

ASSOCIAÇÕES ENTRE FORÇAS DE CARÁTER E SATISFAÇÃO COM A VIDA: ESTUDO COM UNIVERSITÁRIOS

Ana Paula Porto Noronha*, Denise da Fonseca Martins
Universidade São Francisco

Recibido, junio 9/2014

Concepto evaluación, diciembre 2/2015

Aceptado, enero 19/2016

Referencia: Noronha, A. P. P. & Martins, D. F. (2016). Associações entre Forças de Caráter e Satisfação com a Vida: Estudo com Universitários. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(2), DOI: 10.14718/ACP.2016.19.2.5

Resumo

O objetivo do estudo foi verificar as relações entre forças de caráter e a satisfação com a vida, bem como investigar as diferenças de média entre os sexos e as idades dos participantes. A amostra contou com 186 universitários, 62,9% do sexo feminino, com idades entre 17 e 45 anos ($M=21,55$; $DP=4,79$), de dois estados brasileiros. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Forças de Caráter e a Escala de Satisfação com a Vida. Os resultados apontaram diferenças significativas em relação ao sexo, sendo que as mulheres tiveram pontuações mais altas em quatro forças de caráter. Em relação a idade, não foram encontrados resultados significativos. No que diz respeito à correlação entre os construtos estudados, verificou-se que vitalidade, gratidão, esperança, perseverança e amor foram as forças mais relacionadas à satisfação com a vida, apresentando magnitudes moderadas. Os achados mostraram que os indivíduos com pontuações mais altas nas forças esperança, vitalidade, gratidão, amor, curiosidade, perseverança e inteligência social, tendem a vivenciar uma vida mais satisfeita.

Palavras-chave: psicologia positiva; avaliação psicológica; testes psicológicos.

ASOCIACIONES ENTRE FORTALEZAS DEL CARÁCTER Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA: UN ESTUDIO CON UNIVERSITARIOS

Resumen

El objetivo del estudio fue verificar las relaciones entre fortalezas del carácter y satisfacción con la vida, y las diferencias de medias entre el sexo y la edad de los participantes. La muestra estuvo conformada por 186 estudiantes universitarios, 62,9% de sexo femenino, con edades entre 17 y 45 años ($M=21,55$; $DP=4,79$), provenientes de dos estados brasileños. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Fortalezas del Carácter y la Escala de Satisfacción con la Vida. Los resultados señalaron diferencias significativas en relación con el sexo, ya que las mujeres tuvieron puntuaciones más altas en cuatro fortalezas del carácter. No se encontraron diferencias significativas en cuanto a la edad de los participantes. Sobre las correlaciones entre los constructos estudiados, se observó que vitalidad, gratitud, esperanza, perseverancia y amor fueron las fortalezas más relacionadas con la satisfacción con la vida, en magnitudes moderadas. Los resultados mostraron que los individuos con puntuaciones más altas en esperanza, vitalidad, gratitud, amor, curiosidad, perseverancia e inteligencia social, tienden a vivir una vida más satisfactoria.

Palabras clave: psicología positiva, evaluación psicológica, test psicológicos

ASSOCIATIONS BETWEEN CHARACTER STRENGTHS AND LIFE SATISFACTION: A STUDY WITH COLLEGE STUDENTS

Abstract

The aim of the study was to identify the relationship between character strengths and life satisfaction and the mean differences between participants' gender and age. The sample consisted of 186 college students, 62.9% women, aged 17 to 45 years ($M=21.55$; $SD=4.79$), from two Brazilian states. The instruments used were the Character Strengths Scale and the Life

* Rua Alexandre Rodrigues Barbosa, 45, Itatiba, SP – Brasil, 13251-900, +55 (11) 4534-8000. ana.noronha@usf.edu.br
denisefmart@gmail.com

Satisfaction Scale. Results showed significant differences for gender, and women obtained the highest scores in four character strengths. The age of participants did not show significant differences. Regarding the correlations among the constructs studied results showed that vitality, gratitude, hope, perseverance and love were the strengths presenting the highest correlation with life satisfaction, in moderate magnitudes. Findings indicated that individuals with higher scores in hope, vitality, gratitude, love, curiosity, perseverance and social intelligence strengths, tend to live a more satisfying life.

Key words: positive psychology; psychological assessment; psychological tests.

