

Artículo de número monográfico

Relación entre la dinámica familiar y las fortalezas humanas

Relationship between family dynamics and character strengths

Maria Luisa Plasencia Vilchis^{a,*}, Luz de Lourdes Eguiluz Romo^b y Maricela Osorio Guzmán^b

^a Universidad de las Américas (UDLA), Ciudad de México, México

^b Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, Estado de México, México

Recibido el 13 de agosto de 2016; aceptado el 15 de noviembre de 2016

Resumen

La psicología positiva es el estudio científico del funcionamiento óptimo, propone que las instituciones deberían posibilitar el desarrollo de relaciones positivas y de las fortalezas de las personas. Actualmente se cuenta con instrumentos para medir tanto las fortalezas (Peterson y Seligman, 2004) como el funcionamiento familiar (Atri y Zetune, 2006), por lo que el interés de esta investigación va en esa dirección. En el presente trabajo se reporta el estudio realizado con 14 atletas de alto rendimiento deportivo, mayores de 18 años y seleccionados nacionales del mismo arte marcial. Los resultados señalan que las familias evaluadas tienden a la funcionalidad y presentan relaciones positivas entre las áreas de solución de problemas, involucramiento afectivo funcional y disfuncional del funcionamiento familiar, así como 7 fortalezas: perseverancia, amor por el conocimiento, optimismo/esperanza, valor, creatividad, autorregulación y mentalidad abierta. Se concluye que el funcionamiento familiar posibilita el surgimiento de ciertas fortalezas en deportistas de alto rendimiento que practican un arte marcial y que en las áreas de dificultad se posibilitan opciones de crecimiento.

© 2017 Universidad Nacional Autónoma de México, Asociación Mexicana de Comportamiento y Salud. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Palabras clave: Fortalezas de carácter; Funcionamiento familiar; Alto rendimiento deportivo; Optimismo/esperanza; Arte marcial

Abstract

Positive Psychology is the scientific study of human optimum functioning, proposes that the institutions should enable the development of positive relationships and the strengths of people. Currently, counts with instruments that measure both strengths (Peterson & Seligman, 2004) and family functioning (Atri & Zetune, 2006). The interest of this research is going in that direction. The present work reports the study, conducted with 14 athletes of high performance sport, over 18 years of age and selected national of the same martial art. The results indicate that evaluated families tend to functionality. The family areas of problem solution, functional and dysfunctional emotional involvement present relationship with seven strengths: perseverance, love of knowledge, optimism/hope, courage, creativity, self-regulation and open mind. It is concluded that family functioning enables the emergence of certain strengths in high performance athletes and that growth options are possible in the area of difficulty.

© 2017 Universidad Nacional Autónoma de México, Asociación Mexicana de Comportamiento y Salud. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Keywords: Strengths of character; Family functioning; High performance sports; Optimism/hope; Martial art

Introducción

La psicología positiva surge en 1999 siendo Martin Seligman presidente de la *American Psychological Association* (Seligman, 2006). El objetivo es el estudio científico del funcionamiento óptimo de las personas y las comunidades (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Se asume que la bondad y la excelencia son tan legítimas como la enfermedad o el sufrimiento, por

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: mlplasencia@yahoo.com.mx (M.L. Plasencia Vilchis).

La revisión por pares es responsabilidad de la Asociación Mexicana de Comportamiento y Salud.

Tabla 1
Áreas de estudio de la psicología positiva

Áreas de estudio	Temas
Experiencias positivas	Felicidad, fluir, plenitud
Rasgos individuales positivos	Fortalezas de carácter, talento, valores
Relaciones positivas	Amistad, compañerismo, matrimonio
Instituciones positivas	Familias, escuelas, negocios

Fuente: adaptado de [Park et al. \(2013\)](#).

ello se promueve una psicología que incluya el entendimiento de ambas y su interacción ([Peterson, 2006](#); [Seligman, 2006](#)). Para ello se propusieron 3 áreas de estudio: emociones positivas, carácter positivo e instituciones positivas ([Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005](#)).

Por su parte, Peterson y Park, desde el 2003, proponen a nivel teórico que «las instituciones positivas posibilitan el desarrollo de relaciones positivas, lo que facilita el surgimiento de rasgos positivos y al mismo tiempo, experiencias subjetivas positivas» ([Park, Peterson y Sun, 2013, p. 12](#)); el buen funcionamiento en la vida será el resultado de combinar 4 áreas que están relacionadas y que se muestran en la [tabla 1](#).

En el área de los rasgos positivos surge el proyecto *Values in Action* (VIA) para llevar a cabo el estudio científico y la clasificación de las fortalezas de carácter. Dicho proyecto proporciona un vocabulario psicológicamente informado sobre las cualidades de las personas, que son valoradas por los demás, y que las hacen merecedoras de elogio moral ([Peterson y Park, 2009](#); [Martínez, 2006](#); [Plasencia, 2015](#)). La clasificación de las fortalezas es un marco teórico utilizado para facilitar la exploración y utilización de las cualidades positivas ([Niemic, 2010](#); [Niemic, 2013](#)).

