

LEA WATERS

EDUCAR EN
LAS FORTALEZAS

Hacia una nueva ciencia de la crianza

Traducción de Fabio Morales

ALIANZA EDITORIAL

Título original: *The Strength Switch. How the New Science of Strength-Based Parenting Can Help Your Child and Your Teen to Flourish*

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Copyright © 2017 by Lea Waters
© de la traducción: Fabio Federico Morales García, 2019
© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2019
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid
www.alianzaeditorial.es
ISBN: 978-84-9181-704-8
Depósito legal: M. 23.740-2019
Printed in Spain

SI QUIERE RECIBIR INFORMACIÓN PERIÓDICA SOBRE LAS NOVEDADES DE
ALIANZA EDITORIAL, ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A LA DIRECCIÓN:
alianzaeditorial@anaya.es

*Para Matthew, Nicholas y Emily:
que sus fortalezas sigan brillando.*

*Y a la pequeña alma que comenzó su
travesía con nosotros pero no se quedó,
sé que estás brillando en un lugar mejor.*

ÍNDICE

PRIMERA PARTE: LOS FUNDAMENTOS	15
CAPÍTULO 1: EN DEFENSA DE LA FORTALEZA EN UN MUNDO OBSESIONADO CON LA DEBILIDAD	17
CAPÍTULO 2: EL ACTIVADOR DE LA FORTALEZA.....	55
CAPÍTULO 3: COMPRENDER LAS FORTALEZAS.....	77
CAPÍTULO 4: EDADES Y ETAPAS DEL CRECIMIENTO DE LAS FORTALEZAS	117
SEGUNDA PARTE: EL DESARROLLO DE LAS FORTALEZAS.....	145
CAPÍTULO 5: PRESTAR ATENCIÓN, DISFRUTAR EL MOMENTO, SER AGRADECIDO Y SABER DISTRAERSE	147
CAPÍTULO 6: LA CONCIENCIA PLENA (<i>MINDFULNESS</i>).....	183
CAPÍTULO 7: EL AUTOCONTROL.....	225
CAPÍTULO 8: LA COMUNICACIÓN.....	251
CAPÍTULO 9: LA VIDA EN EL MUNDO REAL BASADA EN LA FORTALEZA	275
CAPÍTULO 10: PERSONAS FUERTES, FAMILIAS FUERTES, COMUNIDADES FUERTES, MUNDO FUERTE	307
RECONOCIMIENTOS.....	325
APÉNDICE: RECURSOS Y LECTURAS ADICIONALES	329
NOTAS FINALES.....	335
ÍNDICE GENERAL.....	361

Lo más responsable, más desafiante y —en el sentido de ser fiel a uno mismo— más honorable que uno puede hacer es confrontar el potencial de fortalezas inherentes a sus propios talentos y luego encontrar maneras de realizarlo.

Marcus Buckingham y Donald O. Clifton, PHD
autores de *Ahora, descubra sus fortalezas*

Una nota sobre los pronombres

Los pronombres masculinos y femeninos se han usado indistintamente a lo largo de este libro*.

Una nota sobre las citas

Estoy en deuda con muchos científicos e investigadores cuyos trabajos me han ayudado a formular mis ideas sobre la educación basada en la fortaleza. Las citas principales aparecen en este libro. Citas adicionales que complementaron los capítulos se pueden encontrar en mi sitio web: <http://www.strengthswitch.com>.

* [N. del T.: En la traducción castellana se ha tratado de mantener este criterio de alternancia en la edición inglesa usando, cuando ello era posible, los sustantivos «padre»/«madre», «hijo»/«hija», y sus correspondientes formas pronominales y adjetivas de forma indistinta.]

PRIMERA PARTE

LOS FUNDAMENTOS

CAPÍTULO 1

EN DEFENSA DE LA FORTALEZA EN UN MUNDO OBSESIONADO CON LA DEBILIDAD

Unas veces, encontramos nuestra vocación; otras, ella nos encuentra a nosotros. Lo último que yo esperaba es que la mía me fuese revelada en un cóctel. Corría el año 2011, y yo me encontraba en Filadelfia con motivo del Congreso Mundial de Psicología Positiva, sorbiendo un poco de vino de mi copa y socializando con un grupo de científicos de psicología positiva provenientes de lugares tan distantes como Sudáfrica, Corea y (en mi caso) Australia, invitados gentilmente a una recepción en casa del doctor Martin Seligman y su esposa Mandy.