La Psicología Positiva es un movimiento de la Psicología que se destacó hacia finales del siglo XX, cuya finalidad es el estudio científico de emociones y rasgos individuales positivos, así como de instituciones positivas (familia, escuela, comunidad) que brindan prevención y promoción de la salud mental. Los resultados de las investigaciones realizadas en ese campo se refieren al entendimiento de las fortalezas y vivencias humanas enfocadas en la felicidad y el bienestar. La intención es comprender, de manera amplia y científica, las experiencias de los individuos (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Entre los temas estudiados en la Psicología Positiva, autores como Park, Peterson y Sun (2013) mencionan las fortalezas de carácter y la satisfacción con la vida, conceptos que constituyen el foco de la presente investigación.

Las fortalezas de carácter son características positivas reflejadas en pensamientos, sentimientos y comportamientos que pueden contribuir al buen desarrollo de los individuos (Park, Peterson & Seligman, 2004). Park et al. (2013) consideran las fortalezas de carácter como un concepto multidimensional, pero, especialmente, un conjunto de disposiciones positivas, ya que cada persona es capaz de expresar cualquiera de ellas. Peterson y Seligman (2004) clasificaron las siguientes 24 fortalezas de carácter: amor, amor por el aprendizaje, apreciación de lo bello, autenticidad, autorregulación, bondad, civismo, creatividad, curiosidad, esperanza, espiritualidad, imparcialidad, inteligencia social, gratitud, humor, liderazgo, modestia, pensamiento crítico, perdón, perseverancia, prudencia, sensatez, valentía, y vitalidad.

De acuerdo con Harzer y Ruch (2015), las fortalezas son vistas como el determinante interior de una vida satisfecha, feliz y bien llevada, lo que se puede reflejar en factores externos como obtener una buena educación, un ambiente social estable y seguridad financiera. En este sentido, según Littman-Ovadia y Steger (2010), las fortalezas de carácter han sido asociadas al bienestar subjetivo (BES). Proctor, Maltby y Linley (2011) señalan que en el ámbito de la Psicología Positiva, el estudio de la felicidad generalmente se relaciona con investigaciones sobre el BES, frecuentemente usados como sinónimos.

El BES está compuesto por afectos positivos y negativos (factor afectivo) y por la satisfacción con la vida, que se refiere al factor cognitivo del constructo. Es definido como

una evaluación global de la calidad de vida que el individuo experimenta en relación con el trabajo, el ocio, el amor, la salud y las finanzas, de acuerdo con sus propios criterios, y sin que se deba a una imposición externa (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Park, Peterson & Seligman, 2004; Peterson, Ruch, Beerman, Park & Seligman, 2007; Peterson & Seligman, 2004). Los estudios indican que determinadas fortalezas de carácter como esperanza, vitalidad, gratitud, amor y curiosidad están más relacionadas con la satisfacción con la vida (Brdar & Kashdan, 2010; Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Park et al., 2004; Peterson et al., 2007).

Con el objetivo de investigar sobre la relación entre fortalezas de carácter y satisfacción con la vida, Park et al. (2004) evaluaron 5.299 adultos vía Internet, con edades entre 35 y 40 años, de los cuales 70% eran de sexo femenino y 80 % eran americanos. Los instrumentos utilizados fueron el VIA *Inventory of Strengths*, para evaluar las fortalezas de carácter y el *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) para verificar la satisfacción con la vida. Los resultados indicaron que las fortalezas de carácter más relacionadas con la satisfacción con la vida fueron: esperanza ($r=0,53$; $p=0,002$), vitalidad ($r=0,52$; $p=0,002$), gratitud ($r=0,43$; $p=0,002$), curiosidad ($r=0,39$; $p=0,002$) y amor ($r=0,35$; $p=0,002$). Según los autores, la fortaleza vitalidad presentó el resultado más esperado, ya que una persona con esa característica puede ser considerada como energética, con vigor físico y mental. El individuo que posee más vitalidad, normalmente está físicamente bien, en armonía con su cuerpo y su mente, y se siente satisfecho con su vida. La gratitud representa el agradecimiento de la persona con todo lo bueno que sucede en su vida, y la esperanza muestra la idea de que algo agradable va a suceder en el futuro. La curiosidad puede llevar al individuo a tener interés en su propia experiencia, y el amor está asociado a la mayor valorización de sus relaciones íntimas, lo cual lo lleva a sentir una mayor satisfacción con la vida.

