

Fortalezas del carácter y satisfacción con la vida en parejas¹

Leidi C. Araujo² y Oriana G. Valera³

Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela

Correos: leiditaraujo@gmail.com² , oriana_valera38@gmail.com³

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre las fortalezas del carácter y satisfacción con la vida dentro de las relaciones de pareja. Por consiguiente, fue de tipo descriptivo y de nivel correlacional, empleando un modelo de estudio de campo con diseño no experimental correlacional/transeccional. Utilizando una muestra representada por 142 sujetos, obtenidos por medio de un muestreo no-probabilístico accidental. Dichas variables se estudiaron mediante el instrumento Escala Creciendo Fuertes (2020) y el instrumento *Satisfaction with Life Scale* (SWLS de Diener *et al*, 1985). Los resultados mostraron una correlación positiva con una magnitud media entre las fortalezas del carácter y la satisfacción con la vida. Observándose que las fortalezas como prudencia, espiritualidad, honestidad, autorregulación y perdón tienen mayor relación con la satisfacción con la vida en puntuaciones moderadas.

Palabras claves: fortalezas del carácter, satisfacción con la vida, parejas.

Strengths of character and satisfaction with life in couples

Abstract

The present research aimed to determine the relationship between strengths and satisfaction within couple of relationships. Therefore, it was descriptive and correlational level, using a field study model with a non-experimental correlational-transectional design. Using a sample represented by 136 subjects, obtained through accidental non-probabilistic sampling. These variables has been studied using the growing strong scale instrument (2020) and the Satisfaction with Life Scale instrument (SWLS), Diener *et al*, 1985). The results showed a positive correlation with a medium magnitude between character strengths and life satisfaction. Observing that strengths such as prudence, spirituality, honesty, self-regulation and forgiveness have a greater relationship with satisfaction with life in moderate scores.

Keywords: character strengths, life satisfaction, couples.

¹ Artículo de investigación derivado del trabajo especial de grado titulado: Fortalezas del carácter y satisfacción con la vida en parejas, presentado en la Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela.

Introducción

La psicología positiva, de acuerdo con Seligman y Csíkszentmihályi (2000), es un movimiento que surgió con fuerza a finales del siglo XX, con el propósito de estudiar las emociones y los rasgos individuales positivos de forma rigurosa y con criterio científico, abordando temas de interés como felicidad, bienestar, creatividad, agradecimiento, las fortalezas humanas y la satisfacción con la vida, lo cual permite ampliar el conocimiento de la psicología que tiene como objetivo ayudar a las personas a vivir de una mejor manera.

Seligman (1999), fue el pionero de esta disciplina que tuvo comienzo hace más dos décadas, al lado de otros psicólogos norteamericanos. Esta iniciativa surgió con el objetivo de dirigir la atención de otros investigadores al estudio de los aspectos o características positivas del ser humano, la cual era poco valorada en el momento. Hasta hace poco, la psicología tenía como prioridad el estudio del tratamiento y remedio del malestar provocado por diversas situaciones, así como de patologías y enfermedades crónicas (aspectos negativos), sin embargo, el estudio excesivo de esto, aunado a la falta de formación sobre el otro polo (personalidad sana), causó un desbalance significativo, hasta el punto de que muchos profesionales fueran incapaces de tratar más allá de lo patológico y disfuncional.

En este mismo orden de ideas, la psicología positiva se compone de tres amplios campos del saber: el estudio de las emociones positivas, como lo explica Fredrickson (2001), relacionado con la teoría de ampliación y construcción de emociones; por otro lado, de acuerdo con Seligman *et al.* (2005), se tiene la investigación sobre los rasgos positivos que comprende las fortalezas y virtudes, un aspecto asociado con características positivas que se reflejan en la conducta, el pensamiento y los sentimientos; y el estudio de las instituciones positivas como pueden ser la familia o la escuela.

Ahora bien, el caso de interés inicial de la presente investigación radica en las fortalezas del carácter, definidas por Seligman *et al.* (2004), como características estables que se evalúan como positivas y que tienen la capacidad de potenciar el bienestar, al mismo tiempo que actúan como una protección ante el malestar físico y mental. En general, como explican Park *et al.* (2013), son un concepto multidimensional, englobadas en disposiciones positivas pues cada persona es capaz de expresar alguna de estas fortalezas.

Es necesario destacar que la clasificación conocida actualmente de las fortalezas de carácter partió de la sugerencia de Seligman (2003): deben valorarse en todas o casi todas las culturas; deben valorarse como un derecho propio y no para obtener un fin egoísta; pueden cambiar, pues son susceptibles a las intervenciones. Con esto, Peterson y Seligman (2004), propusieron agrupar un total de 24 fortalezas en seis dimensiones que se denominan virtudes, las cuales son: sabiduría, coraje o valor, humanidad, justicia, templanza, espiritualidad y trascendencia.

Los mencionados autores propusieron las siguientes 24 fortalezas de carácter: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, templanza, transcendencia. presentándose como: creatividad, curiosidad, juicio, pensamiento crítico, deseo de aprender, valentía, perseverancia, integridad, vitalidad, amor, amabilidad, inteligencia social, trabajo en equipo, sentido de justicia, liderazgo, perdón, humildad, prudencia, gratitud, esperanza, sentido del humor.

Cabe destacar, que, en un sentido general, las fortalezas constituyen el principio fundamental de la condición humana hacia una vida psicológicamente óptima con virtudes como valores universales y características valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos. De igual manera, pueden describirse las fortalezas como aspectos psicológicos que definen las virtudes, las cuales pueden ser cultivadas para mejorar la calidad de vida de las personas.

Ahora bien, es de hacer notar que Peterson y Seligman (2004), señalan que la bondad y la excelencia humana son tan auténticas como la aflicción y la enfermedad, es decir, que tanto lo positivo como lo negativo son totalmente esperables en el ser humano. Sin embargo, como explican los mencionados autores, en conjunto con Seligman *et al.* (2005), las fortalezas son manifestaciones de las virtudes conllevan, en su aspecto valorativo, el ejercicio de la voluntad, de la elección y la responsabilidad personal; de tal manera que éstas se pueden obtener y desarrollar ya que se considera que ayudan a la buena vida por contribuir a la persecución de las metas personales.