La clasificación consta de 6 virtudes: sabiduría, coraje, amor y humanidad, justicia, templanza y trascendencia, que en conjunto captan la noción de buen carácter ([Peterson y Seligman, 2004](#)). De ellas se desprenden las fortalezas, que son el aspecto psicológico que define a las virtudes, las formas en que se presenta una virtud ([Peterson y Seligman, 2004](#); [Peterson y Park, 2009](#)). Estas fortalezas pueden ser medidas y evaluadas, lo que no sucede con las virtudes las cuales, desde el punto de vista de [Peterson y Seligman \(2004\)](#), son abstractas. Las fortalezas en su aspecto valorativo suponen el ejercicio de la voluntad, de la elección y la responsabilidad personal, por lo que se pueden obtener y desarrollar ([Seligman et al., 2005](#)). Las fortalezas además conllevan un aspecto social, ya que desde ahí se atribuye su valor ([Peterson, 2006](#)). En total se han establecido 24 fortalezas agrupadas en 6 virtudes ([Peterson y Park, 2009](#)), como se muestran en la [tabla 2](#).

Siguiendo la propuesta de Seligman y Peterson sobre las fortalezas, la investigación ha mostrado que algunas fortalezas presentan mayor relación con la satisfacción con la vida que otras ([Park, Peterson y Seligman, 2004](#)) y que esta relación, a pesar de mostrar cierta consistencia en los estudios realizados por [Park et al. \(2004\)](#), presenta pequeñas variaciones con respecto a algunos estudios llevados a cabo en población latina ([Eguiluz y Plasencia, 2014](#)), y [Ovejero \(2015\)](#) reporta que sus investigaciones piloto sobre las fortalezas predictoras del bienestar muestran diferencias en hombre y mujeres.

La familia como institución positiva

La familia, desde la psicología positiva, puede ser estudiada como una institución positiva, compleja y, acorde con la propuesta teórica de [Peterson y Park \(2003\)](#) y [Park et al. \(2013\)](#), entendida como un sistema que *posibilita el desarrollo de relaciones positivas que facilitan el surgimiento de rasgos positivos* como son las fortalezas, las cuales podrían pensarse como resultado de la dinámica y estructura familiares, entendida como las pautas de interacción generadas en el sistema familiar. Es decir, la familia es mirada como un sistema en constante transformación, cuyo objetivo principal es brindar un contexto para el desarrollo y mantenimiento de los miembros ([Epstein, Bishop, Ryan, Miller y Keitner, 2003](#)). La familia opera mediante pautas de interacción que regulan el comportamiento de los integrantes del sistema ([Minuchin, 1990](#)) y donde es posible desarrollar componentes saludables y de potencial para la salud y el crecimiento de la familia ([Walsh, 2003](#)), de tal manera que el funcionamiento familiar es un factor que determina la salud emocional de sus miembros ([Epstein y Bishop, 1981](#)).

En la década de los 90 y gracias a la amplia investigación realizada con familias, fue posible establecer algunos lineamientos básicos que distinguen a las familias saludables ([Krysen, Moore y Zill, 1990](#)) y que informan sobre sus recursos ([tabla 3](#)).

Al igual que las conductas consideradas lesivas como las adicciones llevan a las familias a organizar su dinámica en torno al problema, la vida familiar se ve trastocada y organizada alrededor de la práctica deportiva, más aún cuando de alto rendimiento se trata ([Kay, 2000](#); [Kay, 2004](#); [Plasencia, Eguiluz y Osorio, 2013](#)). En el caso de las artes marciales, las familias reportan, además, cambios favorables y crecimiento en diferentes temas como la autoconfianza, la vitalidad, la amistad, el respeto y el desarrollo moral ([Lantz, 2002](#)).

Por otra parte, [Ramírez, Vinaccia y Suárez, \(2004\)](#) señalan que la práctica deportiva conlleva diversos beneficios psicológicos, como mejorar la autoestima, mayor autocontrol, mayor estabilidad emocional, asertividad; también la práctica deportiva regular impacta en la salud física y en la socialización, promoviendo el desarrollo de valores sociales: cooperación, amistad, pertenencia a un grupo, justicia; así como valores personales: creatividad, diversión, humildad, reto personal.

En la práctica, la enseñanza de la filosofía marcial se identifica como el «Do», reporta cambios favorables: incremento en habilidades sociales, mejora en la autoestima, disminución de la ansiedad y agresividad ([Trulson, 1986](#)). Por esto es viable considerar que entre las fortalezas características de los atletas que practican un arte marcial se encuentren fortalezas que muestren dichos beneficios.

En relación con la dinámica familiar, se espera encontrar diferencias con lo reportado por estudios de alto rendimiento académico ([Nava, 2003](#)), en los cuales se halló dificultad en algunas áreas del funcionamiento familiar como son las de control de la conducta, expresión de los afectos negativos y dificultad en el área de la comunicación en general, así como una escasa conexión social de los hijos fuera de los espacios familiares y religiosos de los padres ([Nava, 2003](#)).