En otra investigación sobre el mismo tema, Peterson et al. (2007) evaluaron 12.439 americanos vía Internet, y también 445 suizos que respondieron la versión alemana de los instrumentos con lápiz y papel. El total de la muestra estaba constituido por un 70% de sexo femenino, con edades entre 40 y 50 años. Los instrumentos utilizados fueron el VIA y el SWLS. Los autores observaron que las fortalezas

de carácter más correlacionadas con la satisfacción con la vida en la muestra americana fueron vitalidad ($r=0,54$; $p<0,001$), esperanza ($r=0,54$; $p<0,001$), amor ($r=0,47$; $p<0,001$), gratitud ($r=0,45$; $p<0,001$) y curiosidad ($r=0,39$; $p<0,001$). La muestra suiza presentó correlaciones con mayores magnitudes en esperanza ($r=0,49$; $p<0,001$), vitalidad ($r=0,44$; $p<0,001$), perseverancia ($r=0,42$; $p<0,001$) y amor ($r=0,47$; $p<0,001$). Según los autores, estas fortalezas de carácter pueden contribuir, de alguna manera, a sentirse feliz, a través de experimentar placer, adquirir compromisos y darle significado a la vida.

Otros estudios internacionales, como los de Brdar y Kashdan (2010), que evaluaron 881 croatas con edades entre 18 a 28 años, y Martínez-Martí y Ruch (2014), que investigaron 945 suizos de 27 a 57 años, tuvieron la misma intención de Park et al. (2004) y Peterson et al. (2007) al analizar las fortalezas de carácter y satisfacción con la vida. Vale destacar que en el estudio de Martínez-Martí y Ruch (2014), la fortaleza inteligencia social se relacionó con la satisfacción con la vida, a diferencia de lo encontrado en otros estudios. En ese sentido se puede decir que las fortalezas de carácter son consideradas como características universales; sin embargo, las diferencias culturales pueden contribuir al desarrollo de ciertas fortalezas de carácter y al bienestar subjetivo (Littman-Ovadia & Lavy, 2012).

En Brasil, las investigaciones que involucran constructos relacionados con la Psicología Positiva se han expandido en los últimos años (Hutz, 2014). Sin embargo, en una búsqueda en bancos de datos efectuada en 2015, como el portal de periódicos CAPES y el BVS-PSI, con los descriptores fortalezas de carácter y bienestar, no se encontraron estudios que investigaran la relación entre fortalezas de carácter y la satisfacción con la vida, específicamente en estudiantes universitarios. Por consiguiente, la presente investigación cobra gran relevancia, pues según Park et al. (2004) mayores niveles de satisfacción con la vida se relacionan con menores índices de problemas psicológicos y sociales, tales como depresión y relaciones disfuncionales. Además, los individuos satisfechos con su vida tienden a solucionar los problemas con mayor facilidad y a presentar mejor desempeño en el trabajo y en el medio académico, siendo más resistentes al estrés y disfrutando de una mejor salud física.

Este estudio tuvo como objetivo comprobar si las fortalezas esperanza, vitalidad, gratitud, amor, curiosidad, perseverancia e inteligencia social, tienen relación con la satisfacción con la vida en una muestra brasileña de estudiantes universitarios. También se analizaron las diferencias de medias entre sexo y edad de los participantes, en lo que respecta a las 24 fortalezas de carácter.

MÉTODO

Diseño y Participantes

Se trata de un estudio transversal cuantitativo, con la participación de 186 universitarios, de los cuales 62,9% fueron de sexo femenino, con edades entre 17 y 45 años ($M=21,55$; $DP=4,79$). Para la determinación de los participantes se adoptó el tipo de muestra por conveniencia en dos estados brasileños: San Pablo y Minas Gerais. Los estudiantes pertenecían a cursos de pregrado en Arquitectura (42,5%), Ingeniería (37,1%) y Biomedicina (19,9%).

Instrumentos

Escala de Fortalezas de Carácter–EFC (Noronha & Barbosa, 2013).

