

Explorando la vida buena en México. Las fortalezas del carácter y su relación con la felicidad

Exploring good life in Mexico. Character strengths and their relation to happiness

Elías Alfonso Góngora Coronado
Universidad Autónoma de Yucatán

Iris Irene Vásquez Velázquez
Universidad Autónoma de Yucatán

María del Rocío Hernández Pozo
Universidad Nacional Autónoma de México

Tania Romo-González
Universidad Veracruzana

Raquel González-Ochoa
Universidad Veracruzana

Julia Gallegos-Guajardo
Universidad de Monterrey

Jeanette Magnolia López-Walle
Universidad Autónoma de Nuevo León

Cecilia Castor-Praga
Universidad Autónoma de Nuevo León

Cecilia Meza-Peña
Universidad Autónoma de Nuevo León

María Araceli Álvarez-Gasca
Universidad Nacional Autónoma de México

Este trabajo se desarrolla en el marco de la psicología positiva para explorar acerca de la vida buena en una muestra de mexicanos. En la literatura de este enfoque, dos propuestas conceptuales centrales son el modelo de felicidad auténtica, construido a partir de tres ejes: vida placentera, vida con entrega y vida con sentido, y el modelo de las fortalezas de carácter, que probabiliza una interacción armónica personal, social y comunitaria. Específicamente, este estudio se diseñó para explorar de manera preliminar la relación entre el modelo de fortalezas mediante el *Values in Action Inventory* (VIA-IS; Peterson & Seligman, 2004) con el concepto de felicidad auténtica, a través del *Authentic Happiness Inventory* (AHI; Peterson, 2005; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005) en una muestra de 927 personas (323 hombres y 604 mujeres) de diferentes estados de la República Mexicana, de diferentes niveles educativos con un rango de 25 a 76 años de edad y una media de 43.1 años. Se encontraron correlaciones altas entre las fortalezas de carácter y la felicidad auténtica, en las dos subescalas asociadas a sus componentes hedónico y eudemónico, que involucra satisfacción, entrega y sentido, corroborando el aporte teórico de las fortalezas de carácter a esas dimensiones de la felicidad.

Palabras clave: Fortalezas de carácter; Felicidad auténtica; Vida buena; Mexicanos.

Autor para correspondencia: Elías Alfonso Góngora Coronado. Calle 29-A No. 337 x 10 y 12, Colonia San Esteban, C.P. 97149, Mérida, Yucatán, México. Teléfono: (+52) 9999 55 08 63. Correo electrónico: egoncor@gmail.com

Este estudio fue posible gracias al apoyo financiero parcial obtenido a través del proyecto DGAPA UNAM IG300415, del cual fungieron como responsables la tercera y décima autoras.

Artículo disponible: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rlmc/index>

This work is developed within the framework of positive psychology to explore about good life in a sample of Mexicans. In the literature of Positive Psychology, two central conceptual proposals are the authentic happiness model, built from 3 axes: the pleasant life, engaged and meaningful, and the model of character strengths, which probabilities a harmonious interaction at the individual, social and communitarian levels. Specifically, this study was designed to explore in a preliminary way the relationship between the model of strengths through the *Values in Action Inventory* (VIA-IS, Peterson & Seligman, 2004) with the concept of authentic happiness, through the *Authentic Happiness Inventory* (AHI; Peterson, 2005; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005) in a sample of 927 people (323 men and 604 women) from different states of the Mexican Republic, of different educational levels with a range of 25 to 76 years of age and an average of 43.1. High correlations were found between the strengths of character and authentic happiness, in the two subscales associated with its hedonic and eudemonic components, which involves satisfaction, dedication, and meaning, corroborating the theoretical contribution of strengths of character to those dimensions of happiness.

Keywords: Character strengths; Authentic happiness; Good life; Mexicans.

INTRODUCCIÓN

El estudio de la naturaleza humana y el interés en lo que es bueno para los seres humanos y sus vidas, que se traduce en bienestar y felicidad, ha sido un tema de mucho tiempo y con mucha historia. En este aspecto la filosofía ha sido una pieza clave. Desde los griegos como Sócrates, Platón y Aristóteles, con sus reflexiones acerca de la felicidad y la vida buena, pasando por los escritos de Agustín de Hipona y de Tomás de Aquino acerca de la virtud, o de Tomás Moro, Pascal, Kant, o Schopenhauer, girando en torno a lo bueno y la ética, hasta más recientemente como también lo hacen Comte-Sponville, o Fernando Savater (Góngora-Coronado, Pérez, & Jurado, 2016; Góngora-Coronado & Vásquez-Velázquez, 2014). Sin embargo, hay que resaltar que una de las teorías acerca de la naturaleza humana de mayor influencia, es la que presenta Aristóteles en su *Ética a Nicómaco* en la cual sitúa la felicidad, la virtud, la razón práctica y las emociones en el centro de la explicación de lo que significa vivir una vida buena (Gustems & Sánchez, 2015). La filosofía en este sentido ha aportado mucho acerca del qué y el porqué de la vida buena.

Pero la ciencia puede tener su principal aportación en el cómo de esa vida buena. Y en particular, la psicología, como ciencia, en su camino para el estudio de la comprensión del ser humano, de la vida buena, la felicidad y el bienestar, ha tenido momentos importantes, aunque en un balance, por situaciones históricas, es todavía mucho más el peso hacia lo negativo y el déficit, que hacia lo positivo. En términos generales se podría decir que ha pesado mucho el indicador que disminuir el malestar es una buena manera de alcanzar el bienestar. Pero diferentes estudios prueban que la línea no es tan sencilla y directa para una vida plena (Pawelski & Moores, 2013). Pues, aunque es muy importante el estudio de la patología y la atención de los problemas urgentes de personalidad, esa es solamente una parte del camino de una vida plena.

En los últimos 20 años, un área emergente de la psicología, que se le ha llamado psicología positiva, ha propuesto dar una nueva mirada dirigida a las cualidades humanas positivas (Seligman, 2003, 2012, 2018; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) con un peso en la ciencia y la investigación y cada vez, con una visión de mayor integración (Seligman, Railton, Baumeister, & Sripada, 2016). De acuerdo con los principios de la psicología positiva, se considera necesario ampliar el foco de atención y centrarse no sólo en el estudio de las enfermedades y problemas mentales, sino también en el de las emociones positivas, las fortalezas y las virtudes, a fin de alcanzar un entendimiento integral de la naturaleza humana (Fredrickson, 2009, 2013; Greene, Morrison & Seligman, 2016; Proctor, 2017), pero también para desarrollar su potencial (Peterson & Seligman, 2004; Niemiec, 2018).

En otras palabras, se podría decir, que la psicología positiva es un enfoque que se centra en modificar el que ha prevalecido en el campo de la salud mental desde el tratamiento primario de la enfermedad (como el modelo médico) hasta proteger a los individuos de los trastornos mentales y lograr su bienestar mediante el uso de fortalezas y la adopción de un comportamiento virtuoso (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). La psicología positiva le ha dado un giro a la atención científica del estudio del carácter, identificándolo como uno de los pilares de este nuevo campo y propone que es fundamental para la comprensión de la buena vida psicológica (Peterson & Seligman, 2004). Se ha dicho incluso, que el estudio de las fortalezas del carácter es el corazón de la psicología positiva para el desarrollo de las personas y que el buen carácter está en el corazón del desarrollo positivo de la juventud (Park, 2009).