Tabla 2
Virtudes y fortalezas

Virtudes	Fortalezas
<p>1. <i>Coraje</i>: virtud que agrupa a los rasgos que se vinculan con el ejercicio de la voluntad para el logro de metas u objetivos; se les conoce como fortalezas emocionales</p>	<p>1. <i>Valor</i>: hace referencia a distintas áreas, no solo a la ausencia de temor, implica los retos y dificultades. Es actuar con convicción y de forma correcta adoptando posturas que pudieran provocar efectos adversos. Enfrentarse al peligro a pesar del temor que pudiera provocar la acción deseada, no únicamente en el área física</p> <p>2. <i>Perseverancia</i>: es tener la fuerza para poder terminar lo que se inicia. Mantenerse en la procuración del objetivo a pesar de los obstáculos que se presenten, siendo flexible, lo que implica no aferrarse a objetivos inalcanzables. Disfrutar el completar las tareas</p> <p>3. <i>Honestidad/Integridad</i>: es tomar la responsabilidad por los sentimientos y las acciones propias. Es presentarse ante el otro de una manera genuina, es hablar con la verdad a pesar de las consecuencias</p> <p>4. <i>Vitalidad</i>: es vivir con energía, vivir como si fuera una aventura que hay que aprovechar. Experimentar la vida con vigor, entusiasmo y pasión por lo que se hace. Es sentirse vivo y activo</p>
<p>2. <i>Sabiduría</i>: hace referencia a las características que tienen que ver con la adquisición y el uso de la información y se les llama fortalezas cognitivas</p>	<p>5. <i>Creatividad</i>: es pensar, encontrar formas nobles y productivas de conceptualizar y hacer las cosas, incluye lo artístico pero no se limita a ello, pudiendo crear también conocimiento científico</p> <p>6. <i>Curiosidad</i>: implica apertura a distintas experiencias y flexibilidad ante lo distinto. Es encontrar fascinante cualquier experiencia, objeto, materia para ser investigada y explorada</p> <p>7. <i>Amor por el conocimiento</i>: es el gusto por constantemente aprender cosas nuevas, va más allá de la curiosidad</p> <p>8. <i>Mentalidad abierta</i>: es pensar sobre las cosas desde distintos puntos, analizar con detenimiento</p> <p>9. <i>Perspectiva</i>: es la habilidad de dar consejos sabios a los demás, encontrar formas de mirar el mundo que sean congruentes con uno mismo y para otras personas</p>
<p>3. <i>Amor y humanidad</i>: incluye los rasgos que se manifiestan en las relaciones con otros, la disposición a cuidar y ser amigo. Están enfocadas a las relaciones persona a persona</p>	<p>10. <i>Amar y dejarse amar</i>: es valorar las relaciones íntimas con los demás, es estar cercano a las personas que nos interesan y disfrutar con ellas momentos agradables</p> <p>11. <i>Generosidad/compasión</i>: es conceder valor a la otra persona, ofrecer ayuda sin que sea solicitada, hacerse cargo del otro, cuidar de la otra persona cuando lo necesite</p> <p>12. <i>Inteligencia social</i>: es el conocimiento de uno mismo y de los demás. Implica estar en contacto con los sentimientos propios y ajenos. Saber estar o encajar en distintas situaciones sociales</p>
<p>4. <i>Justicia</i>: implica las manifestaciones positivas en la interacción entre el individuo y su comunidad; se les considera fortalezas cívicas</p>	<p>13. <i>Trabajo en equipo</i>: es saber trabajar en equipo cumpliendo con su parte para lograr con éxito los objetivos del mismo, implica también lealtad al grupo de pertenencia</p> <p>14. <i>Equidad</i>: es dar a todos las mismas oportunidades y el mismo trato respetable. No permitir que sus sentimientos o prejuicios dominen sus decisiones</p> <p>15. <i>Liderazgo</i>: mantener buenas relaciones con los miembros del grupo, saber organizar actividades y asegurarse de que se lleven a cabo los objetivos propuestos por el grupo</p>
<p>5. <i>Templanza</i>: esta virtud incluye los rasgos que evitan que el ser humano caiga en excesos, facilitan que sea mesurado en sus acciones</p>	<p>16. <i>Perdón</i>: es perdonar a quienes nos han causado algún mal. Es considerar que las ansias de venganza se sobrepongan al deseo de mantener una buena relación con el prójimo, es darle una segunda oportunidad a quienes han cometido una falta</p> <p>17. <i>Modestia</i>: es dejar que los actos hablen por uno mismo, sin ser uno mismo quien los exalte. Ser una persona sencilla en el actuar y en el hablar</p> <p>18. <i>Prudencia</i>: es ser cuidadoso, no hacer ni decir nada de lo que después pueda arrepentirse. Ser cauteloso en las elecciones que uno hace</p> <p>19. <i>Autorregulación</i>: significa ser una persona que sabe controlar sus emociones, deseos e impulsos, en las situaciones que así lo requieren</p>
<p>6. <i>Trascendencia</i>: agrupa los rasgos que se refieren a la relación que establece el individuo con algo mayor que él, ya sea el universo, Dios, la naturaleza, y que brinda sentido de vida; son fortalezas que proveen significado y conexión</p>	<p>20. <i>Apreciación de la belleza</i>: apreciar la belleza y la excelencia en todos los ámbitos. Notar la belleza en la cotidianidad, hablando y refiriéndose a ella de forma clara y contundente para distinguirla de la fealdad</p> <p>21. <i>Gratitud</i>: capacidad de reconocer las cosas buenas que suceden y darse el tiempo para agradecer por ellas. Agradecer con palabras alguna acción efectuada por los demás que pueda distinguirse de la cotidianidad</p> <p>22. <i>Esperanza/optimismo</i>: esperar lo mejor del futuro y trabajar para lograrlo, pensar de forma optimista. Confiar en lo mejor de uno mismo y de los demás</p> <p>23. <i>Humor</i>: tener la capacidad de ver el lado positivo y gracioso de las cosas. Tener la habilidad de hacer reír a los demás, disfrutar al reír y saber hacer bromas sin sarcasmo</p> <p>24. <i>Espiritualidad</i>: tener convicciones congruentes sobre el significado del universo y su lugar en él, así como un sentido en la vida. Tener un vínculo con algo más elevado que uno mismo. Considerar la totalidad del universo</p>