En este sentido, distintos estudios destacan las fortalezas de carácter del ser humano en diferentes entornos y situaciones sociales. Por ejemplo, Cabrera *et al.* (2020), encontraron en una muestra ecuatoriana, que las fortalezas más representativas eran la esperanza, la gratitud, el trabajo en equipo, la curiosidad, la justicia, la honestidad, perseverancia, la amabilidad, la espiritualidad y el ánimo. Además, indicaron que las mujeres tenían una mayor gratitud que los hombres, orientadas a la reciprocidad y acciones prosociales. Estos investigadores también señalaron que las fortalezas pueden ser predictoras de conductas sustentables y favorecer el compromiso y satisfacción vital.

Por su parte, Ovejero y Cardenal (2015), se interesaron en estudiar las fortalezas de carácter desde una perspectiva de género en una muestra española y reportaron que las mujeres se destacaron por el amor por el conocimiento, la imparcialidad, la generosidad, la gratitud y la capacidad amorosa; mientras que los hombres demostraron juicio crítico, generosidad, capacidad de amar y amor por el conocimiento. Mientras que, en Argentina, Castro y Cosentino (2017), encontraron que las fortalezas más frecuentes fueron la integridad, la persistencia, la bondad y el amor, sin diferencias por sexo o edad.

Un punto en el que suelen coincidir las investigaciones sobre fortalezas de carácter es la posible influencia que tienen variables culturales sobre las mismas, por lo que, según cada entorno social es

probable que aparezcan nuevas, se combinen las propuestas por Peterson y Seligman (2004), o desaparezcan. Incluso, como explican Peterson y Park (2009), pueden darse lugar fortalezas específicas que son consideradas así en una cultura determinada pero no en otras. En el caso venezolano, de acuerdo con Piñango *et al.* (2011), la más prominente suele ser la gratitud, que se demuestra en la actitud de agradecer a otros alguna ayuda o colaboración; también destacan la amabilidad, la justicia y el amor.

Asimismo, otra coincidencia es el hecho de las fortalezas suelen estar asociadas con otros constructos positivos como el compromiso con la vida, el bienestar o la satisfacción con la vida. Sobre este último, los referidos Piñango *et al.* (2011), explican que en la medida que hombres y mujeres conocen sus fortalezas, son capaces de sentirse mejor con ellos mismos y de relacionarse positivamente con otras personas; incrementando su bienestar y satisfacción.

Ahora bien, en esta línea se destaca que para Peterson (2006), la buena vida, implica un asunto social, ya que es desde ahí que se atribuye su valor, mientras que para Seligman *et al.* (2005), la buena vida es aquella en la que se utilizan las fortalezas del carácter, por eso la importancia de saber si las fortalezas se asocian y de qué manera a la satisfacción con la vida, cuestión que destacaron Park y *et al.* (2004), cuando encontraron que las fortalezas esperanza, vitalidad, amor y gratitud han sido asociadas consistentemente con niveles altos de satisfacción con la vida. Así mismo, tener entre las fortalezas características como modestia, creatividad, equidad, apreciación por la belleza, amor por aprender y prudencia, son consistentemente asociadas con niveles bajos de satisfacción con la vida. Se reportó que, a excepción de la apreciación de belleza, creatividad y modestia, todas mostraron que, a mayor intensidad de la fortaleza, mayor satisfacción con la vida.

Más recientemente, Noronha y Martins (2016), realizaron una investigación con una muestra de estudiantes universitarios brasileños, en la cual encontraron que la perseverancia, vitalidad, amor, esperanza y gratitud se relacionaron moderadamente con la satisfacción con la vida; además, que aquellos sujetos con mayor inteligencia social, curiosidad y perseverancia, tendían a vivir una vida más satisfactoria. Además, también señalaron diferencias significativas en relación con el sexo, ya que las mujeres tuvieron puntuaciones más altas en cuatro fortalezas del carácter.

También destaca el estudio realizado por Blasco *et al.* (2018), en el cual dividieron las fortalezas en dos tipos: de componente afectivo y de componente cognitivo, encontrando que aquellas de componente afectivo predecían mejor la satisfacción con la vida que el resto. Es decir, fortalezas como la esperanza, la gratitud, la capacidad de amar, el liderazgo, la curiosidad, el trabajo en equipo, la amabilidad, el humor, la espiritualidad, tenían relaciones más significativas con la satisfacción.

Una cuestión que resalta de los mencionados estudios es que las fortalezas del carácter de la

clasificación *Values in Action (VIA)* son, como se plantean, un todo asociado con la satisfacción con la vida, que cumplen con su definición de ser psicológicamente enriquecedoras. Encontraron que lo importante para las personas era que esas fortalezas fueran acordes con la visión que ellos tenían de sí mismos, lo que los hacía tener más satisfacción con la vida que aquellos que consideraban que las fortalezas características no los definían con certeza. Podría decirse, en cuestión, que las fortalezas causan la satisfacción con la vida. Al mismo tiempo, es posible establecer que, a mayor fortalezas del carácter mayor satisfacción con la vida, es decir, los niveles de satisfacción con la vida serán mayores en presencia de puntuaciones altas en determinadas fortalezas como: honestidad, gratitud, amor y curiosidad en ambas partes dentro de la relación.

Entonces, la investigación se dirige a conocer tal relación, reconociendo que la satisfacción con la vida, de acuerdo Diener *et al.* (1985), se refiere a un estado mental, una apreciación valorativa de algo, se refiere tanto a este contexto como al disímulo y como tal cubre apreciaciones cognitivas y afectivas. Es el grado en que la persona evalúa la calidad global de su vida en conjunto de forma positiva, en otras palabras, cuánto le gusta o no a una persona la vida que lleva. Además, como aportan Pavot y Diener (1993), es una valoración global que la persona hace sobre su vida, comparando lo que ha conseguido, con lo que espera obtener; es decir, la persona compara sus logros con sus expectativas.

El tema de la satisfacción con la vida es parte de un campo de investigación más amplio, usualmente denominado calidad de vida. Según Veenhoven (1994), los estudios en esta área intentan definir qué es una buena vida y evaluar lo bien que se vive. También intentan averiguar qué se requiere para hacer la vida mejor. Se puede observar que la satisfacción con la vida se manifiesta mediante el bienestar físico-emocional, relaciones interpersonales, inclusión social, desarrollo personal, bienestar material, autodeterminación y derechos, exteriorizándose con un buen funcionamiento físico, salud, energía, vitalidad, estado nutricional y habilidades sensoriales.

