

# LAS FORTALEZAS DE CARÁCTER COMO ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO EN TIEMPOS DE COVID-19

---

CHARACTER STRENGTHS AS A COPING STRATEGY IN TIMES OF COVID-19

---

Recibido: 14 de septiembre de 2021 | Aceptado: 31 de diciembre de 2021

Lisa A. Miranda Jiménez <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Puerto Rico, Recinto de Carolina, Carolina, Puerto Rico

## RESUMEN

Por aproximadamente dos años hemos vivido un duelo colectivo por la pérdida material, económica y emocional provocada por la pandemia de COVID-19. Las medidas tomadas para evitar la propagación del virus han contribuido al deterioro de la salud mental de las personas. Se documenta en la literatura que el aburrimiento, aislamiento, impotencia, falta de control, incertidumbre, preocupación, y miedo a morir, han tenido un impacto en todas las dimensiones del bienestar. También, se registra un aumento en la exacerbación de síntomas y condiciones preexistentes de psicopatología y aparición de nuevos síntomas. No obstante, se plantea que la pandemia de COVID-19 ha ayudado a las personas a aprender más sobre sí mismas y sobre sus capacidades. Este artículo es una revisión narrativa, que no pretende ser exhaustiva, pero que tiene como objetivo abordar el bienestar emocional destacando la identificación y el uso de las fortalezas de carácter como estrategia de afrontamiento durante la pandemia de COVID-19. Discuto cómo las fortalezas de carácter impactan y aumentan el desarrollo de la resiliencia en personas que experimentan situaciones adversas.

**PALABRAS CLAVE:** Bienestar emocional, COVID-19, fortalezas de carácter, psicología positiva

## ABSTRACT

For about two years, we have collectively mourned material, economic, and emotional loss caused by COVID-19. Measures taken to prevent the spread of the virus have contributed to the deterioration in people's mental health. According to scientific evidence, boredom, isolation, helplessness, lack of control, uncertainty, fear of dying, have had an impact on the well-being. There is an increase in the exacerbation of symptoms and pre-existing conditions of psychopathologies and the appearance of new symptoms. However, it is argued that the COVID-19 pandemic has helped people learn more about themselves and their capacities. This article is a narrative review, not intended to be exhaustive, but aims to address emotional well-being by highlighting the identification and use of character strengths as a coping strategy during the COVID-19 pandemic. I discuss how character strengths play a positive and significant role in increasing resilience in people who experienced adverse situations.

**KEYWORDS:** Character strengths, COVID-19, emotional well-being, positive psychology.

---

La correspondencia del presente artículo debe ser dirigida a Lisa A. Miranda Jiménez, PsyD. E-mail: [cpihealthcaretraining@gmail.com](mailto:cpihealthcaretraining@gmail.com)

El bienestar emocional ha sido un área de relevancia en circunstancias estresantes como las experimentadas por la pandemia del COVID-19. Las secuelas de la pandemia de COVID-19 en la salud mental, han sido de tal magnitud que la Organización Mundial de la Salud (WHO, por sus siglas en inglés) ha denominado el impacto como la “segunda pandemia” (Ximénez, 2021). La literatura evidencia la exacerbación de síntomas de condiciones preexistentes y aparición de nuevas psicopatologías (Laureano Vidal, 2020). Por ejemplo, se ha registrado un aumento en la violencia intrafamiliar, maltrato de menores de edad, mujeres y personas de edad avanzada, lo cual pudo haber sido agudizado por el confinamiento (WHO, 2020). Por otro lado, la pandemia ha tenido un impacto en la economía, escasez de trabajo, cambios súbitos en la manera de trabajar y estudiar (James & Simon, 2020), agudizando la pobreza y la desigualdad social, particularmente siendo más palpable en América Latina y el Caribe (WHO, 2020).

La pandemia de COVID-19 no solo ha tenido repercusiones en la salud física, sino que ha tenido un impacto directo en la salud mental. Particularmente, se ha registrado un aumento en síntomas de ansiedad, angustia, estrés, temores irracionales, miedo a la muerte, paranoia, soledad, frustración, depresión y tristeza (Inchausti et al., 2020). Otros trastornos emocionales que se han registrado son: el síndrome de cabaña, trastorno de estrés post traumático, estrés agudo, ansiedad generalizada, hipocondriasis, insomnio, ataques de pánico, aumento en el consumo de alcohol, drogas ilícitas y el uso inadecuado de fármacos, como mecanismo de manejo (Legido-Quigley et al., 2020). Aunque el confinamiento, distanciamiento social y cuarentenas han sido medidas para mitigar los efectos de la pandemia, se ha cuestionado si el beneficio de estas estrategias que, muchos países adoptaron, van a compensar el costo psicológico en la salud mental de las personas (James & Simon, 2020).

Este artículo es una revisión narrativa, que no pretende ser exhaustiva, pero que tiene

como objetivo abordar el bienestar emocional resaltando la identificación y el empleo de las fortalezas de carácter como estrategia de afrontamiento durante la pandemia de COVID-19. A continuación, estaré discutiendo cómo el enfoque en las fortalezas de carácter puede reforzar la salud mental y ayudar a las personas a identificar y usar sus mejores cualidades o fortalezas de nuevas maneras, aumentando así su bienestar, energía y conexión (Niemic, 2020). Además, estaré discutiendo cómo las fortalezas de carácter juegan un papel positivo y significativo en el aumento de la resiliencia en las personas que experimentaron un trauma luego de un desastre natural. En la próxima sección, estaré definiendo lo que comprende bienestar emocional.