Fuente: adaptado de Peterson y Park (2009).

Estudiar las fortalezas de los atletas de alto rendimiento que practican un arte marcial y la relación con la dinámica familiar es aceptar la invitación de Peterson (2006) a conocer a las personas más talentosas en las circunstancias que les han permitido ser lo

mejor de sí mismas; así como aportar evidencia a la propuesta teórica de Park et al. (2013) que propone: las instituciones positivas posibilitan el desarrollo de relaciones que promueven el surgimiento de rasgos positivos como las fortalezas.

Tabla 3
Características de las familias saludables

Habilidad para resolver problemas
La comunicación es clara, abierta y directa
Interés por cada miembro, se valoran las actividades y preocupaciones de los demás
El involucramiento entre los miembros es adecuado, el cariño, la calidez y el respeto son frecuentes
Se promueve la conexión social, las relaciones fuera del sistema familiar
La capacidad para adaptarse a los cambios que se producen en el sistema
Las reglas claras, con estructura flexible de pautas de comportamiento claro y flexible
Adecuado control de la conducta

Fuente: adaptado de Krysan et al. (1990).

El presente estudio

En función de la evidencia empírica disponible, el presente estudio realiza una exploración con la finalidad de analizar las fortalezas características de un grupo de atletas de alto rendimiento deportivo que practican el mismo arte marcial, para describir la relación entre las áreas de la dinámica familiar y las fortalezas de carácter del mismo grupo de atletas. Se espera encontrar correlaciones significativas entre la dinámica familiar y las fortalezas de carácter.

Método

Participantes

En la presente investigación participaron 14 seleccionados nacionales practicantes del mismo arte marcial, de los cuales 8 eran mujeres y 6 hombres, en un rango de edad de entre los 17 y los 28 años, con una media de 22 años ($DT=2.65$); al momento de la investigación todos eran solteros. El 57% de los participantes contaban con 3 años o más de pertenecer a la selección nacional.

Instrumentos

Cuestionario de Valores en Acción (VIA)

Fue desarrollado por Peterson y Seligman (2004). El VIA es un cuestionario de autorreporte que consta de 240 reactivos acordes con el modelo teórico de 24 fortalezas humanas, de tal manera que existen 10 reactivos por cada fortaleza y 3 de ellos tienen una puntuación inversa. Las respuestas son de tipo Likert de 5 opciones para valorar el grado en que el participante juzga el reactivo parecido a sí mismo: (5) *Muy parecido a mí*, (4) *Algo parecido a mí*, (3) *Neutro*, (2) *Algo diferente a mí* y (1) *Muy diferente a mí*. El cuestionario se contesta en línea, y posteriormente se obtiene un informe en el que se organizan acorde con el uso que la persona hace de ellas, de tal manera que las 5 primeras indican las fortalezas características de cada uno.

Para su utilización en población mexicana y a pesar de contar con una muestra pequeña, se calculó la consistencia interna del instrumento, medida con el coeficiente alfa de Cronbach, que resultó ser $\alpha = 0.98$.

Cuestionario de Evaluación del Funcionamiento Familiar (EFF)

Se basa en el modelo de McMaster (Epstein y Bishop, 1981) sobre funcionamiento familiar; fue diseñado para población mexicana por Atri y Zetune (2006) y evalúa la dinámica familiar desde la percepción de uno de sus miembros.

El cuestionario está constituido por 40 reactivos, cuyas respuestas se dan en una escala tipo Likert de 5 opciones, que va de *Totalmente de acuerdo* (5) a *Totalmente en desacuerdo* (1). Los ítems se distribuyen en 6 factores que agrupan constructos teóricos específicos, que a continuación se describen y definen. La consistencia interna del instrumento es de $\alpha = 0.92$.