Asimismo, es preciso señalar que esta variable no solo se limita a la definición antes dada, sino que, dentro de ella, se ubican los indicadores más empleados para las ocho dimensiones centrales de la satisfacción, señalados por Schalock y Verdugo (2002): bienestar físico, bienestar emocional, relaciones interpersonales, inclusión social, desarrollo personal, bienestar material, autodeterminación, derechos. Entonces, tanto la propia visión de sí mismo, como lo que ofrece el entorno y las relaciones con otros pueden ser determinantes de una mejor o peor valoración de la satisfacción.

Es por ello que la presente investigación, se orienta a conocer la relación entre fortalezas de carácter y satisfacción con la vida en adultos que se encuentran en una relación de pareja, porque este tipo de relaciones, de acuerdo con Azulgaray y García (2015), coadyuva con el bienestar individual y, por lo tanto, sería un medio que posibilitaría la felicidad de las personas. Además, Seligman (2003),

señala que las relaciones de pareja “funcionan mejor cuando es un vehículo cotidiano para la utilización de nuestras fortalezas características” (p. 263), pero también suele ocurrir que los rasgos que, al inicio, durante el noviazgo, fueron un factor de admiración y unión, pasan a convertirse en hábitos odiosos. Las relaciones humanas producen grados muy altos de satisfacción cuando éstas son positivas, de modo que se podría decir que las personas que más satisfechas están con su vida, son aquellas que mantienen a lo largo del tiempo relaciones significativas con personas cercanas, generalmente con su pareja y familiares.

Contextualizando lo anterior, la investigación se propone como hipótesis: “a mayor fortalezas de carácter, mayor satisfacción con la vida en relaciones de pareja” o “a menor fortalezas de carácter, menor satisfacción con la vida en relaciones de pareja”. Tales hipótesis, permiten plantear la siguiente interrogante: ¿cuál es la relación entre las fortalezas de carácter y la satisfacción con la vida en relaciones de pareja?; con el objetivo de determinar la relación entre las fortalezas de carácter y la satisfacción con la vida en relaciones de pareja.

Aunque existen diversos trabajos de interés por el estudio en el campo de la psicología positiva, es importante señalar que el número de dichas investigaciones no es realmente significativo o incluso determinante. Aun cuando, existen investigaciones comprometidas con las variables de interés y la relación entre ellas en distintos ámbitos, la gran minoría está orientada a explorar la vida en pareja, cuestión que resalta la relevancia contemporánea del estudio.

Dicho esto, esta investigación estuvo dirigida a determinar cuáles son las fortalezas más resaltantes presentes en cada individuo de dicha población y cómo se presentan estas fortalezas, así como también los niveles de satisfacción con la vida, tomando en cuenta las adversidades que evidentemente cada persona atraviesa día a día en cuanto a calidad de vida se refiere en el contexto actual venezolano, lo cual permite conocer cuales fortalezas del carácter se encuentran relacionadas con mayores niveles de satisfacción. De igual manera facilita actualizar la información sobre las fortalezas y la satisfacción con la vida, así como también arrojar información relevante sobre la población venezolana desde la perspectiva de la psicología positiva.

Materiales y Métodos

La presente investigación estuvo enmarcada en un método de estudio cuantitativo de tipo descriptivo, ya que éste sirvió para examinar, analizar y comprobar los datos de forma estadística, evaluando las características de una población particular y describiendo el estado de las variables a tratar. Además, tuvo un modelo estudio de campo, ya que el método de recolección de datos se llevó a cabo en la situación natural donde se encontraban los sujetos durante la investigación con el fin de dar

respuesta al problema de la investigación. Por otro lado, fue de nivel correlacional, con diseño no experimental, correlacional/transaccional, puesto que se estudió la magnitud, dirección y significancia de dichas variables.

La población abarcó el estado Zulia, siendo conformada por parejas adultas homosexuales y heterosexuales, entre los 18 y 75 años, tomando en cuenta aspectos sociodemográficos tales como: dinámica de la relación (concubinato, noviazgo, matrimonio), nivel socioeconómico, tiempo de duración de la relación, diferencia de edades entre las parejas. Para el cálculo de la muestra, se usó la fórmula de muestra infinita, con un nivel de confianza del 98%, un margen de error del 10%, lo cual arrojó una muestra representada por 142 sujetos. Dicho esto, se llevó a cabo un muestreo no-probabilístico accidental, ya que se tomó en cuenta población proveniente de todo el estado Zulia que contara con las características de interés.

Se utilizó la Escala Creciendo Fuertes, desarrollada por García *et al.* (2020), a partir de la teoría de virtudes y fortalezas del carácter formulada por Peterson y Seligman (2004) el cual es un instrumento de medición de 48 ítems que pueden ser contestados mediante la escogencia de una opción 1) muy en desacuerdo, 2) en desacuerdo, 3) neutro, 4) de acuerdo, 5) muy de acuerdo, reactivos que, a su vez, se agrupan en seis dimensiones: sabiduría y conocimiento, coraje, humildad, justicia, templanza y transcendencia. En cuanto los baremos de interpretación de este instrumento, estos fueron contruidos en base a la puntuación directa de las posibles respuestas que indica la escala, se muestran a continuación en el Cuadro 1.

Cuadro 1

Baremos de interpretación de la escala Creciendo Fuertes

Puntuación Directa	Interpretación
2-4	Bajo
4-6	Promedio bajo
6-8	Promedio alto
8-10	Alto

Fuente: García *et al.* (2020)

Respecto a las propiedades psicométricas, García *et al.* (2020), aplicaron la escala a una muestra de estudiantes universitarios adultos (n= 967). El análisis factorial confirmatorio validó la estructura teórica de seis factores o dimensiones, que representan las virtudes: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, templanza y transcendencia; las cuales a su vez agrupan las 24 fortalezas del modelo original de Peterson y Seligman (2004). También se realizaron procedimientos de validez convergente que fueron positivos con variables como autoestima, autoeficacia, bienestar psicológico, satisfacción vital y optimismo. Mientras que hubo correlaciones negativas con el pesimismo.