#### Bienestar Emocional

El bienestar es más que la ausencia de enfermedad o estrés. Es estar sano en múltiples dimensiones como, por ejemplo, la dimensión física, emocional, social, intelectual, ambiental, ocupacional, espiritual, entre otras. El bienestar incluye la presencia de un equilibrio entre las diferentes dimensiones, tener un propósito en la vida, un trabajo que realizar, participar en una actividad de recreación gratificante, establecer relaciones saludables, estar sanos físicamente, tener un entorno de vida saludable y ser felices (Substance Abuse and Mental Health Service Administration, SAMHSA, 2017). El bienestar emocional por otra parte, se define como un estado positivo de las emociones, la satisfacción con la vida, el significado y propósito y la capacidad de perseguir metas autodefinidas. Los elementos del bienestar emocional incluyen un sentido de equilibrio en las emociones, los pensamientos, las relaciones sociales y las actividades (SAMHSA, 2017).

La pandemia de COVID-19 no solo ha impactado la salud física y provocado la muerte de muchas personas, sino que ha deteriorado el bienestar emocional de la comunidad, afectando a su vez todas las dimensiones del bienestar. Según la Administración de Salud Mental y Abuso de

Substancias de Estados Unidos, (SAMSHA, por sus siglas en inglés) (2017), el bienestar incorpora ocho dimensiones de la salud, cada una de las cuales está conectada con el bienestar general de la persona. Estas ocho dimensiones son: emocional, ambiental, financiera, intelectual, ocupacional, física, social y espiritual. SAMHSA (2017), también establece que, es necesario el equilibrio entre las dimensiones del bienestar para lograr una larga vida de calidad. Especialmente, durante la pandemia provocada por COVID-19, cada una de estas dimensiones sufrieron un impacto considerable, afectando así la homeostasis y la salud integral de las personas.

A continuación, presento algunas de las dimensiones del bienestar que han sido más propensas a estar afectadas durante la pandemia de COVID-19. El bienestar físico pudiese percibirse como la dimensión más afectada en la pandemia de COVID-19 debido al gran impacto en la salud física y a la pérdida de vidas. Cabe señalar que, otros aspectos de la salud física también se han visto trastocados ya que las personas y/o las instituciones hospitalarias han pospuesto la atención médica preventiva y la atención de otras condiciones de salud, por miedo al contagio de COVID-19 y/o la saturación del sistema de salud. Otra de las dimensiones significativamente afectada es el bienestar social. Esta dimensión ha recibido un impacto predominantemente marcado por la necesidad de mantener el distanciamiento social, evitando las congregaciones de personas para el control de contagios. Esta situación ha cambiado la manera en que las personas se relacionan, estudian y trabajan. La falta de confraternización y encuentros sociales ha generado a su vez sentimientos de soledad y tristeza, los cuales se reflejan directamente en el bienestar emocional. Otra de las dimensiones del bienestar golpeada durante la pandemia, ha sido el bienestar laboral. La pérdida de empleo e ingresos ha sido palpable. Todas estas pérdidas (p. ej. pérdida de vidas, de empleo, de ingreso, de la rutina, y relaciones) han tenido una secuela en el bienestar emocional (Inchausti et al., 2020)

debido a su interdependencia entre todas las dimensiones del bienestar.

Como un remedio para promover la homeostasis entre las dimensiones del bienestar, se presenta la alternativa de motivar a las personas a identificar y descubrir cómo pueden ser capaces de superar la adversidad provocada por la pandemia y salir fortalecidas de la experiencia. Se presenta cómo la psicología positiva (PP) y el uso de las fortalezas de carácter puede devolver el balance al bienestar de cada persona.

#### Psicología positiva y las fortalezas de carácter

La PP es un campo de la psicología que busca comprender las emociones positivas, el potencial psicológico y el funcionamiento humano social e institucional saludable. También, busca identificar formas de cómo aplicar este conocimiento para ayudar a las personas e instituciones. Se centra especialmente en las medidas preventivas y la promoción de la salud mental (Hutz, 2014). La PP comienza a desarrollarse de manera efectiva y a tener un enfoque organizado con la publicación del trabajo de Seligman y Csikszentmihalyi (2014). El campo principal de la PP es el estudio de temas como las emociones positivas, las fortalezas, potencialidades y virtudes humanas, la esperanza, la gratitud, el aprecio, el optimismo, entre otros (Peterson & Seligman, 2004). Sin embargo, los constructos de la PP comenzaron a estudiarse décadas antes. Incluso, este concepto fue utilizado por primera vez por Abraham Maslow en su libro "Motivación y personalidad", publicado en 1954 (Hutz, 2016). La propuesta de Peterson y Seligman (2004) incluye una clasificación de 6 virtudes y 24 fortalezas que presento en la Tabla 1.

TABLA 1.  
Seis Virtudes y 24 Fortalezas de carácter.

Virtudes	Definición	Fortalezas
Sabiduría y conocimiento	fortalezas cognitivas que implican la adquisición y uso de conocimiento	creatividad, curiosidad, mentalidad abierta, amor por el conocimiento y perspectiva
Valor	fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para lograr metas frente a la oposición interna o externa	valentía, perseverancia, vitalidad y autenticidad
Humanidad	fortalezas interpersonales que involucran atender y ocuparse de otras personas	amabilidad, inteligencia social y amor
Justicia	fortalezas cívicas que subyacen en una vida comunitaria	capacidad de trabajar en equipo, equidad y liderazgo
Templanza	fortalezas que proveen equilibrio y regulación	autorregulación, prudencia, perdón y modestia
Trascendencia	fortalezas de conexión con el universo y significado	apreciación de la belleza y excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad

Las fortalezas de carácter son los rasgos positivos que tienen las personas que ayudan a tener una vida satisfactoria (Peterson & Seligman, 2004). A continuación, presentaré cómo las fortalezas de carácter pueden desempeñar un rol vital en la mejora de la eficacia de la atención psicológica.

