PERMA, este último desarrollado a partir de los postulados de la Psicología Positiva.

Asimismo, se debe tener en cuenta que todo modelo tiene limitaciones; por lo tanto, algunas veces el enfoque en las fortalezas puede llevar a resultados positivos, otras veces no, esto dependiendo de los factores tanto favorables como desfavorables que se presenten en la implementación del programa establecido.

Una de las limitaciones que presenta todo modelo que busca el desarrollo de competencias, fortalezas y potencialidades radica en que para poder ser aplicado se requiere que las personas desarrollen las habilidades de autodeterminación y fortalecimiento de su autoestima para poder ejercer empoderamiento a nivel individual psicológico y luego a nivel social organizativo y comunitario, Fernández et al. (2011).

Con relación a la teoría del Bienestar PERMA del paradigma de la Psicología Positiva, presenta seis elementos que la conforman y definidos en el marco conceptual, de estos elementos se establece como columna vertebral la identificación y desarrollo de las virtudes y fortalezas de carácter, de acuerdo con la clasificación VIA (Values in Action: Valores en Acción) establecida por la Psicología Positiva; estas virtudes y fortalezas de carácter son propios de cada persona y se manifiestan de diversas maneras de acuerdo con el contexto en el que se exhiban y de acuerdo con el uso que se presente en unión con cualquiera de los otros cinco elementos de la teoría, así como se describe a continuación:

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

La Emoción Positiva y su cultivo consciente promueve el bienestar y contrarresta el efecto perturbador de las emociones negativas (miedo, ira, angustia); al utilizar las fortalezas de carácter para reconocer y promover la presencia de emociones positivas en los diversos ámbitos en los que se desenvuelva, se puede convertir en director del propio bienestar (Garassini, 2018), ya que al identificar las situaciones en las que estas emociones positivas más se presentan, se puede buscar el realizarlas con mayor frecuencia, es la llamada vida placentera.

El Compromiso (flujo, entrega o absorción) este elemento abarca el uso de las fortalezas y el estado de fluidez que puede ser cultivado de forma diversa. Aparece cuando se está absorto o entretenido con algo que le agrada y el tiempo pasa volando, obteniendo resultados que le dan satisfacción, se está fluyendo y se disfruta de una experiencia óptima (Garassini, 2018).

Las Relaciones Interpersonales Positivas, en la Psicología Positiva se centra en como las relaciones entre individuos pueden promover el bienestar. En las relaciones seguras se disfruta de la otra persona profundizando y reconociendo las diversas fortalezas con las que se complementa, llegando a acuerdos que se puedan cumplir, sin generar ansiedad o angustia, alineando expectativas según las necesidades de cada uno (Garassini, 2018).

Sentido (significado) está relacionado con la experiencia de formar parte y estar al servicio de algo más grande que la propia persona. Corresponde con todo lo que permite dejar un legado en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve el individuo. Se refiere al uso de fortalezas, tiempo, conocimientos y talentos al servicio de los demás y a raíz de esto, el individuo se siente pleno y satisfecho de poder colaborar con otros (Garassini, 2018).

Autorrealización (Logros) se fundamenta en que los individuos buscan obtener el éxito, el desempeño por el valor intrínseco que representa para la persona. Está relacionado con la capacidad de las fortalezas de perseverancia y autocontrol para el logro de metas. Cuando al final



## **Virtudes y fortalezas de carácter**

del esfuerzo se alcanza el resultado deseado, se desarrolla como ser humano en diversas áreas y también da una sensación de satisfacción y plenitud, Garasinni (2018).

En cada una de estas vías para alcanzar el bienestar se puede observar que existe el uso de las virtudes y fortalezas de carácter propias de cada persona, las cuales al hacerse consciente de ello permite su desarrollo, lo cual produce un círculo virtuoso que faculta el desarrollo humano continuo, entre cuyos resultados se tiene el de la comunicación sana y asertiva.

Todo ser humano reconoce que una comunicación sana y consciente es aquella en la que ambas partes se relacionan y se conectan uno con el otro. La comunicación incluye dos elementos básicos que son el habla y la escucha; es así como el habla consciente implica expresarse con la fortaleza de la honestidad (integridad) y generalmente se puede describir como conciso, específico, transparente, auténtico, directo y desde el corazón; significa dejar de hablar lo que incluya tangentes, renunciaciones, racionalizaciones, desviaciones, comentarios hirientes y repeticiones. La escucha atenta significa prestar toda la atención al que habla con genuina amabilidad/compasión; esto implica dejar de lado el impulso de reaccionar o pensar en formas en que uno podría responder mientras el otro está hablando (autorregulación), Niemiec (2019).

En este caso el promover el desarrollo de las virtudes y fortalezas de carácter de los docentes permite potenciar sus recursos internos para el mejoramiento de la percepción de las habilidades comunicativas docente-estudiante docente y del bienestar docente en el entorno escolar. Se ha comprobado que cuando se dan las herramientas necesarias se promueve la inteligencia emocional y social de los individuos produciéndose una comunicación asertiva y un incremento en el bienestar subjetivo de las personas, requisito necesario para alcanzar los objetivos que las personas determinen para sus proyectos de vida, potenciando así, su desarrollo tanto en la vida personal en general como en el entorno escolar en particular.

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

### **Metodología**

#### **Enfoque**

Cuantitativo: representa un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (Hernández et al., 2014), el cual en el proyecto aplicado era promover el desarrollo de virtudes y fortalezas de carácter para el mejoramiento de la percepción de las habilidades comunicativas y bienestar subjetivo en docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar en Puerto Colombia (Atlántico).

#### **Diseño**

Cuasi - experimental. En este diseño se manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto y relación con una o más variables dependientes, difieren de los experimentos “puros” en el grado de seguridad o confiabilidad que pueda tenerse sobre la equivalencia inicial de los grupos. En este diseño cuasiexperimentales los sujetos no se asignaron al azar, sino que el grupo ya estaba formado antes del experimento: son grupos intactos (la razón por la que surgen y la manera como se formaron es independiente o aparte del experimento) (Hernández Sampieri et al., 2014). En el caso de este proyecto el grupo ya constituido es el de una muestra de docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar en Puerto Colombia, Atlántico.

#### **Población y Muestra**

La población de docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar, Puerto Colombia, Atlántico, corresponde a 5 profesionales de educación distribuidos entre los diferentes niveles de

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

enseñanza-aprendizaje básica secundaria, de los cuales participaron una muestra aleatoria y representativa de cinco docentes que realizaron la encuesta VIA y cuatro de ellos terminaron el programa MBSP (Práctica de Fortalezas basadas en Atención plena).

En el caso de este proyecto aplicado en la Institución Educativa Eustorgio Salgar, la muestra central es la del grupo ya constituido de docentes de la Institución, para la encuesta de habilidades comunicativas docente-estudiante inicial final se escogió una muestra aleatoria probabilística de 25 estudiantes pertenecientes a los diversos grados sexto a undécimo de la Institución Educativa Eustorgio Salgar; para los grupos focales inicial y final también se escogió una muestra aleatoria de 8 estudiantes de diversos grados. Los datos se obtuvieron de cinco fuentes: la encuesta VIA120 aplicada a los docentes al inicio y al final del programa, la cual identifica las fortalezas de carácter en una escala de mayor a menor y la encuesta de habilidades comunicativas aplicada a los estudiantes, evaluando a los docentes, de los comentarios opcionales de la encuesta de habilidades comunicativas aplica, de los grupos focales y de información entregada por los docentes antes, durante y después de la implementación del programa Práctica de Fortalezas basadas en Atención Plena (MBSP).

### **Variables**

**Independiente.** Ejecución de programa Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (MBSP, Mindfulness-Based Strengths Practice).

**Dependientes.** Mejoramiento de Bienestar subjetivo percibido por docente y Mejoramiento de habilidades comunicativas docente-estudiantes percibida por estudiantes.

### **Técnicas**

Las técnicas utilizadas para el desarrollo del proyecto incluyeron: Observación, Encuesta, Grupo Focal y Autorreporte. A continuación se presenta una breve descripción de cada uno:

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

### ***Observación***

Este método de recolección de datos consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos y situaciones observables, a través de un conjunto de categorías y subcategorías (Hernández et al., 2014, p. 252). Se llevó a cabo la observación en salones de clases de la Institución Educativa Eustorgio Salgar con el fin de obtener información sobre las dinámicas docente-estudiante en el aula.

### ***Encuesta***

Creswell (2001a, como se citó en Hernández Sampieri et al., 2014b, p. 1) considera la encuesta como un diseño que provee un plan para efectuar una descripción numérica de tendencias, actitudes u opiniones de una población mediante el estudio de una muestra de ella. Por su parte, Fink (2008, como se citó en Hernández et al. (2014b, p.1), las define como métodos de recolección de información que se usan para describir, comparar o explicar conocimientos, sentimientos, valores, preferencias y conductas.

Es decir, en la literatura clásica sobre metodología de la investigación, la encuesta se considera como una técnica cuantitativa para recabar, mediante preguntas, datos de un grupo seleccionado de personas; sin embargo, más recientemente algunos autores consideran que también a través de ella pueden recolectarse datos cualitativos o mixtos. A su vez, las encuestas son diseños no experimentales que la mayoría de las veces resultan transversales, aunque si se repiten periódicamente desarrollan un formato longitudinal, e implican preguntar a los individuos sobre cuestiones específicas y obtener sus respuestas (Henry, 2004, como se citó en Hernández et al. (2014b, p.1). Su alcance puede ser descriptivo o correlacional-causal, (Hernández et al., 2014b, p. 1).

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

### ***Grupo Focal***

También llamado sesiones en profundidad o grupos de enfoque. Algunos autores los consideran como una especie de entrevistas grupales, las cuales consisten en reuniones de grupos pequeños o medianos (tres a 10 personas), en las cuales los participantes conversan en torno a uno o varios temas en un ambiente relajado e informal, bajo la conducción de un especialista en dinámicas grupales (The SAGE Glossary of the Social and Behavioral Sciences, 2009, como se citó en Hernández et al., 2014b, p. 409). Más allá de hacer la misma pregunta a varios participantes, su objetivo es generar y analizar la interacción ente ellos y como se construyen grupalmente significados (Morgan, 2008, Barbour, 2007, como se citó en Hernández et al. 2014b, p. 409). Los grupos focales se utilizan en la investigación cualitativa en todos los campos del conocimiento y varían en algunos detalles según el área (Hernández et al., 2014b, p. 408, 409).

Los grupos focales caen bajo el paradigma cualitativo de investigación: subjetivo, el propósito es entender y explicar. Es un método versátil de investigar, que puede ser utilizado de diferentes formas, dependiendo del enfoque o la tradición (naturalista vs. estructurada) que informa la pregunta de investigación (López de Méndez, 2013, p. 7).

Se utiliza para recopilar datos, contrario a otras interacciones grupales, no se busca consenso, lo que busca es determinar las percepciones, sentimientos y formas de pensar del entrevistado con respecto a un tema, producto, servicio u oportunidades. Hace uso de los datos cualitativos, que surgen de preguntas abiertas, donde el investigador asume el rol de: moderar, escuchar, observar y analizar los datos (López de Méndez, 2013). El grupo focal para este proyecto se llevó a cabo según la siguiente metodología:

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

- a. Breve introducción donde se les agradece a los participantes (estudiantes) su aceptación en el grupo focal y confirmación de su participación voluntaria
- b. Información sobre el proyecto desarrollado: “Virtudes y fortalezas de carácter de docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar de Salgar, Puerto Colombia”; que buscaba promover el desarrollo de las virtudes y fortalezas de carácter en los docentes para determinar si puede influir en la percepción del mejoramiento de las habilidades comunicativas y el bienestar docente en el salón de clase
- c. Explicación de la metodología del grupo focal, incluye información del lugar donde se realiza y lo que busca desarrollar: conocer la opinión de ellos sobre las habilidades comunicativas docente
- d. Se presentan preguntas guías en cinco (5) categorías para el desarrollo de los temas y así generar las opiniones requeridas: Voz, Mensaje/Tema, Ambiente/Clima de la clase, Actitud, Lenguaje no verbal (Ver Apéndice H).

### ***Autorreporte***

El auto reporte es un método de recogida de datos en el que la fuente de información es el mensaje verbal o escrito del sujeto sobre sí mismo (Fernández et al., 2005, como se citó en Ortiz, 2014). Los autorreportes se usan con variables que no pueden observarse directamente: actitudes, atributos, rasgos de personalidad, percepciones, acontecimientos pasados, evaluar los efectos de experiencias pasadas, hechos que no pueden observarse de modo eficiente. Las respuestas de las personas indican su postura sobre una escala relacionada con una afirmación o pregunta. Una medida de autorreporte típica es la escala tipo Likert de 5 puntos con la cual la persona expresa su acuerdo / desacuerdo con una afirmación (Ortiz, 2014).

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

### **Instrumentos**

Incluyeron los siguientes: Encuesta VIA-120 (Valores en Acción), Cuestionario Aspectos que influyen en las habilidades comunicativas del docente, Programa Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (Mindfulness-Based Strengths Practice MBSP) ampliación de información en el Marco conceptual (También ver Apéndice C).

#### ***Encuesta VIA-120 (Valores en Acción)***

Versión corta de 120 ítems del cuestionario VIA de Fortalezas Personales, que reemplaza a la versión original VIA-IS de 240 ítems. Encuesta que mide las veinticuatro (24) fortalezas de carácter clasificadas y definidas por el VIA Institute on Character. Este trabajo consistió en la construcción y evaluación inicial de la versión española del VIA-120, una versión corta de la adaptación española del cuestionario de fortalezas VIA-IS (Azañedo et al., 2017). Se encontró que la versión española del VIA-120 constituye un instrumento válido y fiable para la evaluación de las fortalezas personales, Azañedo et al. (2017, p. 254).

El cuestionario VIA-IS de fortalezas personales es el instrumento que surge a partir de la necesidad de estandarizar las virtudes y fortalezas de carácter y así desde la psicología dar respuesta a la estandarización de la enfermedad mental presente en el Manual DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) de la Asociación Americana de Psiquiatría (American Psychiatric Association, APA), por lo cual se procedió a la creación de la clasificación del equilibrio mental como eje de la Psicología Positiva, Seligman (2011, p. 198). Durante tres años con la colaboración de más de 55 científicos se procedió a realizar una revisión bibliográfica de textos filosóficos, religiosos y morales de los últimos tres mil años (incluidos Platón, Santo Tomás de Aquino, San Agustín, Antiguo Testamento, el Talmud, Confucio, Buda, Laozi, Bushido (el código de los samurái), el

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

Corán, Benjamín Franklin y los Upanishads, unos doscientos catálogos de virtudes en total, y se encontraron que se valoran las seis virtudes que se incluyen en el la clasificación elaborada, Seligman (2011), (. Virtudes y Fortalezas de carácter según VIA Institute on Character en la sección de Marco conceptual).

La encuesta VIA120, adaptación corta de la escala VIA validada en Colombia según los parámetros presentados en el Apéndice I (McGrath, 2014).

### ***Cuestionario de Evaluación de Habilidades Comunicativas Docente***

Encuesta de habilidades comunicativas docente llamada “Aspectos que influyen en las habilidades comunicativas del docente”, diseñada para evaluar la percepción que tienen los estudiantes sobre los distintos aspectos que influyen en la comunicación docente-estudiante en el marco del proyecto aplicado, incluye 20 preguntas cerradas distribuidas en cinco categorías: Actitud, Ambiente en clase, Lenguaje no verbal, Mensaje y Voz y una solicitud de comentarios adicionales que los estudiantes quisieran expresar a cerca del docente. La encuesta fue desarrollada en el marco del proyecto, evaluada y ajustada en su construcción por la opinión de cinco expertos en el tema a evaluar para su conformidad en la medición (Ver Apéndice J). La medición se realizó con una escala tipo Likert (el formato en el cual las respuestas son puntuadas en un rango de valores) de frecuencia que va de “Nunca/casi nunca” a “Siempre/Casi siempre” pasando por “a veces” y “a menudo” para entender la frecuencia de ocurrencia del evento evaluado. Para efectos de análisis e interpretación se designan las siguientes nomenclaturas:

<b>Nunca/ casi nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>A menudo</b>	<b>Siempre/ casi siempre</b>	<b>No contesta</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>

Esta encuesta se realiza con la finalidad de conocer la percepción que tienen los estudiantes con respecto a la comunicación docente-estudiantes dentro del aula de clase; de



## **Virtudes y fortalezas de carácter**

acuerdo con Barrado, Gallego y Valero (1999), está claro que si se quiere progresar en el trabajo como profesores se debe hacerles el mismo tipo de preguntas que se realizan en un proyecto aplicado acerca de lo que ocurre en sus clases. De alguna manera, las aulas son laboratorios en los que se desarrollan procesos de enseñanza-aprendizaje de los que se es testigo privilegiado. Reunir datos de cómo se desarrollan esos procesos es el primer paso para mejorarlos (p. 2).

### ***Autorreportes***

Los autorreportes son ejercicios incluidos en el protocolo de Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (MBSP), los cuales se llevan a cabo en cada una de las ocho sesiones en las que está estructurada el programa, son elaborados por las personas que forman parte de la muestra del proyecto de investigación.

### **Descripción del Escenario de Investigación**

La Institución Educativa Eustorgio Salgar en el corregimiento de Salgar en Puerto Colombia (Atlántico), Colombia, oficial, mixto, Rural, educación académica: Preescolar, Primera Infancia, Básica Primaria, Media Vocacional, Básica Secundaria Salas (2017).

El Manual para la Convivencia donde cuenta con la unidad de criterios por parte de los órganos competentes (Consejo Directivo, Consejo de Padres, Consejo Académico. Delegados de Curso). En el Manual se tiene plasmado la promoción en valores y propósitos de la institución, Salas (2017).

Se estimula la permanencia del estudiante en la institución, contempla los procedimientos de manera preventiva y de confianza, basado en los criterios de justicia, imparcialidad y respeto a los derechos del niño y se promueve la participación y convivencia, prevención, permanencia e inclusión y proyección a la comunidad dentro de la institución educativa Salas (2017).

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

### **Consideraciones Éticas**

Se promovió el respeto a la dignidad y el bienestar de las personas, además, el derecho a su privacidad; por lo que se dieron a conocer las condiciones y pautas con las que se realizaría el proyecto. Se incluyó la elaboración y firma de los formatos de consentimiento informado (Ver Apéndice A), respetando siempre la confidencialidad de los datos personales de la que se habla en la Ley 1090 de 2006 (Código Deontológico de Psicología), Artículo 2, numeral 5 por la que se rige el psicólogo (Congreso de la República de Colombia, 2006) para todos los actores involucrados en el proyecto (docentes, estudiantes, padres de familia, directivas del colegio).

### **Procedimiento**

Como actividad de inicio para llevar a cabo el proyecto primero se estableció contacto con la rectora de la Institución Educativa Eustorgio Salgar y con el coordinador académico para explicarles en que consistiría el programa a implementar con los docentes del colegio. Después se realizó una reunión con los docentes de secundaria sesión diurna para informarles sobre el plan implementar y los requerimientos necesarios para empezar y culminar el proyecto, y a manera de ensayo se llevó a cabo un ejercicio de observación dentro de algunos salones de clase para determinar las dinámicas.

Una vez realizada la reunión informativa, fue iniciada formalmente la aplicación del programa con ocho docentes, de los cuales dos decidieron no continuar por razones de disponibilidad de tiempo, de los seis que quedaron uno se retiró en cuando se desarrollaba la sesión 3, debido a que se le murió un hijo y otro docente, aunque terminó el programa no se pudo tener en cuenta entre los resultados debido a que fue trasladado a otra Institución educativa, por lo que al realizar la encuesta de habilidades comunicativas docente y el grupo focal final con los estudiantes ya el docente no estaba en funciones en la Institución Educativa.