Martin Seligman es ampliamente conocido como una autoridad en psicología positiva, ramo de la psicología que estudia científicamente cómo las emociones, las fortalezas y las virtudes positivas nos ayudan a prosperar. Desde su creación en 1998, la psicología positiva ha crecido rápidamente¹: decenas de millones de dólares se han invertido en investigación, y la Asociación Internacional de Psicología Positiva cuenta hoy con miles de miembros de más de setenta países. Desde sus numerosos cargos y actividades, incluidas las realizadas como director del Centro Penn de Psicología Positiva, y sus libros de superventas, como *Aprenda optimismo*, *La auténtica felicidad* y *Florecer*, Martin Seligman se ha dedicado con pasión a convertir la psicología positiva en un movimiento global. De ahí que la reunión informal de aquella tarde, que agrupaba a profesionales de todo el mundo para entrelazar y fecundar ideas, me pareciese muy característica de Marty.

Yo había conocido a Marty cuando éste vino a Australia a introducir un enfoque de psicología positiva en un centro educativo cercano a la Universidad de Melbourne, la cual era entonces, y sigue siendo, mi lugar de trabajo. Yo acababa de ser transferida a la Escuela de Postgrado

en Educación de Melbourne, desde la Escuela de Negocios y Economía, donde había estado investigando y realizando asesorías como psicóloga organizacional para diversas empresas, respecto de cómo incorporar la psicología positiva al lugar de trabajo, y en particular de cómo un enfoque basado en las fortalezas (en lugar de en las debilidades) podía mejorar el rendimiento laboral. Básicamente, yo había intercambiado las aulas por las oficinas, los profesores por curtidos ejecutivos, y los estudiantes por trabajadores. También dirigía la creación de nuestro Centro de Psicología Positiva, una institución especializada, entonces inédita en Australia y en la universidad, y también nueva para mí.

Marty y yo hablábamos de cuán efectivos podían ser los sistemas educativos para introducir a los niños en la psicología positiva de modo que pudieran mejorar sus calificaciones en la escuela, sentirse mejor consigo mismos, y convertirse en adultos capaces de moldear una sociedad empoderada por la psicología positiva.

Pero como psicóloga y madre de dos niños, yo sabía que, de entre los innumerables modos en que los padres se relacionan con sus hijos a diario, las familias son, de lejos, el sistema de transmisión de psicología positiva más poderoso que existe.

La cuestión era cómo acceder a estas últimas.

Nuestra conversación transcurrió más o menos en los términos siguientes:

Yo: Es maravilloso lo que estamos haciendo en las escuelas. Pero ¿qué pasa cuando los niños regresan a sus hogares? Estoy usando con mis hijos un enfoque basado en la fortaleza y doy fe de sus ventajas. Alguien debería hacer las investigaciones necesarias para informar a los padres al respecto.

Marty: Y ¿por qué no lo haces tú?

Yo: Pero ¡si yo soy una psicóloga organizacional, no una experta en la educación de los hijos!

Marty: Pero tú estás criando a tus hijos de ese modo, eres una psicóloga profesional y trabajas con niños en las escuelas. Entonces, ¿por qué no tú?

¡Creo que fue en ese momento cuando me di cuenta de que necesitaba otra copa de vino!

Aunque al principio soslayé la pregunta de Marty, ésta me acompañó durante las treinta horas de vuelo de regreso a Melbourne: *¿Por qué no yo? Tal vez sí podía hacerlo. Es más, tal vez debía hacerlo. Si lo hacía, estaría ayudando a muchos padres y a sus hijos.* Para cuando el avión aterrizó, yo ya tenía claro que introducir principios de fortaleza en las vidas de las familias era algo que debía hacer.

Padres: gerentes a tiempo completo
de las vidas de los hijos

Hoy en día, imparto en todo el mundo talleres basados en la fortaleza, destinados a escuelas, lugares de trabajo y padres. He descubierto que todos los padres tienen algo en común, con independencia del país, continente o cultura de donde provengan: *tanto* el deseo de ayudar a sus hijos a florecer, *como* la sensación de no estar suficientemente preparados para esa tarea.