Según Southwick et al. (2016), la atención psicológica basada en las fortalezas, facilita la intervención individual y comunitaria, la resiliencia, la creación de significado y el potencial de crecimiento postraumático. Además, estas autorías establecieron que hay fortalezas humanas que actúan como factores protectores contra la enfermedad mental. Por lo tanto, las intervenciones que fomenten las fortalezas deben ser integradas en todo tratamiento ya que reducen los síntomas, previenen las recurrencias y aumentan la calidad de vida. Específicamente, Lampropoulos (2001), expone que el empleo de fortalezas como el valor, la mente orientada al futuro, el optimismo, las habilidades interpersonales, la esperanza, la honestidad y la perseverancia, tienen la capacidad de actuar como herramientas preventivas.

Las fortalezas de carácter pueden jugar un rol importante en circunstancias de dificultades como lo pueden ser desastres naturales y otras circunstancias adversas que una persona pudiera enfrentar en su vida. A continuación, estaré discutiendo cómo estas fortalezas pueden ser esenciales en el manejo de situaciones de mucho reto emocional.

*Las fortalezas de carácter en momentos de desastre*

El significado que se le adjudica a los eventos de desastre es un fuerte predictor de la resiliencia (Aiena et al., 2016). Las fortalezas de carácter como la perspectiva, el juicio y la espiritualidad pueden ofrecer una base para encontrar el sentido de lo que implica una pandemia para nuestra existencia. Es por esta razón que conocer y afirmar las fortalezas de carácter puede ayudar a reinterpretar y replantear el miedo sobre la pandemia. Esto es importante debido a que las personas bajo estrés pierden el enfoque, dirigiendo la atención a aspectos selectivos de una situación (Fredrickson, 2016). Por otro lado, se resalta cómo eventos traumáticos o difíciles pueden ayudar al desarrollo personal

y cómo las experiencias adversas tienen un impacto transformador en la percepción de sí mismo, las relaciones interpersonales y la filosofía de vida (Schueller et al., 2014).

Los desastres vistos desde la perspectiva de nuestras fortalezas pueden permitirnos personalizar la experiencia en una forma que mejora la eficacia de nuestras respuestas. La percepción del desastre se puede mejorar experimentando activamente la gratitud por los cuidados y atenciones de personas cercanas; reconociendo los actos de responsabilidad de otras personas en la comunidad y la participación ciudadana, mirando con esperanza hacia el futuro. Por ejemplo, ayudar a otros contribuye al propio bienestar (Meyer et al., 2018). Utilizar nuestras fortalezas durante una pandemia puede facilitar el bienestar y disminuir centrarse completamente en las vulnerabilidades.

El uso de fortalezas como la creatividad, la esperanza, el optimismo, la autorregulación, la gratitud, inteligencia, amabilidad y perspectiva, nos ayudan enfrentar y superar la adversidad. Los desafíos como una pandemia permiten reexaminar las prioridades en la vida, reevaluar lo que es importante y conocer si nuestras acciones coinciden con nuestros valores (Yang, 2020). En un estudio realizado por Narváez et al. (2021), sobre el uso de fortalezas como estrategias de afrontamiento durante el confinamiento, encontraron que las fortalezas más empleadas por las personas que participaron en este estudio fueron la solución de problemas, reevaluación positiva y autorregulación emocional. El asumir una actitud proactiva, posiblemente permitió a las personas que participaron en el estudio, hacer un despliegue de sus capacidades personales y anticiparse a problemas asociados a las consecuencias generadas por la pandemia.

Las fortalezas también facilitan distintos aspectos del apoyo social (Jacobs et al., 2016). Un enfoque en las fortalezas, en momentos de distanciamiento social ofrece la

oportunidad de estar conectados en formas pro-sociales y positivas en comunidad. También, reduce el estigma y la alineación que provienen de conceptualizar las luchas como un problema de salud mental (Vertilo & Gibson, 2014). Detectar las fortalezas de otras personas, ayuda a solicitar asistencia de manera más eficaz. Así como también, conocer y utilizar las propias fortalezas, aumenta la competencia social, promueve mejores relaciones sociales, aumenta el comportamiento altruista y actividades de ocio más significativas (Vertilo & Gibson, 2014), fortalezas que son esenciales para poder afrontar momentos de adversidad.

Como he discutido, identificar las fortalezas de carácter tiene un impacto positivo en el manejo de situaciones de mucho reto para las personas. Estaré discutiendo en la próxima sección cómo poder ayudar a las personas en tratamiento a reconocer y utilizar estas fortalezas para afrontar eventos que implican retos mayores.

#### Implicaciones para la Práctica Clínica

Suscitar la identificación y el uso de múltiples fortalezas de carácter puede mejorar la resiliencia de personas con afecciones crónicas durante una pandemia (Lavy, 2020). Más aun, se ha identificado el papel protector de las fortalezas de carácter en el bienestar, amortiguando el efecto negativo del estrés relacionado con el COVID-19 (Lavy, 2020). A través de las intervenciones que promueven el uso de las fortalezas de carácter, las personas desarrollan una mayor conciencia de sus fortalezas, cómo ponerlas en práctica y a su vez reflexionan sobre el uso de éstas. Esto podría conducir a mayores manifestaciones de las fortalezas en situaciones nuevas y promover la resiliencia (Quinlan et al., 2012).