## Virtudes y fortalezas de carácter

En el procedimiento ejecutado se incluyó un cronograma de actividades y los recursos requeridos para llevar a cabo el plan. Se incluyeron las siguientes actividades:

ACTIVIDADES PRELIMINARES / INICIALES		ACTIVIDADES FINALES
Traducción de libro Mindfulness & Character Strengths (Práctica de Fortalezas basadas en atención plena)	Ejecución de la guía Práctica de fortalezas basadas en atención plena (Mindfulness-Based Strengths Practice MBSP) en docentes de la I.E. Eustorgio Salgar (8 sesiones estructuradas) (Ver Apéndice C)	
Preparación del plan de trabajo (firma de consentimiento informado por los participantes)		
Entrevista grupal con docentes sobre su percepción de bienestar y comunicación en aula de clase.		Información final de docentes sobre bienestar subjetivo y comunicación en aula de clase (autorreportes)
Aplicación inicial de Instrumento Encuesta VIA120 a docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar (Ver Apéndice B).		Aplicación final de Instrumento Encuesta VIA120 a docentes de la I. E. Eustorgio Salgar (Ver Apéndice B).
Aplicación inicial de encuesta de habilidades comunicativas docente a estudiantes de la Institución Educativa (I.E.) Eustorgio Salgar (		Aplicación final encuesta de habilidades comunicativas docente a estudiantes de la Institución Educativa (I.E.) Eustorgio Salgar
Grupo focal inicial a estudiantes percepción comunicación docente		Grupo focal final a estudiantes percepción comunicación docente
Identificación inicial de las fortalezas de carácter claves de cada docente.		Identificación final de las fortalezas de carácter claves de cada docente.
Práctica de Fortalezas basadas en Atención Plena (Mindfulness-Based Strengths Practice MBSP) en docentes de la I.E. Eustorgio Salgar		Desarrollo de informe final de resultados del proyecto realizado

## Participantes

Docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar, Puerto Colombia, Atlántico, inicialmente realizaron la encuesta VIA diez (10) docentes de secundaria, de los cuales dos (2) no pudieron iniciar el programa de estos ocho (8) docentes tres (3) no pudieron continuar por diversas razones de índole personal y/o laboral, de los cinco (5) que si terminaron el programa Práctica de Fortalezas basadas en Atención plena (MBSP), uno (1), no continuo en la institución educativa y no alcanzo a realizar la encuesta VIA120 final, por lo cual no se tuvo en cuenta en la retroalimentación del grupo focal y de la encuesta de habilidades comunicativas realizada con los estudiantes, por lo tanto no quedó incluido en el reporte final.

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

### **Resultados**

En este apartado se muestran los resultados obtenidos luego de aplicar los instrumentos de recolección de datos dirigido a la población de esta investigación, la cual se encuentra constituida por cuatro (4) docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar de Puerto Colombia, Atlántico, Colombia. En este momento del estudio, se concreta el trabajo metodológico y teórico realizado por el investigador para dar respuesta al conjunto de objetivos formulados al inicio del proyecto.

En este sentido, los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos, fueron procesados de acuerdo a las respuestas contestadas a las preguntas con respecto a cada indicador asociado a las variables de estudio y explicadas en el apartado de Metodología en el orden que presentamos a continuación: Encuesta VIA120 (inicial y final); Encuesta de habilidades comunicativas docente (inicial y final); Grupo Focal de habilidades comunicativas docente (inicial y final); información de entrevista inicial y de autorreportes iniciales y es sobre Bienestar Subjetivo docente.

Con relación a los resultados obtenidos en la Encuesta VIA-120 inicial y final se identificaron y describieron las virtudes y fortalezas de carácter de acuerdo con el orden establecido para las fortalezas más básicas o con mayor relevancia para los docentes evaluados de la Institución Educativa Eustorgio Salgar.

Respecto a la Encuesta de habilidades comunicativas docentes (inicial y final) se incluye tanto el análisis de las preguntas cerradas (1 a 20) como los comentarios opcionales de respuesta abierta emitidos por los estudiantes con relación a la comunicación docente.

Referente a los Grupos Focales de habilidades comunicativas docente (inicial y final) se presentan los resultados de las opiniones expresadas (aspectos positivos y deficientes) tanto de

## Virtudes y fortalezas de carácter

las fortalezas identificadas como las relacionadas con las cinco categorías definidas: Voz, Mensaje/Tema, Ambiente/Clima de la clase, Actitud, Lenguaje no verbal (Ver Apéndice H).

Asimismo, al final de esta sección se presenta información de entrevista inicial y de autorreportes durante y al final de la Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena expresada por los docentes para determinar el mejoramiento del Bienestar Subjetivo docente.

Los resultados presentados se obtuvieron en función de los objetivos de investigación planteados, lo cuales buscaban identificar y describir las virtudes y fortalezas de carácter en los docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar de Puerto Colombia, Atlántico, Colombia; Evaluar el impacto del programa de Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena en la percepción de las habilidades comunicativas docente y en el bienestar subjetivo docente. Iniciamos con los resultados de la Encuesta VIA120, las virtudes y fortalezas de carácter identificadas en docentes:

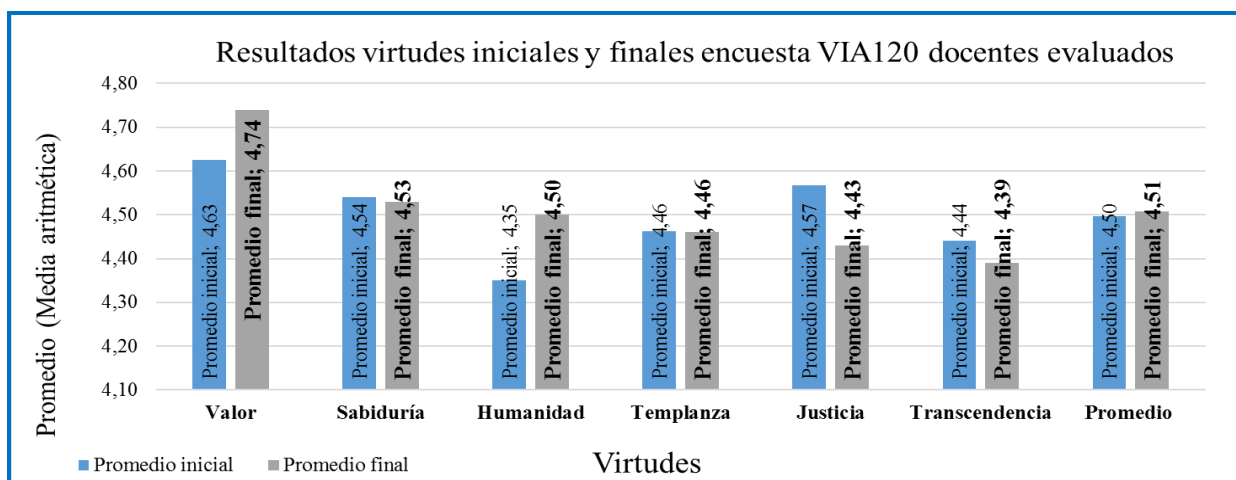
### Encuesta VIA120

**Tabla 2** *Resultados virtudes iniciales y finales encuesta VIA120 docentes evaluados*

<b>Virtudes</b>	<b>Promedio inicial</b>	<b>Promedio final</b>
<b>Valor</b>	<b>4,63</b>	<b>4,74</b>
Sabiduría	4,54	4,53
<b>Humanidad</b>	<b>4,35</b>	<b>4,50</b>
Templanza	4,46	4,46
Justicia	4,57	4,43
Transcendencia	4,44	4,39
<b>Promedio</b>	<b>4,50</b>	<b>4,51</b>

**Figura 1** *Gráfico resultados virtudes iniciales y finales encuesta VIA120 docentes evaluados*

## Virtudes y fortalezas de carácter



En la tabla 2 y la figura 1 se presenta el promedio inicial y final de las virtudes en los docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar, las virtudes que presentaron un mayor incremento fueron las de Humanidad (inicial: 4.35; final: 4.50; incremento: 0.15) y Valor (valentía) (inicial: 4.63; final: 4.74; incremento: 0.11), se puede observar que el promedio inicial de las virtudes es relativamente alta, por lo que el margen de incremento no es mucho mayor. La importancia de los incrementos que se presentaron radica en el hecho que la virtud Humanidad correlaciona directamente con la Eficacia Docente (Perandones, 2015). Asimismo, Serrano (2017) expresa que las virtudes son un punto medio entre dos extremos que refleja el estado del carácter humano y se manifiesta mediante acciones voluntarias; es decir, realizadas a sabiendas, no coincidentemente ni obligado por fuerzas externas.

**Tabla 3** Resultados fortalezas iniciales y finales encuesta VIA120 docentes evaluados

Posición inicial	Fortaleza de Carácter	Promedio inicial	Virtud	Fortaleza de Carácter	Promedio final	Posición final
13	Valentía	4,55	Valor	Valentía	4,85	1
<b>2</b>	<b>Curiosidad</b>	<b>4,80</b>	<b>Sabiduría</b>	<b>Curiosidad</b>	<b>4,80</b>	<b>2</b>
7	Perseverancia	4,67	Valor	Perseverancia	4,80	3
8	Amor	4,65	Humanidad	Amor	4,80	4
<b>1</b>	<b>Apreciación por la belleza y la excelencia</b>	<b>4,85</b>	<b>Transcendencia</b>	<b>Apreciación por la belleza y la excelencia</b>	<b>4,75</b>	<b>5</b>
14	Honestidad	4,55	Valor	Honestidad	4,67	6
16	Autorregulación	4,45	Templanza	Autorregulación	4,65	7

## Virtudes y fortalezas de carácter

22	Humildad	4,15	Templanza	Humildad	4,60	8
11	Creatividad	4,60	Sabiduría	Creatividad	4,60	9
6	Humor	4,70	Transcendencia	Humor	4,60	10
4	Juicio	4,75	Sabiduría	Juicio	4,55	11
10	Esperanza	4,65	Transcendencia	Esperanza	4,55	12
5	Entusiasmo	4,70	Valor	Entusiasmo	4,50	13
18	Inteligencia Social	4,33	Humanidad	Inteligencia Social	4,50	14
15	Liderazgo	4,50	Justicia	Liderazgo	4,50	15
9	Prudencia	4,65	Templanza	Prudencia	4,50	16
20	Amor por el aprendizaje	4,25	Sabiduría	Amor por el aprendizaje	4,45	17
3	Trabajo en equipo	4,80	Justicia	Trabajo en equipo	4,45	18
17	Ecuanimidad	4,40	Justicia	Ecuanimidad	4,35	19
19	Perspectiva	4,30	Sabiduría	Perspectiva	4,25	20
21	Espiritualidad	4,25	Transcendencia	Espiritualidad	4,25	21
23	Amabilidad	4,05	Humanidad	Amabilidad	4,20	22
12	Perdón	4,60	Templanza	Perdón	4,10	23
24	Gratitud	3,75	Transcendencia	Gratitud	3,80	24
Promedio		4,50	Promedio		4,51	

En la tabla 2 se realiza una comparación de las fortalezas básicas finales con relación a esas mismas fortalezas en la encuesta inicial con el fin de poder visualizar la variación (aumento o disminución) que tuvieron tanto en el puntaje como en la posición, es así que las fortalezas básicas identificadas después de desarrollado la Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (MBSP) en docentes de la Institución Educativa fueron: Valentía (4,85), Curiosidad (4,80), Perseverancia (4,80), Amor (4,80) y Apreciación por la belleza y la excelencia (4,75); en tanto que las fortalezas básicas inicialmente identificadas fueron: Apreciación por la belleza y la excelencia (4,85), Curiosidad (4,80), Trabajo en equipo (4,80), Juicio (4,75) y Entusiasmo (4,70); es decir, se presenta un cambio en la distribución y puntajes de las fortalezas básicas identificadas; es así que las fortalezas básicas finales identificadas presentaron las siguientes variaciones tanto en puntaje como en posición: Valentía (puntaje y posición final: 4,85 (1) e inicial 4,55; (13)), Curiosidad (puntaje y posición final: 4,80 (2) e inicial: 4,80 (2)), Perseverancia (puntaje y posición final: 4,80 (3) e inicial: 4,67 (7)), Amor (puntaje y posición

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

final: 4,80 (4) e inicial: 4,65 (8)) y Apreciación por la belleza y la excelencia (puntaje y posición final: 4,75 (5) e inicial: 4,85 (1)) ; Podemos observar que repiten entre las fortalezas básicas, las fortalezas de Curiosidad (puntaje y posición final e inicial: 4,80 (2)) y de Apreciación por la belleza y la excelencia (puntaje y posición inicial: 4,85 (1) y final: 4,75 (5)).

Además, otros cambios que se observan son los incrementos en puntaje de algunas de las fortalezas como son: la Humildad, la Valentía, la Autorregulación, el Amor por el aprendizaje, la Inteligencia Social, el Amor, la Amabilidad, la Perseverancia y la Honestidad; de estas, las que más aumentaron fueron la Humildad, la Valentía y la Autorregulación. Es así como la Humildad [modestia] paso de puntaje inicial 4,15 (posición 22) a final de 4,60 (posición 8; incrementó 0,45); Valentía paso de puntaje inicial de 4,55 (posición 13) a puntaje final de 4,85 (posición 1; incrementó 0,30) y Autorregulación paso de puntaje inicial de 4,45 (posición 16) a puntaje final de 4,65 (posición 7; incrementó 0,20). Descripciones de lo que implican cada fortaleza se presentan en la Tabla 1 (Sección Marco Conceptual).

## **Encuesta de Habilidades Comunicativas Docente**

Una vez finalizado el análisis de la encuesta VIA120 referente a las fortalezas y virtudes se procedió con el análisis de la información del cuestionario de habilidades comunicativas docente en el aula de clase expresada por los estudiantes de los distintos grados de la Institución educativa Eustorgio Salgar.

En esta sección se incluye tanto el análisis de las preguntas cerradas (1 a 20) como los comentarios opcionales de respuesta abierta emitidos por los estudiantes; los resultados del antes y el después de la ejecución del programa Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (MBSP) se presentan a través de tablas y gráficos donde se evalúan las cinco categorías



## Virtudes y fortalezas de carácter

establecidas para la encuesta (Actitud, Ambiente en clase, Lenguaje no verbal, Mensaje y Voz)

teniendo en cuenta los aspectos descritos en la tabla 4:

**Tabla 4** Aspectos evaluados en encuesta de habilidades comunicativas docente

Categorías	Aspectos
<b>Actitud</b> (6 ítems: preguntas 11, 12, 14, 15, 16, 17)	11. Motiva a comprender nuevos contenidos, 12. Permite y acepta la participación en clase, 14. Reconoce a los estudiantes por su nombre, 15. Emite elogios ante una tarea correcta, 16. Orienta cortésmente ante una tarea incorrecta, 17. Presenta actitudes o expresiones poco amigables.
<b>Ambiente en clase</b> (2 ítems: preguntas 19, 20)	19. Motiva a dar explicaciones en clase, 20. Promueve el respeto, la participación, la amabilidad, la confianza entre todos los presentes en la clase.
<b>Lenguaje no verbal</b> (3 ítems: preguntas 6, 7, 13)	6. Expresión facial amigable comunicación adecuada, (6) 7. Postura corporal adecuada para comunicación oportuna, (7) 13. Contacto visual directo con los estudiantes (13)
<b>Mensaje</b> (6 ítems: preguntas 4, 5, 8, 9, 10, 18)	4. Explica las clases creativamente, es recursivo (4) 5. Presenta ejemplos de la vida diaria para mejorar la comprensión (5) 8. Expresa ideas con claridad y brevedad (8) 9. Repite las ideas principales (9) 10. Lenguaje adaptado al nivel de conocimiento (10) 18. Presenta los temas de forma interesante (18).
<b>Voz</b> (3 ítems: preguntas 1, 2, 3)	1. Volumen de voz adecuado (1), 2. Pronunciación clara (2), 3. Tono de voz agradable (3).
Comentario opcional de respuesta abierta según se puede observar en el instrumento aplicado (Ver Apéndice J)	

Nota: Con relación al ítem en el que se solicita un comentario opcional, el análisis de esta información se realiza al final de esta sección.

En las tablas 5, 6 y 7 se presentan los resultados iniciales (Tabla 5), finales (Tabla 6) y el resumen comparativo entre los resultados iniciales y finales (Tabla 7) referente a la información expresadas por estudiantes sobre las habilidades comunicativas docente. Además en las figuras 2 y 3 se presentan la comparación de los aspectos positivos y deficientes iniciales y finales (Figura 2) y los resultados consolidados de la comunicación positiva y la comunicación deficiente en las encuestas inicial y final (Figura 3).

**Tabla 5** Resultados encuesta inicial habilidades comunicativas docente preguntas 1 a 20

## Virtudes y fortalezas de carácter

<b>Encuesta inicial habilidades comunicativas de docentes evaluados por estudiantes</b>						
Esta encuesta evalúa distintos aspectos que influyen en la comunicación docente-estudiante en el marco de un trabajo de grado sobre virtudes y fortalezas de carácter de docentes del Instituto Educativo Eustorgio Salgar de Salgar, Puerto Colombia. Se solicita que por cada enunciado marque la respuesta que más se acerquen a lo que el estudiante observa con relación a los docentes con los que participa en clases.						
Docentes evaluados encuesta inicial	Nunca/ casi nunca (1)	A veces (2)	A menudo (3)	Siempre/ casi siempre (4)	No contesta (0)	Sumatoria
Actitud (6 ítems): aspectos que evalúa: Motiva a comprender nuevos contenidos, Permite y acepta la participación en clase, Reconoce a los estudiantes por su nombre, Emite elogios ante una tarea correcta, Orienta cortésmente ante una tarea incorrecta, Presenta actitudes o expresiones poco amigables.	11	16	23	69	1	120
Ambiente En Clase (2 ítems): aspectos que evalúa: Motiva a dar explicaciones en clase, Promueve el respeto, la participación, la amabilidad, la confianza entre todos los presentes en la clase.	3	12	3	22	0	40
Lenguaje No Verbal (3 ítems): aspectos que evalúa: Expresión facial amigable comunicación adecuada, Postura corporal adecuada para comunicación oportuna, Contacto visual directo con los estudiantes.	8	16	12	23	1	60
Mensaje (6 ítems): aspectos que evalúa: Explica las clases creativamente, es recursivo, Presenta ejemplos de la vida diaria para mejorar la comprensión, Expresa ideas con claridad y brevedad, Repite las ideas principales, Lenguaje adaptado al nivel de conocimiento, Presenta los temas de forma interesante.	18	25	18	58	1	120
Voz (3 ítems): aspectos que evalúa: Volumen de voz adecuado, Pronunciación clara, Tono de voz agradable.	3	17	7	33	0	60
<b>Sumatoria de respuestas (20 ítems)</b>	<b>43</b>	<b>86</b>	<b>63</b>	<b>205</b>	<b>3</b>	<b>400</b>
% de Sumatoria de respuestas	10,75%	21,50%	15,75%	51,25%	0,75%	
	32,25%		67,00%		0,75%	100%
	<b>Comunicación deficiente</b>		<b>Comunicación positiva</b>		<b>No contesta</b>	