Criar a los hijos puede parecer abrumador. Somos los gerentes de las vidas de nuestros hijos y, como tales, responsables de los distintos aspectos involucrados: el cognitivo, el físico, el social, el emocional, el moral, el sexual, el espiritual, el cultural y el educacional. La responsabilidad recae sobre nuestros hombros de principio a fin.

Los padres tienen hoy muchas más cosas de las que preocuparse que antes. Mis padres, por ejemplo, no tenían que pensar en el tiempo que se pasa frente a la pantalla, en el acoso por las redes o en el *sexting* o envío de mensajes de contenido sexual a través de teléfonos móviles. También las expectativas de los padres han aumentado. Estamos criando a nuestros hijos en una época obsesionada con las calificaciones, la admisión a la universidad, la capacidad de obtener ingresos monetarios y la aceptación social.

Y también parece haber cada vez menos consenso —y más escrutinio— sobre la forma «correcta» de criar a los hijos. Somos bombardeados con teorías mutuamente incompatibles acerca de cómo educar hijos buenos y exitosos. Y eso puede provocar angustia sobre si estamos

haciendo o no lo mejor para nuestros hijos. Tal vez nos sintamos tan presionados a ayudar a nuestros hijos a crecer como las personas que la sociedad dice que *deberían ser*, que no les estemos permitiendo crecer como las personas que en realidad *son*.

Conozco bien este tipo de presiones. No me resulta fácil decirle a otros padres que prefiero dejar que Nick y Emily jueguen a que reciban tutoría académica adicional para que mejoren sus calificaciones. Pero ¿no estaré perjudicando a mis hijos al obrar así? Aunque nuestros hijos nunca tuvieron tantas oportunidades como ahora, éstas vienen acompañadas de más competitividad y debates incesantes sobre la mejor manera de ayudarlos a salir adelante. ¿Cómo saber cuál es el mejor enfoque?

Basada en mis investigaciones psicológicas sobre el bienestar, en mis trabajos con instituciones académicas, lugares de trabajo y padres, y en mi propia experiencia como madre, creo que el mejor enfoque es aquel que refuerza la habilidad de autodesarrollo de nuestros hijos de modo que éstos cuenten con las herramientas necesarias para asumir un rol de liderazgo en la sociedad.

Este enfoque tiene sus raíces en la psicología positiva y proporciona a los niños dos herramientas psicológicas fundamentales:

1. Optimismo²: la fuerza que motiva a sus hijos a crear un futuro positivo para sí mismos.
2. Resiliencia³: la capacidad de sus hijos para recuperarse cuando la vida les pone obstáculos en el camino.

Quizás usted esté pensando: *Suena estupendo en la teoría, pero ¿cómo ayudo a mi hijo o hija a adquirir y usar esas herramientas?*

Educación basada en la fortaleza:
el antídoto contra el «agobio parental»

La mayoría de nosotros hemos escuchado la expresión: «Aprovecha tus puntos fuertes»; pero ¿cuántos lo hacemos de manera sistemática? En

lugar de ello, solemos enfocarnos en nuestras debilidades: en lo que hacemos mal o tenemos que mejorar. Y tendemos a hacer lo mismo con nuestros hijos, pensando que enmendar sus debilidades los hará fuertes y exitosos.

Pero usted quizás ya haya notado que poner demasiado énfasis en lo negativo hace que la vida se perciba como un lastre —aburrida, frustrante o incluso deprimente—, algo que sin duda no queremos ni para nosotros ni para nuestros hijos. Tampoco es algo que haga más fácil criarlos.

Mi trabajo y mis investigaciones me han mostrado que cimentar el optimismo y la resiliencia que los niños necesitan para triunfar puede ser gratificante y un motivo de alegría para usted y sus hijos, porque el camino hacia esas metas implica cultivar las cosas que más lo deleitan a usted como padre o madre: los talentos y cualidades positivas de sus hijos⁴.

La mayoría de los padres me han dicho que quieren preparar a sus hijos para que sean optimistas y resilientes. Sin embargo, en mi opinión profesional, nuestra sociedad adolece del síndrome «intención correcta/dirección equivocada». Solemos creer que la manera de hacer que nuestros hijos sean optimistas y resilientes es eliminar de raíz todas sus debilidades. Pero la investigación científica basada en la fortaleza prueba lo contrario. Nos enseña que la mayor parte de nuestra atención debe estar dirigida a expandir las fortalezas de nuestros hijos, no a reducir sus debilidades.