En un metaanálisis realizado por Schutte y Malouff (2019), encontraron que las intervenciones basadas en las fortalezas de carácter tuvieron un impacto significativo en el bienestar, promoviendo un mayor uso de las

fortalezas. En la práctica clínica, las personas profesionales que estén capacitadas pueden integrar el uso de las fortalezas distintivas de una manera nueva, pidiendo a las personas en tratamiento que realicen el inventario de fortalezas conocido como “Valores en Acción”, VIA por sus siglas en inglés. A través de este inventario se pueden identificar sus cinco fortalezas principales. La encuesta VIA es un cuestionario de autoinforme con validez aparente de 240 reactivos diseñado para ser usado con personas adultas. Utiliza la escala Likert de cinco puntos para medir el grado en que las personas encuestadas respaldan elementos que reflejan las 24 fortalezas de carácter que componen la clasificación VIA (VIA, 2021). Una vez identificadas las fortalezas, se le puede solicitar que usen una de sus fortalezas de una manera novedosa todos los días durante una semana (Sin & Lyubomirsky, 2009). Cabe señalar que las intervenciones clínicas basadas en la PP son similares a las de la terapia cognitivo conductual, sin embargo, no solo se enfocan en los problemas psicológicos y psiquiátricos sino también en la promoción del bienestar y desarrollo del potencial humano (Schutte & Malouff, 2019).

Existe evidencia de intervenciones en línea desde el modelo de Fortalezas de Carácter basado en la PP, con resultados satisfactorios en momentos de la pandemia del COVID-19 (González et al., 2020). Las fortalezas más utilizadas por las personas que participaron en esta investigación fueron trabajo en equipo y perseverancia. Las autorías encontraron un sobreuso de la fortaleza de Trabajo en Equipo, por lo que recomiendan la identificación de otras fortalezas para lograr un equilibrio (González et al., 2020).

Por otro lado, también se pueden usar las fortalezas para ayudar a las personas en tratamiento a desarrollar un estado de bienestar mayor, más allá de usarlas como una estrategia de manejo en situaciones adversas. La literatura sobre las fortalezas de carácter muestra evidencia de que practicar y

fortalecer estas competencias no solo contribuye a prevenir resultados no deseables en la vida, sino que conduce a un mejor estado de salud (García-Álvarez & Cobo-Rendón, 2020). Por ejemplo, practicar la gratitud, amabilidad, esperanza, autorregulación y creatividad ayuda a contrarrestar los factores negativos del estrés y el trauma y actúan como factores protectores (Peterson et al., 2008). Sin embargo, el tipo de fortalezas de carácter que se promueva, y su rol en la salud y el bienestar de las personas, puede variar según las creencias, los valores y las prácticas propias de cada contexto sociocultural.

La PP ha dado un giro importante a la mirada de la salud y del bienestar de las personas. Esta mirada se centra en las fortalezas de carácter como cimientos para fomentar mayores niveles de bienestar físico, emocional y social. Estimular el uso de las fortalezas constituye una tarea central en momentos de dificultad o adversidad. La implementación de estrategias para fortificar estas capacidades resultará en mejores estados emocionales.

Otra forma de integrar las fortalezas de carácter en el trabajo clínico es a través de la teoría de autodeterminación desarrollada por Ryan y Deci (2017). A continuación, presento cómo la pandemia y algunas medidas para mitigar la pandemia pueden afectar las necesidades básicas de una persona.

#### *Teoría de Autodeterminación de Ryan y Deci*

De acuerdo con Ryan y Deci (2017), hay tres necesidades psicológicas básicas que explican la conducta humana: Autonomía, Competencia y Conexión. Ryan y Deci señalan que, la necesidad de autonomía se presenta cuando las personas necesitan sentirse en control de sus propios comportamientos y sentirse libres de decidir sobre su propia vida. Las autorías resaltan que la sensación de poder ejercer su voluntad y sentirse en la libertad de elegir y asumir conductas directas que resultarán en un

cambio real, juega un papel importante para que las personas se sientan autodeterminadas. Es por eso que sería importante validar el reto que implica experimentar la falta de control en la vida de las personas al tener que sujetarse a las medidas y restricciones del gobierno por la pandemia. Amnistía Internacional (2020) ha planteado si estas medidas implican una violación a los derechos humanos.

Por otro lado, las personas pueden ejercer el control y asumir responsabilidad de sus actos decidiendo de qué manera enfrentarán la crisis de la pandemia y cómo acatarán las medidas de restricción. De acuerdo con Ryan y Deci (2017), las personas que desean tener dominio sobre las tareas y aprender diferentes habilidades, necesitan creer que poseen los recursos para asumir una conducta y que, gracias a esa habilidad, han tenido un impacto en lo que ocurre. Esto comprendería la necesidad de competencia. Las autorías exponen que cuando las personas sienten que tienen las habilidades necesarias para el éxito, es más probable que tomen medidas que les ayuden a alcanzar sus objetivos y metas.

En momentos de pandemia, el uso de fortalezas y habilidades puede ser crucial para preservar la vida y la salud mental. Es en este apartado que las personas pueden asumir su autonomía y decidir cómo hacer uso de sus fortalezas de carácter. Requiere de una reflexión para conocer sus competencias e identificar cuándo puede ser más efectivo utilizarlas y cómo estas capacidades pueden ayudarles en los momentos de adversidad a salir airosos.