**Tabla 6** Resultados encuesta final habilidades comunicativas docente preguntas 1 a 20

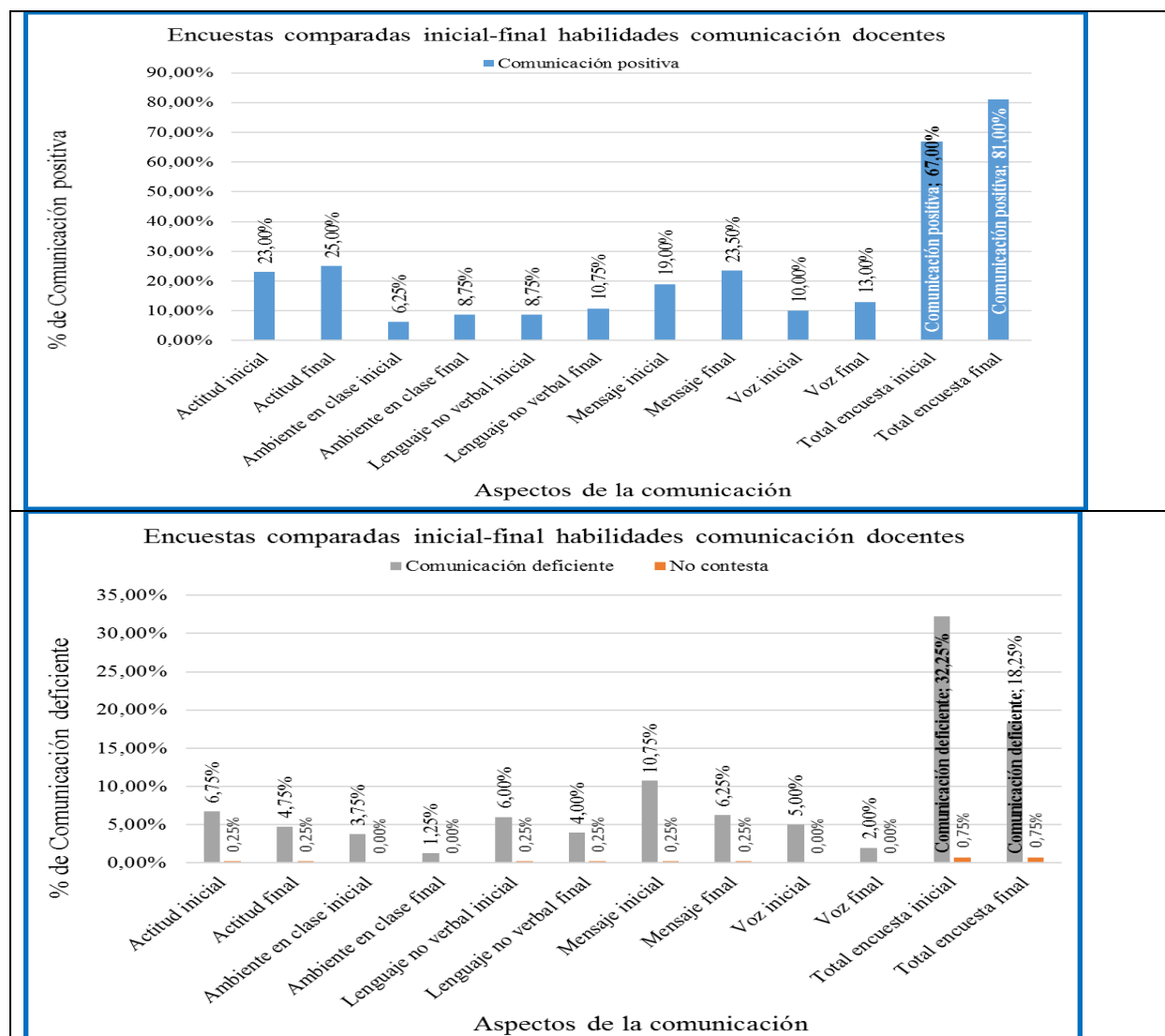
<b>Encuesta final habilidades comunicativas docentes evaluados por estudiantes</b>						
Esta encuesta evalúa distintos aspectos que influyen en la comunicación docente-estudiante en el marco de un trabajo de grado sobre virtudes y fortalezas de carácter de docentes del Instituto Educativo Eustorgio Salgar de Salgar, Puerto Colombia. Se solicita que por cada enunciado marque la respuesta que más se acerquen a lo que el estudiante observa con relación a los						
Docentes en general encuesta final	Nunca/ casi nunca (1)	A veces (2)	A menudo (3)	Siempre/ casi siempre (4)	No contesta (0)	Sumatoria
Actitud (6 ítems): aspectos que evalúa: Motiva a comprender nuevos contenidos, Permite y acepta la participación en clase, Reconoce a los estudiantes por su nombre, Emite elogios ante una tarea correcta, Orienta cortésmente ante una tarea incorrecta, Presenta actitudes o expresiones poco amigables.	4	15	21	79	1	120
Ambiente En Clase (2 ítems): aspectos que evalúa: Motiva a dar explicaciones en clase, Promueve el respeto, la participación, la amabilidad, la confianza entre todos los presentes en la clase.	0	5	10	25	0	40
Lenguaje No Verbal (3 ítems): aspectos que evalúa: Expresión facial amigable comunicación adecuada, Postura corporal adecuada para comunicación oportuna, Contacto visual directo con los estudiantes.	6	10	14	29	1	60
Mensaje (6 ítems): aspectos que evalúa: Explica las clases creativamente, es recursivo, Presenta ejemplos de la vida diaria para mejorar la comprensión, Expresa ideas con claridad y brevedad, Repite las ideas principales, Lenguaje adaptado al nivel de conocimiento, Presenta los temas de forma interesante.	7	18	30	64	1	120
Voz (3 ítems): aspectos que evalúa: Volumen de voz adecuado, Pronunciación clara, Tono de voz agradable.	1	7	20	32	0	60
<b>Sumatoria de respuestas (20 ítems)</b>	<b>18</b>	<b>55</b>	<b>95</b>	<b>229</b>	<b>3</b>	<b>400</b>
% de Sumatoria de respuestas	4,50%	13,75%	23,75%	57,25%	0,75%	
	18,25%		81,00%		0,75%	100%
	<b>Comunicación deficiente</b>		<b>Comunicación positiva</b>		<b>No contesta</b>	

En la tabla 5 se muestran los resultados de la encuesta inicial de habilidades comunicativas docente, según esto la comunicación positiva es del 67%, en tanto que la deficiente es del 32,25% y no responden el 0,75% de los encuestados.

## Virtudes y fortalezas de carácter

En la tabla 6 se muestran los resultados de la encuesta final de habilidades comunicativas docente (preguntas 1 a 20), según esto la comunicación positiva es del 81%, en tanto que la deficiente es del 18,25% y no responden el 0,75% de los encuestados. En la figura 2 se compara estos resultados:

**Figura 2** Resultados comparados encuestas inicial-final habilidades comunicativas docente aspectos positivos y deficientes



La figura 2 muestra la comparación de los aspectos positivos y de los aspectos deficientes de las encuestas inicial y final de habilidades comunicativas docente (preguntas 1 a 20) en las

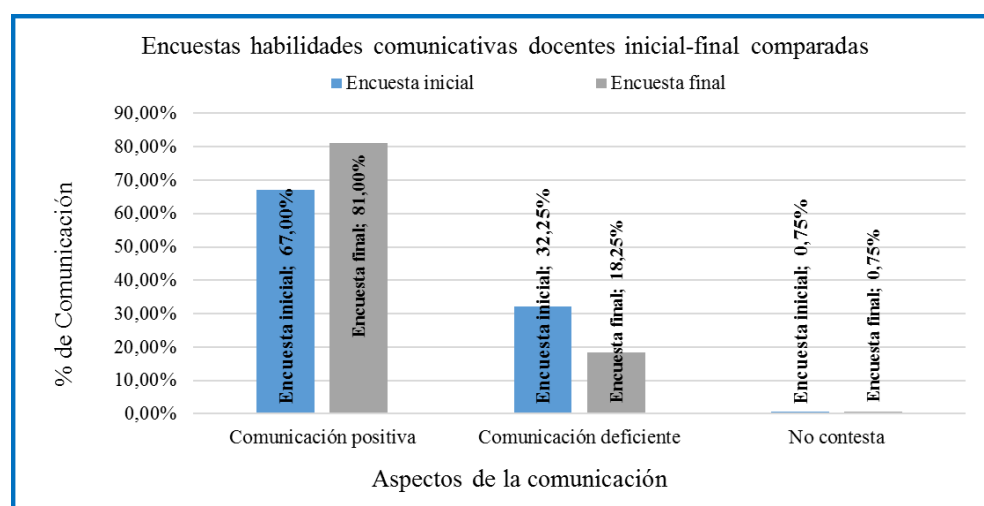
## Virtudes y fortalezas de carácter

distintas categorías definidas (actitud, ambiente en clase, lenguaje no verbal, mensaje y voz). En la encuesta final se observa un aumento del 14% de los aspectos positivos con respecto a la encuesta inicial además de una disminución de los aspectos deficientes del 14% en la encuesta final con relación a la encuesta inicial.

**Tabla 7** Resultados encuestas inicial y final habilidades comunicativas docente preguntas 1 a 20

Encuesta inicial-final habilidades comunicativas docentes evaluados por estudiantes												
Categorías	Actitud inicial	Actitud final	Ambiente en clase inicial	Ambiente en clase final	Lenguaje no verbal inicial	Lenguaje no verbal final	Mensaje inicial	Mensaje final	Voz inicial	Voz final	Total encuesta inicial	Total encuesta final
Comunicación positiva	23,00%	25,00%	6,25%	8,75%	8,75%	10,75%	19,00%	23,50%	10,00%	13,00%	67,00%	81,00%
Comunicación deficiente	6,75%	4,75%	3,75%	1,25%	6,00%	4,00%	10,75%	6,25%	5,00%	2,00%	32,25%	18,25%
No contesta	0,25%	0,25%	0,00%	0,00%	0,25%	0,25%	0,25%	0,25%	0,00%	0,00%	0,75%	0,75%

**Figura 3** Resultados consolidados encuestas inicial-final habilidades comunicativas docentes



En la tabla 7 y en la figura 3 se muestran los resultados comparados de las encuestas inicial y final (preguntas 1 a 20) con relación a la comunicación positiva y deficiente. En la evaluación de la comunicación positiva inicial fue del 67% y la final fue del 81%; En tanto que la evaluación de la comunicación deficiente inicial fue del 32.25% y la final fue del 18.25%; es decir, la percepción de los estudiantes sobre la comunicación docente en el aula de clase presentó un incremento hacia los aspectos positivos del 14% y una disminución de los aspectos deficientes también del 14%. El promover el desarrollo de las fortalezas individuales

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

posiblemente permite mejorar las habilidades comunicativas y asimismo repercute favorablemente en el bienestar general de los individuos (Naranjo, 2008).

Con relación al comentario opcional de la encuesta de habilidades comunicativas docente se solicita una opinión objetiva sobre lo que hacen los docentes en la ejecución de sus clases (Ver Apéndice J). En los comentarios de la encuesta inicial se observa que muchos de los estudiantes prefieren no opinar acerca de su percepción de la comunicación docente; con relación a la encuesta final se observa que la gran mayoría de los estudiantes expresaron su comentario adicional acerca de la percepción de la comunicación docente.

Algunas de las opiniones inicialmente expresadas por los estudiantes acerca de la comunicación docente en el aula de clases fueron las siguientes: “Bueno, creo que ella tuvo que hacer las clases más dinámicas, para poder llevar a cabo una clase en la que todos participen” o “Debería estudiar cómo enseñar mejor y aprender a explicar”.

Con relación a los comentarios opcionales expresados por los estudiantes después de la ejecución del programa MBSP (Práctica de Fortalezas basadas en Atención Plena) fueron: “El maestro nos habla, nos anima y nos ayuda cuando no entiendo algo, nos hace jugar e interactuamos con él de una manera excelente”, “Ella usa la participación en clase, nos ayuda a completar tareas, promueve el respeto”.

Asimismo en las respuestas expresadas por los estudiantes en los comentarios opcionales de la encuesta final se encuentran expresiones que hacen referencia a diversas fortalezas manifestadas por los docentes ante los estudiantes. Además en la comparación entre los comentarios de la primera y la segunda encuesta existen varias diferencias en la narrativa empleada por los estudiantes, en la segunda encuesta mencionan el uso de fortalezas y virtudes que practicaban los docentes, hecho que no se presentaba en la primera encuesta; entre las

## Virtudes y fortalezas de carácter

fortalezas que mencionan están: la amabilidad, el respeto, la paciencia, la comprensión, el amor; además los estudiantes expresan comportamientos como buena comunicación y otras palabras que se asemejan a fortalezas que aparecen en la encuesta VIA120 como son: Amor, amabilidad, “agradabilidad”, trabajo en equipo, ecuanimidad, prudencia, discreción, autorregulación, exaltación, diversión (humor).

A continuación se muestra la variación de la frecuencia de las fortalezas (Tabla 8, figura 4), las virtudes (Tabla 9, figura 5) y los resultados comparados de fortalezas, virtudes y comunicación docente (Tabla 10, figura 6) antes y el después de la aplicación del Programa MBSP (Práctica de Fortalezas basadas en Atención Plena), así:

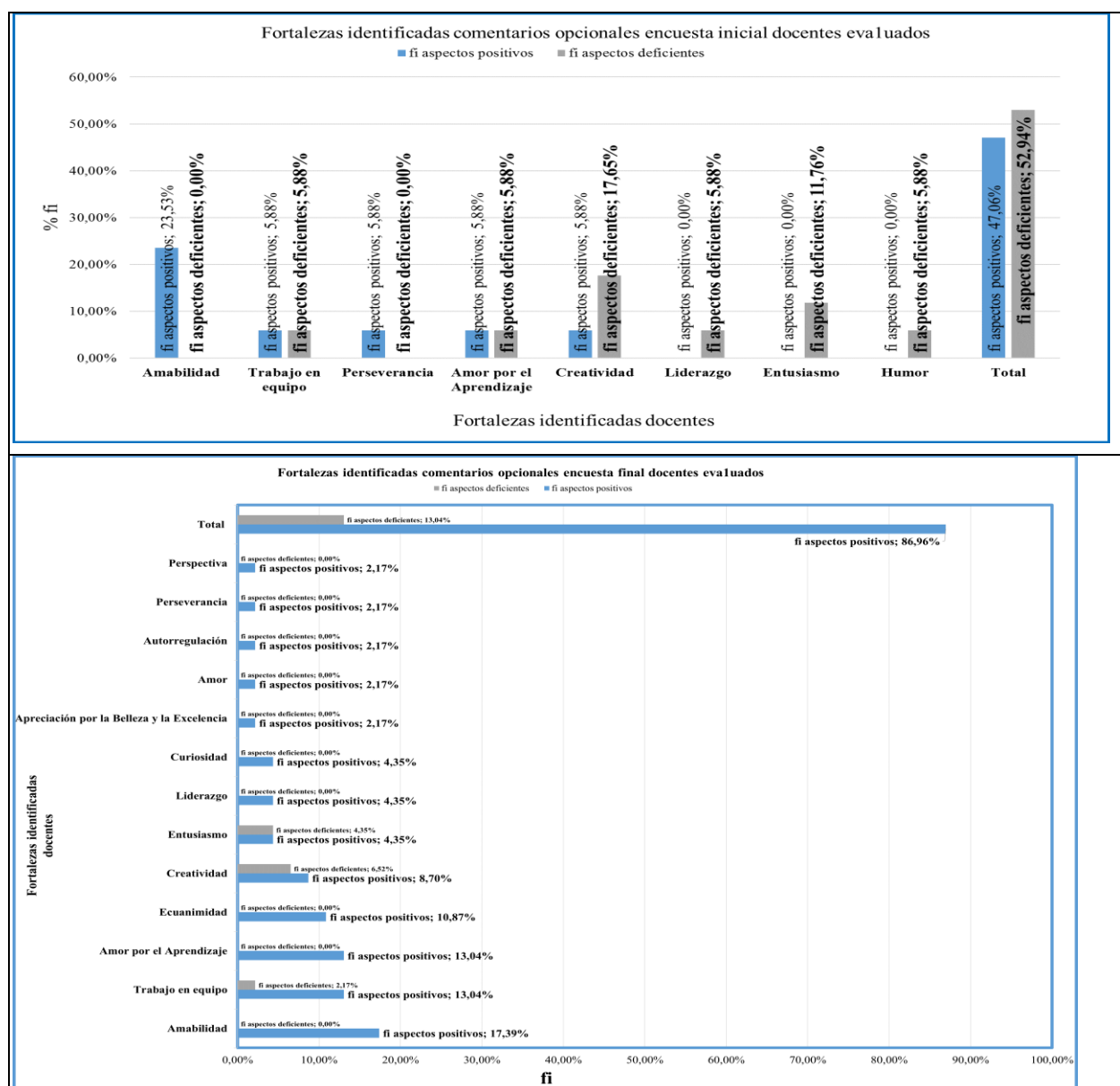
**Tabla 8** Fortalezas identificadas comentarios encuestas inicial-final habilidades comunicativas docente

Fortalezas Identificadas	ni positivos	ni deficientes	Total	% Variación aspectos positivos	Virtud
Amabilidad inicial	4	0	4	<b>Amabilidad</b>	Humanidad
<b>Amabilidad final</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>	<b>Humanidad</b>
Trabajo en equipo inicial	1	1	2	<b>Trabajo en equipo</b>	Justicia
<b>Trabajo en equipo final</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>500%</b>	<b>Justicia</b>
Amor por el Aprendizaje inicial	1	1	2	<b>Amor por el aprendizaje</b>	Sabiduría
<b>Amor por el Aprendizaje final</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>500%</b>	<b>Sabiduría</b>
Creatividad inicial	1	3	4	<b>Creatividad</b>	Sabiduría
<b>Creatividad final</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>300%</b>	<b>Sabiduría</b>
Entusiasmo inicial	0	2	2	<b>Entusiasmo</b>	Valor
<b>Entusiasmo final</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>200%</b>	<b>Valor</b>
Liderazgo inicial	0	1	1	<b>Liderazgo</b>	Justicia
<b>Liderazgo final</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>200%</b>	<b>Justicia</b>
Perseverancia inicial	1	0	1	Perseverancia	Valor
<b>Perseverancia final</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0%</b>	<b>Valor</b>
Humor inicial	0	1	1	<b>0%</b>	Transcendencia
<b>Ecuanimidad final</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>500%</b>	<b>Justicia</b>
<b>Curiosidad final</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>200%</b>	Sabiduría
<b>Apreciación Belleza y Excelencia final</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>	Transcendencia
<b>Amor final</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>	Humanidad
<b>Autorregulación final</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>	Templanza
<b>Perspectiva final</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>	Sabiduría
Total inicial	8	9	17		
<b>Total final</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>46</b>		
<b>Total inicial + final</b>	<b>48</b>	<b>15</b>	<b>63</b>		

Nota: **ni**: frecuencias absolutas, **fi**: frecuencias relativas

## Virtudes y fortalezas de carácter

**Figura 4** Fortalezas identificadas comentarios encuestas inicial-final habilidades comunicativas docente



Podemos observar que las fortalezas iniciales identificadas en los comentarios opcionales que se incrementaron en sus aspectos positivos de la encuesta final fueron: Amabilidad (100%), Trabajo en equipo (500%), Amor por el aprendizaje (500%), Creatividad (300%), Entusiasmo (200%), Liderazgo (200%); permaneció igual la Perseverancia (0%) y el Humor solo aparece en la encuesta inicial. Además de estas fortalezas, en la encuesta final se mencionan otras (variación

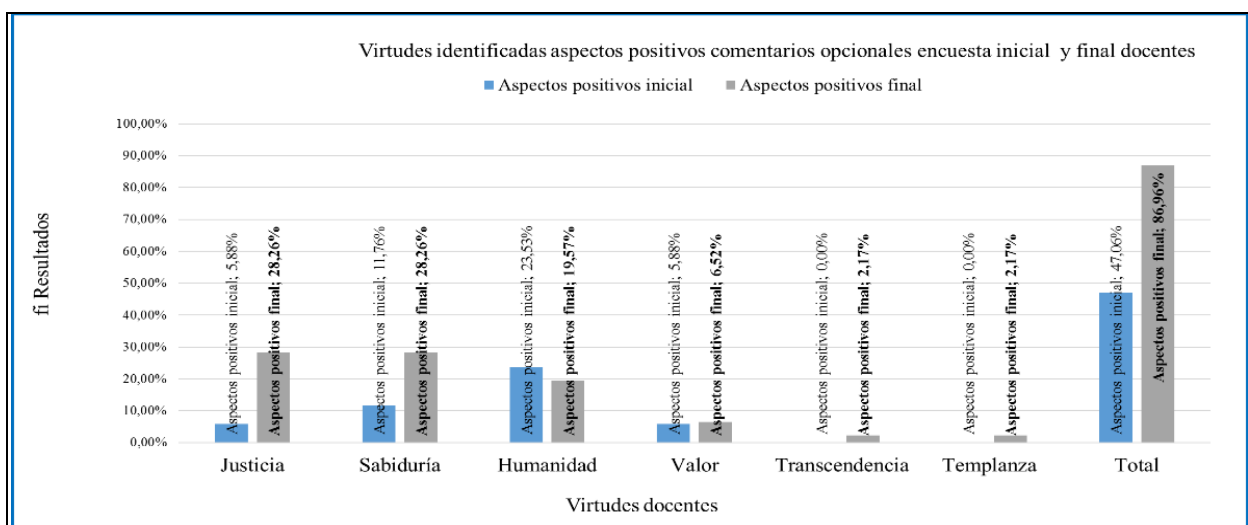
## Virtudes y fortalezas de carácter

del 100%): Ecuanimidad, Curiosidad, Apreciación Belleza y Excelencia, Amor, Autorregulación, Perspectiva. Asimismo en la encuesta inicial los aspectos positivos de las fortalezas totalizaron 47.06% y los deficientes 52.94%, en tanto que en la encuesta final los aspectos positivos totalizaron 86.96% y los deficientes 13.04%, por lo que el incremento final para los aspectos positivos es de 39.9% y la disminución final para los aspectos deficientes es del 39.9%. Aquí podemos observar que la Autorregulación aparece de los comentarios opcionales finales, dando así, confirmación al incremento que se aprecia en la encuesta VIA120 final.

