

REVISIÓN DE TEMA

## Intervenciones positivas enfocadas en las fortalezas de carácter: aportes para su efectividad e investigación

Positive interventions focused on character strengths: contributions to their effectiveness and research

Nicolas Armando Torres y Torres<sup>1</sup> , María del Rocío Hernández- Pozo<sup>1</sup>  

<sup>1</sup> Universidad Nacional Autónoma de México.

**Forma de citar:** Torres y Torres, N.A, & Hernández-Pozo, M.R (2023). Intervenciones positivas enfocadas en las fortalezas de carácter: aportes para su efectividad e investigación. *Rev. CES Psico*, 16(3), 109-120. <https://dx.doi.org/10.21615/cesp.7062>

### Resumen

La evidencia actual respecto a la efectividad de las intervenciones basadas en las fortalezas de carácter apunta a señalar el gran potencial que poseen para fomentar el bienestar y reducir la sintomatología depresiva. Sin embargo, aún existen cuestionamientos que es necesario abordar para desarrollar la investigación en curso acerca de este tema. En esta revisión narrativa se evalúan algunos aspectos que pueden orientar esta indagación científica, tales como el papel que tienen las intervenciones personalizadas y sus diferencias con las intervenciones genéricas, las fortalezas correlacionadas con el bienestar, las fortalezas distintivas y los contextos en los que se puede justificar dicho estudio. Se concluye que, pese a las contribuciones al fomento del bienestar a partir de la implementación de este tipo de intervenciones, las evidencias sobre su efectividad aún tienen algunas aristas por explorar que permitirán una mejoría en los efectos obtenidos, tales como los mecanismos y aportaciones que cada una de las fortalezas otorga a otros aspectos del bienestar y al funcionamiento psicológico en diferentes áreas de la vida.

**Palabras clave:** fortalezas de carácter; intervenciones basadas en psicología positiva; intervenciones basadas en fortalezas; fortalezas distintivas; bienestar.

### Abstract

Current evidence regarding the effectiveness of interventions based on character strengths points to the great potential they have to promote well-being and reduce depressive symptoms. However, there are still questions that need to be addressed in order to develop ongoing research on this topic. In this narrative review, some aspects that can guide this scientific inquiry are evaluated, such as the role of personalized interventions and their differences with generic interventions, strengths correlated with well-being, distinctive strengths, and the contexts in which they can be applied. justify this study. It is concluded that, despite the contributions to the promotion of well-being from the implementation of this type of intervention, the evidence on its effectiveness still has some edges to explore that will allow an improvement in the effects obtained, such as the mechanisms and contributions that each of the strengths gives to other aspects of well-being and psychological functioning in different areas of life.

**Keywords:** character strengths; positive psychology interventions; strength-based interventions; signature strengths; well-being.

## Introducción

El estudio de las fortalezas como un factor que promueve y constituye el bienestar ha crecido en las últimas décadas, generando diversas investigaciones que buscan expandir el conocimiento sobre las mismas (Quinlan et al., 2012). Muchos de estos estudios se basan en clasificaciones teóricas específicas de las fortalezas de carácter; y una de las más difundidas se denomina *Values in Action* (VIA), de la que se deriva el Inventario de Valores en Acción de las Fortalezas de Carácter (VIA-IS, siglas en inglés de *Values in Action Inventory of Strengths*), formulada por Peterson y Seligman (2004). Esta clasificación fue desarrollada a partir de la revisión de fuentes históricas, religiosas, filosóficas, literarias y culturales en la que se compilaron las características humanas deseables y valoradas en distintas culturas, que fueran importantes por sí mismas y pudieran ser maleables o desarrollables (Tarragona, 2016).

Las fortalezas de carácter son “rasgos positivos que se reflejan en pensamientos, sentimientos y comportamientos” (Park et al., 2004, p. 603), y contribuyen al bienestar y plenitud de un individuo; además, pueden evaluarse y medirse. La concepción inicial suponía que las personas exhibían estas fortalezas cuando se encontraban en un estado libre de estrés o trastornos, sin embargo, posteriormente, se demostró que también las despliegan durante crisis o situaciones adversas (Peterson, 2006b). Además, se ha cuestionado si la ausencia de una fortaleza o su uso equivocado pueden generar dificultades para reaccionar ante un estresor o adaptarse a eventos cotidianos, y, en consecuencia, situar a una persona en un estado vulnerable que propicie el surgimiento de síntomas de ansiedad o depresión (Rashid, 2015). Lo anterior ha impulsado el desarrollo de intervenciones diseñadas con el fin de promover la identificación y uso propositivo de fortalezas de carácter en la cotidianidad, de tal manera que generen beneficios para los participantes, otras personas y la sociedad (Ruch et al., 2020).

El propósito de este trabajo fue realizar una revisión narrativa de literatura científica reciente respecto a la efectividad e implementación de intervenciones basadas en fortalezas de carácter y, evaluar las vertientes y divergencias identificadas; de tal manera que se puedan identificar áreas de oportunidad que permitan su mejora. Para tal fin, se seleccionaron estudios enfocados en analizar la efectividad de intervenciones basadas en fortalezas de carácter que cumplieran los siguientes criterios: a) administraran las fortalezas de formas diversas en pro del incremento del bienestar y, b) contemplaran por lo menos una evaluación de seguimiento. Los autores analizaron el contenido de 12 artículos científicos, primero en forma independiente y luego conjunta, en función de evaluar la contribución de cada investigación y contrastar los hallazgos.

## Dilema sobre el tipo de intervenciones: ¿Genéricas o personalizadas?

Una primera divergencia detectada en la implementación de intervenciones basadas en fortalezas es respecto al modo de aplicación: personalizada o genérica.