La última de las necesidades psicológicas que propone la teoría de la autodeterminación, plantea que las personas tienen la necesidad de tener un sentido de pertenencia y apego a otras personas. Esto se denomina como la necesidad de conexión. En este apartado, implica más que un reto mantenerse conectado con otras personas estando bajo la imposición de un distanciamiento

físico. El uso de las fortalezas y la capacidad de establecer vínculos y relaciones de apoyo mutuo será la fórmula para atravesar este momento de adversidad. El disfrute de la contribución y apoyo comunitario puede satisfacer esta necesidad. Esta teoría puede justificar el reto experimentado por las personas ante el distanciamiento físico y social durante la pandemia de COVID-19.

En un estudio conducido en Serbia, Šakan et al. (2020), identificaron que la satisfacción con la vida durante la pandemia puede mejorarse satisfaciendo principalmente la necesidad de autonomía y relación, así como reduciendo la frustración de la necesidad de competencia. Cabe señalar que las personas que comenzaron la pandemia con sentimientos más positivos y optimismo experimentaron niveles más bajos de angustia general. No obstante, cuando las necesidades psicológicas básicas se vieron frustradas debido al contexto de la pandemia, incluso quienes se sintieron más positivos, fueron más propensos a la depresión, la ansiedad y el estrés. Aquellas personas que, al inicio de la pandemia experimentaron emociones negativas, tuvieron aún más angustia durante la crisis, se sintieron incompetentes y controlados, debido a la frustración de la necesidad de competencia y autonomía. Estos resultados son coherentes con los postulados de la teoría de la autodeterminación y se suman a la comprensión del funcionamiento humano en tiempos de una pandemia. Los resultados de este estudio sugieren que la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas pueden tener un papel clave en la obtención de un bienestar óptimo (Šakan et al., 2020).

#### *Teoría del bienestar y el modelo PERMA*

El modelo PERMA (por sus siglas en inglés), propuesto por Seligman (2018), puede ser usado también dentro del contexto clínico. PERMA, son las siglas de P (positive emotions), E (engagement), R (relationships), M (meaning and purpose), A

(*accomplishment*). Este modelo proporciona un método sencillo para la identificación de los niveles de bienestar y satisfacción con la vida, enmarcados dentro del cumplimiento de cinco componentes: Emociones Positivas, Compromiso, Relaciones Positivas, Significado y Logro. Seligman (2018), seleccionó estos cinco componentes que contribuyen al bienestar, los cuales se definen y se miden independientemente unos de los otros. El modelo PERMA conforma la teoría del bienestar, donde cada dimensión trabaja para dar lugar a un constructo de orden superior que predice el florecimiento de personas, grupos, comunidades, organizaciones y naciones (Seligman, 2018). Según Forgeard et al. (2011), trabajar en forma proactiva en los componentes del modelo PERMA no solo aumenta el bienestar, sino que también disminuye la angustia psicológica.

El modelo PERMA puede aplicarse para ayudar a las personas en momentos de la pandemia. Sobre el componente de las emociones positivas, la pandemia de COVID-19 provee causas justas para que emerjan las emociones negativas. Se normaliza que las personas puedan experimentar ansiedad y temor a contagiarse o morir, a sentir tristeza por el distanciamiento, falta de conexión con otras personas, dolor por la pérdida de vidas e ira por la pérdida de empleos o ingresos. Según Fredrikson (2016), científicamente las emociones positivas son estados afectivos elevados que producen bienestar. Cuando dos o más personas las experimentan a la vez, surge un estado único de afecto colectivo llamado resonancia de positividad. Las emociones positivas no son triviales, estas cambian la forma de cómo funciona el cerebro para ampliar la conciencia cognitiva. Las emociones positivas existen para ampliar y construir repertorios de pensamiento y acción. La alegría, por ejemplo, permite explorar más situaciones, tener relaciones más abiertas con otras personas y además promueve el crecimiento de recursos intelectuales, emocionales e interpersonales (Vázquez et al., 2006).

Con relación al componente de compromiso, una investigación encontró que, las personas que intentan usar sus fortalezas de nuevas formas cada día durante una semana se sienten más felices y menos deprimidas después de seis meses (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Existe la probabilidad que las personas experimentan el *fluir* o “*flow*” cuando usan las principales fortalezas de su carácter. *Fluir* o “*flow*” es el concepto de compromiso. Este ocurre cuando se encuentra la combinación perfecta de desafío, habilidad y fuerza (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). El compromiso está altamente relacionado con el *fluir* o “*flow*”. Este incluye la pérdida de la conciencia de sí mismo y la absorción completa en una actividad. En otras palabras, la persona está viviendo en el momento presente y enfocándose por completo en la tarea que tiene.

El componente de significado/propósito juega un papel importante al lidiar con el estrés y la adversidad, incluyendo el aumento en el uso de estrategias de afrontamiento tales como la reevaluación cognitiva de los estresores. Los estudios conducidos durante la pandemia de COVID-19 (Casagrande et al., 2020), demuestran que, el significado/propósito es un amortiguador contra el estrés que es causado específicamente por el aburrimiento, la depresión y la ansiedad. El significado/propósito no solo sirve para proteger en momentos difíciles, sino que mejora y hasta puede ser descubierto durante la adversidad.

El componente de logro, en el modelo PERMA, también se conoce como dominio o competencia. El sentido de logro es el resultado de trazar, trabajar y alcanzar metas, dominar una tarea y tener la motivación y la determinación para terminar lo que se propuso hacer. Esto contribuye al bienestar debido a que las personas pueden percibir sus vidas con orgullo (Seligman, 2018).