**Tabla 9** Virtudes identificadas comentarios encuestas inicial-final habilidades comunicativas docente

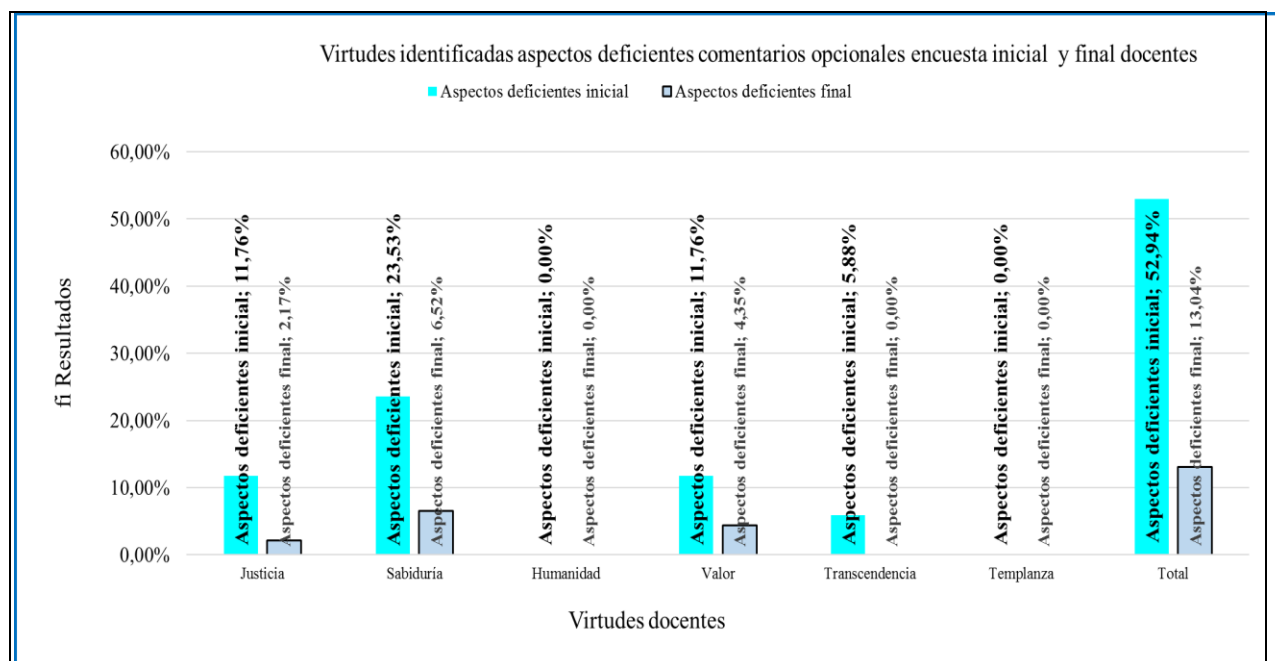
Virtud	Aspectos positivos inicial	Aspectos positivos final	Aspectos deficientes inicial	Aspectos deficientes final
Justicia	5,88%	28,26%	11,76%	2,17%
Sabiduría	11,76%	28,26%	23,53%	6,52%
Humanidad	23,53%	19,57%	0,00%	0,00%
Valor	5,88%	6,52%	11,76%	4,35%
Transcendencia	0,00%	2,17%	5,88%	0,00%
Templanza	0,00%	2,17%	0,00%	0,00%
<b>Total</b>	<b>47,06%</b>	<b>86,96%</b>	<b>52,94%</b>	<b>13,04%</b>

**Figura 5** Virtudes identificadas comentarios encuestas inicial-final habilidades comunicativas docente





## Virtudes y fortalezas de carácter



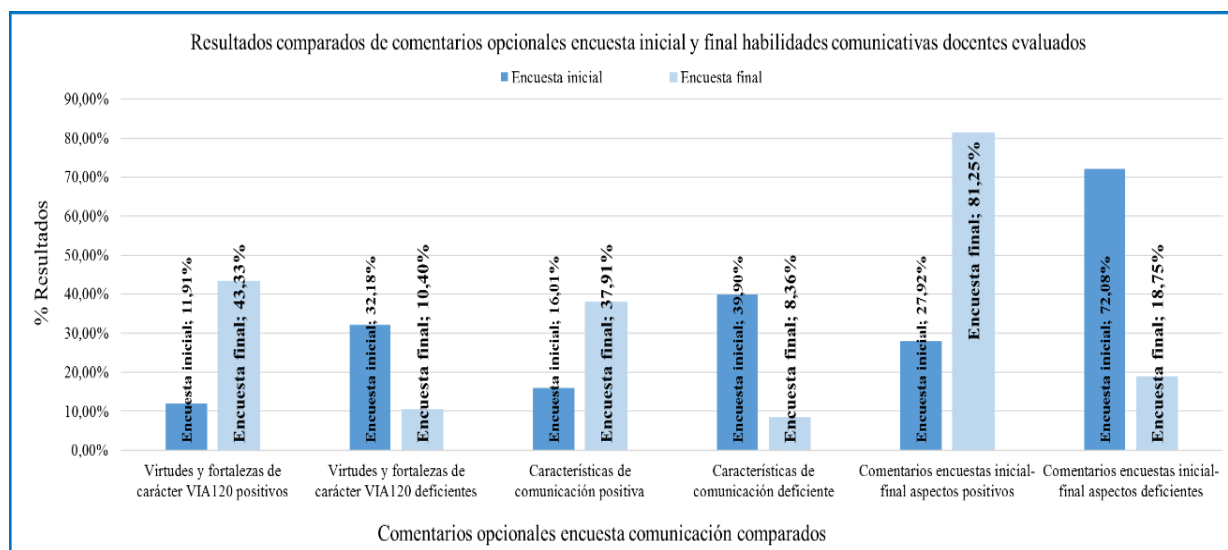
La tabla 9 y la figura 5 muestran que las virtudes que más incrementaron en sus aspectos positivos fueron Justicia (22.38%) y Sabiduría (16.5%) y en sus aspectos deficientes las que más disminuyeron fueron Justicia (9.59%), Sabiduría (17.01%) y Valor (7.41%). El resultado total de las virtudes en los comentarios opcionales (aspectos positivos) en la encuesta inicial fue del 47.06% y en la encuesta final fue de 86.96%; es decir, las virtudes (aspectos positivos) se incrementaron un 39.9%. Con respecto al resultado de las virtudes (aspectos deficientes) en la encuesta inicial fue del 52.94% y en la encuesta final fue de 13.04%; es decir, los aspectos deficientes disminuyeron 39.9%.

**Tabla 10** Resultados comparados comentarios encuestas inicial-final habilidades comunicativas docente

Resultados de comentarios opcionales encuesta inicial y final habilidades comunicativas docentes evaluados						
Categorías	Virtudes y fortalezas de carácter VIA120 positivos	Virtudes y fortalezas de carácter VIA120 deficientes	Características de comunicación positiva	Características de comunicación deficiente	Comentarios encuestas inicial-final aspectos positivos	Comentarios encuestas inicial-final aspectos deficientes
Encuesta inicial	11,91%	32,18%	16,01%	39,90%	27,92%	72,08%
Encuesta final	43,33%	10,40%	37,91%	8,36%	81,25%	18,75%

## Virtudes y fortalezas de carácter

**Figura 6** Resultados comparados comentarios encuestas inicial-final habilidades comunicativas docente



En la tabla 10 y la figura 6 se presentan los resultados consolidados de los comentarios opcionales de las encuestas inicial y final de habilidades comunicativas docente, tanto los aspectos positivos como los aspectos deficientes, además se incluyeron los comentarios sobre las fortalezas, las virtudes y la comunicación expresadas por los estudiantes acerca de los docentes evaluados. Se observa que en los comentarios opcionales de la encuesta inicial, los aspectos positivos fueron del 27.92% en tanto que en los de la encuesta final fueron del 81.25%; es decir, hubo un incremento de los aspectos positivos del 53.33%. Con respecto a los aspectos deficientes en los comentarios de la encuesta inicial fueron del 72.08% y en la encuesta final fueron del 18.75%; es decir, hubo una disminución de los aspectos deficientes del 53.33%.

### Grupos Focales de Habilidades Comunicativas Docente

Los grupos focales se realizaron antes y después de la ejecución del programa “Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena” con estudiantes escogidos al azar de los distintos cursos donde impartían clases los distintos docentes participantes del proyecto, se presentan los

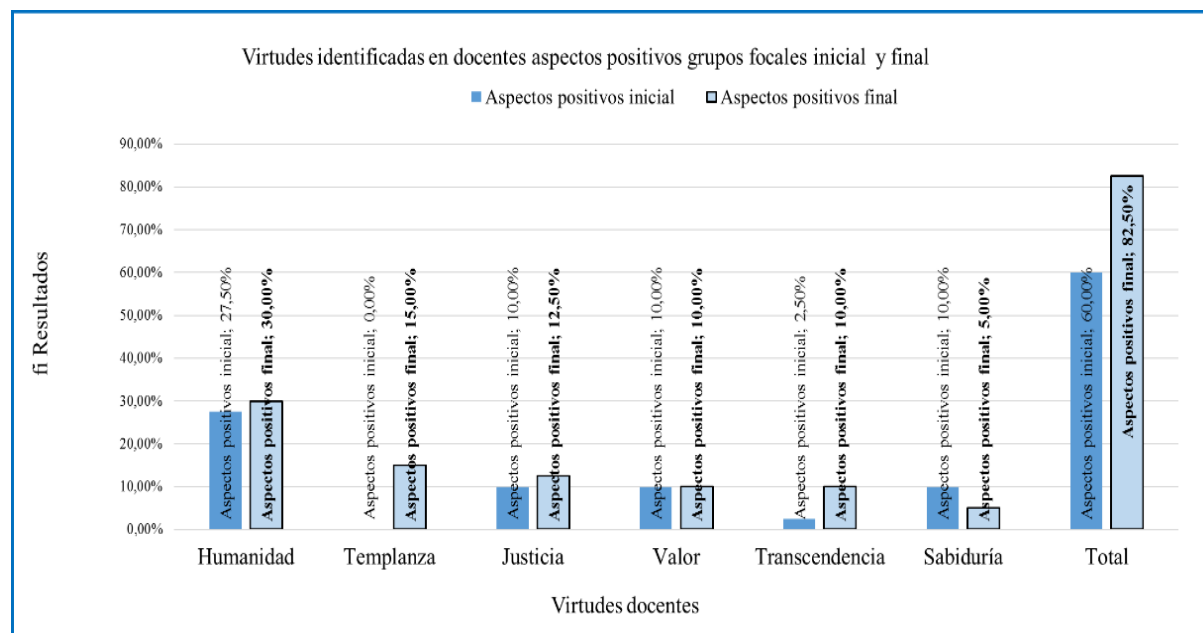
## Virtudes y fortalezas de carácter

resultados de las opiniones expresadas (aspectos positivos y deficientes) tanto en las fortalezas identificadas como las relacionadas con las cinco categorías definidas: Voz, Mensaje/Tema, Ambiente/Clima de la clase, Actitud, Lenguaje no verbal (Ver Apéndice H). A continuación tablas 11 y 12 con resultados obtenidos:

**Tabla 11** Virtudes identificadas en docentes en grupos focales inicial-final

Virtudes	Aspectos positivos inicial	Aspectos positivos final	Aspectos deficientes inicial	Aspectos deficientes final
Humanidad	27,50%	30,00%	7,50%	0,00%
Templanza	0,00%	15,00%	15,00%	5,00%
Justicia	10,00%	12,50%	7,50%	2,50%
Valor	10,00%	10,00%	5,00%	5,00%
Transcendencia	2,50%	10,00%	0,00%	2,50%
Sabiduría	10,00%	5,00%	5,00%	2,50%
Total	60,00%	82,50%	40,00%	17,50%

**Figura 7** Virtudes identificadas en docentes en grupos focales inicial-final



En la tabla 13 y la figura 7 se presentan las virtudes identificadas en el grupo focal inicial y final, se incluyeron tanto los aspectos positivos como los aspectos deficientes. En el grupo focal inicial los aspectos positivos fueron del 60% y en el final fueron del 82.50%; es decir, hubo un incremento del 22.50%; en el grupo focal inicial los aspectos deficientes, fueron del 40%,

## Virtudes y fortalezas de carácter

mientras que en el final fueron del 17.50%; es decir, hubo una disminución del 22.50%, lo cual corresponde con el resultado presentado en las fortalezas identificadas en los grupos focales.

Las virtudes que más incrementaron en sus aspectos positivos fueron Templanza (15%), Transcendencia (7.5%), Humanidad (2.5%) y Justicia (2.5%) y las que más disminuyeron en sus aspectos deficientes fueron Templanza (-10%), Humanidad (-7.5%) y Justicia (-5%). El resultado total de las virtudes en el grupo focal (aspectos positivos) inicial fue del 60% y en la encuesta final fue de 82.50%; es decir, las virtudes (aspectos positivos) se incrementaron un 22.5%. Con respecto a las virtudes (aspectos deficientes) en el grupo focal inicial fue del 40% y en el final fue de 17.5%; es decir, los aspectos deficientes disminuyeron 22.5%.

**Tabla 12** Fortalezas identificadas en docentes en grupo focal inicial

Fortalezas Identificadas	ni aspectos positivos	ni aspectos deficientes	Total	fi aspectos positivos	fi aspectos deficientes	Total	Virtud
Amabilidad	9	3	12	22,50%	7,50%	30%	Humanidad
Entusiasmo	4	0	4	10,00%	0,00%	10%	Valor
Liderazgo	2	1	3	5,00%	2,50%	8%	Justicia
Amor por el Aprendizaje	2	1	3	5,00%	2,50%	8%	Sabiduría
Creatividad	2	1	3	5,00%	2,50%	8%	Sabiduría
Apreciación por la Belleza y la Excelencia	1	0	1	2,50%	0,00%	3%	Transcendencia
Amor	1	0	1	2,50%	0,00%	3%	Humanidad
Trabajo en equipo	1	0	1	2,50%	0,00%	3%	Justicia
Inteligencia Social	1	0	1	2,50%	0,00%	3%	Humanidad
Ecuanimidad	1	2	3	2,50%	5,00%	8%	Justicia
Valentía	0	1	1	0,00%	2,50%	3%	Valor
Perseverancia	0	1	1	0,00%	2,50%	3%	Valor
Prudencia	0	2	2	0,00%	5,00%	5%	Templanza
Autorregulación	0	4	4	0,00%	10,00%	10%	Templanza
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>60%</b>	<b>40%</b>	<b>100%</b>	

**Tabla 13** Fortalezas identificadas en docentes en grupo focal final

Fortalezas Identificadas	ni aspectos positivos	ni aspectos deficientes	Total ni	fi aspectos positivos	fi aspectos deficientes	Total fi	Virtud
Amabilidad	10	0	10	25,00%	0,00%	25,00%	Humanidad

## Virtudes y fortalezas de carácter

Ecuanimidad	4	0	4	10,00%	0,00%	10,00%	Justicia
Humor	4	1	5	10,00%	2,50%	12,50%	Transcendencia
Prudencia	4	1	5	10,00%	2,50%	12,50%	Templanza
Inteligencia Social	2	0	2	5,00%	0,00%	5,00%	Humanidad
Perseverancia	2	0	2	5,00%	0,00%	5,00%	Valor
Autorregulación	2	1	3	5,00%	2,50%	7,50%	Templanza
Entusiasmo	2	1	3	5,00%	2,50%	7,50%	Valor
Trabajo en equipo	1	0	1	2,50%	0,00%	2,50%	Justicia
Amor por el Aprendizaje	1	0	1	2,50%	0,00%	2,50%	Sabiduría
Creatividad	1	1	2	2,50%	2,50%	5,00%	Sabiduría
Valentía	0	1	1	0,00%	2,50%	2,50%	Valor
Liderazgo	0	1	1	0,00%	2,50%	2,50%	Justicia
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	<b>82,50%</b>	<b>17,50%</b>	<b>100%</b>	

En las tablas 11 y 12 se presentan las fortalezas identificadas en el grupo focal inicial (Tabla 11) y final (Tabla 12), se incluyeron tanto los aspectos positivos como los aspectos deficientes. En el grupo focal inicial los aspectos positivos fueron del 60% y en el final fueron del 82.50%; es decir, hubo un incremento del 22.50%; en el grupo focal inicial los aspectos deficientes, fueron del 40%, mientras que en el final fueron del 17.50%; es decir, hubo una disminución del 22.50%.

Las fortalezas iniciales (aspectos positivos) identificadas fueron: Amabilidad, Entusiasmo, Liderazgo, Amor por el Aprendizaje, Creatividad, Apreciación por la Belleza y la Excelencia, Amor, Trabajo en equipo, Inteligencia Social, Ecuanimidad. Las fortalezas iniciales (aspectos deficientes) identificadas fueron: Ecuanimidad, Valentía, Perseverancia, Prudencia, Autorregulación.

Las fortalezas finales (aspectos positivos) identificadas fueron: Amabilidad, Ecuanimidad, Humor, Prudencia, Inteligencia Social, Perseverancia, Autorregulación, Entusiasmo, Trabajo en equipo, Amor por el Aprendizaje, Creatividad. Las fortalezas finales (aspectos deficientes) identificadas fueron: Valentía, Liderazgo, Creatividad.

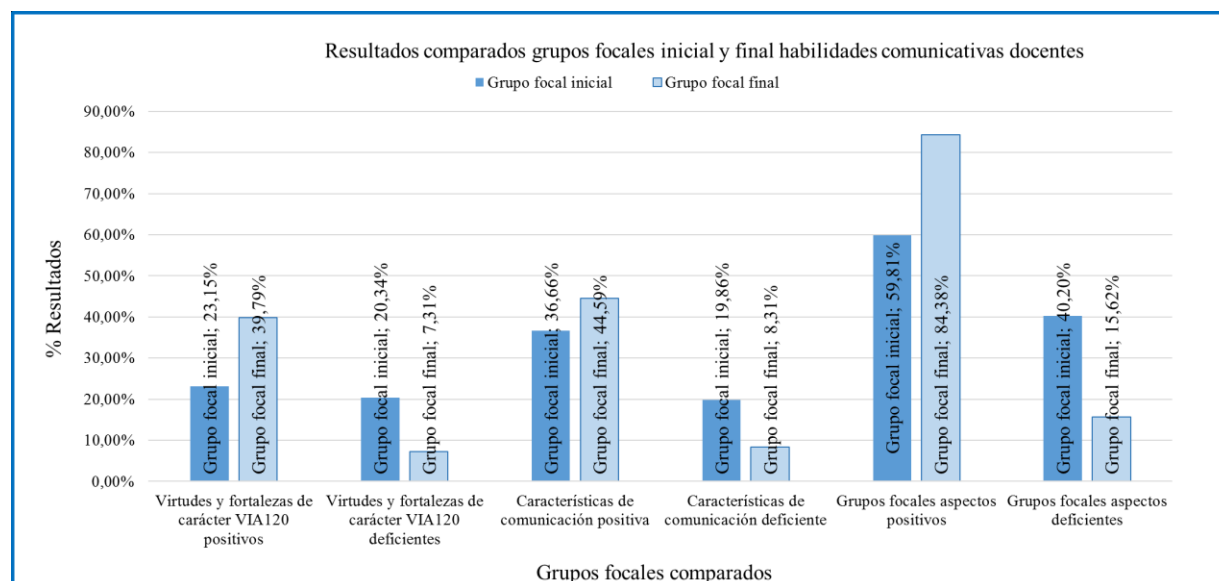
## Virtudes y fortalezas de carácter

Las fortalezas (aspectos positivos) que repitieron en el grupo focal final fueron Amabilidad, Ecuanimidad, Inteligencia Social, Entusiasmo, Trabajo en equipo, Amor por el Aprendizaje, Creatividad. Además que en la parte final aparecen otras fortalezas que están asociadas a eficacia docente y a mejor ambiente en clase como son Humor, Prudencia, Autorregulación, Entusiasmo para conocer las correlaciones positivas de estas fortalezas ver el Apéndice F.