Mi enfoque basado en la fortaleza otorga a los padres una idea clara de lo que son las fortalezas y de cómo podemos ayudar a nuestros hijos a aprovecharlas. En capítulos posteriores daré una definición detallada de las fortalezas, pero baste por ahora una caracterización operativa. Las fortalezas son:

- Cualidades positivas que nos energizan, que desempeñamos bien y que elegimos ejercer con frecuencia.
- Que se usan de modo productivo para alcanzar nuestras metas y nuestro desarrollo.

- Que se construyen a lo largo del tiempo gracias a nuestra habilidad innata y nuestro esfuerzo apropiado.
- Que son cualidades reconocidas por otras personas como valiosas y que enriquecen las vidas de los demás.

Centrarse en las fortalezas de sus hijos es el fundamento de lo que denomino «educación basada en la fortaleza» (EBF)⁵. Mis investigaciones, los descubrimientos de la ciencia basada en la fortaleza⁶, la psicología positiva⁷ y la neuropsicología⁸, así como mi trabajo con padres en todo el mundo y mis propias experiencias como madre, me han ayudado a elaborar este enfoque positivo. La eficacia del mismo ha sido demostrada por la experimentación y el análisis. Este libro le ayudará a implementarlo.

Por qué centrarse en las fortalezas tiene sentido hoy

El empeño por definir y vivir «la vida buena» se remonta a los antiguos filósofos, pero sólo en décadas recientes hemos empezado a examinar la cuestión de modo científico⁹. El enfoque basado en la fortaleza nos da la capacidad para vivir la vida buena aprovechando nuestros recursos internos más abundantes¹⁰. Cuando adoptamos este enfoque con nuestros hijos, ellos interiorizan la idea de que poseen fortalezas y aprenden a usarlas para tomar el control de sus vidas.

¿Por qué, entonces, solemos enfocarnos en lo negativo? Muchos padres me han confesado: «Amo a mi hijo, pero no paro de criticarlo. ¿Por qué sucede esto?».

Les respondo con tres palabras: *la constitución genética*.

Los rigores de la lucha por la supervivencia han moldeado nuestros cerebros hasta convertirlos en magníficos detectores de patrones. Durante la mayor parte de nuestra evolución, hemos sobrevivido gracias a que hemos reaccionado rápidamente ante rupturas en los patrones de nuestra vida cotidiana que pudieran indicar la presencia de peligros o

debilidades que nos ponen en desventaja: ese movimiento inusual en la hierba podría ser un depredador al acecho; ese rostro serio junto a la fogata tribal podría ser el de un enemigo; nuestra incapacidad para correr tan rápido como los demás puede hacer que nos quedemos rezagados cuando tengamos que huir de un peligro; y así sucesivamente. Esta tendencia primigenia a centrarse en lo «marginal» nos ha ayudado a evaluar nuestras posibilidades de supervivencia y decidir si nuestro mundo está o no a punto de trastocarse.

Se trata, pues, de un sesgo de negatividad¹¹ que puede ser extremadamente útil si nuestra vida corre peligro. Pero la mayoría de nosotros no se enfrenta a tales extremos. En las situaciones con las que solemos toparnos hoy —y que generalmente exigen la presencia de razonamientos complejos y la solución de problemas, la cooperación y la comunicación sofisticadas, y recursos como la perseverancia y el dominio de una destreza concreta—, el sesgo de negatividad nos puede perjudicar porque nos ciega ante las oportunidades, nos impide ver la imagen de conjunto y nos veda el acceso al pensamiento expansivo que abre las puertas de la innovación, la colaboración, la adaptación, el crecimiento, el éxito y la realización personal.

La atención hacia lo negativo nos ha ayudado a sobrevivir. La atención hacia lo positivo nos ayuda a *prosperar*.

Tres décadas de investigación muestran claramente las ventajas de adoptar con niños y adultos un enfoque basado en la fortaleza, entre las que se cuentan:

- Mayores niveles de satisfacción y compromiso en la escuela¹².
- Transiciones más fluidas entre la guardería y la educación básica, y entre la educación básica y la educación media¹³.
- Niveles más altos de desempeño académico (en estudiantes de bachillerato y universitarios)¹⁴.
- Mayores niveles de satisfacción en el trabajo¹⁵.
- Mayor probabilidad de conservar el empleo¹⁶.
- Un mejor desempeño laboral¹⁷.
- Mayor probabilidad de permanecer casado y ser feliz en el matrimonio¹⁸.