La confiabilidad de la escala Creciendo Fuertes, como explican García *et al.* (2020), fue analizada por el método del coeficiente alfa de Cronbach, el cual fue de 0,920; además se utilizaron el coeficiente omega de McDonald, que arrojó un valor de 0,922 y el índice de confiabilidad compuesta (ICC), el cual de 0,921. Todos estos valores fueron obtenidos para el total de la escala. También se estimaron los coeficientes de los seis factores, que dieron una valoración adecuada en las dimensiones sabiduría, templanza y trascendencia; mientras que en el resto oscilaron entre 0,57 y 0,68, que se consideraron aceptables. Por lo tanto, en general, el instrumento posee adecuadas propiedades psicométricas.

Para la variable de satisfacción con la vida se utilizó el instrumento *Satisfaction with life scale* (SWLS) de Diener *et al.* (1985), que consta de cinco ítems que evalúan la satisfacción con la vida a través del juicio global que hacen las personas sobre esta, en el cual se presentan los reactivos: a) en la mayoría de los aspectos mi vida es como quiero que sea, b) hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes, c) estoy satisfecho con mi vida, d) si pudiera vivir mi vida otra vez, la repetiría tal y como ha sido y e) las circunstancias de mi vida son buenas; con cinco alternativas de respuesta presentadas en formato de escala Likert que van desde totalmente de acuerdo hasta totalmente en desacuerdo.

Cuadro 2

Baremos de interpretación de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)

Puntuación Directa	Interpretación
5-9	Muy insatisfecho
10-14	Insatisfecho
15-19	Un poco insatisfecho
20	Neutra
20-25	Un poco satisfecho
26-30	Satisfecho
31-35	Muy satisfecho

Fuente: Diener *et al.* 1985

Respecto a las propiedades psicométricas, Diener *et al.* (1985), explican que se trata de una escala unidimensional con alta consistencia interna y alta confiabilidad temporal. Más recientemente, Atienza *et al.* (2000), explicaron que la estructura monofactorial explicaba el 53,7% de la varianza con elevados pesos factoriales de sus ítems. Tuvo adecuada validez de constructo, evidenciada en correlaciones positivas con felicidad y satisfacción en el ámbito escolar y la correlación negativa obtenida con sentimientos de soledad. La confiabilidad interna se estimó con el coeficiente alfa de Cronbach, que resultó en un valor de 0,84. Por lo tanto, la escala es adecuada de ser aplicada.

Resultados y Discusión

Primeramente, se aplicó el estadístico de normalidad Kolmogorov-Smirnov o ajuste de bondad para determinar si la muestra era normal o no normal, el cual arrojó que tiene una distribución no normal, por lo que se utilizaron estadísticos no paramétricos. Posteriormente los datos fueron analizados y procesados por un paquete estadístico computarizado, a partir del cual se obtuvieron estadísticos descriptivos como media, desviación típica, valor mínimo, valor máximo y el estadístico de correlación Rho de Spearman.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos para fortalezas del carácter

Dimensiones/variable	$\bar{X}$	S	Interpretación
Gratitud	9,43	0,83	Alto
Amor por el aprendizaje	9,23	0,95	Alto
Honestidad	9,14	1,09	Alto
Amor	9,07	1,13	Alto
Espiritualidad	9,07	1,13	Alto
Esperanza	9,04	1,32	Alto
Equidad	8,93	1,04	Alto
Perspectiva	8,82	1,11	Alto
Curiosidad	8,82	1,07	Alto
Persistencia	8,80	1,11	Alto
Apreciación de la belleza y la excelencia	8,74	1,12	Alto
Mente abierta	8,73	1,07	Alto
Modestia	8,70	1,12	Alto
Humor	8,58	1,17	Alto
Trabajo en equipo	8,50	1,33	Alto
Inteligencia social	8,47	1,12	Alto
Valentía	8,42	1,29	Alto
Creatividad	8,39	1,19	Alto
Perdón	8,15	1,44	Alto
Entusiasmo	8,06	1,51	Alto
Amabilidad	8,06	1,19	Alto
Liderazgo	7,81	1,86	Promedio alto
Prudencia	7,75	1,43	Promedio alto
Auto-regulación	7,74	1,43	Promedio alto

En forma general, las fortalezas de carácter de los adultos en relación de pareja que participaron en la investigación fueron altas, a excepción del liderazgo, la prudencia y la auto-regulación que se ubicaron en promedio alto, como se aprecia en la Tabla 1. Las más valoradas, ubicadas en los primeros cinco lugares, fueron gratitud, amor por el aprendizaje, honestidad, amor y espiritualidad. Tal cuestión era esperada al atender a lo referido por Seligman (2003), cuando explica que las personas suelen poseer todos los rasgos en mayor o menor grado y ello suele estar asociado con variables socioculturales, socioeconómicas o sociopolíticas.

En este sentido, si se tiene en cuenta lo indicado por Piñango *et al.* (2011), las fortalezas más

frecuentes en los venezolanos son la gratitud, amabilidad, la justicia y el amor; lo cual se evidenció en la presente investigación pues los adultos arrojaron una mayor tendencia a la gratitud y el amor. En este orden de ideas, el expresar agradecimiento es un valor resaltante en estos sujetos, el cual demuestran al reconocer una condición generosa, altruista y positiva, que les permite sentirse felices y exitosos.

Además, como explica Seligman (2003), la gratitud es el ser consciente de las cosas positivas que ocurren, nunca darlas por sentado, y tomarse el tiempo para expresar agradecimiento. Llevando esto al plano de las relaciones de pareja, se tiene que estos sujetos, de acuerdo con Fredrickson (2009), serían personas capaces de disfrutar las experiencias positivas, de hacer cumplidos al otro por algún detalle, demostrar admiración y compartir también el agrado por lo que el otro hace como individuo y en pro de la pareja.