**Tabla 14** Resultados comparados grupos focales inicial-final habilidades comunicativas docente

Resultados comparados de grupos focales inicial y final habilidades comunicativas docentes						
Categorías	Virtudes y fortalezas de carácter VIA120 positivos	Virtudes y fortalezas de carácter VIA120 deficientes	Características de comunicación positiva	Características de comunicación deficiente	Resultados encuestas inicial-final aspectos positivos	Resultados encuestas inicial-final aspectos deficientes
Grupo focal inicial	23,15%	20,34%	36,66%	19,86%	59,80%	40,20%
Grupo focal final	39,79%	7,31%	44,59%	8,31%	84,38%	15,62%

**Figura 8** Resultados comparados grupos focales inicial-final habilidades comunicativas docente



En la tabla 14 y la figura 8 se presentan los resultados consolidados tanto de los aspectos positivos como aspectos deficientes de los grupos focales de habilidades comunicativas docente inicial y final, se incluyeron las opiniones sobre las fortalezas, las virtudes y la comunicación expresadas por los estudiantes acerca de los docentes evaluados. Se observa que los aspectos

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

positivos en el grupo focal inicial fueron del 59.8% en tanto que en el grupo focal final fueron del 84.38%; es decir, hubo un incremento de los aspectos positivos del 24.58%. Con respecto a los aspectos deficientes del grupo focal inicial fueron del 40.20% y en el grupo focal final fueron del 15.62%; es decir, hubo una disminución de los aspectos deficientes del 24.58%.

## **Bienestar Subjetivo Docente**

Con el fin de determinar el mejoramiento del bienestar subjetivo docente inicialmente se realizó una entrevista en la que los docentes expresaron que se sentía estresados y cansados de los comportamientos y actitudes de algunos estudiantes en el salón de clase; asimismo manifestaban su incomodidad ante la deficiencia en la atención de los estudiantes; además los docentes se quejaban de cómo los estudiantes ejecutaban las tareas.

La comparación de esta información inicial con la final sobre el bienestar subjetivo docente se establece a través de los autorreportes realizados por los docentes durante y después de la ejecución del programa Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (MBSP), entre estos reportes tenemos: Lluvia de ideas de fortalezas de carácter; Sobreutilización y subutilización de fortalezas de carácter; Mi Objetivo de vida y Retroalimentación Cualitativa del programa MBSP en los que explicaban los beneficios percibidos para su bienestar al desarrollar el programa MBSP. A continuación se presenta la tabla 15 con información registrada por los docentes en los autorreportes referente a aspectos que influyen en el bienestar según las categorías establecidas para el análisis de los datos (Fortalezas expresadas; Opinión de docentes de consecuencias de subutilizar o sobreutilizar las fortalezas; Beneficios de utilizar fortalezas (docentes); Bienestar y Comunicación), así:

**Tabla 15** *Análisis de información reportada por docentes.*

<b>Aspectos</b>	<b>Docentes</b>
<b>Fortalezas expresadas</b>	Creatividad, Entusiasmo (Alegría), Amor por el aprendizaje (deseo de aprender); Inteligencia social, Autorregulación (“capacidad de mejorar como persona”). Mayor

## Virtudes y fortalezas de carácter

---

	<p>consciencia de mis fortalezas básicas. Uso mis fortalezas con más frecuencia. Perdón, Apreciación por la belleza y la excelencia y Autorregulación (“se ve como un arco iris en medio de la tormenta”), Espiritualidad (“paz interior”), Amor, Juicio (“amor por todo lo que nos rodea sin parecer ingenuos”). Mayor consciencia de sus fortalezas básicas. Creatividad, Perspectiva (“nos permite ver el mundo de diferentes perspectivas”), Curiosidad, Esperanza (“responder a los desafíos que este plantee de una forma optimista”). Amabilidad (“ser más agradable la vida”), Perspectiva (“capacidad de transformar para solucionar problemas que el medio plantea”). Mayor consciencia de sus fortalezas básicas. Uso mis fortalezas con más frecuencia. Creatividad, Perseverancia (“motivo para continuar adelante, para seguir haciendo las cosas bien”); Perseverancia, Valentía (“seguridad de lo que hago”). Usé mis fortalezas para lidiar con problemas/dificultades. Usa la fortaleza del perdón en su relación con otros. Reconoce fortalezas que antes no sabía que tenía y que antes nadie le había hecho notar.</p>
	<b>Docentes</b>
<b>Opinión de docentes de consecuencias de subutilizar o sobreutilizar (uso excesivo) las fortalezas</b>	<p><b>Subutilizar:</b> monotonía, aburrimiento, disminución de la perspectiva (“pierde capacidad de resolver problemas”). Baja estabilidad emocional, profundo estrés. entusiasmo (“Consternación”), ecuanimidad (“frustración”) y valentía (“miedo”). Monotonía, deficiencia de la labor por cumplir. <b>Sobreutilizar:</b> Peligro de no cumplir los estándares y normas de la organización. Peligro de parecer ingenuo, estúpido y poco carácter (sobreutilización del perdón implica permisividad). de valentía (imprudencia), hacer cosas inapropiadas, recargada, vanidosa. Peligro de postergar plan de acción a desarrollar. (Ver apéndice G)</p>
	<b>Docentes</b>
<b>Beneficios utilización de fortalezas (docentes)</b>	<p>Se utilizan en el trabajo, en la vida diaria, en el hogar para salir de la monotonía diaria, los estudiantes aprenden con facilidad resolución de problemas y dificultades a través de fortalezas. Descubrió las fortalezas como herramientas para la atención plena. Se utilizan en todo momento especialmente en mi trabajo, <b>aportan paz, vitalidad (entusiasmo)</b>, salud física. <b>Aportan esperanza</b>, comprensión sin ser juzgados. Me ayudó a crecer como persona, tanto en lo espiritual como lo profesional. Experimenta <b>mayor equilibrio</b>. Se utilizan en el trabajo con mis estudiantes, en mi casa para organizarla y realizar actividades de diferentes formas y lograr mejores objetivos. Conocer y entender más a mis compañeros. Se utilizan en mi labor como docente (con los estudiantes en el aula de clase), en mi vida familiar para obtener éxito como docente y aplicando en mi vida familiar. Uso de sus fortalezas para lidiar con problemas/ dificultades.</p>
	<b>Docentes</b>
<b>Bienestar</b>	<p>Mejora en la resolución de problemas o dificultades a través del uso de atención plena (mindfulness). Expresa alto efecto en la mejora de los siguientes ámbitos: bienestar general, sentido de quién es, sentido de logro, calidad de sus relaciones, manejo del estrés, manejo de problemas. Al conocer sus fortalezas me ha permitido llevar a cabo una relación más sana con mis colegas, estudiantes, amigos y familiares. Los docentes expresan mucho más alto efecto en la mejora de los siguientes ámbitos: bienestar general, sentido de identidad, significado de vida, sentido de propósito, calidad de sus relaciones personales, manejo del estrés, manejo de problemas. En sus relaciones interpersonales le ayudo a reconocer al otro. También tuvo efecto en el mejoramiento de sus relaciones interpersonales (Ver Tabla 16 y figura 9).</p>
	<b>Docentes</b>
<b>Comunicación</b>	<p><b>Positiva:</b> Expresan mejora en las relaciones con estudiantes al poder identificar las fortalezas en ellos. Expresan verbalmente aprecio por fortalezas en otros. Tiene presente la prudencia en su relación con otros. <b>Deficiente:</b> no reportan aspectos deficientes en la comunicación.</p>

---

Se puede apreciar que entre las fortalezas que los docentes mencionaron están:

Creatividad (3), Entusiasmo (Alegría), Amor por el aprendizaje, Inteligencia social,

Autorregulación (2), Perdón (2), Apreciación por la belleza y la excelencia, Espiritualidad

(“paz interior”), Amor, Juicio , Perspectiva (2), Curiosidad, Esperanza , Amabilidad,



## Virtudes y fortalezas de carácter

Perseverancia (2) , Valentía. De estas, las fortalezas que más mencionaron fueron la Creatividad, la Autorregulación, el Perdón, la Perspectiva y la Perseverancia, las cuales presentan correlación positiva con satisfacción de vida, autoeficacia, autoestima, estabilidad emocional y autoaceptación. Asimismo mencionan fortalezas que correlacionan positivamente con el bienestar subjetivo, el bienestar físico, la felicidad y la satisfacción de vida como son: la Espiritualidad, la Curiosidad y la Esperanza (Ver Apéndice F).

Además los docentes expresaron que entre los beneficios de la utilización de fortalezas están que: **aportan paz, vitalidad (entusiasmo), esperanza**, salud física, comprensión sin ser juzgados; crecimiento personal, tanto espiritual como profesional y **mayor equilibrio**.

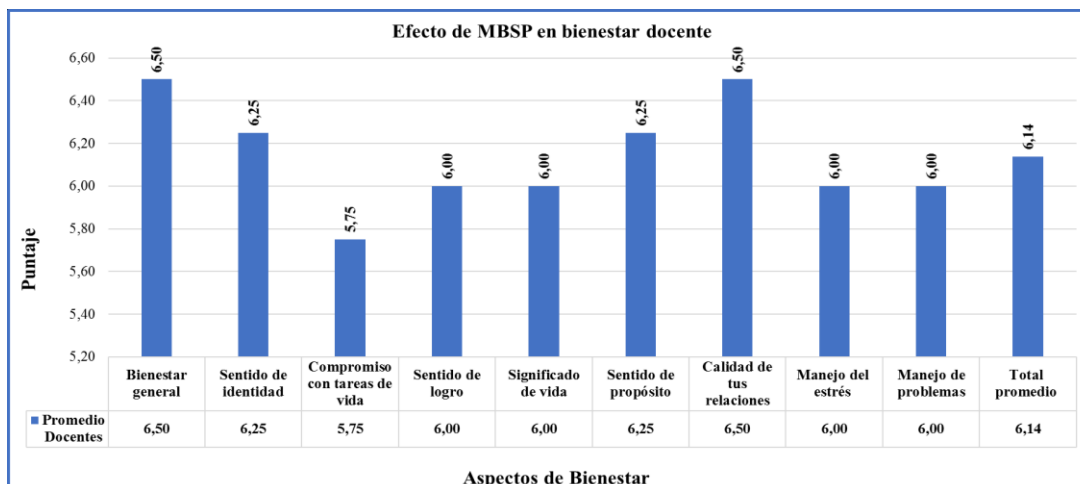
Con relación a la pregunta ¿Qué efecto tuvo el programa MBSP en alguno de los siguientes aspectos del bienestar? Se presentaron opciones de escogencia determinadas en el autorreporte cualitativo del programa y que se muestran a continuación:

**Tabla 16** Promedio resultados del efecto del MBSP en bienestar docente

<b>Aspectos de Bienestar</b>	<b>Promedio Docentes</b>	<b>Opciones de escogencia</b>	
Bienestar general	6,50	<b>Puntaje</b>	<b>Evaluación</b>
Sentido de identidad	6,25	5 al 7	Mucho más alto/mejor
Compromiso con tareas de vida	5,75	4	Sin cambio
Sentido de logro	6,00	1 al 3	Mucho peor/más bajo
Significado de vida	6,00		
Sentido de propósito	6,25		
Calidad de tus relaciones	6,50		
Manejo del estrés	6,00		
Manejo de problemas	6,00		
<b>Total promedio</b>	<b>6,14</b>		

**Figura 9** Promedio resultado de efecto del MBSP en el bienestar docente

## Virtudes y fortalezas de carácter



MBSP: Mindfulness-Based Strengths Practice (Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena)

En la tabla 16 y la figura 9 se presentan los aspectos del bienestar y la puntuación otorgada por los docentes para cada uno de ellos: Bienestar general (6.5), Sentido de identidad (6.25), Compromiso con tareas de vida (5.75), Sentido de logro (6.0), Significado de vida (6.0), Sentido de propósito (6.25), Calidad de tus relaciones (6.50), Manejo del estrés (6.0), Manejo de problemas (6.0). El promedio ponderado para el bienestar fue de 6.14, que según las opciones de escogencia establecidas significa que los docentes consideran que el bienestar percibido es mucho más alto o mejor después de haber desarrollado el programa Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (MBSP). El bienestar subjetivo, de acuerdo con la tradición, incluye tres factores (satisfacción con la vida, afecto positivo, y afecto negativo) que al estar en equilibrio dan a la persona el sentido de bienestar percibido. Podemos apreciar que los aspectos evaluados corresponden en cierta forma con los factores que definen el bienestar subjetivo.

Asimismo los docentes informan que hubo mejora en las relaciones con estudiantes al poder identificar las fortalezas en ellos.

Los resultados consolidados se obtienen de cuatro diferentes fuentes que son la Encuesta VIA-120; el cuestionario de evaluación de habilidades comunicativas docente inicial y final, el

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

cual para efectos de análisis se dividió en la sección de preguntas cerradas (1 a 20) y en la de los comentarios opcionales expresados en pregunta abierta por los estudiantes; los grupos focales inicial y final y los autorreportes cualitativos docentes Programa MBSP (obtenidos durante y después de la ejecución del programa) y en las que se pueden determinar la relación entre la variable independiente (Ejecución de programa Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (MBSP, Mindfulness-Based Strengths Practice) y las variables dependientes (Mejoramiento de habilidades comunicativas docente-estudiantes percibida por estudiantes y Mejoramiento de Bienestar subjetivo percibido por docente), es de anotar que se pudo establecer una correlación entre la variable independiente y las dependientes como se puede verificar en análisis global de los resultados obtenidos y presentado en los resultados ya descritos (Ver Apéndice K).

## **Discusión**

Los resultados obtenidos a través de los diversos instrumentos utilizados para determinar el desarrollo de las virtudes y fortalezas de carácter y su impacto en el mejoramiento de la percepción de las habilidades comunicativas y en el bienestar subjetivo de los docentes evaluados revelaron que si existe una correlación entre la ejecución de la Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (MBSP, Mindfulness-Based Strengths Practice) y el mejoramiento de las habilidades comunicativas y el bienestar de los docentes; es así como en este aparte mostramos el análisis de la teoría existente con relación a los objetivos y los resultados alcanzados en el proyecto; así como las limitaciones que se presentaron para el desarrollo de la investigación.

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

### **Identificar y describir virtudes y fortalezas docente según la encuesta VIA120**

De acuerdo con la teoría del bienestar PERMA, además de los cinco elementos descritos en el Marco Conceptual, existe otro elemento que forma la columna vertebral o eje transversal sobre el cual gira la teoría del bienestar PERMA, y este es la identificación, descripción y uso consciente de las virtudes y fortalezas de carácter descritas en Virtudes y Fortalezas de Carácter: un Manual y Clasificación (Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification) elaborado con el fin de estandarizar los términos usados para describir el carácter positivo de las personas (Peterson y Seligman, 2004) y cuya encuesta VIA120 permite identificar cuáles son las virtudes y fortalezas más prominentes para cada uno de los participantes evaluados.

Con respecto a los resultados encontrados en la encuesta VIA120 final [Valor (valentía): inicial: 4,63 y final: 4,74] [Sabiduría inicial: 4,54 y final: 4,53] [Humanidad inicial: 4,35 y final: 4,50]; [Templanza inicial: 4,46 y final: 4,46] [Justicia inicial: 4,57 y final: 4,43] [Transcendencia inicial: 4,44 y final: 4,39], las virtudes que más incrementaron después de la ejecución de la Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena fueron las virtudes de Humanidad (0.15) y la de Valor (0.11). La importancia de los incrementos que se presentaron radica en el hecho que la virtud Humanidad correlaciona directamente con la Eficacia Docente (Perandones, 2015), uno de cuyos elementos es la buena comunicación.

De acuerdo con la clasificación VIA, la virtud Humanidad (Amor) es el Cuidado por los demás. Incluye las fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás (VIA Institute on Character, 2012, cómo se citó en Niemiec, 2014). En cuanto a la virtud Valor (Valentía) es ejercitar la voluntad para lograr los objetivos a pesar de la oposición. Incluye las fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas

## Virtudes y fortalezas de carácter

ante situaciones de dificultad, externa o interna (VIA Institute on Character, 2012, cómo se citó en Niemiec, 2014).

En cuanto a las fortalezas básicas identificadas en los docentes en la encuesta VIA120 final se presentaron variaciones tanto en puntaje como en posición con relación a la encuesta VIA120 inicial, así: Valentía (puntaje y posición final: 4,85 (1) e inicial 4,55 (13)), Curiosidad (puntaje y posición final: 4,80 (2) e inicial: 4, 80 (2)), Perseverancia (puntaje y posición final: 4,80 (3) e inicial: 4,67 (7)), Amor (puntaje y posición final: 4,80 (4) e inicial: 4,65 (8)) y Apreciación por la belleza y la excelencia (puntaje y posición final: 4,75 (5) e inicial: 4,85 (1)) ; Podemos observar que repiten entre las fortalezas básicas iniciales y finales, la Curiosidad (puntaje y posición final e inicial: 4,80 (2)) y la Apreciación por la belleza y la excelencia (puntaje y posición inicial: 4,85 (1) y final: 4,75 (5)). Se puede ampliar la información de cada una de estas fortalezas en las definiciones presentadas en el marco conceptual.

Además, otros cambios que se observan son los incrementos en puntaje de algunas de las fortalezas como son: la Humildad, la Valentía, la Autorregulación, el Amor por el aprendizaje, la Inteligencia Social, el Amor, la Amabilidad, la Perseverancia y la Honestidad; de estas, las que más aumentaron fueron la Humildad, la Valentía y la Autorregulación. Es así como la Humildad [modestia] paso de puntaje inicial 4,15 (posición 22) a final de 4,60 (posición 8; incrementó 0,45); Valentía paso de puntaje inicial de 4,55 (posición 13) a puntaje final de 4,85 (posición 1; incrementó 0,30) y Autorregulación paso de puntaje inicial de 4,45 (posición 16) a puntaje final de 4,65 (posición 7; incrementó 0,20). Descripciones de lo que implican cada fortaleza se presentan en la Tabla 1 (Marco Conceptual). Asimismo encontramos información sobre actividades de fortalezas validadas experimentalmente (Ver Apéndice E) y asociaciones o

## Virtudes y fortalezas de carácter

correlaciones positivas de fortalezas observadas por Peterson y Seligman (2004) (Ver Apéndice F).

Es de anotar que estas fortalezas, de acuerdo con Seligman (2012) no distinguen a los buenos maestros de los malos maestros, entonces hay que preguntarse ¿qué distingue las fortalezas de carácter de los grandes maestros de todos los demás? Las fortalezas de carácter que hacen diferencia entre docentes excelentes y los demás docentes son: Entusiasmo y Humor (Seligman, 2012). Por lo cual sería muy importante enseñar a los profesores entusiasmo y humor, los cuales son enseñables y realizar un seguimiento que permita establecer ejercicios que ayuden a cultivar estas fortalezas en los docentes.