- Niveles más elevados de aptitud física y adopción de comportamientos saludables (por ejemplo, una alimentación sana y visitas regulares al médico)¹⁹.
- Mejor recuperación después de las enfermedades²⁰.
- Mayores niveles de satisfacción con la vida y de autoestima²¹.
- Menor riesgo de depresión²².
- Incremento en la capacidad de resistir el estrés y la adversidad²³.

Desde el punto de vista racional, todos sabemos que hay mejores herramientas que las del «viejo» modelo negativo. ¿Cuántas veces no ha sentido usted remordimientos después de haber reprendido a su hijo o su hija, y se ha preguntado: *¿por qué no manejé esta situación de manera más constructiva?* Pues bien: basta con conocer exactamente esas herramientas y aprender a usarlas.

De la mano de este libro, estará ayudando a su hijo a convertirse en una mejor persona mediante estrategias científicamente fundamentadas, diseñadas para apoyar el deseo innato de todos los niños de alcanzar su máximo potencial y respaldadas por millones de años de selección evolutiva en favor de las fortalezas.

En los próximos capítulos usted aprenderá qué son las fortalezas y cómo éstas hacen que nuestros hijos prosperen en la vida. Descubrirá cómo crear las capacidades clave para ayudar a sus hijos a identificar y hacer crecer sus fortalezas, y para comunicarse con ellos —y disciplinarlos— basándose en la fortaleza. Leerá historias inspiradoras e instructivas de otros padres (como Sharon más abajo) que están practicando con éxito en su vida cotidiana una educación basada en la fortaleza y se han dado cuenta de lo poderosa que es. Aprenderá formas sencillas de entrenar su cerebro para que adopte de manera predeterminada una visión más positiva y bloquee los patrones de pensamiento productores del enfoque negativo, usando una técnica que le permitirá saltar al «modo de fortaleza» tanto con sus hijos como con usted mismo. El resultado será una vida más armoniosa y feliz.

Entonces, ¿qué es exactamente la educación basada en la fortaleza (EBF)?

Cada uno de nosotros tiene una multitud de fortalezas. Todos poseemos talentos específicos (por ejemplo, físicos, mentales, sociales, técnicos o creativos)²⁴, así como rasgos de personalidad positivos²⁵ en mayor o menor grado (por ejemplo, la capacidad para la valentía, la amabilidad o la ecuanimidad). Una educación basada en la fortaleza pone a los niños en contacto con su peculiar constelación de talentos (basados en el desempeño) y rasgos del carácter (basados en la personalidad). A medida que es aplicada, transforma a sus hijos y lo transforma a usted.

Nunca es demasiado tarde para iniciar la EBF y ésta no hará que sus hijos se vuelvan arrogantes o egocéntricos. El año pasado, después de una conferencia que di en un congreso de psicología positiva, un padre de familia que estaba entre el público se me acercó. De algo menos de sesenta años, tenía el cabello salpicado de algunas canas y el comportamiento aplomado de un triunfador, lo cual incluía, por cierto, una forma de conversar muy desinhibida.

Omitiendo los elogios al uso, comenzó diciendo: «Mi hija mayor tuvo episodios de angustia durante su último año de bachillerato, por lo que la llevé a ver a un psicólogo. El psicólogo la ayudó mucho, sobre todo para asimilar el hecho de que su madre y yo nos estuviéramos divorciando. Por eso, puedo entender que la psicología ayude a resolver problemas. Pero no estoy convencido de que yo deba adoptar este enfoque basado en la fortaleza, especialmente con mis dos hijos varones. Si me concentro en sus fortalezas, ¿no tendré que pasar por alto sus debilidades? ¿No sería eso poco realista? ¿No se volverán autocomplacientes?».

La gente me hace este tipo de preguntas con frecuencia, y son preguntas que analizaremos a su debido tiempo. Pero la respuesta breve es: no, en absoluto.

Un niño fuerte es un niño que aprovecha sus fortalezas *mientras trabaja simultáneamente en superar sus debilidades*, porque su personalidad sólida le proporciona la base robusta que necesita para identificar y abordar con éxito aquellas áreas en las que debe mejorar. Basarse en la