La naturaleza del carácter ha interesado a los psicólogos desde hace casi un siglo (Hartshorne & May, 1928). Y aunque Gordon Allport (1921) prefirió el concepto de personalidad al de carácter en la psicología, considerando que este último era más apropiado para el campo de la filosofía moral, John Dewey (1964) consideró

seriamente preguntas sobre la naturaleza del carácter y la virtud. Sin embargo, es solo en los últimos 20 años que los psicólogos del desarrollo y la educación han creado un cuerpo de literatura sobre la naturaleza y la ontogenia del carácter (MacGraath & Walker, 2016). Y parecería que un factor que ha hecho más difíciles los esfuerzos para promover un modelo de desarrollo del carácter, es la falta de una teoría coherente sobre los elementos clave y una estructura lógica, integral y adecuada (Lapsley & Narvaez, 2006).

Pero en este punto, una de las contribuciones recientes más importantes para el desarrollo de un modelo para el estudio del carácter ha sido, la introducción de la clasificación VIA (Values In Action) de las fortalezas y virtudes realizada por Peterson y Seligman (2004). Esta propuesta de clasificación modela el dominio de características personales positivas en términos de 24 fortalezas del carácter que reflejan seis virtudes válidas más generales y transculturales. Las fortalezas del carácter, de acuerdo con esta propuesta, son características personales que tienen una calidad social y que generan admiración, y en general, son moralmente valoradas, pero más cercanas a la conducta. Las virtudes son principios más generales de funcionamiento social o moralmente deseable como lo demuestra su mención en obras de filosofía moral y religión (Niemiec, 2013).

Peterson y Seligman (2004) elaboraron unos criterios para que un rasgo del carácter pueda ser considerado una fortaleza de carácter. A partir de la revisión sobre las principales religiones y tradiciones filosóficas llegaron a la conclusión de una gran coincidencia de seis virtudes y por evidencias individuales elaboraron unas categorías de significado para cada una de las fortalezas, que deberían cumplir distintos criterios como: ubicuidad, realización personal, moralmente valiosa, rasgo individual, medible, y distintiva. Peterson y Seligman empezaron el estudio de las fortalezas on line en 2001 mediante el cuestionario VIA-IS (disponible en www.viacharacter.org). A lo largo de estos años, la web ha recogido más de un millón de casos, lo que ha permitido la elaboración de gran cantidad de artículos científicos analizando aspectos sociodemográficos de la muestra, según edad, procedencia, género, profesión, nivel socioeconómico, y otros (Niemiec, 2018).

El cuestionario de fortalezas VIA-IS (Peterson & Seligman, 2004) es un instrumento autoadministrado de 240 ítems, que utiliza una escala Likert de 5 puntos para medir el grado en que los sujetos se refieren a sí mismos (de 1 "muy distinto a mí" hasta 5 "muy parecido a mí"). El VIA-IS mide 24 fortalezas de carácter y cada una es valorada mediante 10 ítems. Los detalles relativos a la confiabilidad y la validez del VIA-IS son los siguientes: (a) la confiabilidad es buena en todas las escalas (>0.70); (b) la estabilidad de la correlación test-retest para todas las escalas en un periodo de cuatro meses es substancial y en casi todos los casos se acerca a sus consistencias internas ($rs=0.70$); (c) la validez como autoevaluación de las fortalezas de mayor peso correlaciona significativamente con sus calificaciones

relativas ($rs >0.5$); y (d) la validez relativa a calificaciones de amigos o familiares de las principales fortalezas correlaciona moderadamente con las auto informadas en la mayoría de las 24 fortalezas ($rs=0.3$) (Park, Peterson, & Seligman, 2006).

Peterson y Seligman (2004) propusieron que las fortalezas y las virtudes deben estar relacionadas jerárquicamente, con un esquema en el que las fortalezas representan de manera personal ejemplos más operacionales de las virtudes y éstas con un significado que las vincula de manera más específica a los términos más generales de felicidad y vida plena y que pueden ayudar a las personas a alcanzar bienestar y mayor plenitud en la vida (Tabla 1).

En el contexto de la psicología positiva, el buen carácter no es una cosa singular sino más bien plural: una familia de rasgos positivos que se muestran en pensamientos, sentimientos y comportamientos. Y en este sentido, las fortalezas del carácter son la base de un desarrollo óptimo y próspero para toda la vida. Las investigaciones a través de estos años han demostrado (Gustems & Calderón, 2014; Niemiec, 2018; Park, 2009; Park & Peterson, 2006) que las fortalezas del carácter predicen resultados valiosos, como la felicidad, la satisfacción con la vida; afecto positivo y negativo, resiliencia y ajuste. Y se ha ido probando que "pueden permitir el crecimiento humano" (Seligman et al., 2005, p.411), con lo cual se espera que estas fortalezas también ayuden a las personas, con la práctica, a enfrentar las adversidades y a llevar vidas más plenas (Niemiec, 2018).

También se ha propuesto el inventario de fortalezas para jóvenes (VIA-Youth) que es una encuesta de auto-reporte que permite la evaluación integral de las 24 fortalezas del carácter entre los jóvenes de 10 a 17 años. Estas encuestas están disponibles en línea sin costo alguno (www.viastrengths.org o www.authentic happiness.org). Una vez que las personas se registran en el sitio web y completan la encuesta, reciben retroalimentación sobre sus principales fortalezas, llamadas "fortalezas personales". Como han señalado, sus autores, ayudar a los jóvenes a identificar sus fortalezas distintivas y usarlas en su vida diaria, puede proporcionarles una ruta hacia una vida psicológicamente satisfactoria (Seligman et al., 2005).

Las fortalezas se identificaron a través de un proceso de tres años que contó con la participación de más de 50 académicos y clínicos, una lluvia de ideas, extensas revisiones de listas históricas de virtudes, y examen de literatura popular y medios (Niemiec, 2013). Por otro lado, las virtudes fueron el producto de una revisión de textos con un carácter moral clave, de ocho tradiciones culturales: el confucianismo y taoísmo en China; budismo e hinduismo en el sur de Asia; y la filosofía ateniense, el judaísmo, el cristianismo y el islam en Occidente (Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005). Por lo tanto, este modelo es el producto de lo que parece ser el esfuerzo más intenso hasta la fecha para proporcionar un modelo integral de fortalezas del carácter. Sin embargo, Peterson y Seligman (2004)

Tabla 1.
VIA Clasificación de las seis Virtudes y 24 Fortalezas (Peterson & Seligman, 2004)