La EFC es un instrumento brasileño basado en el *Values in Action (VIA) Classification of Strengths*, un modelo clasificatorio propuesto por Peterson y Seligman (2004), que evalúa las 24 fortalezas de carácter. La escala se compone de 71 ítems, cuyas respuestas en una escala *Likert*, oscilan entre 0 = “nada se refiere a mi persona”, hasta 4 = “todo se refiere a mi persona”, siendo un ejemplo de ítem “sé que las cosas se van a resolver”, refiriéndose a la fortaleza esperanza. Para evaluar las fortalezas de carácter presentes en el individuo se debe sumar la puntuación de los ítems de cada una de las 24 fortalezas, teniendo en cuenta que cada una de ellas posee un total de tres ítems, excepto la fortaleza de apreciación de lo bello, con apenas dos ítems. Cuanto mayor es el resultado de la suma de los ítems de cada fortaleza, más evidente será la presencia de esta en la vida del individuo.

Con el fin de evaluar la estructura interna de la escala, Noronha, Dellazzana-Zanon y Zanon (2015) realizaron un análisis factorial de segundo orden usando las 24 fortalezas para investigar el número de factores de la escala. Primero se utilizó el análisis factorial paralelo de componentes principales, y este procedimiento indicó tres factores. Después se utilizó el análisis factorial paralelo de método de extracción *Maximum Likelihood* que indicó apenas un factor. Con base en otros análisis de retención factorial, los autores optaron por la solución unidimensional. El test de esfericidad de Bartlett fue significativo y el *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) tuvo un resultado de 0,93, que se considera bastante adecuado. Los seis primeros *eigenvalues* fueron 7,99, 1,19, 1,05, 0,70, 0,36 y 0,33, respectivamente. El primer factor explicó un 33% de la varianza y presentó cargas mayores de 0,40 para todos los indicadores de la solución unidimensional, con coeficiente *Alpha* de 0,93, que es indicador de alta confiabilidad.

Escala de Satisfacción con la Vida (Zanon, Bardagi, Layouts & Hutz, 2014).

Esta escala se refiere a la adaptación del instrumento *Satisfaction with Life Scale*–SWLS (Diener et al. 1985) en la población brasileña. El instrumento está compuesto por cinco ítems en escala tipo *Likert* de 7 puntos (1 = en total desacuerdo hasta 7 = acuerdo total), y evalúa el nivel de satisfacción del sujeto con sus condiciones de vida. Para la calificación de la escala se deben sumar los ítems respondidos, obteniéndose el puntaje bruto. Enseguida, se busca en la tabla de normas adecuada cuál es el percentil; entre más alta sea la puntuación, mayor es la satisfacción con la vida. Un ejemplo de ítem es “Mi vida está muy cerca de mi ideal”.

Para buscar evidencias de validez, Zanon et al. (2014) realizaron un análisis factorial confirmatorio utilizando el método de extracción *Maximum Likelihood* para la muestra brasileña y americana. La escala presentó la misma estructura unidimensional en los grupos. Los índices de ajuste fueron adecuados, proporcionando evidencias de validez para la muestra brasileña y para la americana (X^2 (df) = 18,22, $p < 0,01$, CFI = 0,99, RMSEA (90 % CI) = 0,04 (0,02–0,07), (X^2 (df) = 13,62 (5), $p < 0,01$, CFI = 1, RMSEA (90 % CI) = 0,01 (0,00–0,09). El coeficiente *Alpha* (0,87 y 0,86 respectivamente) indicó buena precisión de la escala.

Procedimiento

La recolección de los datos se inició después de la aprobación del estudio por el Comité de Ética de Investigaciones y de haber obtenido los documentos de Consentimiento Libre y Aclarado (TCLE) firmados por los participantes y/o sus representantes legales. Los individuos respondieron los cuestionarios colectivamente, comenzando por la Escala de Fortalezas de Carácter, seguida por la Escala de Satisfacción con la Vida, en grupos no mayores a 40 personas, en un aula de clase, después de recibir la instrucción de leer atentamente las preguntas y responderlas de acuerdo con sus sentimientos personales. El tiempo de aplicación para completar los *test* fue de aproximadamente 20 minutos.

Procedimientos de Análisis de Datos

El análisis de distribución normal permitió la deducción por aceptación, por lo cual se decidió utilizar *test* paramétricos. Para alcanzar los objetivos del presente estudio, los resultados de la EFC y de la Escala de Satisfacción con la Vida fueron analizados por medio de la correlación de *Pearson*. Luego se verificaron las diferencias de media (*t* de *Student*) entre los sexos, y la magnitud fue corroborada por medio del *d* de Cohen. Las diferencias de media entre las edades de los participantes fueron examinadas por medio del análisis de variancia (ANOVA).