A continuación se presenta las tablas 17 y 18 comparando las fortalezas básicas finales halladas entre los docentes con relación a las fortalezas básicas en Colombia (Tabla 17) y con relación a la misma fortaleza en Colombia (Tabla 18), en este aspecto coinciden en la fortaleza de Curiosidad (en segundo lugar, para los docentes y en cuarto lugar para Colombia). Asimismo y aunque no repite ninguna otra fortaleza en las fortalezas básicas, también aparecen en los primeros lugares las fortalezas de Amor (cuarto lugar en las fortalezas docentes) y Amabilidad (quinto lugar en Colombia), ambas incluidas en la virtud Humanidad, que correlaciona con la Eficacia docente (Perandones, 2015) así como se muestra:

**Tabla 17** *Comparación de fortalezas básicas finales en docentes con relación a fortalezas básicas en Colombia*

Fortalezas básicas docentes	Media	Fortalezas básicas Colombia	Virtudes docentes / Colombia
Valentía	4,85	Ecuanimidad	1 (4.23) <sup>c</sup> Valor / Justicia
<b>Curiosidad</b>	4,80	Gratitud	2 (4.17) <sup>c</sup> Sabiduría / Transcendencia
Perseverancia	4,80	Juicio	3 (4.15) <sup>c</sup> Valor / Sabiduría
Amor	4,80	<b>Curiosidad</b>	4 (4.15) <sup>c</sup> Humanidad / Sabiduría
Apreciación por la belleza	4,75	Amabilidad	5 (4.12) <sup>c</sup> Transcendencia / Humanidad
<b>Media</b>	<b>4,80</b>	<b>Media</b>	<b>4.16</b>

## Virtudes y fortalezas de carácter

**Tabla 18** Comparación de fortalezas básicas finales en docentes con relación a Colombia

Fortalezas básicas docentes	Media	Fortalezas	Colombia	Virtudes
Valentía	1 (4,85)	Valentía	18 (3.90) <sup>c</sup>	Valor
Curiosidad	2 (4,80)	Curiosidad	4 (4.15) <sup>c</sup>	Sabiduría
Perseverancia	3 (4,80)	Perseverancia	16 (3.94) c	Valor
Amor	4 (4,80)	Amor	7 (4.10) c	Humanidad
Apreciación por la belleza	5 (4,75)	Apreciación por la belleza	12 (4.02) <sup>c</sup>	Transcendencia
<b>Media</b>	<b>4,80</b>	<b>Media</b>	<b>4.02</b>	

Podemos notar que la media de las fortalezas básicas entre los docentes (4,80) es más alta que el promedio fortalezas básicas en Colombia (4,16). Así mismo se observa que a diferencia de lo que se presenta en Colombia con relación a las fortalezas, los docentes presentaron un mayor desarrollo en fortalezas como Valentía [18, (3.90)], Perseverancia [16, (3.94)] y Apreciación por la belleza y la excelencia [12, (4.02)] que están en el rango medio a bajo en los resultados de Colombia.

### Mejoramiento de la percepción de las Habilidades Comunicativas Docente

La forma que tiene la persona de interactuar con los demás es una manifestación de cómo es, cómo piensa, qué valores tiene y su grado de sensibilidad. Por lo tanto, al actuar sobre la comunicación, también se actúa sobre la persona. Mejorar las habilidades comunicativas también repercute favorablemente en el estado emocional general de los individuos (Naranjo, 2008).

Aprender a comunicarse eficazmente garantiza un clima institucional donde todos los actores escolares procuran centrar sus acciones en la tolerancia, la solidaridad, la no discriminación y el respeto por la diversidad (Fernández, 2010).

Por lo cual el mejoramiento de la comunicación docente es la clave fundamental para que se presente mejores interacciones y un cambio en la percepción de los estudiantes con relación a los docentes y su desempeño en el aula de clase.

Es así como el mejoramiento de las habilidades comunicativas docentes se evidencia por los resultados que se obtuvieron de las respuestas emitidas por los estudiantes a través de las

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

Encuestas de habilidades comunicativas docente y de los grupos focales inicial y final. Con relación a la Encuesta de habilidades comunicativas inicial (preguntas cerradas 1-20) la frecuencia relativa de los aspectos positivos corresponde al 67% y en la encuesta final corresponde al 81%; es decir hubo un incremento del 14% (comunicación positiva); además, con relación a los comentarios opcionales de la encuesta de habilidades comunicativas el incremento en los aspectos positivos fue de 53.33%.

Con respecto a los resultados obtenidos en los grupos focales se observa que los aspectos positivos en el grupo focal inicial fueron del 59.8% en tanto que en el grupo focal final fueron del 84.38%; es decir, hubo un incremento de los aspectos positivos del 24.58%.

Por otro lado, la información que los estudiantes expresan después de la aplicación del programa MBSP muestran que hubo un mejoramiento en las habilidades comunicativas docente, algunas de sus opiniones fueron: “El maestro nos habla, nos anima y nos ayuda cuando no entiendo algo, nos hace jugar e interactuamos con él de una manera excelente”, también “Ella usa la participación en clase, nos ayuda a completar tareas, promueve el respeto”. Esto va en marcado contraste con lo que opinaron inicialmente: “Bueno, creo que ella tuvo que hacer las clases más dinámicas, para poder llevar a cabo una clase en la que todos participen” o “Debería estudiar cómo enseñar mejor y aprender a explicar”.

## **Mejoramiento del Bienestar Subjetivo Docente**

El bienestar subjetivo puede definirse como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, e incluye una dimensión cognitiva (que se refiere a la satisfacción con la vida en su totalidad o por áreas específicas como la familiar, laboral, social; es decir, grado de satisfacción del sujeto con sus circunstancias), y otra afectiva o emocional (relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas, es decir, relación equilibrada de afectos o



## **Virtudes y fortalezas de carácter**

percepción de bienestar o felicidad opuesta a los sentimiento contrarios), lo que mediante una compleja interacción generan percepciones que abarcan un espectro de vivencias positivas o negativas (Díaz Llanes, 2001).

Es así como en los resultados obtenidos en la evaluación del bienestar subjetivo se encontró que el promedio ponderado para el bienestar docente fue de 6.14, que según las opciones de escogencia establecidas significa que los docentes consideran que el bienestar percibido es mucho más alto o mejor después de haber desarrollado el programa Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (MBSP). El bienestar subjetivo, de acuerdo con la tradición, incluye tres factores (satisfacción con la vida, afecto positivo, y afecto negativo) que al estar en equilibrio dan a la persona el sentido de bienestar percibido (Díaz Llanes, 2001).

Los docentes manifestaron mejoramiento en el bienestar y en otros aspectos que son necesarios para su bienestar como son Sentido de identidad (6,25); Compromiso con tareas de vida (5,75); Sentido de logro (6,00); Significado de vida (6,00); Sentido de propósito (6,25); Calidad de tus relaciones (6,50); Manejo del estrés (6,00); Manejo de problemas (6,00).

Según Andrews y Withey (1976, como se citó en Castro Solano, 2009), el bienestar tiene tres componentes básicos: 1) el afecto positivo (AP); 2) el afecto negativo (NA), y 3) los juicios cognitivos sobre el bienestar (p. 44).

De acuerdo con lo que expresaron los docentes se presentaron los siguientes aspectos: Mejora en la resolución de problemas o dificultades a través del uso de atención plena (mindfulness); alto efecto en la mejora de los siguientes ámbitos: bienestar general, sentido de quién es, sentido de logro, calidad de sus relaciones, manejo del estrés, manejo de problemas. Asimismo informaron que al conocer sus fortalezas les permitió llevar a cabo una relación más sana con sus colegas, estudiantes, amigos y familiares.

### **Conclusiones**

La investigación tuvo como propósito “Promover el desarrollo de virtudes y fortalezas de carácter en docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar de Puerto Colombia, a través de la Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (MBSP) para mejorar la percepción de las habilidades comunicativas y el bienestar subjetivo de los docentes”, seguidamente, se presentan las conclusiones más relevantes, derivadas del cumplimiento de los objetivos específicos:

Con relación al primer objetivo específico planteado “Describir las virtudes y fortalezas de carácter en los docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar de Puerto Colombia, Atlántico, Colombia”, se presentó descripción de las virtudes y fortalezas de carácter halladas en los docentes a través de la valoración realizada con la encuesta VIA120 inicial y final y el desarrollo que estas tuvieron al ejecutarse el programa “Práctica de Fortalezas Basada en Atención Plena (MBSP)”.

Con respecto al segundo objetivo específico Evaluar el impacto del programa de Práctica de Fortalezas basada en Atención Plena en la percepción de las habilidades comunicativas docente los resultados muestran que los estudiantes perciben una mejor comunicación docente en el aula de clase así como un mayor uso de virtudes, fortalezas, lo que demuestra que la mejora se da como resultado del desarrollo de las fortalezas que se practican a través del programa de Practica de Fortalezas basada en Atención Plena.

Para finalizar como tercer objetivo específico se encuentra Evaluar el impacto del programa de Práctica de Fortalezas basada en Atención Plena en la percepción del bienestar subjetivo docente, el cual tuvo como resultado un cambio relevante y significativo en el antes y después de la aplicación de este, en los aspectos intervenidos como son: virtudes y fortalezas, habilidades comunicativas, bienestar docente y autorregulación.

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

Asimismo al implementar un programa de Práctica de Fortalezas basada en Atención Plena (MBSP) en docentes de una Institución educativa se obtuvo una gran receptividad por parte de la comunidad educativa que hace vida en la institución, tales como rectoría, coordinación académica, personal docente y estudiantes, el mismo tuvo como propósito potenciar el uso diario de las fortalezas identificadas, sean estas las básicas o principales y también las menores; y así llegar a influir en el bienestar subjetivo del docente y en la comunicación asertiva con los estudiantes.

Como resultado adicional a la implementación y desarrollo del proyecto se llevó a cabo la traducción de libro “Mindfulness & Character Strengths a practical guide to flourishing” (“Atención Plena y Fortalezas de Carácter una guía práctica para florecer”) avalado con el permiso escrito de la editorial Hogrefe Publishing; asimismo, la traducción (no comercial) fue publicada en junio de 2019 por la editorial mexicana El Manual Moderno, libro relacionado con las virtudes, las fortalezas y su desarrollo a través de la atención plena (Mindfulness) que repercutieron en la percepción de las habilidades comunicativas y en el bienestar docente tal y como lo expresaron los estudiantes en las encuestas y en los grupos focales seleccionados.

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

### **Recomendaciones**

Presentadas las conclusiones respecto a cada objetivo específico formulado en la investigación, se proponen las siguientes recomendaciones:

Implementar un curso que incluya a los docentes que no finalizaron el programa, así como también incluir a estudiantes de diversos cursos en la identificación y desarrollo de sus propias fortalezas de carácter , esto a través de la aplicación de la encuesta VIA120 para niños y jóvenes de 10 a 17 años) para realizar un descubrimiento científico de las virtudes y fortalezas de carácter en los estudiantes.

Fomentar las fortalezas más prominentes y también llegar a desarrollar las más “débiles” en el rango que haya obtenido cada participante, con la finalidad de que las propuestas de acción den un resultado observable a largo plazo.

Se requiere que las acciones a tomar se presenten tanto en el individuo como en los diversos entornos o contextos en donde se desenvuelve este, es decir, familia, colegio, comunidad, por tanto, se recomienda que el proyecto se aplique también a los padres de familia o personas cargo de los estudiantes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar.

## Referencias

- Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S., Salvador Monge, M. (2012). *Programa “Aulas Felices” Psicología Positiva aplicada a la Educación* [Archivo PDF]. <http://catedu.es/psicologiapositiva>
- Ávila, A. (2015). *Auto-reporte*. <https://prezi.com/explore/search/?search=Unidad%20did%C3%A1ctica>
- Azañedo, C. M., Fernández-Abascal, E. G. y Barraca, J. (2017). The short form of the VIA Inventory of Strengths. *Psicothema*, 29(2), 254-260. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=4392>
- Barrado, C., Gallego, I. y Valero-García, M. (1999). *Usemos las encuestas a los estudiantes para mejorar nuestra docencia* [Archivo PDF]. <http://docencia.ac.upc.edu/jododac/CD10anys/2000/UPC-DAC-1999-70.pdf>
- Basto Gallego, Y. A., Rojas Sánchez, S. J. y Cañas Betancur, D.C. (2016). *Características de la comunicación asertiva en docentes del Colegio Nuestra Señora del Pilar de Bucaramanga* [Archivo PDF]. Universidad Cooperativa de Colombia. <http://repository.ucc.edu.co/bitstream/ucc/313/1/Caracteristicas%20la%20Comunicaci%C3%B3n%20Asertiva%20en%20Docentes%20del%20Colegio%20Nuestra%20Se%C3%B1ora%20del%20Pilar%20-%20copia.pdf>
- Bono, G. y Jeffrey, F. (2009): Gratitude in School. Benefits to Students and Schools. En R. Gilman, S. Huebner y M. J. Furlong (eds.): *Handbook of Positive Psychology in Schools*. Routledge, 463–476.
- Bryant, F. B. y Veroff, J. (2006): *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Canal Thinkersinresidence y Seligman, M. (2013). *PERMA* [Archivo de Video]. YouTube. [https://youtu.be/iK6K\\_N2qe9Y](https://youtu.be/iK6K_N2qe9Y)
- Capo, J. S. (1986). Psicología Humanista y Educación. *U.N.E.D. Anuario de Psicología*, 34(1), 85-102. <https://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/viewFile/64552/88514>
- Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3) (2009), 43-72. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098202>

## Virtudes y fortalezas de carácter

- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319.  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=pt&tlng=es).
- Cubero, C. (2004). La disciplina en el aula: Reflexiones en torno a los procesos de comunicación. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, INIE Instituto de Investigación en Educación, Costa Rica.  
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/9095/17493>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*. 18(3), 572-577. [www.psicothema.co](http://www.psicothema.co)
- Delgado, L.C., Guerra, P., Perakakis, P., Viedma, M.I., Robles H. y Vila, J. (2010). Human values education and mindfulness meditation as tool for emotional regulation and stress prevention for teachers: An efficiency study. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual: Revista Internacional Clínica y de la Salud*, 18(3), 511-532.  
[https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/04.Delgado\\_18-3rEn.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/04.Delgado_18-3rEn.pdf)
- Díaz Llanes, G. (2001). El bienestar subjetivo: Actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17(6), 572-579.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252001000600011&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252001000600011&lng=es&tlng=es)
- Duarte, T. y Jiménez, R. E. (2007). Aproximación a La Teoría del Bienestar. *Scientia et Technica*, 13(37), 305-310. Universidad Tecnológica de Pereira.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4787482.pdf>
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. y Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice [Psicología positiva en la Práctica clínica]. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651.  
[https://www.researchgate.net/publication/6124144\\_Positive\\_Psychology\\_in\\_Clinical\\_Practice](https://www.researchgate.net/publication/6124144_Positive_Psychology_in_Clinical_Practice)
- Fernández, I., Morales, F., Molero, F. (Coordinadores) (2011). *Psicología de la intervención comunitaria*. Bilbao: Desclée de Brouwer. Cap. 2.

## Virtudes y fortalezas de carácter

- [https://www.academia.edu/35371971/Libro\\_Psicologia\\_Intervenci%C3%B3n\\_Comunitaria](https://www.academia.edu/35371971/Libro_Psicologia_Intervenci%C3%B3n_Comunitaria)
- Fernández-Espada, C. (2010). *La Comunicación Docente-Alumno*.  
<https://docplayer.es/12273827-La-comunicacion-docente.html>
- Fernández Ríos, L. (2008). Una revisión crítica de la psicología positiva: historia y concepto. *Revista Colombiana de Psicología*, (17), 161-176.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. y Finkel, S. M. (2008): Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving–Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045–1062.
- Fredrickson, Barbara (2009): *Positivity*. New York: Crown.
- Garassini, M. E. (2018). *Psicología Positiva y Comunicación no violenta*. Bogotá: El Manual Moderno.
- Garassini, M. E. y Camilli, C. (2010). *Psicología Positiva: Estudios en Venezuela*. Caracas: Sociedad venezolana de Psicología Positiva. Cap.1.  
<http://enlinea.unimet.edu.ve/dashboard/1/psicologia-positiva/>
- Garassini, M. E. y Camilli, C. (2014). *Fortalezas del venezolano. La promoción del bienestar desde la Psicología Positiva*. Caracas: ALFA. Cap.1
- Gillham, J. E. y Reivich, K. J. (1999). Prevention of depressive symptoms in school children: A research update. *Psychological Science*, 10 (5), 461–462. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00188>
- Gómez-Castells, M., Valarezo-Castro, J. W. y Rivera-Ríos, A. R. (2017). Comunicación docente, un desafío epistemológico para el autoaprendizaje. *Edusol*, 17(60), 60-69.  
<http://edusol.cug.co.cu>
- González Zúñiga Godoy, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, (10), 82-88.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68601009>.
- Gutiérrez Mesino, M. (2017). *Formato de entrega actividades paso 2 grupo 301130\_5 final (Estudio de Caso: aporte individual)*. Barranquilla: Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD).

## Virtudes y fortalezas de carácter

- Gutiérrez Mesino, M., García, Y., Baena Montes, R., Jiménez Oñate, E. y Pérez Mejía, G. (2017). *Formato de entrega actividades paso 2 grupo 301130\_5 final (Estudio de Caso)*. Barranquilla, Colombia: Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD).
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación Sexta edición*. México D.F., México: McGraw-Hill / Interamericana.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014b). *Metodología de la investigación recursos adicionales Capítulo 06 Sexta edición* [Archivo PDF]. McGraw-Hill/ Interamericana.
- Hervás, G., Sánchez, A. y Vázquez, C. (2008). Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. En C. Vázquez, y G. Hervás (eds.). *Psicología positiva aplicada* (41–74). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Jacobs, T. L., Epel, E. S., Lin, J., Blackburn, E. H., Wolkowitz, O. W., Bridwell, D. A., Zanesco, A. P., Aichele, S. R., Sahdra, B. K., MacLean, K. A., King, B. G., Shaver, P. R., Rosenberg, E. L., Ferrer, E., Wallace, B. A. y Saron, C. D. (2011). Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators [Entrenamiento de meditación intensiva, actividad de la telomerasa celular y mediadores psicológicos]. *Psychoneuroendocrinology*, 36 (5), 664–681.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. New York: Dell.
- Kaplún, M., (2010). Una pedagogía de la comunicación. *Ediciones De La Torre, Proyecto Didáctico Quirón*, 101. [http://files.virginia-rios-diaz.webnode.mx/200000042-f2c82f3c17/Pedagogia\\_de\\_la\\_Comunicacion.pdf](http://files.virginia-rios-diaz.webnode.mx/200000042-f2c82f3c17/Pedagogia_de_la_Comunicacion.pdf)
- Kaulfuss, Marco Aurelio y Boruchovitch, Evely. (2016). Atribuições causais de professores para o sucesso e o fracasso em ensinar. *Psicologia Escolar y Educacional*, 20(2), 321-328. <https://doi.org/10.1590/2175-353920150202974>.
- Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D.O. 46.383. [http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_1090\\_2006.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html)
- López de Méndez, A., (2013). *Los grupos focales* [Archivo PDF]. Universidad de Puerto Rico Facultad de Educación Centro de Investigaciones Educativas. [http://cea.uprrp.edu/wp-content/uploads/2013/05/grupo\\_focal.pdf](http://cea.uprrp.edu/wp-content/uploads/2013/05/grupo_focal.pdf)
- Lutz, A., Dunne, J.D. y Davidson, R.J. (2007). Meditation and the neuroscience of



## Virtudes y fortalezas de carácter

- consciousness: An introduction [Meditación y la neurociencia de la consciencia: Una introducción]. En P.D. Zelñazo, M. Moscovitch, y E. Thompson (Eds.), *The Cambridge handbook of consciousness* (pp. 497-549). Cambridge University Press.  
<https://www.cambridge.org/core/books/cambridge-handbook-of-consciousness/meditation-and-the-neuroscience-of-consciousness-an-introduction/C9CA89724ABFB8B49903EBD757905190>
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Urano.
- Martínez-Martí, M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245-258.  
<https://journals.copmadrid.org/elysa/art/b83aac23b9528732c23cc7352950e880>.
- Mazzola, N y Rusterholz, B. (2014). *Mindfulness para profesores: atención plena para escapar de la trampa del estrés* [Archivo PDF]. Desclée de Brouwer.  
<https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433027597.pdf>
- McGrath, R. E. (2014). *Character strengths in 75 nations: An update (Fortalezas de carácter en 75 naciones: una actualización)* (M. E. Gutiérrez, Trad. 2018). *The Journal of Positive Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888580> .
- Moñivas, A., García-Diex, G. y García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (Atención Plena): Concepto y Teoría. *Portularia*, 12(), 83-89.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=161024437009>
- Morales, F., Tosi, L. D. (2011). *El enfoque Humanista-Existencial en la Ciencia Psicológica* [Archivo PDF]. V Congreso Marplatense de Psicología.  
[https://www.academia.edu/8546879/El\\_enfoque\\_Humanista-Existencial\\_en\\_la\\_Ciencia\\_Psicol%C3%B3gica](https://www.academia.edu/8546879/El_enfoque_Humanista-Existencial_en_la_Ciencia_Psicol%C3%B3gica)
- Naranjo Pereira, M. L. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 8(1) 1-27. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=447/44780111>
- Niemiec, R. M. (2014). *Mindfulness & Character Strengths a Practical Guide to Flourishing* [Atención plena y Fortalezas de Carácter una Guía Práctica para Florecer]. USA:Hogrefe.
- Niemiec, R. M. (2019). *Atención plena y Fortalezas de Carácter una Guía Práctica para el Florecer* (M. E. Gutiérrez, Trad.). México: El Manual Moderno (Obra original publicada en 2014).