Involucramiento afectivo funcional: describe los aspectos positivos a nivel afectivo. Hace referencia al grado en que la familia muestra interés y valora a cada uno del grupo la habilidad para responder con una amplia gama de emociones y la capacidad de proporcionar cuidados, afecto y bienestar. **Involucramiento afectivo disfuncional:** agrupa los aspectos negativos del funcionamiento, sobre todo a nivel afectivo. Implica una sobrecarga en algún miembro de la familia que lo convierte en receptor de los aspectos negativos. Los patrones de comunicación disfuncionales se refieren a los aspectos negativos de la comunicación, tanto verbal como no verbal. Se enfocan en la dificultad de intercambiar información en el área afectiva. Los patrones de comunicación funcionales tienen que ver con aspectos positivos de la comunicación, básicamente verbal y en el área instrumental. **Resolución de problemas:** se refiere a la capacidad de la familia para ponerse de acuerdo, organizar y resolver los problemas que se les presentan. Los patrones de control de conducta se refieren a los patrones que adopta la familia para manejar el comportamiento, incluyendo la capacidad para negociar y cambiar (Atri y Zetune, 2006).

Procedimiento

Primero se procedió a cubrir los requisitos necesarios para utilizar el cuestionario VIA desarrollado por Peterson y Seligman (2004), contactando al VIA Institute on Character a través de la página web www.viacharacter.org, el cual entrega un código al investigador. Una vez que todos los participantes han contestado el cuestionario, el Instituto envía una base de datos con los resultados, a partir de los cuales se pudieron realizar los análisis estadísticos.

Con los resultados de ambos cuestionarios se creó una base de datos que se analizó mediante el programa SPSS, v20. La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo en una sola sesión y de forma individual en las instalaciones deportivas donde los atletas se encontraban concentrados previo a una competencia. La participación fue voluntaria y todos firmaron un consentimiento informado. A cada uno de los participantes se envió de forma electrónica el reporte del cuestionario de fortalezas.

Tipo de estudio

El presente trabajo fue de tipo exploratorio y descriptivo, en tanto el área de familias con deportistas y el de las fortalezas humanas ha sido poco investigada. En ese sentido, permite

Tabla 4
Correlaciones entre las fortalezas y las áreas del funcionamiento familiar

Fortaleza	Familia	Correlación de Pearson
Fortaleza 2 Amor por conocimiento	Factor solución de problemas	0.60*
Fortaleza 3 Mentalidad abierta	Factor involucramiento afectivo disfuncional	0.54*
Fortaleza 4 Creatividad	Factor involucramiento afectivo disfuncional	0.53*
Fortaleza 7 Coraje/Valor	Factor involucramiento afectivo disfuncional	0.56*
Fortaleza 8 Perseverancia	Factor involucramiento afectivo funcional	0.53*
Fortaleza 8 Perseverancia	Factor involucramiento afectivo disfuncional	0.59*
Fortaleza 8 Perseverancia	Factor solución de problemas	0.53*
Fortaleza 15 Auto-regulación	Factor involucramiento afectivo disfuncional	0.54*
Fortaleza 19 Optimismo	Factor involucramiento afectivo disfuncional	0.54*

Todas las correlaciones fueron significativas a nivel de $p < 0.05$.

* $p < 0.05$.

establecer tendencias e identificar relaciones entre variables para promover posteriores investigaciones (Hernández, Fernández y Baptista, 1991). A la vez, se puede considerar descriptiva, en tanto es posible señalar y expresar las propiedades importantes y específicas de un determinado grupo a estudiar.

Resultados

Las familias de atletas de alto rendimiento deportivo evaluadas tienden en lo general a la funcionalidad. El área de involucramiento afectivo funcional reporta un 93% con tendencia a la funcionalidad y un 7% de disfuncionalidad, al igual que el área de involucramiento afectivo disfuncional. El área de patrones de comunicación disfuncional muestra que el 22% tienden a la disfuncionalidad; y en el área de patrones de comunicación funcional se encontró que el 93% tienden a la funcionalidad; en el área de patrón de control de la conducta se encontró que el 85% tienden a lo funcional; y por último, en cuanto a la resolución de problemas, se reporta que un 14% tienden a la disfuncionalidad.

Correlaciones entre los instrumentos

Para analizar la posible asociación entre variables, se realizó el análisis de correlación bivariada entre los totales de los instrumentos utilizados, no encontrando una asociación significativa entre los mismos.

También se calcularon las correlaciones entre las 24 fortalezas y las 6 áreas del funcionamiento familiar, todas las correlaciones fueron significativas a nivel de $p < 0.05$, como se muestran en la tabla 4. El factor de involucramiento afectivo disfuncional mostró el mayor número de correlaciones con las fortalezas de mentalidad abierta, coraje, creatividad, perseverancia, autorregulación y optimismo; seguido por el área de

solución de problemas, con una relación positiva moderada con las fortalezas de amor por el conocimiento y la perseverancia. El área de involucramiento funcional mostró una correlación moderada con la fortaleza de creatividad y la de perseverancia (tabla 4).

Discusión

Las fortalezas que desarrollan las personas están relacionadas con el contexto en el que se desenvuelven. En el presente estudio los resultados muestran cómo el contexto familiar y deportivo en el que se han desarrollado los participantes posibilita el surgimiento de ciertas fortalezas. En esta investigación 7 fortalezas correlacionaron con 3 áreas de la dinámica familiar. En la mayoría de las familias evaluadas, había más de un miembro que practicaba el mismo arte marcial, ya fuera un hermano/a o padre/madre.