De acuerdo con Emmons y Crumpler (2000), la acción de agradecer es un comportamiento que posibilita el desarrollo de las relaciones interpersonales de forma favorable, contribuye al flujo de emociones positivas y juega un papel significativo en cuanto a resolución de conflictos. Esto puede significar que la gratitud es un elemento clave para el mejoramiento de la vida en pareja, lo cual sería posible de observar en los participantes del estudio. Además, como refieren Rash *et al.* (2011), esto ayudaría a que se aprecie el interés en la relación y fomenta una conexión recíproca y perdurable que, al mismo tiempo, coadyuva a incrementar la satisfacción.

Por otro lado, al alto amor por el aprendizaje indicó que, según Peterson y Seligman (2004), estas personas adultas confían en sus habilidades de aprendizaje y el proceso de aprender les resulta placentero; y esta curiosidad especial pueden manifestarla en las relaciones de pareja en cuanto a que estas les parecerían una de las más grandes fuentes de aprendizaje y desarrollo personal que se presentan a lo largo de la vida.

Este amor por el aprendizaje, en el caso específico de las relaciones de pareja, se puede evidenciar en el interés que se tiene por el otro. Al respecto, Emmons (2007), explica que dirigir la atención hacia la pareja con preguntas para conocerlo mejor, para saber qué le sucede y familiarizarse con su cotidianidad es una forma de manifestar la mencionada fortaleza en este tipo de relaciones interpersonales, una cuestión importante que facilita la interacción y fortalecen el vínculo establecido, lo cual también aumentaría la confianza y la intimidad.

Seguidamente, apareció la honestidad como la tercera fortaleza insignia de los participantes en la investigación, lo cual se interpretó como personas con la capacidad de decir la verdad y presentarse de una manera genuina, que es imprescindible para que las relaciones con otros se desarrollen en un ambiente de confianza. De acuerdo con Seligman (2003), también refiere que una persona es honesta cuando se presenta ante los demás de forma sincera a través sus palabras y sus actos. De esta manera,

es una fortaleza que no solamente trata sobre la relación que se tiene con los demás, sino que una persona podría ser honesta consigo misma en el instante en que actúa con coherencia y conforme a sus principios.

Ahora bien, en el punto de interés, la honestidad en la relación de pareja se asocia con la capacidad de pedir disculpas y expresar lo que se piensa con sinceridad. Según Zapata (2020), esta fortaleza es de suma importancia para una relación de compromiso y confianza, y esto se reflejó en la muestra de estudio en cuanto a la integridad personal, lo genuino de los propios sentimientos y el reconocimiento de no siempre las emociones que se llegan a sentir son positivas. Además, como explica Hancock (2013), la mencionada característica ayudaría a mantener una díada saludable y estable.

El amor, por otro lado, implica el deseo apasionado de contacto emocional, físico y sexual; lo que de acuerdo con Peterson y Seligman (2004), les permite dejarse amar, afrontar con mayor eficacia el estrés diario y poseer la capacidad para crear relaciones duraderas caracterizadas por la confianza y la intimidad; lo que se ha reflejado también en las fortalezas mencionadas con anterioridad. Además, se describiría como una pareja en la cual hay una base de afecto, de contención emocional, de afecto, pero también de seguridad y apego, junto con el placer erótico.

Se suma lo expuesto por Diener y Seligman (2002), cuando explican que el amor es considerado una fortaleza del carácter ya que la capacidad de querer vuelve más humanas a las personas, brinda una sensación de realización personal, la capacidad de tener intimidad, de relacionarse mejor con los otros y tener vidas más satisfactorias. Se puede decir entonces que, las personas dentro de relaciones de pareja que posean amor como una de sus fortalezas, podrán crear un ambiente armonioso y agradable, que motive a compenetrarse de forma más intensa con el otro y valorarán más la relación.

Mientras que la espiritualidad, de acuerdo con Peterson y Seligman (2004), se asocia con un cúmulo de creencias y prácticas fundamentadas en la convicción de que existe una extensión no material de la vida. Estas creencias son relevantes para los sujetos debido a que influyen en el sentido de vida que van creando y en la manera en la que establecen sus relaciones interpersonales y con el planeta. Entonces, aquellos adultos con una alta espiritualidad, como fue el caso de los participantes en la presente investigación, serían personas que le dan importancia a la parte más sensible de las relaciones de pareja, le dan importancia a la conexión con el otro y a los sentimientos de aquel.

Es por ello que, la espiritualidad como una fortaleza de carácter en las relaciones de pareja se refleja en una conexión con el mundo interno propio que permite comprender lo que el otro trata de decir; pudiendo haber valores importantes como la honestidad, sensibilidad, comprensión, tolerancia e integridad. En este orden de ideas, sería acertado decir que la espiritualidad puede significar una

relación de pareja próspera, ya que una pareja conectada espiritualmente implicaría una ventaja al momento de tomar decisiones, afrontar situaciones poco placenteras y dialogar sobre las dificultades que puedan presentarse dentro de la relación.

Por su lado las fortalezas con menor puntuación fueron entusiasmo y amabilidad, que se interpretaron dentro de un nivel alto; mientras que el liderazgo, la prudencia y la auto-regulación fueron promedio alto, como se aprecia en la Tabla 1. En este sentido, como explican Park y Peterson (2009), serían las fortalezas menos insignes, pero que igual se pueden identificar en los participantes; en distintos aspectos de su vida.

En el caso de la relación de pareja, los sujetos de esta muestra presentan capacidad para actuar de forma justa, con sensatez y control, con tendencia a perdonar y vivir la vida con energía y transmitirla a otras personas. Según lo propuesto por Peterson y Seligman (2004), es posible que estas calificaciones en las personas que tienen parejas reflejan una buena capacidad de comunicación, poseen visión y niveles significativos de inteligencia social. Sienten empatía por quien ha provocado dolor y permanecen abiertos a darles una segunda oportunidad con la voluntad de conservar las relaciones. Además, resultan muy activas y dinámicas; constantemente están en la búsqueda de nuevas experiencias, desafíos y no se conforman con vivir en la monotonía.

Al comparar con otras investigaciones, se tuvieron semejanzas con los hallazgos de Zavarce (2011), quien encontró predominio de las fortalezas amor y amabilidad en personas dentro de una relación de pareja. También Noronha y Martins (2016), reportaron que el amor y la gratitud son insignes en adultos jóvenes; mientras que Blasco *et al.* (2018), señalaron que la gratitud y la capacidad de amar eran importantes.