## Virtudes y fortalezas de carácter

- Organización Mundial de la Salud, OMS. (30 de marzo de 2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ortiz Beltrán, M. J. (2014). *Autorreporte*. <https://prezi.com/iqgw4evbjodg/autorreporte/>
- Park, N., Peterson, C. y Sun, J. K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
- Perandones González, T. M. (2015). Influencia de variables personales en la docencia. Relación de las percepciones de autoeficacia del profesorado con sus fortalezas y virtudes, felicidad, sentido del humor y personalidad [Tesis Doctoral, Universidad de Granada]. <http://digibug.ugr.es/handle/10481/40396#.WgcCDHZrwdU>
- Perandones González, T., Herrera Torres, L. y Lledó Carreres, A. (2014). Fortalezas y Virtudes Personales del Profesorado y su Relación con la Eficacia Docente. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 7 (1), 141-150. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851791015>
- Peredo Merlo, M. A. P. (2011). Representaciones docentes del Déficit Lector de los Estudiantes. *Revista Mexicana De Investigación Educativa*, 16(48), 221-242. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3689690>
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* [Virtudes y Fortalezas de Carácter un Manual y Clasificación]. USA: American Psychological Association and Oxford University Press. [http://ldysinger.stjohnsem.edu/%40books1/Peterson\\_Character\\_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf](http://ldysinger.stjohnsem.edu/%40books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf)
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Real Academia Española (s.f.). Bienestar. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 15 de febrero de 2019 de <https://dle.rae.es/bienestar>
- Real Academia Española (s.f.). Carácter. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 15 de febrero de 2019 de <https://dle.rae.es/car%C3%A1cter>
- Real Academia Española (s.f.). Fortaleza. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 15 de febrero de 2019 de <https://dle.rae.es/fortaleza>
- Real Academia Española (s.f.). Virtud. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 15 de febrero de 2019 de <https://dle.rae.es/virtud>

## Virtudes y fortalezas de carácter

- Ros-Morente, A., Alsinet Mora, C., Torrelles Nadal, C., Blasco Belled, A., y Berenguer, N. (2018). An examination of the relationship between emotional intelligence, positive affect and character strengths and virtues. *Anales De Psicología / Annals of Psychology*, 34(1), 63-67. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.1.262891>
- Salas, M. (2017). *Informe de Gestión 2016 Institución Educativa Eustorgio Salgar, Puerto Colombia* [Archivo PDF]. [https://www.atlantico.gov.co/images/stories/adjuntos/educacion/Planeacion/rend\\_ctas\\_eu\\_storgio2016.pdf](https://www.atlantico.gov.co/images/stories/adjuntos/educacion/Planeacion/rend_ctas_eu_storgio2016.pdf)
- Seligman, M. E. P. (2011). *La auténtica Felicidad*. (M. Diago y A. Debrito, Trads.). Barcelona, España: Ediciones B.
- Seligman, M. E. P. (2014). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. (M. del P. Carril, Trad.). México D.F., México: Océano.
- Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K. y Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education* 3(35), 293-311. <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/learn/educatorresilience>
- Seligman, M. E. P., Steen, T.A., Park, N. y Peterson, C. (2005). Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410–421.
- Serrano, G. (2017). Competencias directivas y virtudes: un camino a la excelencia. *Elsevier España, S.L.U. Estudios Gerenciales* 33 (2017) 208–216. Bogotá: Universidad de La Sabana, Universidad ICESI. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.estger.2017.03.004>
- Simón, V. (2006). Mindfulness y Neurobiología. en *Revista de Psicoterapia*, 17(66/67), 5-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2389787>
- VIA Institute on Character (s.f.). *Clasificación de las virtudes y fortalezas personales*. <http://www.viacharacter.org>
- Vielma, E., y Salas, M. (2000). Aportes de las teorías de Vygotsky, Piaget, Bandura y Bruner. Paralelismo en sus posiciones en relación con el desarrollo. *Educere*, 3(9). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=356/35630907>
- Villegas Besora, M. (1986). La Psicología Humanista: Historia, Concepto y Método. Anuario De Psicología 34(1) *Facultat De Psicologia Universitat de Barcelona*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2943665>
- Worthington, E. (2003). *Forgiving and reconciling*. Downers Grove, Illinois: Inter-Varsity Press.

## Virtudes y fortalezas de carácter

### Apéndice A. Formatos Consentimientos Informados Docentes y Estudiantes

<p>Salgar, _____ Yo, _____</p> <p>Identificado (a) con cédula de ciudadanía número _____ He sido informado por la psicóloga en formación de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, <b><u>Mónica Elvira Gutiérrez Mesino</u></b>, identificada con <b><u>C.C. 32.719.809, de Barranquilla</u></b></p> <p>Sobre el interés de desarrollar el proyecto aplicado Virtudes y Fortalezas de Carácter en docentes del Instituto Educativo Eustorgio Salgar en Salgar, Puerto Colombia, las actividades pertinentes a las Sesiones necesarias para llevar a cabo el programa establecido hasta su culminación, prevista en ocho sesiones de dos horas cada una, en el que se realizan aplicación del instrumento VIA Survey (Encuesta VIA) (instrumento que se explica) a un adulto, ejercicios de la Guía Práctica para el florecimiento: Práctica de Fortalezas basadas en Atención Plena (MBSP) incluyen actividades y tareas para identificar y promover el uso atención plena y de las fortalezas de carácter (según el Instituto VIA, perspectiva de la Psicología Positiva) en diversos contextos, incluido el contexto escolar. Además de diálogos, toma de fotografías, grabaciones, videos, apuntes en diarios de campo, situaciones problema y las fortalezas, que como persona y colectividad queremos compartir, para completar entre todos, un conocimiento de la realidad y unas propuestas para gestionar cambios; autorizando a lo(a)s psicólogo(a)s, que sean recopiladas las informaciones, registradas por medios audiovisuales y magnéticos, ordenadas y analizadas para utilizarlas con fines académicos, las personas que saldrán en las evidencias con imagen distorsionada, de espaldas, de forma que no se comprometa su identificación. En función de lo expuesto y previa valoración de la información recibida, por escrito y verbalmente, me considero informado, confirmo que he entendido lo expuesto y explicado, ratifico el consentimiento voluntario, acepto estos procedimientos y metodologías y participo en las finalidades anunciadas por (el, la) psicólogo (a) en formación de la UNAD y firmo a continuación para constancia:</p> <p>Firma del Participante: _____</p> <p>Datos del participante:</p> <p>Teléfono / Celular: _____ Email _____ Ciudad (municipio) / Departamento / País _____</p> <p><b>Edad _____ autorización para menor (Firma del padre o persona a cargo del menor)</b></p> <p>_____</p> <p>Firma y cedula de la psicóloga en formación _____</p>
---

#### Formato consentimiento informado estudiantes

La señora Mónica Elvira Gutiérrez Mesino, Psicóloga en formación de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD; como parte de un proyecto aplicado de investigación, solicita realizar un grupo focal y la aplicación de una encuesta sobre comunicación docente (instrumento que se explica) a un menor y al padre o adulto responsable, con la finalidad expresa de determinar formas de comunicación de los docentes dentro del aula de clase y de la institución

## Virtudes y fortalezas de carácter

educativa información recolectada es de carácter académico e investigativo, por tal motivo su carácter es confidencial. Además de diálogos, toma de fotografías, grabaciones, videos, apuntes en diarios de campo, que como persona y colectividad queremos compartir, para completar entre todos, un conocimiento de la realidad y unas propuestas para gestionar cambios; autorizando a la psicóloga, que sean recopiladas las informaciones, registradas por medios audiovisuales y magnéticos, ordenadas y analizadas para utilizarlas con fines académicos, las personas que saldrán en las evidencias, de espaldas, de forma que no se comprometa su identificación.

Para éste caso y de acuerdo a lo anteriormente expuesto, el adulto que firma al final de este consentimiento aceptan de manera libre, espontanea, individual y voluntaria la participación en la metodología propuesta para la aplicación del instrumento citado.

Firma del Participante:

\_\_\_\_\_

Datos del participante:

Teléfono / Celular: \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Ciudad (municipio) / Departamento / País \_\_\_\_\_

**Edad** \_\_\_\_\_

**Autorización para menor (Firma y cédula del padre o persona a cargo del menor):**

\_\_\_\_\_

Parentesco: \_\_\_\_\_

Firma y cedula de la psicóloga en formación

\_\_\_\_\_

## Virtudes y fortalezas de carácter

### Apéndice B. Como Realizar Encuesta VIA-120 (Values in Action: Valores en Acción)

1. Encuesta VIA de Virtudes y Fortalezas de Carácter ir a la página web:  
<http://www.viacharacter.org/www/>
2. Escoger el idioma en el que va a presentar la encuesta (Español) la opción (G Seleccionar idioma) que se encuentra en la parte superior izquierda. Así:
3. Se selecciona el idioma en el cuadro de dialogo, con lo cual se cambia el idioma de la página
4. Luego se baja a la mitad de la página donde aparece un botón con la opción de (**Participar en la encuesta libre VIA**), con el fin de realizar la encuesta para conocer nuestras fortalezas de carácter según el modelo de la Psicología positiva (se hace clic en el botón).
5. Luego aparece la página para registrarse (aparece en inglés y allí vuelve a escoger la opción de escoger idioma), así: **español**
6. Luego parece la parte donde se debe registrar en español.
7. Se debe llenar toda la información para registrarse y poder llevar a cabo la encuesta. Así:

**First Name:** Primer nombre, **Last name:** apellido,

**Email:** Correo electrónico, **Password:** cree una contraseña, **Confirm password:** confirme la misma contraseña. (recuerde la contraseña creada)

**Gender:** Genero, **Date of Birth:** Fecha de nacimiento = **Month:** mes, **Year:** año

**I want to take:** Deseo escoger (Debe escoger entre el VIA Survey Adult: Encuesta VIA Adulto o el VIA Survey (Youth ages 10-17): Encuesta VIA (joven edades 10-17))

**More information:** Más información.

**Nota:** Recuerde la contraseña para cuando quiera volver a entrar pueda hacerlo. Al finalizar la encuesta, al correo electrónico le envían la información de los resultados.

## Virtudes y fortalezas de carácter

I would like to receive the VIA newsletter with tips, stories and practices on applying character strengths to help me flourish in my life and work! We do not share our email lists. See our Privacy Policy.

¡Me gustaría recibir la revista VIA con tips, relatos y prácticas de cómo aplicar las fortalezas de carácter para ayudarme a florecer en mi vida personal y trabajo! Nosotros no compartimos nuestra lista de email. Vea nuestra Política de privacidad

I have read and understand the Terms & Conditions of this agreement and understand that some of the questions in the survey may refer to sensitive data.  
He leído y entendido los Términos y Condiciones de este acuerdo y entiendo que algunas de las preguntas en esta encuesta pueden referirse a información sensible...

Luego que llena toda la información da clic en el botón azul de ,

luego se vuelve a ingresar para realizar la encuesta, recuerde llenar todas las respuestas lo más cercano a lo que piensa de cada uno de los puntos requeridos. Luego cuando ya termina de llenar la información, aparece un texto en inglés que dice:

Congratulations!

You've completed the first step in discovering your unique character strengths and beginning your journey towards greater well-being and happiness.

Felicitaciones!

Usted ha completado el primer paso para descubrir sus fortalezas de carácter y comenzar su jornada hacia un mayor bienestar y felicidad.

Luego más abajo aparece lo siguiente. Dar clic para descargar el archivo gratuito, así:

Download Free Character Strengths Profile : Descargue gratis el Perfil de Fortalezas de Carácter,

Lo guarda en el computador.

8. Los resultados son enviados al correo registrado.

9. Luego lo reenvían al correo electrónico: monica.uniunad@gmail.com.

## Virtudes y fortalezas de carácter

### Apéndice C. Sesiones de Práctica de Fortalezas Basadas en Atención Plena (MBSP)

Se incluye en esta sección un esbozo de los puntos básicos incluidos en cada sesión del programa MBSP (Práctica de fortalezas basadas en la Atención Plena) y llevadas a cabo en el contexto educativo, así:

#### Introducción

El programa Práctica de Fortalezas basadas en la Atención Plena (MBSP) tiene sus raíces en la sabiduría, la ciencia y las mejores prácticas de quienes la precedieron. Además, presenta nuevas prácticas, adaptaciones a las prácticas existentes y la primera integración formal de este material. MBSP tiene raíces sustantivas en la tradición de programas exitosos basados empíricamente de atención plena, a saber, MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Terapia Cognitiva basada en Atención Plena), MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction: Reducción del Estrés basada en Atención Plena), y el eminentemente práctico y menos estudiado trabajo de atención plena de Thich Nhat Hanh. (Niemic, 2014, Traductora Gutiérrez, 2019).

#### Instrucciones

Se plantean una serie de actividades a realizar en cada taller, el tutor o persona a cargo tiene la autonomía para llevarlos a cabo todos o solo algunos.

**Mapa de Ruta (del Inglés ROAD MAP), ROAP MAP** es un acrónimo para las varias maneras en las que se puede profundizar en las fortalezas de carácter, así:

**Reflexione (Reflect):** tómese un tiempo para pensar sobre las formas en que ha utilizado las fortalezas en sus éxitos pasados y en sus luchas. (Niemic, 2014, 2019).

**Observe (Observe):** Solo sea, siéntese y observe su entorno. Usa la atención plena para mantener su atención en lo que captas con tus cinco sentidos. (Niemic, 2019)



## **Virtudes y fortalezas de carácter**

**Aprecie (Appreciate):** Dígales a otros sobre cómo valora sus fortalezas. Mencione la fortaleza que usted los ha visto expresar y comparta la razón específica de cómo los vio mostrar la fortaleza en acción. (Niemiec, 2019)

**Discuta (Discuss):** comuníquese con otros acerca de sus fortalezas. Permita que las "fortalezas de carácter " sean su tema de conversación. Cuando esté con su familia, hable acerca de cuáles han sido las fortalezas de la familia a lo largo de los años; cuando esté con amigos, cuénteles sobre su creciente curiosidad o las formas en que ha expresado su creatividad en el trabajo la última semana. (Niemiec, 2019)

**Monitoreo (Monitor):** el automonitoreo es una de las mejores técnicas de investigación en la psicología. Implica seguir de cerca las experiencias y los comportamientos internos en una unidad de tiempo (por ejemplo, cada hora, cada mañana, cada día). (Niemiec, 2019)

**Pregunte (Ask):** Obtenga comentarios de su familia, amigos, compañeros de trabajo y vecinos sobre las fortalezas que usa. ¿Qué fortalezas ven otros que usted no ve? Saber esto te ayudará a ver qué tan bien tu percepción de ti mismo se alinea con tu comportamiento real (Niemiec, 2019)

**Plan (Plan):** ¿Quieres impulsar una de tus fortalezas? Establezca un objetivo alrededor de la fortaleza que le gustaría mostrar más a menudo. La idea general es convertir el uso de tus fortalezas en una rutina (Niemiec, 2019).

### **Sesión 1: Atención plena y piloto automático**

En esta sesión se incluyen las siguientes actividades a desarrollar y tareas por practicar durante la semana que sigue para la profundización de los conocimientos recibidos durante la sesión.

(Niemiec, 2014, 2019).

### **Sesión 2: Sus fortalezas básicas**

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

El punto principal de esta sesión es la identificación de las fortalezas básicas de cada docente a través de la aplicación de la Encuesta VIA-120. Identificar qué es lo mejor en ti puede liberar el potencial para involucrarte más en el trabajo y en las relaciones y alcanzar un mayor potencial personal (Niemiec, 2019).

### **Sesión 3: Los obstáculos son oportunidades.**

La práctica de atención plena y la exploración de fortalezas lleva a dos cosas inmediatamente: obstáculos a la práctica y conciencia más profunda de las cosas de la vida (Niemiec, 2019).

### **Sesión 4: Fortalecimiento de la atención plena en la vida cotidiana (gran atención plena)**

La atención plena nos ayuda a ocuparnos de y a nutrir las mejores y más profundas cualidades en nosotros mismos y en los demás; el uso consciente de las fortalezas puede ayudarnos a profundizar y mantener una práctica de atención plena (mindfulness) (Niemiec, 2019).

### **Sesión 5: Valorando tus relaciones**

Cómo nos relacionamos con nosotros mismos es un elemento importante del auto crecimiento. Esto tiene un impacto inmediato en cómo nos conectamos con los demás.

### **Sesión 6: Atención plena del Promedio de Oro (Uso consciente de las fortalezas)**

La atención plena ayuda a enfocarse en los problemas directamente y las fortalezas de carácter ayudan a replantear y encontrar perspectivas diferentes que no son aparentes inmediatamente.

### **Sesión 7: Autenticidad y bondad**

Se necesita carácter (por ej., valentía) para ser un "tú" más auténtico y se necesita carácter (por ej., esperanza) para crear un futuro sólido que beneficie tanto a uno mismo como a los demás.

### **Sesión 8: Tu Compromiso con la vida**

Siga las prácticas que han funcionado bien y observe la tendencia de la mente a volver a hábitos automáticos basados en el déficit, improductivos o que den prioridad a lo que está mal en

## Virtudes y fortalezas de carácter

usted y en los demás. Participe en un enfoque que fomente la conciencia y la celebración de lo que es más fuerte en usted y en los demás (Niemiec, 2014).

### Apéndice D. Tabla de Referencias sobre Hallazgos de Activación Cerebral Prefrontal

Mayor activación prefrontal izquierda	Mayor activación prefrontal derecha	Referencias
Experiencia y expresión de emociones y afectos positivos	Experiencia y expresión de emociones y afectos negativos	Sutton y Davidson, 1997
Predisposición a estados de ánimo positivos	Predisposición a estados de ánimo negativos	Urry y cols., 2004 Tomarken y cols, 1992 Kang, 1991
Activación del sistema de aproximación	Activación del sistema de retirada	Davidson e Irwin, 1997
Representación de los estados deseados	Vigilancia de estímulos amenazadores	Sutton y Davidson, 1997
Reactividad aumentada a estímulos emocionales positivos	Reactividad aumentada a estímulos emocionales negativos	Tomarken y cols, 1990 Wheeler y cols, 1992
Aumento de la habilidad para afrontar estados de ánimo negativos		Jackson y cols, 2003
Facilidad para suprimir voluntariamente el afecto negativo		Jackson y cols, 2000
Eudaimónico, no hedónico		Urry y cols., 2004

**Tabla. Asimetría prefrontal y lateralización del afecto.** La tabla muestra, en su columna izquierda, diversos parámetros cognitivo-afectivos del carácter positivo, que se relacionan con una mayor activación prefrontal izquierda. Los estados cognitivo-afectivos inversos a los anteriores (y por tanto negativos), se relacionan, en general, con una mayor activación prefrontal derecha (columna central). En la columna más a la derecha de la tabla se reseñan algunas referencias bibliográficas relacionadas con el contenido de las dos columnas previas (Simón, 2006, p. 15).