Una aplicación personalizada requiere, en primera instancia, recabar información singular del individuo que recibirá la intervención y planificarla según dichas particularidades (Ruch et al., 2020). El procedimiento más utilizado para este fin es a través del Inventario de Valores en Acción de Fortalezas (VIA-IS) (Peterson & Seligman, 2004); instrumento que evalúa 24 fortalezas de carácter, cuyas puntuaciones permiten obtener un perfil personal. Existen otras formas de identificar las fortalezas, por ejemplo, sugerir a las personas que comparen su conducta con comportamientos congruentes con las definiciones operacionales de cada una de las fortalezas, señalar instancias de las fortalezas presentadas en un video, o seleccionar imágenes o frases que se relacionen con sus propias fortalezas (Consentino & Castro-Solano, 2015; Rashid & Seligman, 2018).

Una de las intervenciones personalizadas basadas en fortalezas más difundida es la desarrollada por Seligman, Steen, Park y Peterson (2005), denominada “Usar una fortaleza distintiva en una forma novedosa”. En esta intervención, se evalúan los participantes mediante el cuestionario VIAS-IS, posteriormente, se les informa los resultados de la evaluación respecto a sus cinco fortalezas de carácter más expresadas o predominantes denominadas *fortalezas distintivas* (Peterson & Seligman, 2014), y se les solicita que usen una de esas

fortalezas en forma innovadora, cada día, por una semana. Existen algunas variaciones de esta intervención, por ejemplo, Rashid y Seligman (2018) proponen la elaboración de planes detallados para usar cada fortaleza, acompañados del registro en un diario de las experiencias y consecuencias positivas de su uso. Peterson y Seligman (2014) señalan que el uso de las fortalezas distintivas provee de beneficios adicionales debido a que es intrínsecamente motivante y permite experimentar bienestar, gozo y mayor adherencia a la intervención. En contraste, Proyer et al. (2015) no encontraron diferencias en las bondades reportadas al emplear intervenciones personalizadas de fortalezas distintivas versus las menos expresadas.

Schutte y Malouff (2018) realizaron un metanálisis para evaluar el impacto de las intervenciones enfocadas en las fortalezas de carácter distintivas y encontraron efectos de pequeños a medianos, medidos mediante la  $g$  de Hedges, en el incremento de la satisfacción con la vida ( $g = 0.42$ ) y la reducción de sintomatología depresiva ( $g = 0.21$ ). Estos resultados son prometedores y evidencian beneficios de este tipo de intervenciones en diversas áreas de la vida.

Por otra parte, en las intervenciones de aplicación genérica, todas las personas que participan reciben la misma versión, esto es, la misma indicación y contenido (Ruch et al., 2020). En este tipo de intervenciones es común que se solicite a los participantes que se involucren en fomentar una fortaleza específica. En esta línea, tal vez, el estudio seminal es el de Seligman et al. (2005), que contempla dos intervenciones genéricas focalizadas en la fortaleza de la gratitud. En la primera, se solicitó a los participantes escribir una carta de gratitud y entregarla a una persona con quien se sintieran agradecidos y no le hubieran expresado esta gratitud apropiadamente y, la segunda, consistía en que los participantes escribieran diariamente tres cosas por las cuales se sintieran agradecidos, dando detalles de las circunstancias involucradas. También se han desarrollado intervenciones centradas en ejercitar fortalezas como el humor, la amabilidad, la esperanza, el altruismo o el amor (Gander et al, 2013; Otake et al., 2006; Peterson, 2006a; Rashid & Anjum, 2008).

El desarrollo de este tipo de intervenciones se basa en el supuesto de que existen patrones, procesos y mecanismos por los cuales cada fortaleza promueve el bienestar de los individuos. Así mismo, el despliegue de ciertas fortalezas puede conducir a circunstancias, que además de producir un impacto positivo inmediato local, amplifican su efecto al aumentar las oportunidades de contacto con otras circunstancias novedosas que pronostiquen un funcionamiento óptimo en otras áreas de la vida de los participantes (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2016).

Diversos estudios han evaluado la efectividad de las intervenciones genéricas y dan cuenta de resultados prometedores en el fomento del bienestar y la reducción de sintomatología depresiva (Chérif et al., 2020). En esta línea, Carr et al. (2021) realizaron un metaanálisis sobre el impacto de intervenciones dirigidas a promover fortalezas particulares como amabilidad, perdón, gratitud y optimismo, y reportaron incrementos en los niveles de estas fortalezas en el posttest inmediato y estos cambios se mantuvieron hasta en dos seguimientos posteriores. Otros metaanálisis se enfocaron en evaluar intervenciones sobre el perdón (Akhtar & Barlow, 2018; Baskin & Enright, 2004; Lundahl et al., 2008; Rainey et al., 2012; Wade et al., 2005; Wade et al., 2014) y la amabilidad (Curry et al., 2018; Lundahl et al., 2008), y en ambos casos evidenciaron beneficios de diferentes magnitudes sobre el bienestar subjetivo. Y con relación a los efectos de intervenciones sobre el optimismo, diversos metaanálisis (Bastounis et al., 2016; Brunwasser et al., 2009; Malouff & Schutte, 2017) reportaron efectos que oscilaron entre pequeños y medianos tanto en la reducción de la sintomatología depresiva como en el incremento del optimismo; a excepción de uno de ellos (Bastounis et al., 2016). También se han encontrado efectos de pequeños a medianos sobre el bienestar a partir de intervenciones centradas en la gratitud (Davis et al., 2016; Dickens, 2017), y Renshaw y Olinger Steeves (2016) documentaron efectos mayores ( $d = 0.45$ ).