Estas semejanzas dejan ver que, probablemente, los adultos en general presentan diversas fortalezas del carácter, especialmente las agrupadas en las virtudes de humanidad, sabiduría y conocimiento y trascendencia; lo que implicaría que, en el caso particular de las personas en relaciones de pareja, serían sujetos con fortalezas emocionales y de interacción personal que se manifiestan en afecto, entendimiento, la búsqueda de saber, así como el acercamiento y cuidado de los demás.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos para satisfacción con la vida

Dimensiones/variable	$\bar{X}$	S	Interpretación
Satisfacción con la vida	19,62	3,22	Un poco insatisfecho

La satisfacción con la vida de los adultos en relación de pareja que participaron en la presente investigación fue desfavorable, ya que, al ubicarse en el nivel de poco insatisfecho, se puede afirmar

que distintos aspectos de su vida no serían evaluados de manera positiva ni le generarían agrado cuando se piensa en cómo ha vivido hasta el momento o en sus experiencias pasadas. En este sentido, tomando en cuenta lo expuesto por Pavot y Diener (1993), la comparación que hacen estas personas respecto de su vida y los ideales que tienen no sería suficiente para sentirse bien, quizá porque predominan las emociones negativas más que lo hedónico, es decir, tenderían a valorar con negatividad sus situaciones de vida, quizá menospreciando o restando significado a lo positivo.

Al respecto, se considera oportuno contextualizar lo referido por Diener *et al.* (1995), cuando indican que la satisfacción con la vida es la percepción de felicidad o de bienestar; que en el presente caso resultó un poco insatisfactoria por lo cual, los participantes de la investigación, encontrarían aspectos negativos en su forma de vida, en el cumplimiento de sus objetivos o en las expectativas personales.

Además, los referidos autores indican que la satisfacción vital suele estar mediada por el contexto cultural del sujeto; lo cual también destaca Diener (2000), al explicar que la evaluación realizada no es objetiva, sino que se basa en parámetros subjetivos donde se comparan las circunstancias de vida con los patrones internos; entonces cuando las situaciones cotidianas son de crisis, adversas o poco adecuadas, pudiera existir una tendencia a una menor satisfacción con la vida. Posiblemente, la vida no resulta tan agradable, y los diferentes espacios como el núcleo familiar, los amigos y la pareja, entre otros, no van como les agradaría, e indican que estas personas no están tan a gusto con sus vidas y creen que las cosas no les salen tan bien como esperaban.

En el dominio específico de la pareja, al hacer referencia a lo expuesto por Huebner (2004), cuando indica que también puede ser un objeto de evaluación determinado, en el que las personas pueden tener en cuenta cómo se sienten en esta diada, cómo se involucran con el otro y la forma en la cual se relacionan. Posiblemente, aquí también existen aspectos insatisfactorios que deben ser revisados, porque muestran debilidades en la relación.

Es posible, como señala Diener (2006), que las opiniones que tienen estos sujetos sobre su vida tienden a los desfavorable, entonces, las evaluaciones cognitivas que realizan de modo global y en aspectos particulares también lo son; quizá porque predominen sentimientos negativos o porque el contexto cultural afecte la manera en la cual observan las circunstancias porque estas, en general, también son poco favorables.

Entonces, las reacciones afectivas frente a la vida, tenderían a ser negativas y esto se pudiera observar tanto en lo cognitivo como en lo emocional, reflejado el primero en la manifestación de lo que no les agrada y porque no les satisface; mientras que en lo segundo se evidenciaría en estados de ánimo negativos, reacciones emocionales dentro de sentimientos como ira, impulsividad, tristeza o angustia,

especialmente ante situaciones que no sería manejables ni controlables por ellos mismos.

Al comparar con otras investigaciones, se tienen moderadas coincidencias con los hallazgos de Ponce *et al.* (2019), quienes reportaron satisfacción vital en mujeres en relación de pareja que estaba libre de violencia y agresión. Por su parte, Lucarelli y Wittner (2019), encontraron que diversos factores pueden explicar la mayor o menor satisfacción vital dentro de la pareja, la cual cambiaría según las apreciaciones de los sujetos.

Por consiguiente, es posible que los distintos aspectos en los cuales la persona esté inmersa, es decir, sus condiciones de vida, puedan ser un determinante en la satisfacción vital, sin embargo, esto no puede afirmarse porque no formó parte de lo evaluado en la presente investigación. Aunque se puede indicar que en el específico de la relación de pareja, estos adultos tendrían evaluaciones poco favorables o existen aspectos que no le generan completa satisfacción, lo cual reflejarían en algunas acciones y emociones negativas.

Tabla 3
Relación entre fortalezas del carácter y satisfacción con la vida

Fortalezas del carácter		Satisfacción con la vida
Prudencia	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,396 0,000**
Espiritualidad	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,325 0,000**
Honestidad	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,312 0,000**
Autorregulación	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,306 0,000**
Perdón	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,300 0,000**
Apreciación de la belleza y la excelencia	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,291 0,000**
Gratitud	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,288 0,000**
Persistencia	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,270 0,001**
Esperanza	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,261 0,002**
Modestia	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,252 0,003**
Liderazgo	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,237 0,005**
Amor	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,222 0,008**
Amabilidad	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,217 0,009**
Inteligencia social	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,214 0,010*
Equidad	Coeficiente de correlación	0,209

	Sig. (bilateral)	0,013*
Entusiasmo	Coeficiente de correlación	0,183
	Sig. (bilateral)	0,030*

Nota: ** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral). * La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Se puede observar que entre las correlaciones más altas se encuentran las fortalezas como: prudencia, espiritualidad y honestidad, lo cual indica que existe una correlación positiva con una magnitud media, esto hace referencia a que si una variable aumenta la otra también aumentará en mediana forma. Por otro lado, el resto de las fortalezas mencionadas en la tabla obtuvieron correlaciones clasificadas como bajas, con dirección positiva; lo que indica que si una variable aumenta la otra aumentará en baja medida.

Como se puede visualizar en la presente investigación, existe variabilidad en las correlaciones de cada una de las fortalezas con la satisfacción de vida. De esta manera, se infiere que, aunque todas las fortalezas del carácter contribuyen a la satisfacción con la vida, ciertos rasgos se asocian más específicamente con ella que otros, lo cual es referido también por Park *et al.* (2004), conviene aludir los resultados de un estudio realizado por Eguiluz y Plasencia (2014), que refieren que es necesario tomar en cuenta el contexto en el que se encuentran los sujetos, para así acceder a una visión más general de esa población en las futuras investigaciones a realizar.