Virtudes	fortalezas
Sabiduría y conocimiento: Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.	<p>creatividad: pensar en formas novedosas y productivas de hacer las cosas.</p> <p>curiosidad: interesarse en toda la experiencia en curso</p> <p>mente abierta: reflexionar y examinar las cosas desde todos los ángulos.</p> <p>amor por el aprendizaje: dominio de nuevas habilidades, temas y cuerpos de conocimiento.</p> <p>perspectiva: ser capaz de proporcionar un consejo sabio a los demás.</p>
Coraje: Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.	<p>honestidad: decir la verdad y presentarse de una manera genuina.</p> <p>valentía: no dejarse intimidar ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.</p> <p>persistencia: terminar lo que uno comienza.</p> <p>vitalidad: acercarse a la vida con ánimo y energía.</p>
Humanidad: Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.	<p>amabilidad: hacer favores y buenas obras a los demás.</p> <p>amor: valorar las relaciones cercanas con los demás.</p> <p>inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y los demás.</p>
Justicia: Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.	<p>equidad: tratar a todas las personas de la misma manera según las nociones de equidad y justicia.</p> <p>liderazgo: organizar actividades grupales y ver que sucedan.</p> <p>trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.</p> <p>perdón: perdonar a los que se han equivocado.</p>
Templanza: Fortalezas que nos protegen contra los excesos.	<p>modestia: dejar que los logros hablen por sí mismos.</p> <p>prudencia: tener cuidado con las elecciones de uno; no decir o hacer cosas de las que podría lamentarse más tarde.</p> <p>autorregulación: regulando lo que uno siente y hace.</p>
Trascendencia: Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida.	<p>apreciación de la belleza y la excelencia: notar y apreciar la belleza. excelencia y / o desempeño experto en todos los campos de la vida.</p> <p>gratitud: estar consciente y agradecido por las cosas buenas que suceden.</p> <p>esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.</p> <p>espiritualidad: tener creencias coherentes sobre el propósito superior y el significado de la Vida.</p>

consideran que no es de ninguna manera un producto terminado, y están abiertos a la posibilidad de que investigaciones posteriores sugirieran modificaciones a la clasificación. Varias líneas de investigación han abordado este tema. Por ejemplo, Ruch y Proyer (2015) intentaron corroborar el modelo como un marco conceptual derivado. Específicamente, una muestra de expertos en filosofía moral y psicología, así como personas no expertas, evaluaron el grado en que cada una de las 24 fortalezas era prototipo de cada una de las virtudes.

La línea de investigación que se ha desarrollado muestra que las fortalezas y virtudes del carácter tienen consecuencias importantes para un individuo e incluso son críticas para el bienestar de una sociedad entera. Las adversidades son parte de la vida, pero en la medida en que los jóvenes tengan mayor satisfacción con la vida, fortalezas de carácter y apoyo social, experimentarán menos problemas psicológicos o físicos a raíz de dificultades inevitables (Park, 2004; Peterson, Park, & Seligman, 2006), y se incrementan las posibilidades de una vida más plena. En el proyecto VIA se parte del supuesto que las personas en general quieren hacer las cosas bien y quieren vivir una

vida feliz y plena. Pero con demasiada frecuencia, las personas no saben *cómo* encontrar la felicidad y el significado en las actividades correctas y de la manera adecuada, es decir el cómo de la vida buena. Y en este proyecto de las fortalezas (Peterson & Seligman, 2004) se piensa que tal vez la identificación de las fortalezas del carácter sea un buen lugar para comenzar.

Por ello en el presente estudio uno de los objetivos fue explorar la relación de las fortalezas con la felicidad en el contexto de la cultura mexicana. Pero se ha elegido el término de felicidad y no el de bienestar. Sin embargo, hasta hace relativamente poco tiempo, tanto en la psicología en particular como en las ciencias sociales en general, se había tendido a usar menos el concepto de felicidad. Ha sido bastante consistente en el entorno científico, ya sea porque se le atribuye, complejidad, un carácter subjetivo o incluso ambigüedad, que el concepto de felicidad se ha hecho equivalente o se le ha llamado “bienestar subjetivo” o bienestar, considerando que cada persona evalúa qué tan satisfecha está con su vida en general. Aunque hay que decir que en algunos casos se elige el término “bienestar subjetivo” por razones prácticas y con un peso quizá más hedónico por el énfasis en la satisfacción

(por ejemplo, Diener, 1984, 2000, 2008) y en otros se prefiere usar “bienestar psicológico” dándole un peso más eudemónico o de crecimiento personal con la argumentación que la felicidad es más de carácter hedónico (por ejemplo, Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989; Ryff & Corey, 1995; Ryff & Singer, 2008). Incluso algunos autores prefieren usar el término “bienestar eudemónico” para hacer énfasis en este aspecto (Lee & Carey, 2013; Pawelski & Moores, 2013).

Sin embargo, esta división al principio muy tajante entre lo hedónico y eudemónico, se ha propuesto más en el ámbito científico, pues en la filosofía en su esencia, y con todas sus diferencias, ha sido más integral. Por ejemplo, Aristóteles a quien se hace bastante referencia en la psicología, en la dicotomía hedónico-eudemónico, en su ética Nicomaquea (1977) deja ver claramente que la felicidad es una actividad que supone “vivir bien de acuerdo con la virtud” (excelencia), y que el placer va mezclado con la felicidad, pero para este filósofo, el más placentero de los actos conforme a la virtud es el ejercicio de la sabiduría.

Desde ese momento puede verse la relación y la diferencia entre el placer y la virtud en la felicidad. En el concepto de felicidad, se integran estas dimensiones. Desde la filosofía griega, hasta la más contemporánea ya se ha señalado que la felicidad incluye el placer o la satisfacción, pero es algo más que eso (Suárez-Iñiguez, 1999) puesto que supone un proceso de autorrealización.

Sin embargo, hay investigadores en la psicología que han promovido esa integración. Por ejemplo, en un intento por lograr una conceptualización amplia que sea teóricamente sólida y útil en la práctica, David, Boniwell y Conley Ayers (2013) proponen utilizar el término felicidad en su sentido más amplio, como un concepto que incluya nociones como el bienestar subjetivo, bienestar psicológico, hedonismo y eudaimonía, pero también salud o crecimiento personal. Esta tendencia a utilizar el término felicidad para aludir a la visión más global de la valoración de la vida e inclusiva de las distintas perspectivas del estudio del bienestar es en tiempos recientes, más empleada (Oishi, Graham, Kesebir, & Costa, 2012).

En este sentido, los estudios transculturales acerca de la felicidad han dado más luz para su significado más amplio, profundo y preciso y así, por ejemplo, se han realizado estudios en el marco de una teoría cultural de bienestar para analizar sistemáticamente las concepciones de la felicidad como parte integrante de las culturas euroamericanas y asiáticas (Lu & Gilmour, 2004). En esta línea del análisis transcultural de la vida buena, el bienestar y la felicidad, en un estudio realizado por Uchida (2010) se encontró que las personas en el contexto de la cultura japonesa tienen un concepto más holístico de la felicidad que las personas de contextos culturales euro-americanos. Los hallazgos sugieren que mientras los americanos creen que la felicidad es un estado positivo duradero que es buscado por cada individuo, los japoneses creen que es un momento positivo, pero transitorio e interpersonal e incluso con características negativas.

Un resultado también interesante de este estudio es que parecería que la visión holística de los japoneses está asociada con una visión holística del mundo más que con un bienestar subjetivo.

Por otro lado, en un análisis de las raíces y origen de la felicidad en las culturas de occidente y de oriente, Joshanloo (2014) llega a conclusiones semejantes, en cuanto a las diferencias, pero también se apuntan coincidencias, como la armonía. Y aunque, en su análisis, el autor se centra en las principales diferencias entre las concepciones occidental y oriental de la felicidad, señala como algo importante que ambos polos de dominios diferentes (por ejemplo, la armonía frente a la maestría) se pueden encontrar en cualquier cultura individual. Y concluye que estos polos opuestos son dos enfoques generales del mundo disponibles para individuos en todas las culturas. Y, además, que en algunos estudios se encuentran occidentales que respaldan valores orientales como la armonía y el colectivismo.