Además de los beneficios expuestos, es importante mencionar algunos resultados contrarios. Así, Bastounis et al. (2016) identificaron, mediante un metaanálisis, una intervención centrada en el fortalecimiento del

optimismo que no redujo la sintomatología depresiva y ansiosa. Según los autores, el contenido y estructura del programa de intervención se aplicó de forma genérica y no se ajustó a las necesidades iniciales de los participantes, por lo tanto, no coincidió con sus expectativas y, en consecuencia, les generó incomodidad. En este sentido, Sin y Lyubomirsky (2009) recomiendan ajustar el contenido de las intervenciones a factores interpersonales, contextuales y/o estresores. Por su parte, Gander et al (2013) encontraron que intervenciones enfocadas en la promoción de la esperanza y el amor no redujeron síntomas depresivos; y otra enfocada en el fortalecimiento de la amabilidad produjo un efecto inmediato posterior a la intervención, pero no se mantuvo en el tiempo. Esto revela que los mecanismos por los cuales las intervenciones producen y mantienen sus efectos no son comunes a todas las fortalezas y que éstas pueden presentar otros efectos diferenciales aún no explorados (Peterson & Seligman, 2004; Malouff & Schutte, 2017; Martínez-Marín et al., 2020).

Respecto a las diferencias de los efectos entre ambos tipos de intervenciones, genéricas y personalizadas, Gander et al. (2013) examinaron el efecto de intervenciones genéricas que buscan fomentar diversas fortalezas: gratitud, humor, amabilidad, altruismo y esperanza, y de una intervención personalizada. En general, ambos tipos de intervención obtuvieron resultados muy similares, incremento del bienestar subjetivo y alivio de síntomas depresivos; la única diferencia significativa consistió en que el grupo que recibió la intervención personalizada mantuvo los cambios hasta seis meses posteriores a la finalización del programa respecto al grupo que recibió la intervención genérica. Los autores señalan que estos resultados pueden obedecer a que la intervención personalizada generó motivación intrínseca en los participantes, dado que se centró en sus características únicas y particulares. Y Proyer et al. (2015) señalan que una intervención personalizada produce beneficios adicionales, como aumentar la satisfacción en diversos dominios de vida y reducir la discrepancia entre la percepción de las condiciones de vida y la satisfacción experimentada a partir de las mismas.

Probablemente, los efectos de ambos tipos de intervenciones también se relacionan con otras variables; en este sentido, un aspecto importante a considerar es el ajuste de las actividades que componen la intervención a quienes participan en ella, de modo que a mayor ajuste mayores beneficios y adherencia (Proyer et al., 2012). La duración puede ser un factor que influye en el ajuste intervención-persona; al respecto, se ha encontrado que programas de mayor duración son más efectivos que los breves, aunque en ambos casos se producen resultados moderados (Quinlan et al., 2012). Entre tanto, Gander et al. (2013) reportaron que prolongar más de una semana una intervención genérica orientada a fomentar gratitud no generó un incremento proporcionalmente mayor en el bienestar, y señalaron que este hallazgo puede obedecer a la saturación y sensación de monotonía que puede producir dicho aumento del tiempo.

Sumado a lo anterior, Gander et al. (2013) combinaron durante dos semanas dos intervenciones genéricas distintas focalizadas en gratitud y no encontraron un incremento adicional en el bienestar de los participantes en comparación con la implementación de una misma intervención durante el mismo tiempo; frente a este resultado, los autores contemplan la posibilidad de que un entrenamiento mayor sobre “lo mismo”, conduzca también a una saturación o pérdida de motivación que impida un beneficio adicional. Dado lo anterior, podría entonces considerarse la implementación de un tiempo fuera entre intervenciones o una combinación de éstas centradas en diferentes fortalezas. Así mismo, Gander et al. (2013) encontraron que aquellos participantes que continuaron voluntariamente la práctica más allá del tiempo solicitado, reportaron incrementos mayores en su bienestar luego de uno y a seis meses de concluida la intervención, que quienes no lo hicieron. Este resultado pone de relieve el papel de la motivación intrínseca en la obtención de beneficios mayores.

Así mismo, es importante considerar otros aspectos que pueden interferir en la efectividad de las intervenciones enfocadas en las fortalezas de carácter, tales como el nivel de fortalezas que se atribuyen a sí mismos los individuos, las fortalezas que se seleccionan para la intervención, y la similitud o diferencia de las fortalezas seleccionadas con respecto a las que conforman el perfil promedio de la cultura o grupo social al que se pertenece. De manera preliminar, Proyer et al. (2015) observaron que aquellas personas que se atribuyen

mayor nivel de fortalezas se benefician más de un programa centrado en fortalezas menos expresadas, mientras que, quienes se adjudican menor nivel se benefician más de programas centrados en fortalezas distintivas. También encontraron que las fortalezas de persistencia y autorregulación juegan un papel importante como moderadoras de los beneficios obtenidos, tanto si se trabaja en las fortalezas distintivas, como en las menos expresadas del perfil personal. Además, tomando como referencia un perfil promedio del grupo social de origen del participante, estos autores encontraron que quienes difieren de dicho perfil, tanto con puntajes más altos o bajos con respecto al mismo, se benefician más de los programas de intervención. Estos hallazgos revelan la compleja relación de las fortalezas de carácter entre sí y una dinámica *sui generis* entre factores que podrían ser moderadores del efecto de las intervenciones y que, si se evalúa su influencia, podrían incrementar la intensidad de los beneficios que se obtienen de su empleo.