En el mismo orden de ideas, hubo semejanzas con los hallazgos de Noronha y Martins (2016), quienes determinaron la relación entre las fortalezas esperanza, gratitud, amor, curiosidad, perseverancia, inteligencia social y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios e identificaron en dicho estudio índices de correlación de magnitud moderada a baja. Estos resultados guardan analogía con los obtenidos en este estudio y concuerdan con que las fortalezas del carácter como amor, gratitud, y amor por el aprendizaje se asocian con la satisfacción con la vida, así mismo, existen diversas investigaciones en las cuales se ha podido comprobar la clara relación entre ambas variables.

Por otro lado, el objetivo general de esta investigación fue determinar la relación entre las fortalezas del carácter y satisfacción con la vida en parejas. Dicho esto, se puede decir que hubo evidencia de que existe una mediana correlación positiva entre estas variables. Es posible inferir que la hipótesis planteada en el presente estudio se confirma parcialmente, puesto que los resultados obtenidos revelan que tres de las cuatro fortalezas del carácter señaladas, como lo son: gratitud, honestidad y amor, muestran una correlación positiva en cuanto a la satisfacción con la vida.

Ahora bien, se debe destacar el hecho de que, aunque las puntuaciones en las diferentes fortalezas del carácter son altas, prevalecen bajos niveles de satisfacción. Esto puede deberse, sin ánimos de afirmaciones, al contexto en el que se encuentran estos sujetos y las dificultades que deben afrontar diariamente, puesto que, como se mencionó anteriormente, en el estado Zulia persiste la escasez de

productos básicos y un funcionamiento y manejo inadecuado de los servicios públicos

Conclusiones

Las fortalezas del carácter y la puesta en práctica de las mismas, aunque no son determinantes, influyen en gran medida los niveles de satisfacción con la vida, lo cual permitirá vivir bajo un ambiente seguro y estable, así como relaciones interpersonales y desarrollo personal favorable. En la presente investigación se encontró que las fortalezas del carácter con las medias más altas son: amor por el aprendizaje, honestidad, amor, gratitud y espiritualidad y, por su parte, las fortalezas del carácter con menor puntuación son: entusiasmo, liderazgo, perdón, prudencia y autorregulación. Sin embargo, es importante señalar que, aunque dichas fortalezas obtuvieron menor puntuación en esta muestra, estas reflejan una clasificación alta. Referente a la satisfacción con la vida, las puntuaciones de la media se encuentran dentro de la clasificación “un poco insatisfecho”. lo que puede significar que estos sujetos no están conformes con sus vidas y sienten que las cosas no resultan como les gustaría.

Así, se puede concluir que, en las personas en las que predominan fortalezas como amor por el aprendizaje, honestidad, amor, gratitud y espiritualidad, acostumbran a ser más extrovertidas, abiertas, más amables, dispuestas a vivir más experiencias y más comprometidas. Les resulta más fácil desarrollar herramientas personales a nivel social y a estrechar las interacciones, tienden a crear mejores relaciones y más duraderas con la pareja, lo cual genera una sensación de realización.

Igualmente, según los resultados obtenidos, se concluye que las fortalezas: honestidad, persistencia, entusiasmo, amabilidad, amor, inteligencia social, equidad, liderazgo, perdón, prudencia, modestia, autorregulación, apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza y espiritualidad, mostraron una correlación estadísticamente significativa, con dirección positiva y magnitud de media a baja. Otro punto es que, aquellas fortalezas del carácter que no mostraron correlación alguna con la satisfacción vital fueron: creatividad, curiosidad, mente abierta, amor por el aprendizaje, perspectiva, valentía, trabajo en equipo y humor.

Esto ratifica el hecho de que, si es cierto que las fortalezas del carácter contribuyen a obtener altos niveles de satisfacción, hay características que se asocian más específicamente a esta. Así como existen diversos estudios que señalan la relación entre ambas variables, esta investigación finalmente llevó a la conclusión de que determinadas fortalezas del carácter guardan relación estadísticamente significativa con la satisfacción con la vida en personas con pareja, y que, además, la presencia o no de éstas posiblemente dependa de las características socioculturales de la muestra a estudiar. Asimismo, los resultados de este estudio indican que los individuos que expresan sus fortalezas del carácter tienden a disfrutar de una vida más satisfactoria. Esta es una aportación importante de la presente

investigación, la cual buscó hacer una contribución y ampliar los conocimientos sobre el tema.

Tomando en cuenta los resultados obtenidos, se recomienda a los sujetos que conforman la muestra iniciar un proceso de autoconocimiento, con el fin de hacer conciencia e identificar características personales, habilidades y fortalezas, buscando oportunidades, soluciones y enfocándose en las destrezas adquiridas. De igual manera, identificar aspectos a mejorar, teniendo en cuenta que una debilidad no es necesariamente una limitante. Esto les permitirá potenciar las fortalezas del carácter más resaltantes y trabajar en aquellas menos desarrolladas y, de esta manera, determinar las situaciones que resulten más cómodas de manejar o, por el contrario, delegar funciones o instruirse en situaciones donde puedan surgir dificultades, así como prever y modificar problemas a largo plazo.

Se invita a los sujetos a preguntarse qué les genera felicidad y qué no. A partir de ahí será más probable que puedan identificar y aprovechar al máximo los momentos que produzcan bienestar y en los que se sientan más realizados. Asimismo, debido a las bajas puntuaciones obtenidas en cuanto a satisfacción con la vida, se recomienda la puesta en práctica de la solidaridad o hacer algo bueno por otros de forma frecuente, puesto que está demostrado que estas acciones incrementan la energía y la satisfacción, ayudando a aumentar los niveles de felicidad y autoestima.

Por otra parte, se invita a los sujetos a construir un círculo social que incluya más personas positivas, agradecidas y entusiastas, a fin de que estas logren transmitir estas características, lo que permitirá disfrutar de un ambiente más gustoso, reconfortante y más favorable, al mismo mantener conversaciones con amigos, parientes o, en este caso con la pareja, practicar la escucha activa y ser escuchado por el otro, lo cual conduce a un mayor efecto de bienestar y relaciones más consolidadas.