Esto implica el gran reto de estudiar científicamente la vida buena, la vida plena, o la felicidad, de una manera más amplia y profunda, de acuerdo con su complejidad, valorar que las diferencias no tienen que ser tan radicales, en un sentido dicotómico y sí, analizar que la tendencia, cada vez más podría ser hacia la integración y complementariedad, con un sentido de flexibilidad. Por ejemplo, Mogilner, Kamvar y Aaker (2011) en un estudio realizado acerca de las emociones a través de millones de blogs personales en la página web, encontraron que el significado de felicidad no es rígido, sino por lo contrario, es flexible, dinámico y cambiante. Concluyen que a medida que los estadounidenses crecen, es más probable que asocien la felicidad con la tranquilidad, lo que es consistente con una comprensión oriental de felicidad. Es decir, que las diferencias reales entre las culturas occidental y oriental no están completamente aisladas de otras variables como la globalización (Minkov, 2011), la edad y la educación.

En esta misma línea, con una visión de integración de conceptos en torno a la felicidad, se obtuvo una confirmación empírica del punto de coincidencia en la armonía, por investigadores de diferentes países, aunque más occidentales, para estudiar los componentes hedónicos y eudemónicos de la felicidad a través de un enfoque de método mixto que combina análisis cualitativos y cuantitativos, para lo cual, se recogieron datos de 666 participantes en Australia, Croacia, Alemania, Italia, Portugal, España y Sudáfrica. Los resultados mostraron que la felicidad se definió principalmente como una condición de equilibrio psicológico y armonía. A nivel teórico y metodológico, los hallazgos de este estudio sugieren la importancia de investigar conjuntamente la felicidad y su relación con otras dimensiones de bienestar, para detectar diferencias y sinergias entre ellos (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, & Wissing, 2011). Esta misma tendencia de diferencias culturales de la felicidad, entre países americanos y asiáticos, se ha encontrado para el bienestar psicológico (Ryff et al., 2014), lo que, de acuerdo con los autores, apunta a diseñar estrategias más precisas de intervención.

Por esta razón, estudios como los mencionados, con el fin de enriquecer el significado de los términos, investigan las diferencias que existen en los niveles de bienestar y felicidad entre distintas naciones, tanto de oriente y occidente (Bobowik, Basabe, Páez, Jiménez, & Bilbao 2011; Diener, 2012; Diener, Tay, & Oishi, 2013; Galati, Manzano, & Sotgiu, 2006; Oishi, Koo, & Akimoto; 2008; Rentfrow, Mellander, & Florida, 2009), como también en naciones latinoamericanas y europeas (Carballeira Abella, González, & Marrero, 2015; Muratori, Zubieta, Ubillos, González, & Bobowik, 2015).

Desde una postura de análisis de la psicología positiva, la dicotomización del bienestar en las dimensiones hedónica y eudemónica ha suscitado un debate fructífero, puesto que ha generado muchas investigaciones y trabajos teóricos y empíricos. Sin embargo, el utilizar la felicidad y el bienestar como sinónimos, ha generado confusiones y ambigüedades. Por ello, resulta importante trabajar más en el camino de una integración de dimensiones (Delle Fave et al., 2011) y precisión del significado de los conceptos más generales, como el de felicidad y bienestar.

En este contexto, continúa siendo un referente importante Martin Seligman, el principal representante de la psicología positiva y uno de los psicólogos actuales más reconocidos en cuanto al tema de la felicidad y la vida buena, por su visión de integración. Sin embargo, hay que señalar que ha tenido cambios en su postura, en cuanto al uso de los términos de felicidad y bienestar, ya que en su obra *Auténtica Felicidad* (2003), hizo una primera propuesta integral, de que ésta puede ser alcanzada a través de tres vías. La primera es la *vida agradable o placentera*, que se refiere al bienestar que invade a la persona al disfrutar de los distintos placeres de la vida y poseer las habilidades para amplificarlos. Se logra maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas. La segunda es la *vida buena*, que supone entrega y compromiso, y radica en saber cuáles son las fortalezas personales (las del carácter o personalidad) para después utilizarlas y potenciarlas con el fin de obtener numerosas gratificaciones en los principales ámbitos de la existencia. La tercera vía es la *vida con sentido*, que se fundamenta en poner las fortalezas al servicio de algo que trascienda a la persona. Propone que es la más duradera de las tres y es en la que se trata de encontrar aquello que la persona cree que es esencial en la vida y de invertir todos sus esfuerzos para ese objetivo. Conforme a este enfoque, la felicidad será más duradera cuando la persona evolucione del ego y la vida placentera al alter ego de la vida con sentido; es decir, de una referencia a sí mismo a una trascendencia hacia los demás. Y la vida plena consistirá en integrar la experiencia de las emociones positivas, así como de las gratificaciones, producto de las fortalezas, y el uso de éstas al servicio de algo más elevado para encontrarle así un sentido a la existencia.

No obstante, más recientemente, en su libro *La vida que florece*, Seligman (2012), dice que su teoría ya no se concentraría en la felicidad sino en el bienestar,

porque el concepto de felicidad está más limitado, y con mucho peso en el aspecto hedónico y presenta una nueva propuesta que llama el *Modelo de Bienestar PERMA* (por sus siglas en inglés), cuyo significado implica cinco medidas: 1. Emoción positiva (*positive emotions*), 2. Entrega (*engagement*), 3. Sentido (*meaning*), 4. Relaciones positivas (*positive relationships*) y 5. Logros (*achievement*). El objetivo de esta propuesta es crecer como persona aumentando estos indicadores; es decir, florecer, lo cual es muy congruente con esa visión de integración. Pero hay que señalar que, aunque en esta propuesta este autor da el principal peso al bienestar, y no a la felicidad, en realidad, la razón que presenta para ese cambio, basándose en una definición de felicidad, no es la de la felicidad en su sentido esencial, con base en una fuente que él mismo reconoce, por ejemplo, de Aristóteles, sino una parte de ella, y lo que significa bienestar para el autor es el equivalente de la felicidad bien entendida.

El problema en parte parece ser que, en este caso, como en el de varios autores que en psicología tocan este tema, se ha interpretado que la felicidad es solamente hedónica, cuando, como se ha dicho, su sentido esencial es tanto hedónico como también eudemónico. Sin embargo, también habría que anotar que esta interpretación podría deberse a la semántica de la palabra en el contexto del lenguaje y la cultura. Pero sí, hay que subrayar que este autor importante para la psicología positiva tome esta decisión por las razones que expresa. El concepto de felicidad tiene mucha historia, para cambiarlo por esas razones.

Para este trabajo se ha elegido la propuesta de la auténtica felicidad, por su sentido integral y por congruencia en cuanto al uso del término felicidad como más amplio que el de bienestar.