En general, se puede afirmar que las familias estudiadas son sistemas que cumplen con sus funciones de forma adecuada, buscan el bienestar de sus miembros y proveen de lo necesario para el crecimiento adecuado de sus integrantes; son familias en las cuales los individuos experimentan el ser cuidados y valorados; características estas de las relaciones satisfactorias, positivas (Reis, 2001).

Al tiempo en que se realizó la investigación, los participantes tenían de 6 a 8 o más años de práctica marcial, ya que la mayoría inicia entre los 4 y 7 años de edad, y al momento del estudio todos eran mayores de 18 años. Por ende, la filosofía de vida del arte marcial —el Do— con sus principios y reglas, y la concepción oriental de la vida, se va incorporando a la vida cotidiana del practicante y retroalimentando a las familias. En este sentido es posible suponer que el estudio mostraría relación con fortalezas diferentes si se tratase de atletas que no practican

un arte marcial, ya que como bien proponen [Park et al. \(2013\)](#) el contexto posibilita el desarrollo de determinadas fortalezas.

En este sentido, fortalezas como la de mentalidad abierta suelen incrementarse con la edad y con la educación; a nivel familiar, se especula que se promueve mediante prácticas en la crianza que favorecen la interacción del niño con su ambiente, y en el caso de los asiáticos, se reporta mayor facilidad que los occidentales para acomodar las contradicciones ([Peterson y Seligman, 2004](#)); por ende, es plausible considerar que la práctica marcial ha contribuido al desarrollo de esta fortaleza y esto ha permeado la dinámica familiar, ya que justamente correlaciona con el área que tiene que ver con la solución de problemas; es decir, con la organización, las reglas, la flexibilidad y habilidad de la familia para resolver los problemas que se presentan a lo largo de su ciclo vital. Esta funcionalidad revela que en la familia los afectos tienen un manejo más o menos adecuado, lo que permite discutir los temas instrumentales sin poner en riesgo la relación afectiva entre los involucrados. Esto permite que se promueva el desarrollo de la fortaleza de amor por el conocimiento, ya que es posible saborear el proceso de aprender, el esfuerzo no se utiliza para resolver cuestiones emocionales. La misma actividad deportiva implica el estar en constante aprendizaje, desarrollar nuevas estrategias para el combate. Lo mismo sucede en una familia: la convivencia diaria permite conocer las fortalezas y debilidades de cada miembro, la sabiduría reside en el uso de ese conocimiento para lograr que las funciones familiares se puedan llevar a cabo de forma tal que todos puedan ser lo mejor de sí mismos. En este sentido, la fortaleza de mente abierta favorece que ante las dificultades se puedan reconocer aspectos que son oportunidades de cambio en la vida de una persona, ampliando las herramientas para vivir; posibilita que en el área de involucramiento afectivo disfuncional las personas encuentren alternativas de crecimiento.

En cuanto a la creatividad, se utiliza para hacer contribuciones positivas, originales y adaptativas a la vida de la persona o de otros; [Peterson y Seligman \(2004\)](#) llegan a la conclusión de que en general las personas creativas se caracterizan por su disposición, suelen tomar riesgos y están abiertos a nuevas experiencias; el desarrollo de la creatividad se ha vinculado con hogares que proveen múltiples opciones y estímulos intelectuales, culturales y deportivos; así mismo, suelen ser familias que invierten tiempo en actividades recreativas. En el caso de las familias estudiadas también se acercan mucho a la regla de 10 años, que establece que para hacer una contribución creativa en una área, se necesitan un mínimo 10 años de práctica en dicho dominio. Esto facilita que el practicante encuentre formas de mejorar su creatividad, ser observado, reconocer sus talentos y sus debilidades y la capacidad para trabajar en equipo; cuenta además con la retroalimentación de la familia y del equipo con quien entrena.

En cuanto al valor como una fortaleza, se considera que dicha habilidad se moldea en la adolescencia ([Finfgeld, 1999](#)) y está marcada por la construcción de lazos con los demás, con el desarrollo de límites morales, intercambiar información con los pares, y el tomar responsabilidad por la propia vida ([Peterson y Seligman, 2004](#)). En cuanto al contexto, este brinda soporte para los valores sociales, sobre todo la confianza, manejarse con la verdad, y brindar mensajes que apoyan el comportamiento

valiente. Tanto el contexto familiar como el marcial generan una retroalimentación que promueve dicha fortaleza. Los estudios de familias con hijos jóvenes que practican artes marciales ([Lantz, 2002](#)) reportan como beneficio el desarrollo moral, ya que consideran que les facilita establecer un código moral, como en el caso del respeto por uno mismo y por los demás; es el área de involucramiento afectivo disfuncional la que correlaciona con esta fortaleza, área que evalúa el manejo de la disfuncionalidad de la familia, en temas como el respeto a la vida o la expresión de los problemas. Las pautas de interacción que facilita la funcionalidad en el manejo de los aspectos negativos promueve el desarrollo del valor para enfrentar desafíos de la vida; el arte marcial enseña lecciones de vida que se aplican en otros ámbitos ([Lantz, 2002](#)). Otra fortaleza que correlaciona con esta área de la dinámica familiar es el autocontrol, la cual se ve fuertemente desarrollada desde la práctica marcial ([Binder, 2007](#)), y se relaciona con la obtención de resultados positivos ([Peterson y Seligman, 2004](#)).