Las fortalezas personales sustentan cada uno de los pilares del modelo PERMA presentado por Martin Seligman. Seligman (2018), plantea que identificar y utilizar las



principales fortalezas que tiene cada persona conduce a experimentar más emociones positivas, identificar más sentido y propósito y ayuda al alcance de más logros y mejores relaciones.

#### Criticas Principales a La Psicología Positiva

La PP ha recibido tres críticas comunes. La primera se relaciona con que posee pocas investigaciones. En el comienzo, teóricos de la PP tenían la inquietud de desarrollar técnicas psicoterapéuticas y a su vez evaluar y medir su eficacia (Seligman et al., 2005). En la actualidad, hay investigaciones sobre la eficacia de intervenciones grupales, individuales, institucionales, incluso en línea usando el modelo de la PP. Sin y Lyubomirsky (2009) analizaron 51 estudios y encontraron que las intervenciones basadas en la PP aumentaron el bienestar psicológico y disminuyeron síntomas depresivos. Sin embargo, se establece como limitación que la efectividad no se le adjudica exclusivamente a intervenciones basadas en PP sino a su combinación con la atención plena o "Mindfulness." Sin embargo, se ha encontrado efectividad con las intervenciones basadas únicamente en PP. En el estudio de Boiler et al. (2013), en el cual analizaron 39 estudios, encontraron que intervenciones basadas en la PP aumentaban el bienestar psicológico.

A través de los años, han aumentado las investigaciones en la PP, realizando aportaciones aplicables a la práctica clínica, la academia y al ámbito laboral. En el portal de la Universidad de Pennsylvania, se puede constatar la existencia de más de 700 estudios publicados en los últimos 10 años usando la encuesta VIA. También, se ha registrado un incremento del uso de la encuesta VIA para medir las fortalezas de carácter (por ejemplo, más de 15 millones de encuestas administradas). El aumento del uso de la encuesta VIA refleja una precedencia única en la popularidad en torno al avance de la ciencia y la práctica de las fortalezas de carácter (Ovejero, et al., 2016). A pesar de ser una ciencia joven, existe una

base científica sustancial para que la gran cantidad de profesionales que utilizan en sus prácticas las fortalezas de carácter, cierren brechas entre la ciencia y la práctica y continúen avanzando en el trabajo de investigación (Niemić, 2020). No obstante, hace falta más investigación.

La segunda crítica está relacionada con lo subjetivo del tema, lo efímero de las emociones positivas y la felicidad. La PP aborda el estudio del bienestar desde dos perspectivas distintas, la hedónica y la eudaimónica (Laca Arocena et al., 2018). La perspectiva hedónica entiende el bienestar como la consecución de la felicidad, maximizando el placer y disminuyendo el dolor. La eudaimónica propone que el bienestar es la consecución del potencial humano y la auto-realización. Basado en el bienestar hedónico, precursores de la PP validan las emociones negativas, pero tienen el propósito de fomentar el experimentar las emociones positivas y promover su uso con prácticas basadas en la evidencia para aumentar la capacidad que tiene el cerebro de auto regenerarse.

Finalmente, la tercera crítica que recibe es que esta corriente se ha apropiado del tema del bienestar y resiliencia como si la psicología tradicional no los trabajara. Se añade, que se ha sobre usado el tema y algunas personas han sacado partido de este, vinculándolo con remedios mágicos, la autoayuda y filosofías espirituales e ideológicas (Vera, 2006).

#### Conclusión

El COVID-19 ha causado grandes pérdidas materiales y emocionales. En este artículo describo cómo las intervenciones basadas en las fortalezas de carácter pueden ser de utilidad y pertinencia como amortiguador durante la pandemia del COVID-19. Presento cómo las intervenciones basadas en las fortalezas tienen el potencial de aliviar o aminorar los síntomas asociados con eventos estresantes incluyendo enfermedades físicas crónicas.

También, discuto cómo las medidas tomadas para evitar la propagación del virus pueden contribuir al deterioro de la salud mental de las personas. La evidencia científica presentada en este artículo identifica que, el aburrimiento, aislamiento, impotencia, falta de control, inseguridad, incertidumbre, preocupación, y miedo impactaron todas las dimensiones del bienestar (Marquina Medina & Jaramillo-Valverde, 2020). Por otro lado, presento evidencia de la exacerbación de síntomas y psicopatologías en personas con y sin condiciones preexistentes, la aparición de enfermedades mentales, uso de sustancias controladas y fármacos como medida de afrontamiento (Yang, 2020).

Los estudios conducidos por personas investigadoras de la PP se han enfocado en el estudio de las fortalezas de carácter, las emociones positivas y el bienestar. Según he planteado en este artículo, estudios científicos avalan las intervenciones basadas en las fortalezas. De igual manera, los estudios documentan los beneficios del uso de las fortalezas de carácter en lugar de enfocarse en la inadecuación o vulnerabilidad. De esta manera, resulta más beneficioso emplear las capacidades en momentos de crisis donde se requiere hacer uso de la perspectiva para identificar y evaluar alternativas que funcionen. Resalto cómo el uso de fortalezas como, por ejemplo, el humor, la justicia, la humanidad y el altruismo no solo favorece a quien las emplean, sino que impacta a toda la comunidad.

La ciencia revela dos caminos generales a través de los cuales las fortalezas de carácter ayudan a las personas a navegar la vida: el camino de oportunidad y el camino de adversidad (Niemić, 2020). Durante la pandemia de COVID-19, en el camino de la adversidad, las fortalezas se vuelven de vital importancia. Las investigaciones han destacado el papel que desempeñan las fortalezas de carácter para mitigar diferentes aspectos de la adversidad y el sufrimiento. Por ejemplo, ayudan a mitigar aquellas condiciones que se

han exacerbado durante la pandemia, como lo son la depresión, la ansiedad, el estrés laboral, la desesperanza, el consumo de alcohol y el trastorno obsesivo-compulsivo (Littman et al., 2021).