A los futuros investigadores se recomienda trabajar en mejorar el modelo utilizado en este estudio abordando el tema de las fortalezas del carácter dentro de las relaciones de pareja de forma cualitativa, puesto que es necesario ahondar y profundizar en las fortalezas dentro de las relaciones y puntualizar cómo las parejas conciben las fortalezas, con cuáles se sienten más identificadas y cuáles consideran necesarias para alcanzar una relación estable y exitosa, así como conocer cuál es la percepción que tienen con respecto a la satisfacción con la vida.

Referencias Bibliográficas

- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I. y García, M. (2000). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=296>
- Azulgaray, C. y García, F. (2015). Relaciones de pareja y bienestar psicológico. En: Oyanedel, C. *a felicidad de los chilenos: Estudios sobre bienestar* (pp. 237-251). RIL. https://www.researchgate.net/publication/294891178_Relaciones_de_pareja_y_bienestar_psicologico

- Blasco, A., Alsinet, C., Torrelles, C. y Ros, A. (2018). The study of character strengths and life satisfaction: A comparison between affective-component and cognitive-component traits. *Anuario de Psicología*, 48, 75-80. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2018.10.001>
- Cabrera, C., Rengifo, L., Suárez, J., Rivero, D. y Carrillo, S. (2020). Fortalezas de carácter según género en personas de salinas de Guardas: perspectiva de intervención desde el Modelo PERMA a la economía solidaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 226-236. https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_2_2020/15_fortalezas.pdf
- Castro, A. y Cosentino, A. (2017). Virtudes y fortalezas del carácter en población adulta de Buenos Aires. Un estudio con un enfoque mixto ético/ético. *Summa Psicológica UST*, 14(1), 23-32. <http://doi:10.18774/summa-vol14.num1-291>
- Diener E., Emmons R., Larsen R. J. y Griffin S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. (2000). Subjective well - being the science of happiness and a proposal for a national index. *The American Psychologist*, 55(1), 34-43. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 151-157. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9000-y>
- Diener, E. y Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., Wolsic, B. y Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 120-129. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.120>
- Eguiluz, L. y Plasencia, M. (2014). Las fortalezas humanas y la satisfacción con la vida. *Psicoterapia y Familia*, 27(1), 32-44. <https://www.researchgate.net/publication/319435088>
- Emmons, R. (2007). *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Emmons, R. y Crumpler, C. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Harmony.
- García, D., Hernández, J., Cobo, R., Espinosa, J. y Soler, M. (2020). Propiedades psicométricas de la escala “creciendo fuertes” en estudiantes universitarios de Maracaibo, Venezuela. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(4), 318-325. https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/14_propiedades_psico.pdf
- Hancock, J. (2013). *El enfoque humanista de la felicidad: Sabiduría práctica*. Babelcube Inc.
- Huebner, E. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1-2), 3-33. <https://doi.org/10.1023/B:SOCI.0000007497.57754.e3>
- Lucarelli, A. y Wittner, V. (2019). Satisfacción conyugal: Variables determinantes. *XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires*, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-111/928.pdf>

- Noronha, A. y Martins, D. (2016). Associações entre forças de caráter e satisfação com a vida: estudo com universitários. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(2), 90-96. <http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2016.19.2.5>
- Ovejero B. y Cardenal, V. (2015). Las fortalezas humanas desde la perspectiva de género: un estudio exploratorio en población española. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 7(2), 72-92. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70525>
- Park, N., Peterson, C. y Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Park, N; Peterson, C y Sun, J. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. [Positive Psychology: Research and practice]. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11-19. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
- Pavot, W. y Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.
- Peterson, C. y Park, N. (2009). Classifying and measuring strengths of character. En C. Snyder y S. Lopez (Eds.). *The Oxford handbook of positive psychology* (2ª ed.). (pp. 25-33). Oxford University Press. <http://doi.10.1093/oxfordhob/9780195187243.013.0004>
- Peterson, C. y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. APA Press and Oxford University Press.
- Piñango, R., Armas, V. y Jiménez, R. (2011). Conversación con María Elena Garassini. *DEBATES IESA*, XVI(2), 40-45. <http://virtual.iesa.edu.ve/servicios/wordpress/wp-content/uploads/2012/11/abr-jun-2011-XVI-2-3-entrevista.pdf>
- Ponce, C., Aiquipa, J. y Arboccó, M. (2019). Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarias. *Propósitos y Representaciones*, 7(SPE), e351. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7nSPE.351>
- Rash, J., Matsuba, M. y Prkachin, K. (2011). Gratitude and Well-Being: Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention? *Health and Well-Being*, 3(3), 350-369. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x>
- Schalock, R. y Verdugo, M. (2002). *Handbook on quality of life for human service practitioners*. American Association on Mental Retardation.
- Seligman, M. (1999). The president's address. APA.1998. Annual Report. *The American Psychologist*, 54, 559-562. https://positivepsychologynews.com/ppnd_wp/wp-content/uploads/2018/04/APA-President-Address-1998.pdf
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Vergara.
- Seligman, M., Park, N. y Peterson, C. (2004). The Values in Action (VIA) classification of character strengths. *Ricerche di Psicologia. Special Positive Psychology*, 27(1), 63-78.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *The American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://psycnet.apa.org/record/2005-08033-003>
- Seligman, M., y Csíkszentmihályi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5-14. https://www.researchgate.net/publication/11946304_Positive_Psychology_An_Introduction
- Veenhoven. R. (1994) El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116. <http://hdl.handle.net/1765/16195>

Zapata, C. (2020). *La comunicación en las relaciones: cómo crear y mantener vínculos con las personas en el amor, la vida y el trabajo*. Roland Bind.

Zavarce, P. (2011). *Bienestar psicológico y fortalezas del carácter en adultos con estilo de apego seguro e inseguro*. (Tesis de Maestría, Universidad Central de Venezuela). Caracas, Venezuela.
<http://saber.ucv.ve/bitstream/123456789/3646/1/T026800003868-0-33ZavarcePura-000.pdf>

DERECHOS RESERVADOS