Independiente del tipo de intervenciones, genéricas o personalizadas, diversos estudios han evaluado el mantenimiento de los efectos inmediatos posteriores a la intervención y han encontrado un efecto retardado en el bienestar subjetivo (Gander et al., 2013; Harzer & Ruch, 2016; Proyer et al., 2012); es decir, que los efectos positivos que se generan en dominios específicos en los que se focalizan las intervenciones, pueden requerir de un tiempo para manifestarse, y luego impactar la evaluación global que un individuo realiza sobre su propia vida. Debido a este efecto retardado, la evaluación postest inmediata podría llevar a conclusiones sesgadas; de ahí la necesidad de realizar evaluaciones de seguimiento y del efecto a largo plazo de las intervenciones.

Hasta este punto se han detallado varios factores que pueden influir sobre el impacto de las intervenciones sobre las fortalezas de carácter, sin embargo, hace falta exponer un factor crucial, la salud mental y sintomatología asociada de los participantes. Recientemente, Carr et al. (2021) examinaron el estatus clínico de los participantes que recibieron intervenciones basadas en los planteamientos de la psicología positiva como factor moderador del efecto en la mejora del bienestar, fortalezas y sintomatología depresiva; y aquellos participantes con un diagnóstico pobre de salud física o mental o que calificaron por debajo de los puntos de corte clínicos en escalas de autoinforme, obtuvieron beneficios mayores que los de población no clínica. La mejoría en el bienestar y la disminución de la sintomatología depresiva en población clínica participante en este tipo de intervenciones ya se había reportado en metaanálisis previos (Bolier et al., 2013; Chakhssi et al., 2018; Sin & Lyubomirsky, 2009). Por su parte, Sin, Della Porta y Lyubomirsky (2011) identificaron que una intervención orientada a mejorar el bienestar y la sintomatología depresiva en población clínica podría no ser exitosa debido a una serie de aspectos relacionados con su implementación; así, en general, señalan que los beneficios son mayores si la intervención es individual, la duración es prolongada, los participantes eligen involucrarse libremente, las actividades se ajustan a sus valores, necesidades, intereses y preferencias, cuentan con una red de apoyo y presentan un grado moderado de depresión.

Dado lo anterior, es importante continuar investigando el efecto de este tipo de intervenciones en población clínica con depresión y otras condiciones de salud mental, para indicar con mayor precisión el tipo de intervenciones que es necesario implementar para generar los mejores beneficios.

## **Intervenciones genéricas para fines específicos: ¿Qué fortalezas deben ser consideradas?**

Con respecto a las intervenciones genéricas es conveniente cuestionar e indagar qué fortalezas deberían considerarse según su finalidad. En este orden de ideas, Park et al. (2004) encontraron que las fortalezas de curiosidad, gratitud, esperanza, amor y energía son las que presentan mayor correlación con el bienestar subjetivo. En esta vía, Harzer y Ruch (2015) consideran que, focalizar las intervenciones en mejorar estas cinco fortalezas podría provocar un incremento significativo en la satisfacción con la vida y las emociones positivas, aunado a un mayor enganche a pensamientos, acciones y sentimientos relacionados con estas fortalezas. No obstante, en la actualidad, se debate si las intervenciones para incrementar el bienestar debieran enfocarse exclusivamente en modificar la expresión de esas fortalezas o dirigirse a otras, puesto que teóricamente todas

las fortalezas abonan a su incremento (Peterson & Seligman, 2004; Ruch et al., 2020).

Proyer et al. (2012) examinaron si los participantes se beneficiaban más a partir de una intervención basada en las cinco fortalezas sugeridas por Park et al. (2004), o de una basada en las cinco fortalezas que en el mismo estudio presentaron correlaciones bajas con la satisfacción con la vida (apreciación de la belleza y la excelencia, creatividad, amabilidad, amor por el aprendizaje y perspectiva). Los resultados mostraron que la primera intervención incrementó significativamente la satisfacción con la vida de los participantes en comparación con la de los de la segunda intervención. Además, los autores examinaron si el perfil personal de fortalezas de los participantes de ambos programas de intervención influía en los efectos obtenidos, y encontraron que aquellos que presentaban menor expresión de las fortalezas menos correlacionadas y recibieron las intervenciones focalizadas en dichas fortalezas tuvieron mayores ganancias que quienes no presentaban ese nivel de expresión.

Ruch et al. (2020) consideran que el entrenamiento de las fortalezas menos expresadas o “debilidades relativas” puede contribuir al incremento del bienestar de manera similar que las intervenciones enfocadas en la promoción de las fortalezas más expresadas. A su vez, Proyer et al. (2015) examinaron si las intervenciones centradas en las fortalezas menos expresadas provocan los mismos efectos en el incremento del bienestar subjetivo y la disminución de los síntomas depresivos que las centradas en fortalezas más expresadas, y encontraron que ambos tipos de intervenciones provocaron efectos similares en ambas variables; aunque el incremento del bienestar se mantuvo en ambos grupos hasta los tres meses, solo la intervención centrada en fortalezas más expresadas provocó un efecto observable desde el primer mes de seguimiento. Además, con relación a los síntomas depresivos únicamente se observaron cambios en el postest inmediato.