Hay una gran variedad de instrumentos que miden el concepto de felicidad. Pero hay diferencias en la forma de comprender el concepto en la literatura (Schiffirin & Nelson, 2010). Entre los más usados en la actualidad y que son recurrentes en la literatura están: La *Escala de Felicidad Subjetiva* (Subjective Happiness Scale SHS) (Lyubomirsky & Lepper, 1999). La *Escala de Satisfacción con la Vida* (Satisfaction With Life Scale SWLS), originalmente desarrollada por Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985) y revisada por Pavot y Diener (1993). La *Escala de Felicidad* desarrollada en Perú por Alarcón (2006); la *Escala de Felicidad* de la Universidad Memorial Newfoundland (Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness MUNSH) que fue validado en Chile (Moyano, Flores, & Soromaa, 2011), y el programa de Afecto Positivo y Negativo (Positive and Negative Affect Schedule PANAS) (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). También la felicidad se ha medido con pruebas de un sólo ítem. En ellas se pregunta directamente a las personas qué tan felices se sienten (Pei-shan, 2014; Tsou & Liu, 2001). Otro referente importante es el Índice de Felicidad de Steen (Steen Happiness Index SHI, Seligman et al., 2005), el cual luego de algunas revisiones se denominó el *Inventario de Felicidad Auténtica* (Authentic Happiness Inventory AHI, Peterson, 2005) que es el que

se ha elegido para este estudio pues su estructura y dimensiones concuerdan con el concepto de felicidad de los autores de este trabajo, sin embargo a pesar de que esta escala se construyó en consonancia con el modelo teórico tripartito de la felicidad auténtica: vida placentera, entregada y con sentido (Seligman et al., 2005), los escasos reportes de la estructura factorial del instrumento difieren al respecto, reportando un factor único (Shepherd, Oliver, & Schofield, 2015), dos factores (Hernández-Pozo et al., en prensa) y cuatro factores (Zabihi, Ketabi, Tavakoli, & Ghadiri, 2014), aunque uno de los elementos que puede explicar esta falta de coincidencia puede atribuirse a la diversidad de culturas de las que provienen las muestras empleadas en esos estudios: Nueva Zelanda, México e Irán respectivamente. Independientemente de esa diversidad de resultados, la validación mexicana del instrumento va en consonancia con la propuesta teórica de dos componentes globales que coinciden en lo general con las dos dimensiones de la felicidad: eudemónica que engloba la vida entregada y con sentido y hedónica que corresponde a la vida placentera, por lo cual se justifica la selección del instrumento.

Por todo lo anteriormente mencionado, el objetivo principal de este estudio fue explorar la vida buena en una muestra de mexicanos, a través de las fortalezas del carácter y la felicidad, y para profundizar un poco más desde un punto de vista teórico, sobre la naturaleza de la relación entre estos conceptos, a la luz de la taxonomía detallada que ofrece el modelo de las fortalezas.

MÉTODO

Participantes

En este estudio participaron 927 personas de diferentes estados de la República Mexicana, de las cuales 323 eran hombres y 604 mujeres, 565 de población general y 362 estudiantes de diferentes niveles educativos. La muestra fue incidental y se obtuvo mediante un procedimiento no probabilístico de cuotas, en el que los colaboradores invitaron a los participantes a través de sus círculos de influencia. La media de edad de los participantes fue de 43.10 años (con un rango de 25 a 76) con una D.E. de 9.62. Su escolaridad fue la siguiente: 40.5% licenciatura, 30.4% bachillerato, 12.2% secundaria, 9.1% primaria y 7.9% posgrado. En lo que respecta al estado civil, el 62.6% era casado, el 17.5% soltero, un 9% separado, así como otro 9% vivía en unión libre y el 2% viudo. Las personas participaron en el estudio de manera voluntaria, recibieron una descripción somera del propósito de la investigación, leyeron y firmaron una carta de consentimiento informado previo a su ingreso al estudio con el fin de cumplir de manera formal con los criterios éticos de la investigación.

Instrumentos

Cuestionario de las fortalezas del carácter

Es un cuestionario de 240 reactivos con cinco opciones de respuesta tipo Likert del 1 al 5, que mide las 24 fortalezas del carácter propuestas por Peterson y Seligman (2004). Cada subescala del cuestionario cuenta con 10 reactivos, que se responden empleando una escala Likert de 1 al 5, donde 1 = muy parecido a mí y 5 = muy diferente a mí. En la Tabla 2 se pueden ver los valores de consistencia interna obtenidos en la muestra estudiada. Como se podrá observar, todos los valores tienen un índice de confiabilidad aceptable y están en un rango de .73 a .88.

Tabla 2.
Puntuaciones de consistencia interna en la escala de Virtudes y Fortalezas de acuerdo con la muestra estudiada

Virtud	Fortalezas	alpha
Sabiduría	Amplitud de criterio /juicio y mente abierta	.82
	Amor por aprender	.81
	Creatividad	.88
	Curiosidad	.81
	Perspectiva	.80
Valentía	Energía/Vitalidad	.82
	Honestidad/autenticidad	.75
	Persistencia	.88
	Valor	.78
Humanidad	Amabilidad	.79
	Amor	.73
	Inteligencia Social	.77
Justicia	Imparcialidad	.77
	Liderazgo	.81
	Trabajo en equipo	.77
	Autocontrol	.76
Templanza	Modestia	.79
	Perdón/misericordia	.85
	Prudencia	.80
Trascendencia	Apreciación por la belleza y la excelencia	.80
	Gratitud	.81
	Esperanza	.83
	Espiritualidad	.88
	Humor	.86

Inventario de la Felicidad Auténtica (IFA)

Es un cuestionario que cuenta con 24 reactivos con cinco opciones de respuesta tipo Likert del 1 al 5. A partir de la aplicación del cuestionario a una N=2743 de mexicanos, de los cuales 60.8% fueron mujeres y 29.2% hombres con edades entre los 12-76 años (media=28.4, de. =13.4), se encontró que el cuestionario explica el 52.77 % de la varianza con dos factores: Factor 1. Feliz, optimista, conectado/a, satisfecho/a, seguro/a de sí mismo/a.

Factor 2. Involucrado en cosas relevantes, productivo/a, eficiente. Se obtuvo una confiabilidad de .95 y una puntuación como una media general de la escala de 3.14 (Hernández-Pozo et al., en prensa).

Procedimiento

Las escalas fueron respondidas en su mayor parte en línea, con las mismas instrucciones para todos los estados de la república mexicana que participaron en el estudio. Los responsables de cada estado se coordinaron con la responsable general, para poder abarcar las diferentes edades y características requeridas. En cada caso, se proporcionó toda la información a las personas que participarían en el estudio, tanto para los coordinadores como para los colaboradores en cada estado. En los casos que fue necesario a solicitud de los participantes, se les entregaron las versiones impresas de las escalas. En todos los casos, se hizo explícito el consentimiento informado.

RESULTADOS

Después de los primeros análisis descriptivos se encontró que todas las medias de las fortalezas quedaron ubicadas por encima de la media teórica de 3, con un rango de 3.71 a 4.31, lo cual marca una tendencia bastante positiva en las puntuaciones de las fortalezas (Tabla 3). Las medias más altas fueron para las fortalezas de: imparcialidad de la virtud de justicia (4.31), gratitud (trascendencia) (4.30), amabilidad (humanidad) (4.20), esperanza (trascendencia) (4.19), persistencia (valentía) (4.18) y liderazgo (justicia) (4.18). Aunque la fortaleza de amor por aprender también estuvo por arriba de la media teórica, fue la más baja (3.71).

En cuanto al inventario de felicidad auténtica, las tendencias de los resultados descriptivos fueron un poco diferentes, como se podrá ver en la Tabla 4, ya que las medias obtenidas de los factores, y, en consecuencia, la media total, estuvieron muy cerca de la media teórica de 3. Sin embargo, también se podrá ver una diferencia en las medias de los factores. Por ejemplo, en el factor 1 que corresponde a ser feliz, optimista, conectado/a, satisfecho/a, seguro/a de sí mismo/a, la media fue de 3.27 y en el factor 2 que se refiere a estar involucrado en cosas relevantes, ser productivo/a, y eficiente la media fue menor, de 3.01.