Este artículo ha tenido la intención de presentar una narrativa para abordar el bienestar emocional destacando la identificación y el uso de las fortalezas de carácter como estrategia de afrontamiento durante la pandemia de COVID-19. Como parte de un acercamiento narrativo, no he intentado hacer una revisión sistemática o exhaustiva sobre la temática. Presento literatura de tipo narrativa que no incluye la sistematización de sus métodos, donde los artículos a sintetizar pueden ser seleccionados basados en las preferencias y las opiniones preexistentes de las autorías (Green & Glasgow, 2006).

#### Recomendaciones finales

Usando de base las estrategias de afrontamiento que han sido probadas como efectivas (García-Álvarez & Cobo-Rendón, 2020), recomiendo incorporar el uso de las fortalezas como la gratitud; agradecer desde lo más pequeño, el optimismo; buscar y apreciar experiencias positivas en el entorno, la compasión; ayudar a otras personas que lo necesitan, el compromiso; hacer lo que nos gusta y sabemos hacer bien, en lo laboral y personal y el apoyo social; y mantener la conexión con personas significativas. Otras alternativas efectivas incluyen conectarse con las emociones positivas; identificarlas y saborearlas. También, recomiendo el uso de los cinco sentidos en una misma actividad para estar en el aquí y ahora y disfrutar al máximo del momento presente. Esto también nos libera de enfocarnos en acontecimientos estresantes del pasado y del futuro.

Promover el uso de las fortalezas, capacidades y competencias positivas es una alternativa válida que empodera a las personas y las equipa con las herramientas para florecer en la vida y también les ayuda en momentos de crisis o dificultad. El uso de

la encuesta VIA es de gran ayuda para que las personas identifiquen sus fortalezas más relevantes y las usen de manera equilibrada. Recomiendo incorporar las intervenciones basadas en fortalezas en terapia en modalidad individual y grupal con actividades y ejercicios de autoconocimiento para aprender a aplicar las fortalezas a situaciones nuevas y diversas. La PP avanzaría en ser reconocida como empírica si quienes creen en su utilidad pudieran plasmar sus experiencias en escritos e investigaciones e incorporarla a la academia, a las organizaciones y a la vida personal.

Cumplimiento con Estándares de la Ética en la Investigación

**Financiamiento:** El trabajo no fue financiado.

**Conflicto de Intereses:** La autora expresa que no hubo conflictos de intereses al redactar el manuscrito.

**Aprobación de la Junta Institucional Para la Protección de Seres Humanos en la Investigación:** No aplica.

**Consentimiento Informado:** No aplica.

#### REFERENCIAS

- Aiena, B. J., Buchanan, E. M., Smith, C. V., & Schulenberg, S. E. (2016). Meaning, resilience, and traumatic stress after the Deepwater Horizon oil spill: A study of Mississippi coastal residents seeking mental health services. *Journal of Clinical Psychology, 72*(12), 1264-1278. <https://doi.org/10.1002/jclp.22232>
- Amnistía Internacional (2020). *Amnistía Internacional hace recuento de los abusos de los gobiernos en la gestión del COVID 19*. <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/amnisti-a-internacional-hace-recuento-de-los-abusos-de-los-gobiernos-en-la-gestion-de-la-covid-19/>
- Boiler, L., Haverman, M., Westernhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health, 13*, 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R., Forte, G. (2020). The enemy who sealed the world: Effect of quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Medicine, 75*, 12-20. <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.sleep.2020.05.011>
- Fredrickson, B. L. (2016). Love: Positivity resonance as a fresh, evidence-based perspective on an age-old topic. In L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (4th ed., pp. 847-858). Guilford Press.
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the Right Thing: Measuring Well-Being for Public Policy. *International Journal of Wellbeing, 1*(1), 79-106. <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>
- García-Álvarez, D. & Cobo-Rendón, R. (2020). Aportes de la Psicología Positiva a la salud mental frente a la pandemia por COVID-19. *CienciAmérica, 9*(2), 268-276. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.323>
- González López, C., Conejo Pérez, N. & Amezcua Sánchez, A. (2020). Fortalezas percibidas por las enfermeras durante la crisis de la COVID-19 ¿Dónde está nuestro Liderazgo?. *Revista del Colegio de Enfermería de Granada, 23*. <http://ciberindex.com/cg91/e202317>
- Green, L. W. & Glasgow R. E. (2006). Evaluating the Relevance, Generalization, and Applicability of Research: Issues in External Validation and Translation Methodology. *Evaluation & the Health Professions, 29*(1), 126-153. <https://doi.org/10.1177/0163278705284445>
- Hutz, C. S. (2016). Avaliação em psicologia positiva: técnicas e medidas. CETEPP Hogrefe. <https://doi.org/10.1590/1413-82712016210320>