RESULTADOS

Inicialmente, se verificaron las asociaciones entre los resultados de los instrumentos. La Tabla 1 presenta los coeficientes de correlación de *Pearson* entre las siete fortalezas de carácter indicadas en el objetivo de la presente investigación, y la escala de Satisfacción con la Vida.

Tabla 1.

Correlación entre los instrumentos EFC y Satisfacción con la Vida.

	Satisfacción con la vida	
	r	p
Vitalidad	0,49	<0,001
Gratitud	0,48	<0,001
Esperanza	0,40	<0,001
Perseverancia	0,38	<0,001
Amor	0,37	<0,001
Inteligencia Social	0,23	<0,001
Curiosidad	0,23	<0,001

De acuerdo con la Tabla 1, se observan las asociaciones entre los dos instrumentos. Se constató que cinco fortalezas presentaron magnitudes moderadas superiores a 0,30. Con el fin de verificar si existían diferencias de media entre los sexos en relación con las 24 fortalezas de carácter y satisfacción con la vida se aplicó el test *t* de *Student* y se utilizó el *d* de Cohen, considerando los supuestos de Cohen (1992) en relación con los valores de las magnitudes, siendo baja hasta 0,29, moderada entre 0,30 a 0,49, y fuerte a partir de 0,50. En la Tabla 2 se muestran los resultados que presentaron significación estadística.

Tabla 2.

Media, desviación estándar y diferencia de medias (*t* de *Student*) entre los sexos.

Fortalezas de carácter	Sexo	M	DP	<i>t</i>	Cohen's <i>d</i>	<i>p</i>
Autenticidad	Masculino	8,19	2,48	-2,67	0,46	0,008
	Femenino	9,25	2,01			
Bondad	Masculino	8,60	2,26	-2,09	0,37	0,038
	Femenino	9,41	2,04			
Gratitud	Masculino	9,36	2,67	-2,00	0,35	0,047
	Femenino	10,22	2,16			
Perseverancia	Masculino	8,78	2,30	-2,83	0,49	0,005
	Femenino	9,82	1,84			

Como se observa en la Tabla 2, cuatro de las 24 fortalezas de carácter indicaron diferencias significativas en relación

con el sexo. En las fortalezas autenticidad, bondad, gratitud y perseverancia, las mujeres tuvieron medias más altas que los hombres. Las magnitudes variaron de 0,35 a 0,49, considerándose moderadas. Después se realizó un análisis de varianza (ANOVA), para explorar las diferencias estadísticamente significativas entre las edades. Sin embargo, no se encontraron resultados significativos. Enseguida, en un intento por replicar los datos del estudio de Martínez-Martí y Ruch (2014), se conformaron grupos por edades: entre 17 a 26 años, 27 a 36 años y 37 a 45 años (siendo respectivamente 90,3%, 5,9% y 3,2% de participantes de la muestra). Considerando la frecuencia de individuos para cada grupo, se verificó la imposibilidad de realizar el ANOVA, una vez que los grupos discreparon substancialmente con relación a la cantidad de participantes.

DISCUSIÓN

Según Brdar, Anic y Rijavec (2011), el estudio de las fortalezas de carácter es importante, ya que estas pueden contribuir al bienestar y la felicidad del individuo. Respecto a la relación entre las fortalezas esperanza, vitalidad, gratitud, amor, curiosidad, perseverancia, inteligencia social y satisfacción con la vida, se identificaron en este estudio índices de correlación de magnitud moderada a baja. En el estudio de Park et al. (2004), Brdar y Kashdan (2010) y Proctor et al. (2011), las fortalezas más relacionadas con la satisfacción con la vida fueron esperanza, vitalidad, gratitud, amor y curiosidad, a las cuales se les ha denominado fortalezas del corazón. Se puede decir que hay concordancia entre los datos de la presente investigación y los de dichos autores, ya que vitalidad, gratitud, esperanza y amor presentaron correlaciones de magnitud moderada con satisfacción con la vida.