Por otro lado, la fortaleza optimismo/esperanza representa una orientación cognitiva, emocional y motivacional hacia el futuro ([Peterson y Seligman, 2004](#)). Se sabe que la presencia de optimismo es predictora de alcance de metas y de obtención de mayores logros, y que la dinámica familiar posibilita su presencia. Siguiendo con la familia, los resultados han sido inconsistentes en cuanto a que padres e hijos tienden a converger. Se sabe también que el optimismo está vinculado con la perseverancia, con la buena salud física y con la solución de problemas.

Por último, la fortaleza de la perseverancia fue la que en mayor medida se relacionó con la dinámica familiar, en particular con las áreas de solución de problemas, involucramiento afectivo funcional y disfuncional. Esta fortaleza enlaza el uso de la voluntad con las metas propuestas, implica sortear obstáculos para mantenerse y disfrutar de terminar lo que se inicia. Estos resultados son congruentes con lo encontrado por [Zaleski \(1988\)](#), las personas que mantienen relaciones cercanas y de apoyo son más capaces de persistir en lo que iniciaron en comparación con aquellas que carecen de esas relaciones.

El área de involucramiento afectivo disfuncional engloba los aspectos negativos del funcionamiento familiar y correlaciona con varias fortalezas. Fácilmente podría pensarse que las áreas negativas o problemáticas no deberían correlacionar con las fortalezas; sin embargo, esto pone de manifiesto que las áreas de dificultad en el contexto familiar se pueden volver facilitadoras de habilidades al encontrar un espacio de desarrollo y favorecer el crecimiento que informa del funcionamiento óptimo. Estos resultados muestran cómo el desarrollo de las fortalezas no solo se da desde las pautas saludables, sino también cómo las áreas disfuncionales pueden promover los aspectos resilientes del individuo.

Así mismo, los aspectos de malestar encuentran alguna forma de ser canalizados y expresados. Las pautas que tienen que ver con el malestar están fuertemente influenciadas por la práctica del arte marcial. La actividad deportiva ha mostrado los beneficios que tiene en el manejo emocional, tanto en los afectos de bienestar como de malestar ([Guillén, Castro y Guillén,](#)

2003); por su parte, la práctica marcial reporta disminución de actitudes agresivas y disfuncionales en sus practicantes (Binder, 2007) favoreciendo también, a través de su filosofía, respuestas emocionales equilibradas; así mismo, otros estudios de arte marcial como el judo revelan que emociones como la ira encuentran espacios de manifestación adecuada (Oliva, Calleja y Hernández-Pozo, 2011).

Por otro lado, el área de solución de problemas correlaciona con la perseverancia y el amor por el conocimiento; la primera contribuye a mantenerse hasta encontrar formas creativas de solución y la segunda brinda mayores herramientas para hacerlo. En esta área, el resultado es congruente con los estudios realizados por Kay (2004) en países europeos, que indican la relevancia del apoyo familiar y la flexibilidad de la familia para la consecución de los logros deportivos, la cual se ve favorecida por una adecuada capacidad de negociación, flexibilidad y la posibilidad de cambiar, que también reportan las familias del presente estudio.

Mientras que el área de involucramiento afectivo disfuncional muestra una importante diferencia con el alto rendimiento académico (Nava, 2003), donde se reportan con tendencia a la disfuncionalidad; quizá esto se deba a la poca socialización que reportan las familias.

Este estudio aporta al planteamiento teórico de Peterson y Park (2003) un claro ejemplo de cómo las instituciones posibilitan relaciones positivas que a su vez posibilitan el desarrollo de rasgos positivos como las fortalezas; y de cómo los conflictos pueden tornarse en oportunidades resilientes; de igual forma, muestra cómo las fortalezas humanas, al reinsertarse en el entramado social, pueden recuperar su aspecto relacional (Plasencia, 2015). Tanto el significado moral como el significado para la vida personal se construyen en el encuentro con esos otros, familiares y practicantes del arte marcial.

Finalmente, la familia y el alto rendimiento deportivo son subsistemas del macro sistema social; ambos aportan y conforman el entramado de nuestra sociedad, desde sus microsistemas brindan oportunidades para los individuos ante la violencia y el malestar cotidiano, favoreciendo un mejor manejo de las emociones, brindando opciones de respuesta que llevan a la armonía y el respeto, donde la paradoja de combatir sin combatir es no solo viable, sino conveniente para una sociedad en la cual la violencia abarca día a día más espacios, en lo privado y en lo social.

Este estudio muestra cómo la intersección del arte marcial y la familia favorece la puesta en marcha de pautas relacionales que se enmarcan dentro de la salud mental; facilita que los sucesos negativos puedan ser interpretados como desafíos, y que las áreas problemáticas encuentren opciones y oportunidades para transformarse.

Este pequeño estudio abre el camino para continuar explorando la relación de la dinámica familiar y las fortalezas familiares, tanto de otros grupos de deportistas como de la familia en general. El área de las fortalezas lleva poco tiempo de desarrollo, y temas como las cuestiones de género, la adecuación a las normas culturales o los aspectos relacionales son áreas que deben investigarse para ampliar el conocimiento y su aplicación en la clínica.

