

Disponible en [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

ScienceDirect

Journal of Behavior,  
Health & Social Issues

Journal of Behavior, Health & Social Issues xxx (2017) xxx–xxx

[www.journals.unam.mx/index.php/jbhsi](http://www.journals.unam.mx/index.php/jbhsi)

Original

## Relación entre la dinámica familiar y las fortalezas humanas

*Relationship between family dynamics and character strengths*

Maria Luisa Plasencia Vilchis<sup>a,\*</sup>, Luz de Lourdes Eguiluz Romo<sup>b</sup> y Maricela Osorio Guzmán<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Universidad de las Américas (UDLA), Ciudad de México, México

<sup>b</sup> 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](mailto:mlplasencia@yahoo.com.mx) (M.L. Plasencia Vilchis).

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

<http://dx.doi.org/10.1016/j.jbhsi.2016.11.001>

2007-0780/© 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/>).

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 ([Niemiec, 2010](#); [Niemiec, 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](#)).

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/7241886>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/7241886>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)