- Hutz, C. S. (2014). *Avaliação em Psicologia Positiva*. 1st ed. ArtMed. Inchausti, F., García Poveda, N. V., Prado Abril, J., & Sánchez Reales, S. (2020). La psicología clínica ante la pandemia COVID-19 en España. *Clínica y Salud*, 31(2), 105-107. <http://dx.doi.org/10.5093/clysa2020a11>
- Jacobs, G. A., Gray, B. L., Erickson, S. E., González, E. D., & Quevillon, R. P. (2016). Disaster mental health and community-based psychological first aid: Concepts and education/training. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1307–1317. <https://doi.org/10.1002/jclp.22316>
- James, R. G. & Simon, W. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *BMJ*, 368. <https://doi.org/10.1136/bmj.m313>
- Laca Arocena, F., Carrillo Ramírez, E., & Rodríguez Morrill, E. (2018). Interacción entre bienestar hedónico y bienestar eudaimónico y su relación con la atención al presente. *Memorias del Congreso Mexicano de Psicología*, 251-253.
- Lampropoulos, G. K. (2001). Integrating Psychopathology, Positive Psychology, and Psychotherapy. *American Psychologist*, 56(1), 87-88. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.1.87>
- Lavy, S. (2020). A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools: Their importance and how they can be fostered. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 573–596. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9700-6>
- Laureano Vidal, M. (2020). COVID-19 y desigualdad de género: Necesidad de respuesta con perspectiva de género. *Revista Jurídica Universidad de Puerto Rico, Rio Piedras*, 3, 7-18. <https://revistajuridica.uprrp.edu/inrev/index.php/2020/08/19/covid-19-y-desigualdad-de-genero-necesidad-de-respuesta-con-perspectiva-de-genero/>
- Legido-Quigley, H., Mateos-García, J. T., Regulez Campos, V., Gea-Sánchez, M., & Muntaner, C. (2020). The resilience of the Spanish health system against the COVID-19 pandemic. *The Lancet Public Health*, 5(5), e251-e252. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30060-8](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30060-8)
- Littman-Ovadia H., Dubreuil, P., Meyers, M. C., & Freidlin, P. (2021) Editorial: VIA Character Strengths: Theory, Research and Practice. *Frontiers in Psychology*, 12, 653941. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.653941>
- Marquina Medina, R., & Jaramillo-Valverde, L. (2020). El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.452>
- Meyer, M. R. U., Meyer, A. R., Wu, C., & Bernhart, J. (2018). When helping helps: Exploring health benefits of cancer survivors participating in for-cause physical activity events. *BMC Public Health*, 18(1), 663. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5559-6>
- Narváz, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M. & De la Cruz-Gordon, E. K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Revista Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Niemiec, R. M. (2020). Six functions of character strengths for thriving at times of adversity and opportunity: a theoretical perspective. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 551–572. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9692-2>
- Ovejero Bruna, M., Cardenal Hernáez, V., & Ortiz-Tallo, M. (2016). Fortalezas humanas y bienestar biopsicosocial: revisión sistemática. *Escritos de Psicología*, 9(3), 4-14. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2016.2311>
- Peterson, C., Nansook, P., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. P.

- (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 21*(2), 214-217. <http://dx.doi.org/10.1002/jts.20332>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Quinlan, D., Swain, N., & Vella-Brodick, D. A. (2012). Character strengths interventions: Building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies, 13*(6), 1145-1163. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9311-5>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press. <https://doi.org/10.7202/1041847ar>
- Šakan D., Žuljević D., & Rokvić, N. (2020). The Role of Basic Psychological Needs in Well-Being During the COVID-19 Outbreak: A Self-Determination Theory Perspective. *Front. Public Health, 8*, 583181. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.583181>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2019). The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 20*(4), 1179-1196. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2>
- Schueller, S. M., Kashdan, T. B., & Parks, A. C., (2014). Synthesizing positive psychological interventions: Suggestions for conducting and interpreting meta-analyses. *International Journal of Wellbeing, 4*(1), 91-98. <https://doi.org/10.5502/ijw.v4i1.5>
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4), 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An Introduction. In: *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer, Dordrecht. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_18](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18)
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65*(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Southwick, S. M., Satodiya, R., & Pietrzak, R. H. (2016). Disaster mental health and positive psychology: An afterward to the special issue. *Journal of Clinical Psychology, 72*(12), 1364-1368. <https://doi.org/10.1002/jclp.22418>
- Substance Abuse and Mental Health Administration (2017). *Promoting Wellness for Better Behavioral and Physical Health*. [https://mfpc.samhsa.gov/ENewsArticles/Article12b\\_2017.aspx](https://mfpc.samhsa.gov/ENewsArticles/Article12b_2017.aspx)
- Vázquez, C., Hervás, G., & Ho, S. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual, 14*(3), 401-432.
- Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo, 27*(1), 3-8. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827102>
- VIA Institute on Character (2021). VIA Inventory of Strengths-R (VIA-IS-R). <https://www.viacharacter.org/researchers/assessments/via-is-r>
- Vertilo, V., & Gibson, J. M. (2014). Influence of character strengths on mental health stigma. *Journal of Positive Psychology, 9*(3), 266-275.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2014.891245>

World Health Organization (2020). *Disability considerations during the COVID-19 outbreak*.

<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Disability-2020-1>

Ximénez, L. (2021, September 14). *COVID-19 trae una segunda pandemia en forma de problemas de Salud Mental para todos*. Acta Sanitaria.

[https://www.actasanitaria.com/politica-y-sociedad/la-covid-19-trae-una-segunda-pandemia-en-forma-de-problemas-de-salud-mental-para-todos\\_1576170\\_102.html](https://www.actasanitaria.com/politica-y-sociedad/la-covid-19-trae-una-segunda-pandemia-en-forma-de-problemas-de-salud-mental-para-todos_1576170_102.html)

Yang, M. (2020). Resilience and Meaning-Making Amid the COVID-19 Epidemic in China. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(5), 662–671.

<https://doi.org/10.1177/0022167820929215>