De acuerdo con Park et al. (2004), entre las fortalezas que mejor predicen la satisfacción con la vida, vitalidad es la más coherente, pues una persona con vitalidad es alguien cuya vivacidad puede manifestarse no solo en términos de productividad en actividades personales, sino también por la capacidad contagiosa de energizar a las personas que la rodean. De la misma manera, hubo asociación entre satisfacción con la vida y la fortaleza gratitud, definida por Lambert, Fincham, Stillman y Dean (2009) como el reconocimiento y valorización de una actitud altruista, que puede favorecer el fortalecimiento de los lazos sociales y amistades, contribuyendo a que el individuo se sienta más feliz y satisfecho. La gratitud puede estar positivamente relacionada con el humor, ofreciendo una perspectiva útil sobre la vida y ayudando a restaurar el aspecto positivo de la situación después de un acontecimiento estresante.

La fortaleza esperanza también merece ser destacada, pues demostró su relación con la satisfacción con la vida. Sobre este aspecto, Bailey y Snyder (2007) subrayan que las personas que esperan algo bueno del futuro, haciendo lo mejor para lograrlo, tienden a sentirse más satisfechas. En lo que se refiere a la fortaleza amor, Diener y Seliman (2002) sugieren que los individuos con buenas relaciones sociales son más felices, lo que implica tener una vida más realizada. Los últimos autores citados resaltan que las relaciones sociales pueden proporcionar una condición necesaria, pero no suficiente para la felicidad, es decir, no garantizan una alegría elevada, pero influyen mucho en ese aspecto.

En relación con la fortaleza perseverancia, que en esta investigación fue una de las que mostró mayor correlación con satisfacción con la vida, Peterson et al. (2007) informan que este resultado puede relacionarse con la singularidad de cada país. Se comprobó que tanto la muestra suiza como la brasileña tienen similitudes en relación con la perseverancia, pues son personas que acostumbran a persistir a pesar de los obstáculos. La fortaleza inteligencia social presentó correlación significativa de baja magnitud con la satisfacción con la vida, resultado que se asemeja al de Martínez-Martí y Ruch (2014). Por lo tanto, la muestra brasileña y suiza están conscientes de las motivaciones y sentimientos de los otros y de sí mismos, sabiendo cómo adecuarse a diferentes situaciones sociales, lo que facilita una mayor sensación de satisfacción con la vida.

La fortaleza curiosidad también indicó correlación significativa de baja magnitud con la satisfacción con la vida, corroborando los resultados de Park et al. (2004) y Peterson et al. (2007). Sin embargo, sobre este aspecto los autores encontraron magnitudes moderadas. Kashdan y Steger (2007) afirman que las personas curiosas poseen un comportamiento exploratorio, buscando actividades que facilitan el aprendizaje, la competencia y la autodeterminación, lo que, en consecuencia, favorece la satisfacción con la vida.

Posteriormente, se verificó que existe una diferencia entre los sexos para las fortalezas de autenticidad, bondad, gratitud y perseverancia; para estas cuatro fortalezas, las mujeres presentaron puntuaciones más altas. Los datos concuerdan con el estudio de Brdar et al. (2011), que también encontró medias más elevadas para las mujeres en las fortalezas autenticidad, bondad y gratitud. A diferencia de la investigación de Brdar et al. (2011), las mujeres presentaron una media más alta que los hombres en la fortaleza amor. Los autores afirman que aunque son pocos los estudios que han evaluado las diferencias entre los sexos, es coherente el hecho de que las mujeres presenten puntuaciones más altas en las fortalezas relacionadas con el

cuidado y cariño, tales como vitalidad, gratitud, esperanza y amor. Aunque los resultados para los hombres difieren de un estudio a otro, ellos tienden a puntuar más alto en las fortalezas intelectuales, como apreciación de lo bello, creatividad, pensamiento crítico, amor por el aprendizaje, sensatez y valentía.

Considerando la edad, no se observaron diferencias significativas entre los resultados de los participantes de la muestra. A partir de la formación de grupos de edad: de 17 a 26 años, 27 a 36 años y 37 a 45 años, se verificó que la mayor frecuencia fue para el primer grupo, con 90,3%. De este modo, no fue posible establecer la cantidad aproximada de personas para cada grupo, imposibilitando la tentativa de replicar los datos de Martínez-Martí y Ruch (2014). Cabe señalar que en los estudios de esos autores se evaluó una población de 27 a 57 años, a diferencia de la muestra de esta investigación, que fue de 17 a 45 años.

En resumen, los resultados de este estudio indican que los individuos que expresan sus fortalezas de carácter tienden a disfrutar de una vida más satisfactoria. Esta es una contribución importante de la presente investigación, la cual buscó hacer un aporte a la ampliación del conocimiento sobre el tema. Vale la pena destacar que hubo algunas limitaciones en el estudio, entre ellas, el tamaño de la muestra, siendo esta de apenas dos estados brasileños, lo que no posibilita una generalización para la población universitaria de Brasil.