No obstante, si el resultado previsto es provocar un cambio en otra variable diferente al bienestar, el criterio para elegir las fortalezas debe ser distinto a su mayor correlación con el bienestar subjetivo. En esta línea, Wagner y Ruch (2015) examinaron la relación entre las diferentes fortalezas de carácter, comportamientos positivos en el aula y logro académico en estudiantes de educación primaria y secundaria. En ambos grupos, se encontró que fortalezas como persistencia, inteligencia social, prudencia, autorregulación y esperanza están relacionadas con el comportamiento positivo, mientras que amor por el aprendizaje, perspectiva, persistencia, energía, prudencia, gratitud y esperanza se vincularon más al logro académico. Aunque los autores argumentan que aún no se han esclarecido los mecanismos por los cuales actuaron estas fortalezas, es probable que ejerzan un papel mediador aumentando la probabilidad de un comportamiento particular que permite alcanzar los resultados deseados. Sin embargo, esos resultados no conducen a conclusiones causales, por lo que la alternativa sería diseñar intervenciones específicas para las fortalezas identificadas como importantes, entrenarlas en muestras específicas y comparar los resultados académicos de los participantes con los de grupos control.

Con el advenimiento de una “segunda ola” de la Psicología Positiva, que propone dar mayor peso al contexto de implementación de las intervenciones y las características particulares de los participantes, y, además, explorar la interacción compleja y dinámica de las experiencias positivas y negativas (Lomas & Itzvan, 2015), se amplía la discusión respecto a las fortalezas que es conveniente entrenar y cómo se pueden identificar. En función de esta idea, un punto importante para considerar es la relación entre las distintas fortalezas. Cuando se formuló la clasificación VIA y su método de evaluación principal, el inventario VIAS-IS, se agruparon las fortalezas en seis conjuntos de virtudes: sabiduría y conocimiento, valentía, humanidad, justicia, templanza y trascendencia (Peterson & Seligman, 2004), y se propuso que el fomento de una fortaleza podría afectar a otras del mismo grupo. Pero, la evidencia no ha apoyado este planteamiento de manera consistente. Así, en el primer análisis factorial de la validez de constructo de las puntuaciones obtenidas por el inventario VIA-IS, no se corroboró una estructura de seis factores, sino que se encontraron cinco factores que conformaron las categorías de fortalezas de restricción, intelectuales, interpersonales, emocionales y teológicas (Peterson & Seligman, 2004). Y análisis posteriores arrojaron taxonomías con diferente número de factores (Brdar &



Kashdan, 2010; Macdonald et al., 2008; Martínez-Martí et al., 2020; Partsch et al., 2022; Shryack et al., 2010; Singh & Choubisa, 2010), que podrían corresponder a diferentes miradas dentro de un modelo 3D circunflejo de fortalezas de carácter (Stahlmann et al., 2023).

Ruch y Proyer (2015) propusieron el reajuste de la clasificación de seis conjuntos de virtudes para comprender mejor las relaciones entre las distintas fortalezas y su marco conceptual, y de este modo, evaluar si es posible que el entrenamiento dirigido a una determinada fortaleza, afecta la expresión de otras fortalezas. Esto implicaría que una fortaleza pertenezca a más de una categoría, o que funcionalmente ciertas fortalezas tengan propiedades especiales para afectar a otras. El debate y la investigación en ese sentido aún continúa.

Estos argumentos alientan a que los estudios subsecuentes examinen sistemáticamente si la alteración en la expresión de una fortaleza producida por una intervención modifica otras, y así comprender las influencias entre ellas en diferentes contextos y circunstancias. En resumen, es pertinente especificar qué aspectos particulares del comportamiento se desean modificar, además del bienestar subjetivo, y valorar su posible influencia en fortalezas distintas a la entrenada.

## **Sobre las fortalezas distintivas: ¿Cuál es su papel?**

Las fortalezas de carácter distintivas de un individuo son aquellas predominantes o más expresadas en su perfil personal. En general, los programas de intervención centrados en la promoción de fortalezas distintivas siguen el mismo proceso de las intervenciones personalizadas detallado anteriormente (ver apartado “Dilema sobre el tipo de intervenciones: ¿Genéricas o personalizadas?”).

El enfoque de este tipo de intervención se centra en promover las fortalezas que ya expresan los individuos, las cuales pueden ser más aceptadas o tener efectos positivos a largo plazo (Harzer & Ruch, 2016). Al respecto, Seligman (2016) argumenta que un individuo podría experimentar mayor bienestar si utiliza más las fortalezas distintivas que se encuentran en el núcleo de sus tendencias personales y tienen el potencial de contribuir a su plenitud psicológica; en este caso, el mayor beneficio puede encontrarse en que el individuo emplea algo propio sin esfuerzo extra, en contraste con aprender algo nuevo. Además, se ha encontrado que quienes ejercitan sus fortalezas distintivas más allá de lo que se les solicita, reportan mayores beneficios que quienes no lo hacen (Quinlan et al., 2012).

Existe fuerte evidencia de la eficacia de programas de intervención centrados en la promoción de fortalezas distintivas para incrementar el bienestar subjetivo (Gander et al., 2013; Proyer et al., 2012; 2015). Y, además, como ventaja adicional, se ha reportado el mantenimiento de los efectos hasta seis meses posteriores de concluido los programas (Gander et al., 2013; Proyer et al., 2015). Con respecto al alivio de síntomas depresivos los resultados son menos consistentes; así, mientras Gander et al. (2013) obtuvieron un decremento significativo de síntomas depresivos después de concluida la intervención y en un seguimiento posterior; Proyer et al. (2015) no observaron el mantenimiento de los efectos durante los seguimientos.

Además, las intervenciones que promueven fortalezas distintivas pueden presentar efectos adicionales al incremento del bienestar; tal como lo reportan Harzer y Ruch (2016), quienes implementaron una intervención de este tipo en el ámbito laboral durante cuatro semanas, y observaron un incremento significativo en la percepción del trabajo como vocación y en el bienestar de los participantes, lo que les propició mayor ajuste a su ambiente laboral e involucramiento más significativo con su trabajo.