Diferencias en las fortalezas en cuanto a variables socio-demográficas (Tabla 5). En el proceso de exploración de las fortalezas, se realizó un análisis por sexo y se encontraron siete diferencias significativas, siendo los hombres quienes obtuvieron las medias más altas en cinco de ellas: creatividad, vitalidad, valentía, autocontrol y humor; y las mujeres en dos: apreciación de la belleza y la excelencia y gratitud (Tabla 5).

También se realizó un análisis de diferencias por edad, para lo cual se dividió a los participantes en dos grupos, adultos jóvenes (25-30) y adultos tardíos (50-60). En este análisis se encontraron 15 diferencias significativas, de las cuales en 14 tuvieron

Tabla 3.
Puntuaciones de las medias y desviaciones estándar de la escala de Virtudes y Fortalezas

Virtud	Fortalezas	Media	DE
Sabiduría	Amplitud de criterio /juicio y mente abierta	4.09	.60
	Amor por aprender	3.71	.69
	Creatividad	3.96	.64
	Curiosidad	4.00	.61
	Perspectiva	3.92	.60
Valentía	Energía/Vitalidad	3.91	.66
	Honestidad/autenticidad	4.15	.54
	Persistencia	4.18	.65
	Valor	4.00	.60
Humanidad	Amabilidad	4.20	.56
	Amor	4.07	.59
	Inteligencia Social	3.99	.58
Justicia	Imparcialidad	4.31	.54
	Liderazgo	4.18	.56
	Trabajo en equipo	4.13	.58
Templanza	Autocontrol	3.75	.62
	Modestia	3.84	.58
	Perdón/misericordia	3.89	.69
	Prudencia	4.03	.58
Trascendencia	Apreciación por la belleza y la excelencia	3.94	.63
	Gratitud	4.30	.56
	Esperanza	4.19	.62
	Espiritualidad	4.00	.76
	Humor	3.97	.66

Tabla 4.
Puntuaciones de las medias y desviaciones estándar de la escala IFA

	Media	DE
Prueba total IFA	3.19	.67
Factor 1 IFA	3.27	.74
Factor 2 IFA	3.01	.63

la media más alta los adultos tardíos, que fueron: curiosidad, perspectiva, vitalidad, perseverancia, valentía, amor, trabajo en equipo, autocontrol, modestia, perdón, prudencia, gratitud, esperanza y espiritualidad. Solamente en el amor por aprender, fueron los jóvenes quienes obtuvieron la media más alta.

Asimismo, se llevó a cabo un análisis de diferencias por nivel educativo, para lo cual se dividió esta variable en los niveles de primaria y posgrado. Se encontraron 13 diferencias significativas y en todos los casos, la media más alta correspondió al nivel de posgrado: amplitud de criterio, amor por aprender, creatividad, curiosidad, perspectiva, honestidad, perseverancia, inteligencia social, imparcialidad, liderazgo,

Tabla 5.
Puntuaciones de las medias y desviaciones estándar de la escala de Virtudes y Fortalezas

Virtud	Fortalezas	Sexo		Edad (adultos)		Nivel educativo	
		H	M	Jóvenes	Tardíos	Prim	Posgrado
Sabiduría	Amplitud de criterio /juicio y mente abierta					3.90	4.40
	Amor por aprender			3.81	3.65	3.38	4.09
	Creatividad	4.04	3.92			3.88	4.19
	Curiosidad			3.95	4.07	3.86	4.19
	Perspectiva			3.86	4.00		
Valentía	Energía/Vitalidad	4.02	3.85	3.75	4.07		
	Honestidad/autenticidad					4.03	4.34
	Persistencia			4.04	4.28	4.11	4.42
Humanidad	Valor	4.07	3.97	3.93	4.10		
	Amabilidad						
	Amor			3.96	4.19		
Justicia	Inteligencia Social					3.95	4.18
	Imparcialidad					4.13	4.47
	Liderazgo					4.08	4.37
Templanza	Trabajo en equipo			4.07	4.22		
	Autocontrol	3.86	3.70	3.59	3.86		
	Modestia			3.70	3.95		
	Perdón/misericordia			3.72	4.00		
	Prudencia			3.84	4.14	4.01	4.21
Trascendencia	Apreciación por la belleza y la excelencia	3.84	4.00			3.76	4.13
	Gratitud	4.24	4.33	4.16	4.39	4.19	4.42
	Esperanza			4.07	4.33		
	Espiritualidad			3.63	4.18		
	Humor	4.04	3.93				

prudencia, apreciación de la belleza y la excelencia y gratitud.

Diferencias en felicidad de acuerdo con variables socio-demográficas (Tabla 6). Continuando con este objetivo de explorar la vida buena de esta muestra de mexicanos, se realizó un análisis de diferencias para la felicidad, por sexo, y tanto en la media total, como para los factores uno y dos del inventario de felicidad se encontraron diferencias significativas. En los tres casos, la media más alta correspondió a los hombres. En cuanto a la edad, solo se encontraron diferencias significativas en el factor uno, y la media más alta correspondió al grupo de los adultos tardíos. Y en lo que toca al nivel educativo, también se encontraron diferencias significativas para la media total de felicidad y para el factor uno y dos, y en los tres casos, correspondió la media más alta al nivel de posgrado.

Con el fin de cubrir otro aspecto de la exploración de la vida buena en la muestra estudiada, se llevó a cabo un análisis de correlación entre las variables de las fortalezas del carácter y la felicidad. Como se podrá observar en la [Tabla 7](#), las 24 fortalezas correlacionaron con los dos factores de la escala de felicidad. Los índices obtenidos de la correlación de Pearson en este análisis de asociación muestran un rango de .22 (en la fortaleza de modestia) a .56

Tabla 6.
Diferencias significativas obtenidas en diversas fortalezas de acuerdo con las variables de sexo, edad y nivel educativo

Factores de felicidad	Sexo		Edad (adultos)		Nivel educativo	
	H	M	Jóvenes	Tardíos	Prim	Posgrado
Media total	3.31	3.14			2.94	3.38
Factor 1	3.39	3.20	3.12	3.32	2.97	3.43
Factor 2	3.09	2.97			2.87	3.26

(en la fortaleza de energía/vitalidad). Como se podrá ver, en la mayoría de los casos las correlaciones son más altas con el factor 1 de felicidad. Solamente en dos casos ocurre algo diferente, uno en amor por aprender que es igual (.29) y el segundo en creatividad con una diferencia mínima para el segundo factor (.37 y .38). Las fortalezas de carácter con índices de correlación más elevados para el factor 1 fueron en orden descendente: energía, esperanza, curiosidad, persistencia y valor, el cual está relacionado con aspectos hedónicos y por otra parte, las fortalezas de energía, persistencia, curiosidad, esperanza y valor para el factor 2 que corresponde a la dimensión eudemónica.