Autoría

MLPV: aplicación de pruebas, análisis de datos y redacción del escrito; MOG: análisis de datos y redacción del escrito; LLER: revisión del escrito.

Bibliografía

- Atri y Zetune, R. (2006). Cuestionario de evaluación del funcionamiento familiar. En M. L. Velasco y M. R. Luna (Eds.), *Instrumentos de evaluación en terapia familiar y de pareja* (pp. 1–27). México: Pax México.
- Binder, B. (2007). Psychosocial benefits of martial arts: Myth or reality? A literature review. Disponible en: <http://www.researchgate.net>.
- Eguiluz, L. L. y Plasencia, M. L. (2014). Las fortalezas humanas y la satisfacción con la vida. *Terapia Familiar*, 27(1), 32–44.
- Epstein, N. B. y Bishop, D. S. (1981). Problem-centered systems therapy of the family. En A. S. Gurman y D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy*. New York: Bruner/Mazel.
- Epstein, N. B., Bishop, D. S., Ryan, C. E., Miller, I. E. y Keitner, G. I. (2003). The McMaster model: A view of healthy family functioning. En F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (pp. 581–607). New York: Guilford Press. Disponible en: <https://books.google.com.mx/>
- Finfgeld, D. (1999). Courage as a process of pushing beyond the struggle. *Qualitative Health Research*, 9, 803–814. <http://dx.doi.org/10.1177/104973299129122298>
- Guillén, F., Castro, J. J. y Guillén, M. A. (2003). Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicossocial. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(12), 91–105.
- Hernández, S. R., Fernández, C. y Baptista, L. (1991). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Kay, T. (2000). Sporting excellence: A family affair? *European Physical Education Review*, 6(2) <http://dx.doi.org/10.1177/1356336X000062004>
- Sport England. Kay, T. (2004). The family factor in sport: A review of family factor affecting sports participation. In *Driving up participation: The challenge for sport*. pp. 39–60. London: Sport England.
- Krysan, M., Moore, K. y Zill, N. (1990). *Identifying successful families: An overview of constructs and selected measures*. USA: US Department of Health and Human Services. Disponible en: <http://aspe.hhs.gov/daltcp/reports/idsucfam.htm>
- Lantz, J. (2002). Family development and the martial arts: A phenomenological study. *Contemporary Family Therapy*, 24(4.) <http://dx.doi.org/10.1023/A:1021221112826>
- Martínez, M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentes desde la psicología positiva. *Ciencia y Salud*, 17(3), 245–258.
- Minuchin, S. (1990). *Familias y terapia familiar*. México: Gedisa.
- Nava Ernult, A. (2003). *El funcionamiento de un grupo de familias en la Ciudad de Tlaxcala* (Tesis de maestría en Terapia Familiar). Tlaxcala, México: Universidad Autónoma de Tlaxcala.
- Niemiec, R. M. (2010). Ten principles of character strengths. *Positive Psychology News Daily*. Disponible en: <http://positivepsychologynews.com/news/ryan-niemiec/2010052611161>
- Niemiec, R. M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). En H. H. Knoop y A. delle Fave (Eds.), *Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology* (pp. 11–30). New York: Springer.
- Oliva, F. J., Calleja, N. y Hernández-Pozo, M. R. (2011). La ira en el desempeño deportivo del judoka. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual*, 1(2), 41–48. <http://dx.doi.org/10.5461/rlmc.v1.i2.24879>
- Ovejero, M. (2015). Las fortalezas humanas como arquetipo de la humanidad. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 7(2), 118–124.
- Park, N., Peterson, C. y Seligman, M. (2004). Character strengths and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603–619.
- Park, N., Peterson, C. y Sun, J. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11–19. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>

- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C. y Park, N. (2003). Positive Psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14(2), 143–147.
- Peterson, C. y Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva* (pp. 181–207). Madrid: Alianza Editorial.
- Peterson, C. y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York/Whashington, DC: Oxford University Press/American Psychological Association.
- Plasencia, M. L. (2015). Las fortalezas humanas: de lo individual a lo relacional. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 7(2), 100–103.
- Plasencia, M. L., Eguiluz, L. L. y Osorio, M. (2013). Funcionamiento en familias positivas: una aproximación. *Terapia y Familia*, 26(1), 38–51.
- Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67–75.
- Reis, H. (2001). Relationship experiences and emotional well-being. En C. Ryff y B. Singer (Eds.), *Emotion, social relationships and health* (pp. 57–86). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. (2006). *La auténtica felicidad*. Barcelona, España: Ediciones B.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M., Steen, T. A., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Trulson, M. E. (1986). Martial Arts training: A novel “cure” for juvenile delinquency. *Human Relations*, 39(12), 1131–1140. <http://dx.doi.org/10.1177/001872678603901204>
- Walsh, F. (2003). Changing families in a changing world: Reconstructing family normality. En F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (pp. 3–26). New York: Guilford Press. Disponible en: <https://books.google.com.mx/>
- Zaleski, Z. (1988). Close relationships and acting for self-set goals. *European Journal of Social Psychology*, 18, 1991–1994. <http://dx.doi.org/10.1002/ejsp.2420180210>