

**PROYECTO DE GRADUACIÓN**  
TRABAJO FINAL DE GRADO

CUERPO

**B**

**El mapa de la metamorfosis**

---

La clasificación de fortalezas y virtudes de carácter de Peterson y Seligman en la construcción de personajes ficticios.

**Carolina Wiegering Ravettino**

**99625**

**Licenciatura en Dirección Cinematográfica**

**Creación y expresión**

**Diseño y producción de objetos, espacios e imágenes**

**21/02/20**



Facultad de Diseño  
y Comunicación

<b>Índice</b>	2
<b>Índice de figuras</b>	4
<b>Introducción</b>	5
<b>Capítulo 1. El personaje como ser humano mutable</b>	12
1.1. Personaje o persona	12
1.1.1. El naturalismo y la identificación	12
1.1.2. La composición de la persona	14
1.2. El arco dramático	16
1.2.1. El conflicto	17
1.2.2. El objetivo y la necesidad	17
1.2.3. La metamorfosis	17
1.3. Huir del arquetipo	18
1.3.1. El descarte de lo esperable	18
<b>Capítulo 2. El medio y las herramientas de construcción actuales</b>	19
2.1. El estanque de las historias	19
2.1.1. La necesidad de nuevos caminos	19
2.2. Nuevas narrativas. Nuevas posibilidades	19
2.3. Herramientas de construcción actuales	20
2.3.1. El Eneagrama	20
2.3.2. El Tesouro	20
2.3.3. La prueba DISC	23
2.3.4. El Myers-Briggs	24
2.3.5. Los arquetipos de Jung	24
2.3.6. El camino del héroe	24
<b>Capítulo 3. La clasificación de fortalezas de carácter de Peterson y Seligman</b>	27
3.1. "Un manual de sanidades"	27
3.2. El porqué de esta clasificación	29
3.3. Las virtudes en la clasificación de fortalezas Peterson y Seligman	30
3.3.1. Sabiduría y conocimiento	31
3.3.2. Coraje	41
3.3.3. Humanidad	47
3.3.4. Civismo	51
3.3.5. Templanza	54
3.3.6. Trascendencia	58
<b>Capítulo 4. El diseño de la nueva herramienta: METMAP</b>	63
4.1 La decisión desde escribir desde el personaje	63
4.2 El punto de partida	64
4.2.1 Fortalezas (o debilidades) base	64
4.2.2 El cambio y su dirección	68
4.3 Otorgando razones: motivo de cambio	68
4.3.1 El entorno	68
4.3.2 Los personajes adyacentes	69
4.3.3 El conflicto en el relato	70
4.4 El nivel de cambio	71
4.4.1 Extremo	71
4.4.2 Leve	71
4.5 Ventajas y limitaciones	71
4.5.1 La solidez de la base	72

4.5.2	La variabilidad en los números: los 24 elementos	73
4.5.3	Cuando un personaje no transforma	73
4.5.4	Narrativas sin personaje	74
<b>Capítulo 5. La herramienta en acción</b>		<b>75</b>
5.1.	El empleo de METMAP	75
5.2.	Análisis de personaje	75
5.2.1.	Caso de descenso: <i>Azula de Avatar: El último maestro de aire</i>	75
5.3.	Generación de nuevo personaje	80
5.3.1.	Caso de ascenso: Sergio de <i>La audición</i>	81
<b>Conclusiones</b>		<b>88</b>
<b>Imágenes Seleccionadas</b>		<b>95</b>
<b>Lista de Referencias Bibliográficas</b>		<b>97</b>
<b>Bibliografía</b>		<b>102</b>

## Índice de figuras

Figura 1: Los ítems compositivos de la clasificación de Peterson y Seligman	95
Figura 2: Diseño Básico de METMAP	95
Figura 3: Caso de Ascenso Extremo	95
Figura 4: METMAP: Azula de <i>Avatar: el último maestro de aire</i>	96
Figura 5: METMAP: Sergio: Caso de Ascenso Extremo	96

## Introducción

El presente Proyecto de Graduación titulado *El mapa de la metamorfosis. La clasificación de fortalezas y virtudes de carácter de Peterson y Seligman en la construcción de personajes ficticios* surge de la necesidad de proporcionar nuevas herramientas que provengan de enfoques alternativos con respecto a la creación de personajes ficticios. El surgimiento de nuevos medios para contar historias ha complejizado la tarea de constituir personajes que mantengan el interés y puedan identificar con la audiencia. La creación de universos cada vez más distendidos y a la vez más complejos requiere de personajes sólidos, que además de cambiar con la trama, lo hagan de forma coherente con su arco. Para ello, es crucial partir de un planeamiento que permita al guionista conocer a fondo a su personaje y para así decidir hacia dónde se dirige. Esto facilitará la aparición de una guía implícita en el desarrollo de la trama que permita llevar a un personaje escrito de un punto de inicio a un punto final habiendo este pasado por una transformación satisfactoria. De acuerdo con Schildberger (2018), algunos de los errores más comunes en guiones candidatos a competencias recaen en la ineffectividad: los guionistas suelen olvidar sus porqués y arrastrar la historia más allá de lo debido, sin realmente preguntarse qué o quiénes son realmente cruciales para mantener la sucesión de los hechos en movimiento.

Demasiados guiones quedan planos porque sus personajes no poseen una meta (...) Para evitar que eso suceda se debe hacer un bosquejo (...). Mapear los arcos y las progresiones. Los personajes deben luchar para conseguir lo que desean, y si el conflicto es muy suave o corto, la historia se desarma. (...) (Es necesario) darles a los lectores un personaje al cuál aferrarse (...). (Larned, 2017, s.p.).