Es importante tener en cuenta una consideración sobre la muestra del presente estudio conformada por universitarios. Dela Coleta, Lopes y Dela Coleta (2012) afirman que el hecho de vivenciar sentimientos positivos de felicidad, satisfacción con la vida y gratitud, puede favorecer el proceso de formación de los estudiantes. Concretamente, tales fortalezas pueden facilitar la autoevaluación, orientar hacia la manifestación de conductas más apropiadas, mejor rendimiento académico y expectativas futuras más altas sobre la perspectiva personal y profesional.

Se sugiere la realización de nuevos estudios con una muestra mayor y más diversificada, con la intención de verificar cómo esas fortalezas se distribuyen en la cultura brasileña, y si la relación entre las fortalezas de carácter y la satisfacción con la vida tienden a aumentar ligeramente con la edad, como lo han señalado Martínez-Martí y Ruch (2014). También se requiere realizar mayor investigación tendiente a lograr un mejor entendimiento sobre la forma en que las fortalezas de carácter se asocian con los componentes afectivos del bienestar subjetivo, de la personalidad y del optimismo, entre otros constructos de la Psicología Positiva.

REFERENCIAS

- Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record, 57*, 233-240.
- Brdar, I., Anić, P., & Rijavec, M. (2011). Character strengths and well-being: Are there gender differences? In: I. Brdar (ed.), *The human pursuit of well-being: A cultural approach* (pp. 145-156). Dordrecht, NL: Springer.
- Brdar, I. & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality, 44*, 151-154. doi: 10.1016/j.jrp.2009.12.001.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin, 112*(1), 155-159. doi: org/10.1037/0033-2909.112.1.155.
- Dela Coleta, J. A., Lopes, J. E. F., & Dela Coleta, M. F. (2012). Felicidade, bem-estar subjetivo e variáveis sociodemográficas, em grupos de estudantes universitários. *Psico-USF, 17*(1), 129-139.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 91-95.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*, 80-83. doi: 10.1111/1467-9280.00415.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.
- Harzer, C., & Ruch, W. (2015). The relationships of character strengths with coping, work-related stress, and job satisfaction. *Frontiers in Psychology, 6*, 165. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00165
- Hutz, C. S. (2014). *Avaliação em psicologia positiva*. Porto Alegre, RS: Artmed.
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion, 31*, 159-173. doi: 10.1007/s11031-007-9068-7.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 32-42. doi: 10.1080/17439760802216311.
- Littman-Ovadia, H., & Lavy, S. (2012). Differential ratings and associations with well-being of character strengths in two communities. *Health Sociology Review, 21*(3), 299-312. doi: 10.5172/hesr.2012.21.3.299.
- Littman-Ovadia, H., & Steger, M. (2010). Character strengths and well-being among volunteers and employees: Toward an integrative model. *The Journal of Positive Psychology, 5*(6), 419-430. doi: org/10.1080/17439760.2010.516765.

- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2014). Character strengths and well-being across the life span: Data from a representative sample of German-speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in Psychology, 5*, 1253. doi:10.3389/fpsyg.2014.01253.
- Noronha, A. P. P., & Barbosa, A. J. G. (2013). *Escala de Forças de Caráter*. Relatório técnico não publicado. Universidade São Francisco.
- Noronha, A. P. P., Dellazzana-Zanon, L. L., & Zanon, C. (2015). Internal Structure of the Characters Strengths Scale in Brazil. *Psico-USF, 20*(2), 229-235. doi: 10.1590/1413-82712015200204
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603-619. doi: 10.1521/jscp.23.5.603.50748
- Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica, 31*(1), 11-19. doi: 10.4067/S0718-48082013000100002
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 2*(3), 149-156. doi: 10.1080/17439760701228938
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies, 12*, 153-169. doi: 10.1007/s10902-009-9181-2.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421.
- Zanon, C., Bardagi, M. P., Layous K. & Hutz, C. S. (2014). Validation of the Satisfaction with Life Scale to Brazilians: Evidences of Measurement Noninvariance Across Brazil and US. *Social Indicators Research, 119*(1), 443-453. doi: 10.1007/s11205-013-0478-5.