Tabla 7.
Correlaciones obtenidas entre los factores de las escalas de las fortalezas del carácter y la auténtica felicidad

Virtud	Fortalezas	AF1	AF2
Sabiduría	Amplitud de criterio /juicio y mente abierta	.37**	.33**
	Amor por aprender	.29**	.29**
	Creatividad	.37**	.38**
	Curiosidad	.46**	.40**
	Perspectiva	.40**	.39**
Valentía	Energía/Vitalidad	.53**	.45**
	Honestidad/autenticidad	.44**	.37**
	Persistencia	.46**	.42**
Humanidad	Valor	.45**	.37**
	Amabilidad	.32**	.25**
	Amor	.42**	.34**
Justicia	Inteligencia Social	.41**	.37**
	Imparcialidad	.35**	.28**
	Liderazgo	.36**	.32**
Templanza	Trabajo en equipo	.39**	.31**
	Autocontrol	.44**	.35**
	Modestia	.29**	.22**
	Perdón/misericordia	.34**	.25**
Trascendencia	Prudencia	.39**	.31**
	Apreciación por la belleza y la excelencia	.30**	.25**
	Gratitud	.41**	.30**
	Esperanza	.50**	.40**
	Espiritualidad	.36**	.29**
	Humor	.42**	.35**

* $p < .05$; ** $p < .01$

DISCUSIÓN

El objetivo principal de este estudio fue explorar la vida buena en una muestra de mexicanos, a través de las fortalezas del carácter con base en la propuesta de Peterson y Seligman (2004) y de la felicidad basada en la de Seligman et al. (2005), pues incluye más esa visión de integración de los aspectos hedónico y eudemónico. En lo que correspondería a los principales indicadores de la vida buena representada por estos dos conceptos, los resultados indican, que se refleja un buen nivel en los participantes en cuanto a las fortalezas, pues en todos los casos las puntuaciones obtenidas, están por arriba de la media teórica (3) de manera clara como lo indica el rango de 3.71 a 4.31. No ocurre lo mismo, como se mencionó anteriormente en el caso de la felicidad, pues las puntuaciones quedaron muy cerca de la media teórica (3). Una posible explicación de este resultado es que se están tocando aspectos distintos de la vida buena.

En el caso de las fortalezas del carácter, refleja la segunda vía de la felicidad, de acuerdo con la propuesta de Seligman (2003), que es la vida con entrega, mientras que los dos factores de la

felicidad probablemente estén reflejando más en el factor 1 (optimista, satisfecho), la vida más emocional o placentera y en el factor 2, la tercera vía que es la vida con sentido (productivo, eficiente), que también se asociaría para qué hacer algo. Podría ser que mientras que en la vida con entrega las personas se “dan cuenta” de las características positivas que tienen, en la felicidad, parecería que “se sienten” en un menor nivel de satisfacción.

En cuanto a las diferencias significativas obtenidas, habría que resaltar las puntuaciones más altas de los hombres en la mayoría de las fortalezas en las que se obtuvieron esas diferencias, así como de la edad y del nivel educativo. En el caso de la felicidad, son los hombres quienes expresan ser más felices, las personas de mayor edad y quienes tienen mayor nivel educativo. Es decir, que, tanto para el caso de las fortalezas del carácter como de la felicidad, parecería que se sigue la misma tendencia en esa vida buena.

Por otro lado, de acuerdo con los resultados obtenidos en el análisis de correlación en cuanto al número de correlaciones para todas las fortalezas con los dos factores de felicidad, se confirman los de otros estudios entre las fortalezas del carácter y la felicidad o una condición de bienestar (Gustems & Calderón, 2014; Niemiec, 2018; Park, 2009; Park & Peterson, 2006) en los cuales se prueba que las fortalezas del carácter predicen resultados valiosos, como la felicidad, la satisfacción con la vida; afecto positivo elevado y negativo bajo, resiliencia y ajuste o el crecimiento humano (Seligman et al., 2005). Sin embargo, es oportuno señalar el hecho que la mayoría de las correlaciones fueron mayores en el factor 1 que se refiere a ser feliz, optimista, conectado/a, satisfecho/a, seguro/a de sí mismo/a indicadores menores con el factor 2, que significa estar involucrado en cosas relevantes, ser productivo/a, y eficiente.

Parecería que las personas que se dan cuenta que poseen esas características positivas (fortalezas) tienden a estar más satisfechas y a ser más optimistas, pero también, aunque en menor medida a ser más productivos y eficientes, es decir a ser más felices, lo cual es un punto clave para los programas de intervención (Niemiec, 2018; Park, 2009; Park & Peterson, 2006; Seligman, 2014), para enseñar y promover las fortalezas del carácter.

Será importante continuar esta línea de exploración para precisar más detalles de la vida buena en el contexto de la cultura mexicana. Estos resultados plantean nuevas preguntas relacionadas con esa vida buena. Además, estos resultados confirman, como lo decían Peterson y Seligman (2004) desde el inicio de su propuesta que las fortalezas del carácter como reflejo de esa vida buena tienen una naturaleza dinámica y flexible, de manera que no tienen por qué encontrarse los mismos resultados y ni siquiera a veces tan claros, aunque si, como lo fue en este estudio, con tendencias semejantes respecto a que las fortalezas del carácter si se relacionan con la felicidad. Por ello, será importante continuar estos estudios en el contexto de la cultura mexicana, para enriquecer tanto el aspecto teórico como el práctico, que se refleje en programas de intervención.

REFERENCIAS

- Allport, G. W. (1921). Personality and character. *Psychological Bulletin*, 18, 441–455. DOI:10.1037/h0066265.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99–106.
- Aristóteles (Traducción 1977). *Ética Nicomaquea y Política*. México: Porrúa
- Azañedo, C. M., Fernandez-Abascal, E. G., & Barraca, J. (2014). Character strengths in Spain: Validation of the values in action Inventory of Strengths (VIA-IS) in a Spanish sample. *Clínica y Salud*, 25(2), 123-130.
- Bobowik, M., Basabe, N., Páez, D., Jiménez, A., & Bilbao, M. A. (2011). Personal values and well-being among Europeans, Spanish natives and immigrants to Spain: Does the culture matter? *Journal of Happiness Studies*, 12, 401-419. DOI:10.1007/s10902-010-9202-1
- Carballeira Abella, M., González, J. A., & Marrero, R. J. (2015). Diferencias transculturales en bienestar subjetivo: México y España. *Anales de Psicología*, 31, 199-206. DOI:10.6018/analesps.31.1.166931.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. DOI: 10.1007/s10902-006-9018-1.
- Dewey, J. (1964). *Naturaleza humana y conducta*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Diener, Ed. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575 DOI: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E. (2008). Myths in the Science of happiness and directions for future research. In M. Eid & R. J. Larsen, (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp.493-514). New York: Guilford Press
- Diener, E. (2012). New findings and the future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597. DOI:10.1037/a0029541
- Dahlsgaard, K., Peterson, Ch., & Seligman, M. E. P. (2005). Shared Virtue: The Convergence of Valued Human Strengths across Culture and History. *Review of General Psychology*, 9(3), 203-213. DOI: 10.1037/1089-2680.9.3.203
- David, S., Boniwell, I., & Conley Ayers, A. (2013). *The Oxford handbook of happiness*. Oxford: Oxford University Press.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wis-sing, M. P. (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Social Indicators Research*. 100(2), 185-207. DOI: 10.1007/s11205-010-9632-5.
- Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(2), 267-276. DOI:10.1037/a0030487.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York: Three Rivers Press.
- Fredrickson, B. L. (2013). *Love, 2.0. How our supreme emotion affects everything we feel, think, do and become*. New York: Hudson Street Press.
- Galati, D., Manzano, M., & Sotgiu, I. (2006). The subjective components of happiness and their attainment: A cross-cultural comparison between Italy and Cuba. *Social Science Information*, 45(4), 601-630. DOI:10.1177/0539018406069594
- Góngora-Coronado, E. A., & Vásquez-Velázquez, I. I. (2014). Hacia un enfrentamiento positivo a la vida. Su relación con la felicidad y la espiritualidad. En N. I. González Arratia López Fuentes (Comp.), *Bienestar y familia una mirada desde la psicología positiva* (pp. 37-59). México: Eón.
- Góngora-Coronado, E. A., Pérez, J. G., & Jurado, D. L. (2016). ¿Estar bien es igual a ser feliz? Redes y concepciones en adultos yucatecos desde una psicología positiva, En L. A. Vázquez Pasos (Ed.), *Bien estar, buen vivir y felicidad en Yucatán: miradas múltiples*. México: Universidad Autónoma de Yucatán.
- Greene, J. D., Morrison, I., & Seligman, M. E. P. (2016). *Positive Neuroscience*. United States of America: Oxford University Press.
- Gustems, J., & Calderon, C. (2014). Character strengths and psychological wellbeing among students of teacher education. *International Journal of Educational Psychology*, 3(3), 265-286. DOI: 10.4471/ijep.2014.14
- Gustems, J., & Sánchez, L. (2015). Aportaciones de la psicología positiva aplicadas a la formación del profesorado. *Estudios sobre Educación*, 29, 9-28.
- Hartshorne, H., & May, M. A. (1928). *Studies in the nature of character. Vol. I: Studies in deceit*. NY: Macmillan.
- Hernández-Pozo, M. R., Góngora-Coronado, E. A., Romo-González, T., López-Walle, J. M., Meza-Peña, C., Álvarez-Gasca, M. A., ... Godínez-Vallejo, G. (2018). Happiness tendencies among Mexican people using the Authentic Happiness Inventory. Paper submitted for publication.
- Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualization of happiness: fundamental differences with Western views. *Journal of happiness studies*, 15(2), 475-493. DOI: 10.1007/s10902-013-9431-1