Sin embargo, cabe el cuestionamiento sobre si el entrenamiento de las fortalezas distintivas impide el desarrollo de otras fortalezas menos expresadas y, con ello, a la larga se coarta la probabilidad de que las fortalezas en general generen mayores beneficios, esto es, disminuyan los trastornos e incrementen el bienestar. La evidencia actual aún no es concluyente; mientras que Quinlan et al. (2012) encontraron que las participantes mujeres, a diferencia de los hombres, obtienen mayor beneficio si entrenan las fortalezas menos

expresadas, Proyer et al. (2015) reportaron efectos similares en participantes que trabajaron en sus ortalezas distintivas y quienes trabajaron en las menos expresadas.

Ahora bien, la propuesta inicial de Peterson y Seligman (2004) clasificó las fortalezas en tónicas y fásicas, según su despliegue. Siendo las primeras aquellas que se expresan en el comportamiento de un individuo de forma constante y estable en distintas situaciones, tal como sucede con las distintivas; y las segundas, aquellas que aparecen ante situaciones específicas que requieren de su uso para lograr mayor adaptación. Niemiec y Pearce (2021) proponen que las fortalezas distintivas, como medios para fomentar el bienestar, sean reconocidas como tónicas; es decir, que su identificación y empleo es crucial debido a que reflejan al individuo, su expresión es motivante y energizante, y su uso es natural y no requiere de grandes esfuerzos. Si bien consideran que las fortalezas tónicas fomentan el bienestar, también plantean que pueden servir como amortiguador ante situaciones de estrés y apoyar la consecución de otros objetivos. Hasta el momento esto ha sido poco explorado empíricamente.

Igualmente, el entrenamiento de fortalezas no distintivas o fásicas aportan algunos beneficios. Por ejemplo, Wagner y Ruch (2015) comprobaron que las fortalezas de perseverancia y prudencia, identificadas como no distintivas en un grupo de participantes, están estrechamente relacionadas con un comportamiento positivo en el aula y con la mejora del rendimiento académico; y, Proyer et al. (2012) encontraron que aquellos participantes con un nivel alto de autorregulación, también como fortaleza no distintiva, completaban con mayor éxito las actividades programadas. Aunque se requiere mayor apoyo empírico, estos hallazgos podrían alentar investigaciones que examinen si el entrenamiento de estas fortalezas que no se encuentran entre las más expresadas genera beneficios adicionales al entrenamiento de fortalezas distintivas.

Así mismo, es importante estudiar cuidadosamente las diferencias entre intervenciones genéricas y las centradas en las fortalezas distintivas y la combinación de ambos tipos (Harzer & Ruch, 2016). Ruch et al. (2020) consideran que investigaciones sistemáticas de subconjuntos de fortalezas (distintivas, menos expresadas o medianamente expresadas) seleccionadas de forma aleatoria, en diferentes escenarios y con diferentes variables de desenlace, esto es, las que se pretenden cambiar, podrán elucidar los beneficios puntuales de programas focalizados. Es importante añadir, que un diseño de investigación de tal naturaleza implicará retos metodológicos que deben evaluarse cuidadosamente.

Otro aspecto por considerar es el que propone Peterson (2006b) sobre el uso adaptativo de las fortalezas de carácter y su posible explicación de algunas dificultades de importancia clínica. El autor plantea que usar de manera excesiva o escasa alguna fortaleza específica puede generar un síntoma o conflicto. Con base en esto, Niemiec (2019) propone orientar el desarrollo de intervenciones que promuevan un uso óptimo de todas las fortalezas; y aunque se han identificado patrones de sobreuso y desuso de fortalezas asociados a síntomas obsesivo-compulsivos y de ansiedad social (Freidlin et al., 2017; Littman-Ovadia & Freidlin, 2019), la evidencia aún es limitada.

También es importante investigar el papel de las fortalezas en el afrontamiento de situaciones adversas, así como ponderar el efecto negativo que puede tener el entrenamiento de ciertas fortalezas en determinados ambientes. En ese sentido Martínez-Martí y Ruch (2017) reportaron correlaciones positivas significativas entre todos los grupos de fortalezas con la resiliencia, excepto las fortalezas teológicas que incluyen la espiritualidad y la gratitud; lo que evidencia posibles limitaciones en el ejercicio de ciertas fortalezas ante situaciones adversas.

## Conclusiones

Como se ha podido observar, la investigación y las intervenciones desarrolladas sobre las fortalezas de carácter es amplia y, al mismo tiempo, reúne muchas preguntas por responder. Los puntos desarrollados anteriormente sintetizan algunas evidencias probadas consistentemente, como el efecto que tienen las intervenciones sobre



el bienestar, mientras que abren otras interrogantes como los mecanismos y aportaciones que cada una de las fortalezas otorga a otros aspectos del bienestar y al funcionamiento psicológico en diferentes áreas de la vida.

Se cuestiona que las intervenciones enfocadas en la promoción de las fortalezas de carácter producen efectos que varían de pequeños a medianos, y que posiblemente no sean tan significativamente diferentes a los que se producirían si no se participara en dichas intervenciones. Al respecto, es importante considerar que tal vez un efecto pequeño podría funcionar como un bloque de inicio en el que se apoyan cambios positivos posteriores que pueden crecer exponencialmente; tal y como lo propone la teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas (Fredrickson, 2001).