### **Apéndice E. Actividades de Fortalezas Validadas Experimentalmente**

A continuación, se presentan las actividades de desarrollo de atención plena (mindfulness) y de fortalezas validadas experimentalmente en diversas investigaciones. Esta validación se ha realizado generalmente con personas adultas para promover el desarrollo de la atención plena, las fortalezas personales y condiciones de bienestar y felicidad en las aulas. Junto al título de cada actividad, se reseña la fuente donde se pueden consultar las investigaciones que avalan cada ejercicio (Arguís et Al., 2012):

**Atención plena:** Traer al presente el placer del pasado y del futuro (Lyubomirsky, 2008); Saborear (Bryant y Veroff, 2006).

**Vitalidad (Entusiasmo):** Saboreando las alegrías de la vida y Activando cuerpo y mente (Lyubomirsky, 2008).

**Amor:** Meditación de la bondad amorosa (Lutz et al., 2008; Fredrickson et al., 2008; Fredrickson, 2009; Jacobs et al., 2011).

**Amabilidad:** Practicando la amabilidad (Lyubomirsky, 2008).

**Capacidad de perdonar:** REACE (Seligman, 2002 y Worthington, 2003), Apreciar ser perdonado (ejercicio desarrollado por Lyubomirsky, 2008: 198-199, que a su vez lo ha adaptado de otro ideado por M. Seligman y T. Steen), y Mi carta de perdón (Lyubomirsky, 2008).

**Gratitud:** Diario de gratitud (Lyubomirsky, 2008; validación con adolescentes: Bono y Jeffrey (2009), y Cartas y visitas de gratitud (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005; Lyubomirsky, 2008).

**Esperanza:** Las tres cosas buenas (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005), ACCRR

**Virtudes y fortalezas de carácter**

(Adversidad, Creencias, Consecuencias, Rebatimiento) (Seligman, 2002; Gillham y Reivich, 1999), Diario de emociones positivas (Hervás, Sánchez y Vázquez, 2008), ¡Lo voy a conseguir! (inspirado en dos ejercicios de Lyubomirsky, 2008, 188-193: “El diario del mejor yo posible”, y “Diarios de objetivos primarios y secundarios”), y No hay mal que por bien no venga (I) (inspirado en Lyubomirsky, 2008, 190-191: “Ver el lado positivo del trauma mediante la escritura o la conversación”).

**El desarrollo de Fortalezas Personales (3):** Planes personalizados: Usar las fortalezas características de un modo diferente (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005; Peterson, 2006).

### Apéndice F. Asociaciones de Fortalezas Observadas Peterson y Seligman (2004)

Fortaleza de Carácter	Correlaciones Positivas
	<b>Sabiduría y Conocimiento</b>
<b>Creatividad</b>	Apertura a nuevas experiencias; flexibilidad cognitiva
<b>Curiosidad</b>	Afecto positivo; voluntad de desafiar los estereotipos; creatividad; deseo de desafío en el trabajo y el juego; perseverancia de objetivos; apto a tomar decisiones complejas; excitación / disfrute / atención; participación y logro en entornos académicos; sensación de bienestar subjetivo
<b>Juicio</b>	Apto a la resolución de problemas; aumento de la capacidad cognitiva; más resistente a sugerencia y manipulación; más efectivo para lidiar con el estrés
<b>Amor por el aprendizaje</b>	Más apto en navegar obstáculos / desafíos; autonomía; recursividad; mayor sentido de posibilidad; autoeficacia; envejecimiento saludable y productivo; más probabilidades de buscar / aceptar desafíos; disminución de los niveles de estrés
<b>Perspectiva</b>	Envejecimiento exitoso; satisfacción de vida; madurez; Mente abierta; templanza; sociabilidad; inteligencia social
	<b>Valor (Valentía)</b>
<b>Valentía</b>	Orientación prosocial; locus de control interno; autoeficacia; capacidad de aplazar la gratificación; tolerancia a la ambigüedad / incertidumbre; capacidad para evaluar el riesgo; capacidad de reflexión; participación en objetivos socialmente valiosos; capacidad para crear y mantener conexiones de alta calidad con otros.
<b>Perseverancia</b>	Finalización de Logro/objetivos; inventiva; autoeficacia
<b>Honestidad</b>	Humor positivo; satisfacción de vida; apertura a nueva experiencia; empatía; escrupulosidad; capacidad de autorrealización; amabilidad; estabilidad emocional; esfuerzo / logro de metas
<b>Entusiasmo</b>	Autonomía; conexión con otros; logro de metas
	<b>Humanidad (Amor)</b>
<b>Amor</b>	Relaciones positivas con otros; equilibrio saludable entre dependencia y autonomía; funcionamiento social positivo; mayor autoestima; menos susceptibilidad a la depresión; capacidad para sobrellevar el estrés
<b>Amabilidad</b>	Salud mental y física en general; longevidad
<b>Inteligencia Social</b>	Buen funcionamiento social; juicio de vida; niveles más bajos de agresión; menor incidencia de abuso de sustancias
	<b>Justicia</b>
<b>Trabajo en equipo</b>	Confianza social; visión positiva de la naturaleza humana (enmarcado como ciudadanía)
<b>Ecuanimidad</b>	Perspectiva; autorreflexión; cooperación; liderazgo; altruismo; conducta prosocial
<b>Liderazgo</b>	inteligencia / Habilidades cognitivas; flexibilidad / adaptabilidad; estabilidad emocional; locus de control interno; integridad; habilidades interpersonales; creatividad / ingenio
	<b>Templanza (Moderación)</b>
<b>Perdón</b>	Comportamientos prosociales; amabilidad; estabilidad emocional; niveles más bajos de ira, ansiedad, depresión y hostilidad

## Virtudes y fortalezas de carácter

Fortaleza de Carácter	Correlaciones Positivas
<b>Humildad</b>	Perspectiva; perdón; autorregulación; capacidad para alcanzar metas de superación personal
<b>Prudencia</b>	Cooperatividad; calidez interpersonal; sociabilidad; asertividad; emoción positiva; imaginativa; curiosidad; perspicacia; salud física; longevidad; optimismo, locus de control interno; alto rendimiento / desempeño; niveles más bajos de expresión de ira
<b>Autorregulación</b>	Altos niveles de logro académico; autoestima; autoaceptación; capacidad para controlar la ira; Adhesiones interpersonales seguras; altos niveles de satisfacción con las relaciones sociales; bajos niveles de ansiedad y depresión; percibido por otros como más agradable / confiable
<b>Apreciación por la belleza y excelencia</b>	<p data-bbox="721 569 915 600" style="text-align: center;"><b>Transcendencia</b></p> Abierto a la experiencia; altruismo; devoción a los demás / comunidad más grande; capacidad de cambio / superación personal
<b>Gratitud</b>	Emoción positiva; satisfacción de vida; optimismo; conducta prosocial; aumento del funcionamiento cardiovascular e inmune; longevidad; menores niveles de ansiedad y depresión; Abierto a la experiencia; amabilidad; escrupulosidad; menos neuroticismo
<b>Esperanza</b>	Logro; relaciones sociales positivas; Bienestar físico; resolución activa de problemas; menores niveles de ansiedad y depresión; escrupulosidad; diligencia; capacidad de retrasar la gratificación.
<b>Humor</b>	Estado anímico positivo; capacidad para manejar el estrés; creatividad; inteligencia; menos neuroticismo
<b>Espiritualidad</b>	Autorregulación; menores niveles de abuso de sustancias; relaciones sociales positivas; estabilidad marital; perdón; amabilidad; compasión; altruismo; voluntariado, filantropía; felicidad; sentido de propósito; satisfacción de vida; capacidad para hacer frente a la enfermedad y al estrés.

## Virtudes y fortalezas de carácter

### Apéndice G. Tabla de Sobreutilización y Subutilización de Fortalezas de Carácter

Fortaleza	Sobreutilización	Subutilización	Concepto central
Creatividad	Excentricidad	Conformidad	Originalidad que es adaptativa
Curiosidad	Intromisión	Desinterés	Exploración / búsqueda de novedad
Juicio	Estrecho de miras, cinismo	Irreflexivo	Pensamiento crítico y racionalidad
Amor por aprender	Sabelotodo	Complacencia	Profundización sistemática (del conocimiento)
Perspectiva	Dominante	Superficialidad	Visión más amplia
Valentía	Temeridad	Cobardía	Enfrentando los temores, confrontando la adversidad
Perseverancia	Obsesividad	Fragilidad	Sigue, supera todo los obstáculos
Honestidad	Honradez sin	Falsedad	Ser autentico
Animo	Hiperactividad	Sedentario	Entusiasmo por la vida
Amor	Promiscuidad	Aislamiento emocional	Afecto genuino y recíproco
Amabilidad	Intromisión	Indiferencia	Hacer por los demás
Inteligencia Social	Sobre analizar	Obtuso o despistado	Sintonizado, luego inteligente
Trabajo en equipo	Dependiente	Egoísmo	Colaborativo, participando en un esfuerzo grupal
Ecuanimidad	Desprendimiento	Partidismo	Igualdad de oportunidades para todos
Liderazgo	Despotismo	Complaciente	Influencia positiva en otros
Perdón	Permisividad	Sin misericordia	Dejar pasar la ofensa
Humildad	Auto desprecio	Autoestima sin fundamento	El logro no eleva la valía
Prudencia	Pesadez	Búsqueda de sensación	Sabia precaución
Autorregulación	Inhibición	Autoindulgencia	Autogestión de los vicios
Apreciación de la Belleza y la Excelencia	Esnobismo o Perfeccionismo	Desprecio	Ver la vida detrás de las cosas
Gratitud	Congraciarse	Individualismo	Agradecimiento
Esperanza	Optimismo	Negatividad	Expectación Positiva
Humor	Embriaguez	Muy serio	Ofrecer placer / risa a los demás
Espiritualidad	Fanatismo	Anomía	Conectando con lo sagrado



## **Virtudes y fortalezas de carácter**

### **Apéndice H. Información adicional procedimiento grupo focal**

El grupo focal para este proyecto se llevó a cabo según la siguiente metodología:

Se realiza una introducción en la que se explica en que consiste un grupo focal, como se presenta a continuación: “Bueno, antes que nada muchísimas gracias por estar aquí, sé que es un gran esfuerzo el dejar sus actividades para poder acompañarnos en esta sesión. Hoy estamos en Salón Virtual 1 de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD para realizar este grupo focal que tiene que ver con las habilidades de comunicación de los docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar”.

El proyecto aplicado de grado “Virtudes y fortalezas de carácter de docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar de Salgar, Puerto Colombia”; busca promover el desarrollo de las virtudes y fortalezas de carácter en los docentes para determinar si puede influir en el mejoramiento de la percepción de las habilidades comunicativas y el bienestar docente en el salón de clase.

Hemos formulado unas preguntas que son en realidad guías para poder motivar la discusión de los temas. Se espera que esto dure alrededor de dos horas. ¿Están de acuerdo en participar libre y voluntariamente en este ejercicio? Asegurándoles que las opiniones dichas en esta sesión son de carácter confidencial, solo mi persona y asesores de la universidad conocerán estas opiniones sin el conocimiento de los nombres de los que las emitan. Sin más preámbulos sería bueno que pudiéramos empezar”.

Les solicitamos que las opiniones emitidas tengan en cuenta la formas que se desarrollaban en el salón de clase antes de salir de vacaciones de mitad de año. Se incluyen cinco (5) categorías para el desarrollo de los temas: Voz, Mensaje/Tema, Ambiente/Clima de la clase, Actitud, Lenguaje no verbal:

## **Virtudes y fortalezas de carácter**

**A. Voz.** Comente sobre el tono y volumen de voz de los docentes masculinos.

“Propongo que iniciemos hablando sobre la voz de los docentes, y podemos ir hablando de la voz de cada uno en los aspectos que Uds. consideren...quien quiere empezar? (SI no se animan, le digo: “Bueno pero pensemos en los aspectos de la voz, el tono, el volumen, si vocalizan bien... si es agradable... ¿Qué tienen de común todos los hombres? ¿Qué diferencia a cada uno de los hombres en cuanto a su voz?? Hay algo especial en la voz de cada uno... ¿Qué es?

**B. Mensaje/Tema.** Cómo piensa que son presentados los temas en la clase al ir mencionando cada uno de los docentes.

**C. Ambiente/Clima de la clase.** Cómo piensa que se desenvuelven o desarrollan las relaciones interpersonales entre docente y estudiante y como estas influyen en el ambiente de clase? Voy mencionando el nombre de cada uno de los hombres. Ahora voy a mencionar el nombre de las mujeres y así van conversando sobre los diversos aspectos relacionados con la voz con las mujeres...

**D. Actitud.** Exprese cuál es su parecer sobre las actitudes, formas de comunicación que muestra el docente en el salón de clase, recordando como lo hacía antes de regresar de vacaciones. Incluya ejemplos de lo que observaba. Voy mencionando el nombre de cada uno de los hombres. Ahora voy a mencionar el nombre de las mujeres y así van conversando sobre los diversos aspectos relacionados con la voz con las mujeres...

**E. Lenguaje no verbal.** Opinión sobre los gestos, movimientos y posiciones del cuerpo y de la cara mientras desarrolla la clase.

Voy mencionando el nombre de cada uno de los docentes hombres. Ahora voy a mencionar el nombre de las mujeres y así van conversando sobre los diversos aspectos relacionados con la voz con las docentes mujeres...

## Virtudes y fortalezas de carácter

### Apéndice I. Tabla de Validación de la Encuesta VIA-120 en Colombia

A continuación, se presenta la tabla de validación del instrumento VIA120 que incluye la media y la desviación estándar para cada ítem (fortalezas de carácter) medidas, a continuación:

**Tabla I**

*Perfil de Fortalezas para Colombia*

Fortaleza	Colombia	Desviación Estándar (DE) y Media Encuesta VIA Colombia		
		Variable	Media	D. E.
N	410			
r	0.86			
d Media	0.31			
Belleza	12 (4.02) <sup>c</sup>	Belleza	4,021463	0,6085196
Valentía (Valor)	18 (3.90) <sup>c</sup>	Valentía	3,895366	0,6251478
Creatividad	9 (4.05) <sup>c</sup>	Amor	4,099512	0,5906358
Curiosidad	4 (4.15) <sup>c</sup>	Prudencia	3,829268	0,5909852
Ecuanimidad	1 (4.23) <sup>c</sup>	Trabajo en Equipo	4,055854	0,5727106
Perdón	22 (3.82) <sup>c</sup>	Creatividad	4,052927	0,639532
Gratitud	2 (4.17) <sup>c</sup>	Curiosidad	4,147561	0,5362702
Honestidad	6 (4.12)	Ecuanimidad	4,231951	0,5069961
Esperanza	11 (4.05) <sup>c</sup>	Perdón	3,817561	0,6482505
Humildad	24 (3.52)	Gratitud	4,173171	0,5588691
Humor	19 (3.89)	Honestidad	4,115854	0,5335835
Amabilidad	5 (4.12)	Esperanza	4,05	0,6952599
Liderazgo	10 (4.05) <sup>c</sup>	Humor	3,889024	0,6794587
Amor	7 (4.10) <sup>c</sup>	Perseverancia	3,94122	0,7209634
Amor por el Aprendizaje	13 (4.00) <sup>c</sup>	Juicio, Apertura	4,153659	0,4865414
Juicio	3 (4.15) <sup>c</sup>	Amabilidad	4,116829	0,582495
Perspectiva	14 (3.98) <sup>c</sup>	Liderazgo	4,052439	0,5769038
Perseverancia	16 (3.94) <sup>c</sup>	Amor por el Aprendizaje	3,999512	0,604587
Prudencia	21 (3.83) <sup>c</sup>	Humildad (Modestia)	3,522439	0,6714826
Autorregulación	23 (3.62) <sup>c</sup>	Perspectiva	3,983415	0,5394175
Inteligencia Social	15 (3.97) <sup>c</sup>	Autorregulación	3,617073	0,6623299
Espiritualidad	20 (3.87) <sup>c</sup>	Inteligencia Social	3,969756	0,5642248
Trabajo en Equipo	8 (4.06) <sup>c</sup>	Espiritualidad	3,867561	0,8037178
Entusiasmo	17 (3.90) <sup>c</sup>	Entusiasmo	3,897317	0,654432
		<b>Promedio en Colombia</b>	<b>3,9791972</b>	<b>0,61055476</b>
		Belleza = Apreciación por la belleza y la excelencia		

## Virtudes y fortalezas de carácter

### Apéndice J. Encuesta aspectos que Influyen en las Habilidades Comunicativas del Docente

Esta encuesta evalúa distintos aspectos que influyen en la comunicación docente-estudiante en el marco de un trabajo de grado sobre virtudes y fortalezas de carácter de docentes de la Institución Educativa Eustorgio Salgar de Salgar, Puerto Colombia. A continuación, se solicita que por cada enunciado marque la respuesta que más se acerquen a lo que usted como estudiante observa con relación a los docentes con los que participa en clases. Marque con una X en la opción elegida:

ENUNCIADO: El docente se caracteriza por:	Nunca/ casi nunca	A veces	A menudo	Siempre/ casi siempre
1. El volumen de la voz del docente motiva a una buena comunicación con los estudiantes.				
2. La voz del docente muestra una pronunciación clara en sus palabras.				
3. El docente utiliza un tono de voz agradable para emitir el mensaje más eficazmente.				
4. El docente es recursivo y explica de varias maneras un mismo fenómeno en las clases para favorecer la comprensión.				
5. El docente utiliza ejemplos relacionados con la vida diaria del estudiante para facilitar la comprensión de conceptos.				
6. El docente usa una expresión facial amigable para alcanzar una comunicación adecuada con los estudiantes.				
7. El docente hace uso de lenguaje no verbal como la postura del cuerpo para lograr una comunicación más oportuna con los estudiantes.				
8. El docente expresa las ideas más importantes de una forma clara y				
9. Se repiten las ideas principales de la explicación en varias ocasiones.				
10. El lenguaje que emplea se adapta al nivel de conocimientos y estudio de los estudiantes.				
11. El docente presenta la clase de tal manera que motiva a los estudiantes para comprender los contenidos nuevos.				
12. El docente permite y acepta la participación del estudiante durante la exposición de los temas de clase.				
13. El docente mantiene el contacto visual directo con los estudiantes.				
14. El docente conoce el nombre de todos los estudiantes y se dirige a cada uno por su nombre.				
15. El docente elogia a los estudiantes cuando la tarea es correcta.				
16. El docente orienta con normas de cortesía los estudiantes cuando la				
17. El docente presenta actitudes o expresiones poco amigables				
18. El docente plantea los temas de clase de tal manera que se hacen interesantes				
19. El docente motiva que el estudiante quiera incluir alguna explicación del tema tratado durante la clase				
20. El docente promueve la participación, el respeto, la amabilidad y la confianza entre todos los que están presentes en el salón de clases.				

Agradezco enormemente tu colaboración, y por último pedirte que compartas alguna de las actividades que el (la) profesor (a) pone en práctica para que la comunicación en clase marche bien.

---



---

## Virtudes y fortalezas de carácter

### Apéndice K. Resultados resumidos de instrumentos y técnicas aplicados en docentes

**Tabla K**

*Resultados resumidos de instrumentos y técnicas aplicados en docentes evaluados*

Docentes evaluados	Encuesta VIA120 (Promedio Fortalezas)	Encuesta VIA120 (Promedio Virtudes)	Encuesta comunicación (preguntas cerradas 1-20) positivo	Encuesta comunicación (preguntas cerradas 1-20) deficiente	Encuesta comunicación (comentarios opcionales) positivo	Encuesta comunicación (comentarios opcionales) deficiente	Grupo focal positivo	Grupo focal deficiente	Autoinforme docente bienestar subjetivo (Programa MBSP)	Promedio positivo	Promedio deficiente
Resultado inicial	4,50	4,50	67,0%	32,25%	27,92%	72,08%	59,80%	40,20%		51,6%	48,2%
Resultado final	4,51	4,51	81,0%	18,25%	81,25%	18,75%	84,38%	15,62%	6,14	82,2%	17,5%

**Figura K**

**Gráfico resultados resumidos de instrumentos y técnicas aplicados en docentes evaluados**