- Lapsley, D. K., & Narvaez, D. (2006). Character education. In A. Renninger & I. Siegel (Eds.), *Handbook of child psychology, Vol. 4: Child psychology in practice* (6th ed., pp. 248–296). Hoboken, NJ: Wiley.
- Lee, E., & Carey, T. (2013). Eudaimonic well-being as a core concept of positive functioning. *MindPad*, 17-20.
- Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 269-291. DOI: 10.1007/s10902-004-8789-5
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155. DOI: 10.1023/A:1006824100041
- Minkov, M. (2011). Cultural differences in a globalizing world. UK: Emerald Group Publishing.
- McGrath, R. E., & Walker, D. I. (2016): Factor structure of character strengths in youth: Consistency across ages and measures. *Journal of Moral Education*, 45(4), 400-418. DOI: 10.1080/03057240.2016.1213709.
- Mogilner, C., Kamvar, S. D., & Aaker, J. (2011). The shifting meaning of happiness. *Social Psychological and Personality Science*, 2(4), 395–402.
- Moyano, E., Flores, E., & Soromaa, H. (2011). Fiabilidad y validez de constructo del test MUNSH patra medir felicidad, en población de adultos mayores chilenos. *Universitas Psychologica*, 10(2), 567-580.
- Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J. L., & Bobowik, M. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: estudio comparativo entre Argentina y España. *Psykhé*, 24(2), 1-18.
- Niemiec, R. M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In H. H. Knoop y A. Delle Fave (Eds.), *Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology* (pp. 11-30). New York: Springer.
- Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: a field guide for practitioners*. Canada: Hogre.
- Oishi, S., Koo, M., & Akimoto, S. (2008). Culture, interpersonal perceptions, and happiness in social interactions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(3), 307-320. DOI:10.1177/0146167207311198
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S. y Costa L. (2012). Concepts of happiness across time and cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), 559-577. DOI: 10.1177/0146167213480042
- Park, N. (2004). Character strengths and positive youth development. *The annals of the American academy*, 591(1), 40-54. DOI: 10.1177/0002716203260079
- Park, N. (2009). Building strengths of character: keys to positive development. *Reclaiming Children and Youth*, 18(2), 42-47.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 323-341. DOI: 10.1007/s10902-005-3648-6
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118-129. DOI: 10.1080/17439760600619567
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Pawelski, J. O., & Moores, D. J. (Eds.). (2013). *The Eudaimonic Turn*. U.S.A.: Fairleigh Dickinson University Press.
- Pei-Shan, L. (2014). More happy or unless unhappy? Comparison of the balanced and unbalanced designs for the Response Scale of General Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1407-1423. DOI: 10.1007/s10902-013-9484-1
- Peterson, C. (2005). Authentic Happiness Questionnaire. Recuperado de www.authentichappiness.com
- Peterson, C. Park, N., & Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 17-26. DOI: 10.1080/17439760500372739.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. Washington DC: American Psychological Association.
- Proctor, C. (2017). *Positive psychology interventions in practice*. UK: Springer.
- Rentfrow, P. J., Mellander, C., & Florida, R. (2009). Happy States of America: A state-level analysis of psychological, economic, and social well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(6), 1073-1082. DOI:10.1016/j.jrp.2009.08.005.
- 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(460). DOI:10.3389/fpsyg.2015.00460
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. DOI:1007/s10902-006-9019-0
- Ryff, C. D., Love, G. D., Miyamoto, Y., Markus, H. R., Curhan, K. B., Kitayama, S., ... Karasawa, M. (2014). Culture and the promotion of well-being in East and West: understanding varieties of attunement to the surrounding context. In G. A. Fava & C. Ruini (Eds.), *Increasing psychological well-being in clinical and education settings: Interventions and cultural contexts*. New York: Springer. DOI:10.1007/978-94-017-8669-0
- Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 33-39. DOI: 10.1007/S10902-008-9104-7
- Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. N.Y.: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2012). *La vida que florece*. España: Ediciones B.
- Seligman, M. E. P. (2014). *Florece. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. España: Oceano.
- Seligman, M. E. P. (2018). *The hope circuit. A psychologist's journey from helplessness to optimism*. United States of America: PUBLICAFFAIRS.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Railton, P., Baumeister, R. F., & Sripada, Ch. (2016). *Homo Prospectus*. US.: Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C.(2005). Positive Psychology in progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Shepherd, J., Oliver, M., & Schofield, G. (2015) Convergent validity and test-retest reliability of the authentic happiness inventory in working adults. *Social Indicator Research*, 124(3), 1049-1058, disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-014-0812-6>
- Suárez-Íñiguez, E. (1999). *La felicidad, una visión a través de los grandes filósofos*. México: Patria.
- Tsou, M., & Liu, J. (2001). Happiness and domain satisfaction in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 2, 269-288.
- Uchida. Y. (2010). A Holistic view of Happiness: Belief in the negative side if Happiness is more prevalent in Japan than in the United States. *Psychologia*, 53, 236-245.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Zabihi, R., Ketabi, S., Tavakoli, M., & Ghadiri, M. (2014). Examining the internal consistency reliability and construct validity of the Authentic Happiness Inventory (AHI) among Iranian EFL Learners. *Current Psychology*, 33, 377-392.