Un punto fundamental que enriquecerá esta discusión futura es el desarrollo e investigación de intervenciones basadas en distintas fortalezas que, en la actualidad, no han sido probadas empíricamente. Esto contribuirá a elucidar los mecanismos involucrados en la promoción del bienestar y la reducción de diferentes trastornos y síntomas mentales, y observar si el entrenamiento focalizado genera beneficios específicos o generalizados en diferentes áreas. Hallazgos sobre beneficios adicionales que procuran intervenciones basadas en el entrenamiento de ciertas fortalezas como autorregulación, persistencia y vitalidad, dado que generan un mayor apego a las indicaciones y ejercicios administrados, tienen aplicaciones prácticas potencialmente valiosas en las áreas médica, laboral y educativa.

Así mismo, es importante considerar los interrogantes que aún persisten. En primer lugar, la clasificación de las 24 fortalezas de carácter en seis grupos de virtudes postulada teóricamente no ha encontrado un respaldo consistente a partir del análisis factorial. Se han reportado soluciones factoriales con respaldo empírico que dan lugar a taxonomías particulares, al parecer no generalizables. A pesar de esta aparente discrepancia, propia de un campo de estudio emergente, distintas taxonomías pueden ser complementarias al enfatizar un eje de análisis particular al interior del conglomerado de fortalezas (Stahlmann et al., 2023). Por ejemplo, Ruch y Proyer (2015) proponen una solución dicotómica basada en puntuaciones ipsativas, para las que identificaron dos grupos de fortalezas, las del corazón versus de la mente. McGrath et al (2018) presentan un modelo tripartito de fortalezas de cuidado, inquisitivas y de autocontrol. Martínez-Martí et al. (2020) en su estudio sobre resiliencia ante el COVID-19, reagrupan las fortalezas en un modelo de cinco categorías entre las cuales acuñan dos nuevas: fuerza y bondad. Y Partsch et al. (2022) se refieren a un modelo tripartito diferente que incluye: positividad, fiabilidad y maestría. Estas formulaciones en desarrollo podrían generar nuevos entendimientos sobre la dinámica entre las fortalezas y orientar el diseño de intervenciones genéricas hacia resultados específicos.

Uno de los retos que enfrenta esta área de estudio es la necesidad de diseñar e implementar intervenciones de mayor duración que procuren el mantenimiento a largo plazo de un estado de bienestar alto y que, al mismo tiempo, no generen habituación por el entrenamiento de un tipo particular de fortaleza. El esclarecimiento de la dinámica de interacción entre las distintas fortalezas permitirá elaborar programas coherentes que aporten beneficios específicos en las áreas requeridas, además de incrementar el bienestar subjetivo en general.

Aún no es claro si las intervenciones personalizadas son superiores a las genéricas y mucho menos qué fortalezas de carácter deben ser incluidas en un programa según un fin específico. El desarrollo de investigaciones respecto a este cuestionamiento permitirá establecer parámetros que indiquen con mayor precisión cuando y en qué contexto deberá implementarse una intervención personalizada o una genérica.

Otro aspecto importante a tener en cuenta en investigaciones futuras es el establecimiento de seguimientos a mediano y largo plazos de los efectos de las intervenciones; de modo que se pueda promover el mantenimiento de cambios y estudiar las dinámicas complejas entre diferentes aspectos del bienestar subjetivo, asociados a ambientes particulares, así como la reducción de distintos tipos de sintomatología, además de la depresiva. Al respecto, con el nivel de evidencia acumulado, parece pertinente probar el efecto

que tienen este tipo de intervenciones sobre otras variables de desenlace, por ejemplo, componentes del bienestar psicológico menos estudiados como la autoaceptación, el crecimiento percibido, el propósito, la perspectiva de vida, o el crecimiento postraumático.

## Referencias

- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence & Abuse, 19*(1), 107–122. <https://doi.org/10.1177/1524838016637079>
- Bastounis, A., Callaghan, P., Banerjee, A., & Michail, M. (2016). The effectiveness of the Penn resiliency program (PRP) and its adapted versions in reducing depression and anxiety and improving explanatory style: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence, 52*, 37–48. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.07.004>
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development, 82*(1), 79–90. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health, 13*(1), 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Brdar, I., & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and wellbeing in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality, 44*, 151–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.12.001>
- Brunwasser, S. M., Gillham, J. E., & Kim, E. S. (2009). A meta-analytic review of the Penn resiliency Program's effect on depressive symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*(6), 1042–1054. <https://doi.org/10.1037/a0017671>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology, 1*–21. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry, 18*(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1739-2>
- Chérif, L., Wood, V. M., & Watier, C. (2021). Testing the effectiveness of a strengths-based intervention targeting all 24 strengths: Results from a randomized controlled trial. *Psychological Reports, 124*(3), 1174–1183. <https://doi.org/10.1177/0033294120937441>
- Consentino, A. C., & Castro-Solano, A. (2015). IVyF: Validez de un Instrumento de Medida de las Fortalezas del Carácter de la Clasificación de Peterson y Seligman (2014). *Psicodebate, 15*(2), 1515–2251.
- Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J., & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology, 76*, 320–329. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014>
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D., R., Griffin, B. J., & Worthington, E. L., Jr. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology, 63*(1), 20–31. <https://doi.org/10.1037/cou0000107>
- Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology, 39*(4), 193–208. <https://doi.org/10.1080/01973533.2017.1323638>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Freidlin, P., Littman-Ovadia, H., & Niemiec, R. M. (2017). Positive psychopathology: Social anxiety via character strengths underuse and overuse. *Personality and Individual Differences, 108*, 50–54. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.003>
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies, 14*(4), 1241–1259.

