

Waters, L.

Educación en las fortalezas

Madrid: Alianza Editorial, 2019



En un mundo obsesionado por buscar las debilidades es un lujo encontrarse con un libro que busca potenciar las fortalezas. La profesora Lea Waters, psicóloga organizacional, perteneciente a un equipo de psicología positiva de la Universidad de Melbourne en Australia, nos presenta su recorrido en la dedicación a gestionar las fortalezas en la educación de sus hijos, partiendo de las fortalezas enseñadas a las organizaciones. Lo justifica en la afirmación de que los padres son gerentes, a tiempo completo, de la educación de sus hijos. Pero cada vez hay menos consenso y

más escrutinio en la forma correcta de educar y criar a los hijos, con teorías diversas y hasta contradictorias. Sin embargo, la autora pone al comienzo dos puntos de apoyo básicos: optimismo y resiliencia: cultivar los talentos y cualidades positivas de los hijos. Mientras la atención

a lo negativo nos ayuda a sobrevivir, el desarrollo de lo positivo nos ayuda a prosperar. Se propone para ello una educación basada en las fortalezas (EBF).

La primera parte del libro la dedica a los fundamentos de este tipo de educación. La educación basada en las fortalezas pone a los niños en contacto con su constelación de talentos: físicos, mentales, sociales, técnicos, creativos, etc. y sus rasgos de personalidad positivos. Señala la autora que educar en las fortalezas no consiste en engatusar a los niños con elogios narcisistas falsos; tampoco en crear ambientes artificialmente felices, sino en una ponderación justa de sus cualidades. Tener fortalezas no es especial, todo el mundo las tiene; lo que sí lo es, es como aprendemos a usarlas para nuestro beneficio. Señala un acertado paralelismo entre la educación de los hijos y el cuidado del jardín (metáfora que habían usado antes los estudiosos de la calidad) en el que se eliminan las malas hierbas (debilidades) y se potencian los cultivos con abonos (fortalezas). Cuatro características son propias de educar en fortalezas: ampliar y cualidades positivas que se usan con frecuencia; que ayudan y apoyan nuestro desarrollo; que se construyen y desarrollan a lo largo del tiempo y que son cualidades valiosas y reconocidas. Se incluye también un cuestionario para evaluar las fortalezas de los padres en la educación de sus hijos.

La segunda parte se dedica al desarrollo de las fortalezas. Tres líneas se desarrollan en el primer capítulo del segundo apartado: dirigir la atención a las fortalezas y apartarla de las debilidades; sostener la atención focalizada en afianzar las fortalezas a través de la práctica y restaurar los inventarios de atención aprendiendo de las experiencias para labrar una identidad sólida. Llama la atención que se señale la gratitud como recurso óptimo para desarrollar las fortalezas, para lo que presenta actividades y modos interesantes de hacerlo. Otra cuestión es el desarrollo de la conciencia plena (el famoso *mindfulness*) que se consigue con tres simples pasos: fijarse en algo particular; fijarse cuanto la atención se haya alejado y traer de vuelta la atención. En suma, lo que se ha llamado la atención pura que interactúa con la conciencia plena para comprender el rango completo de emociones, fortalezas y debilidades. Se narran casos problemáticos de cómo intercalar la conciencia plena en la vida cotidiana y la forma correcta de afrontarlos focalizando la atención y dirigiéndola a las fortalezas, obviando o no prestando atención a las debilidades. Relacionado con ello el autocon-

trol es el elemento clave para que las personas manifiesten su potencial y lo conozcan. Un interesante cuestionario para padres está a su disposición en el capítulo 7. Para conocer el grado de autocontrol a corto y a largo plazo a la vez que señala cuatro enemigos del autocontrol que lo agotan: resistirse a los impulsos, tomar decisiones, reprimir las emociones y el estrés. Varias estrategias propuestas pueden neutralizar esos enemigos y potenciar la fortaleza: desde conversaciones, cambio de hábitos, pausas, aflojar la presión, etc.

La comunicación ocupa el capítulo 8 y entra en la controversia entre padres complacientes y padres severos, con los elogios unos, y con los castigos, otros. Se señalan los efectos de las reacciones de un tipo de padres y otros, las nefastas consecuencias de las reacciones frías y como el elogio puede mejorar los tres factores de las fortalezas de los hijos: desenvolvimiento, energía y frecuencia de uso. Clasifica los elogios en tres tipos: los genéricos, los procesuales por el desempeño y los elogios a la persona. Los elogios basados en la fortaleza sintetizan lo mejor de los tres tipos anteriores y presenta un ramillete de ejemplos de este tipo de elogio. Mas adelante presenta cinco preguntas para diagnosticar una crisis de fortalezas: si hay un uso excesivo de las mismas, si es insuficiente ese uso, si se trata del reverso de una fortaleza, si se trata de una fortaleza bloqueada y si puede tratarse de un uso desmedido y forzoso de una debilidad o de una conducta aprendida. Poner en práctica la disciplina con los hijos basada en la fortaleza requiere una serie de tácticas: usar interruptores de circuito para restablecer la conexión de la fortaleza, subir o bajar el volumen de la fortaleza, fomentar una fortaleza en lugar de obsesionarse con comportamientos negativos, sustituir una debilidad por una fortaleza y, finalmente usar las tres p: preparación, presencialidad y ponderación retrospectiva. Finalmente, el capítulo 10 avanza hacia una sociedad, un mundo y personas basadas en la fortaleza.

El libro supera con mucho los habituales manuales de autoayuda: por la extensión, por el contenido y por la forma. Se trata de un pensamiento científico, cercano a los planteamientos de la calidad, por la importancia de la satisfacción y la evidencia, por las fortalezas y las debilidades y a la vez fundamentado científicamente y expresado en lenguaje corriente, no académico. Las muchas herramientas, ayudas, propuestas y ejemplos consiguen un todo integrado convincente en sus planteamientos tras de los cuales subyace la ciencia y la experiencia

Educar en las fortalezas
WATERS, L.

en partes iguales. Un gran libro que todas las personas, en especial
padres y profesores debieran leer.

ISABEL CANTÓN MAYO
icanm@unileon.es
Universidad de León, España