- <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>
- Harzer, C., & Ruch, W. (2016). Your strengths are calling: Preliminary results of a web-based strengths intervention to increase calling. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2237-2256. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9692-y>
- Littman-Ovadia, H., & Freidlin, P. (2019). Positive psychopathology and positive functioning: OCD, flourishing and satisfaction with life through the lens of character strength underuse, overuse and optimal use. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9701-5>
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2015). Second Wave Positive Psychology: Exploring the Positive–Negative Dialectics of Wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1753–1768. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>
- Lundahl, B. W., Taylor, M. J., Stevenson, R., & Roberts, K. D. (2008). Process-based forgiveness interventions: A meta-analytic review. *Research on Social Work Practice*, 18(5), 465–478. <https://doi.org/10.1177/1049731507313979>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2017). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 594–604. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221122>
- Martínez-Martí, M. L., Theirs, C. I., Pascual, D., & Corradi, G. (2020). Character Strengths Predict an Increase in Mental Health and Subjective Well-Being Over a One-Month Period During the COVID-19 Pandemic Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11(584567). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584567>
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 12, 110–119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Macdonald, C., Bore, M., & Munro, D. (2008). Values in Action scale and the Big 5: An empirical indication of structure. *Journal of Research in Personality*, 42, 787-799. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.10.003>
- McGrath, R. E., Greenberg, M. J., & Hall-Simmonds, A. (2018). Scarecrow, Tin Woodsman, and Cowardly Lion: The three-factor model of virtue. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 373-392. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1326518>
- Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe.
- Niemiec, R. M. (2019). Finding the golden mean: the overuse, underuse, and optimal use of character strengths. *Counselling Psychology Quarterly*, 1–19. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1617674>
- Niemiec, R. M., & Pearce, R. (2021) The Practice of Character Strengths: Unifying Definitions, Principles, and Exploration of What’s Soaring, Emerging, and Ripe with Potential in Science and in Practice. *Frontiers in Psychology*. 11, 590220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590220>
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindness intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361–375. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Partsch, M. V., Bluemke, M., & Lechner, C. (2022). Revisiting the hierarchical structure of the 24 VIA character strengths: Three global dimensions may suffice to capture their essence. *European Journal of Personality*, 36(5), 825-845. <https://doi.org/10.1177/08902070211017760>
- Peterson, C. (2006a). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.
- Peterson, C. (2006b). The values in action VIA classification of strengths. En M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 29–48). Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2012). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14 (1), 275-292. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9331-9>
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths-based positive psychology

- interventions: a randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for signature strengths-vs. A lesser strengths-intervention. *Frontiers in Psychology*, 6, 456, 1-14. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00456>
- Quinlan, D., Swain, N., & Vella-Brodrick, D. A. (2012). Character strengths interventions: building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13, 1145-1163. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-011-9311-5>
- Rainey, C. A., Readdick, C. A., & Thyer, B. A. (2012). Forgiveness-based group therapy: A meta-analysis of outcome studies published from 1993-2006. *Best Practices in Mental Health: An International Journal*, 8(1), 29–5.
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25–40. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920411>
- Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children. En J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* (pp. 250–287). Guilford.
- Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2018). *Positive Psychotherapy: Clinician Manual*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780195325386.001.0001>
- Renshaw, T. L., & Olinger Steeves, R. M. (2016). What good is gratitude in youth and schools? A systematic review and meta-analysis of correlates and intervention outcomes. *Psychology in the Schools*, 53(3), 286–305. <https://doi.org/10.1002/pits.21903>
- Ruch, W., Niemec, R. M., McGrath, R. E., Gander, F., & Proyer, R. T. (2020). Character, strengths-based interventions: Open questions and ideas for future research. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 680-684. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789700>
- Ruch, W., & Proyer, R. T. (2015). Mapping strengths into virtues: the relation of the 24 VIA-strengths to six ubiquitous virtues. *Frontiers in Psychology*, 6. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00460>
- 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>
- Seligman, M. E. P. (2016). *Floreecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano exprés.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Shryack, J., Steger, M. F., Krueger, R. F., & Kallie, C. S. (2010). The structure of virtue: An empirical investigation of the dimensionality of the Virtues in Action Inventory of Strengths. *Personality and Individual Differences*, 48, 714-719.
- Sin, N. L., Della Porta, M. D., & Lyubomirsky, S. (2011). Tailoring positive psychology interventions to treat depressed individuals. En S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 79–96). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Sin, N., & 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/iclp.20593>
- Singh, K., & Choubisa, R. (2010). Empirical validation of Values in Action-Inventory of Strengths (VIA-IS) in Indian context. *National Academy of Psychology India Psychological Studies*, 55, 151-158.
- Stahlmann, A. G., Ruch, W., & Arbenz, G. C. (2023). The three-dimensional character strengths circumplex. *OSF open platform*. <https://doi.org/10.5167/uzh-232458>
- Tarragona, M. (2016). El estudio científico del bienestar psicológico. En J. C. Gaxiola y J. Palomar (Coords.), *El Bienestar Psicológico: Una mirada desde Latinoamérica* (pp. 11-30). Universidad de Sonora/Qartuppi.
- Wade, N., Worthington, E., & Meyer, J. (2005). But do they work: A meta-analysis of group interventions to promote forgiveness. En E. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 423–440). Routledge.
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L., Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154–170. <https://doi.org/10.1037/a0035268>
- Wagner, L., & Ruch, W. (2015) Good character at school: Positive classroom behavior mediates the link between character strengths and school achievement. *Frontiers in Psychology*, 6, 610. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00610>