Cooper (2013) en su rol de revisionista de guiones, menciona haber leído los mismos errores cientos de veces: la construcción pobre de los personajes los fuerza a actuar y comportarse de forma predecible, privándolos de subtexto y complejidad humana y llevando al guionista a crear diálogos que caen en el cliché y los estereotipos. A la vez, recalca la falta de conflicto mayor como una imposibilidad de tensionar al personaje, dificultando su transformación.

Es inevitable que la primera mitad de un guion sea débil si uno está descubriendo a sus personajes en la página inicial (...) Los problemas en los personajes son la raíz de los

problemas en la trama y cada punto de giro es totalmente dependiente de lo que sucede previamente. Las historias se construyen a partir de las reacciones de personajes a circunstancias que los retan y a las consecuencias de sus propias elecciones. (...). Si cambiamos el carácter de nuestros personajes, cambiamos la trama porque son estos últimos los que la definen (...) Si creamos a medida que escribimos, tendremos problemas de personaje, y por ello, inevitablemente, problemas de trama. (Frayne, 2019, s. p.)

Iniciar la escritura de un guion sin un planteamiento de personajes puede retrasar considerablemente el proceso. Esto no quiere decir que se deba seguir una fórmula específica de creación al pie de la letra, sino entender las fortalezas y debilidades de cada método. Según Mandell (2015) ser excesivamente estructurado con la trama, por ejemplo, puede comprometer el desarrollo de personajes. No dejar que los personajes evolucionen de forma interesante debido a las elecciones previas de puntos clave en la trama puede llevar a una mala caracterización y posterior estanque de sus respectivos desarrollos. Tratar a los personajes como víctimas de sus propias historias solo produce un aplanamiento de los mismos.

Uno de los mayores problemas en la construcción de guiones actual es la presencia de personajes planos, o sea, personajes arquetípicos que encierran ciertas características reconocibles: son justamente lo que se espera de ellos, y carecen de transformación a lo largo de la trama. Estos son convenientes porque no requieren explicación: apenas aparecen, el lector puede otorgarles una etiqueta y relacionarlos con otros personajes conocidos. Sin embargo, los personajes que sostienen una historia son aquellos que sorprenden; que en algún punto rompen y renuncian activamente a los que se espera de ellos. No obstante, existe una línea muy delgada entre “sorprender” y destruir un arco dramático. Por ello, este proyecto pone en consideración la necesidad de un planeamiento previo, una especie de mapa, que proporcione una base sólida para la transformación y descripción de los personajes construidos. El conocer el “ahora” y el “futuro” de los personajes a escribir también proporciona pistas respecto a la trama adecuada para ellos, definiendo pautas del conflicto, el diseño del antagonista ideal y los motivos y necesidades del protagonista.

Los problemas más comunes que los revisionistas encuentran son personajes sin dimensión, tramas sueltas y falta de conceptos. Todos estos problemas suelen ser creados por el proceso del escritor, no por su falta de talento (...). Diferentes escritores encontrarán diferentes maneras de llegar del punto A, la idea cruda, al punto B, el guion. (...) Cada uno tiene su manera. (...). Descubrimos las técnicas que funcionan mejor para cada uno probándolas y decidiendo si funcionan o no para nosotros. Este proceso toma toda la vida. También es la cosa más importante que haremos como escritores.” (Frayne, 2019, s. p.)

Boone (2013) en su análisis a una infografía realizada por un revisionista de guion, recalca que de 300 guiones presentados a 5 compañías distintas, solo 8 fueron recomendados y los errores más repetitivos en los guiones rechazados fueron: un inicio demasiado tardío de la historia (presente en 69 de los 300), la falta de conflicto y por tanto de transformación de personajes (en 57), un seguimiento de fórmulas de escritura que afecta negativamente a la narrativa (en 53), villanos mal escritos (en 51), personajes inconsistentes (en 47) o personajes femeninos poco desarrollados (en 46).

Todos estos errores, exceptuando el empleo de fórmulas inconvenientes para la historial, derivan de no conocer lo suficientemente a los propios personajes. Al escribir, el guionista debe lograr que el espectador genere empatía con los sujetos que llevan adelante la historia. Para mantener el interés, es crucial conocer a la perfección a los propios personajes, como para predecir el accionar de todos ellos frente a cualquier situación que se presente en la trama. De esta manera, será más sencillo otorgar un conflicto lo suficientemente potente como para forzar, principalmente al protagonista, a la tan necesaria transformación. Comenzar a escribir teniendo una guía clave de transformación puede esclarecer tanto al personaje como al conflicto, solucionando una buena parte de los mayores problemas presentes en el medio, en cuanto a guiones se refiere.

Este Proyecto de Graduación (PG) tiene como objetivo principal el desarrollar una herramienta que facilite la creación de personajes ficticios usando la clasificación psicológica de Peterson-Seligman como base. Los objetivos secundarios del mismo tienen que ver con la fundamentación, la definición de las fortalezas y las limitaciones de la herramienta y el empleo de la misma a través de ejemplos prácticos que demuestren su funcionamiento, tanto en el análisis de personajes existentes como en la creación de

personajes inéditos. Al ser el fin de este Proyecto de Graduación el producir una herramienta, la categoría pertinente es la de Creación y expresión y la línea temática del mismo es la de Diseño y producción de objetos, espacios e imágenes. De aquí surge la siguiente pregunta problema: ¿Cómo diseñar una herramienta efectiva para la creación de personajes a partir de la clasificación de Peterson-Seligman?

Además de buscar bibliografía externa pertinente, la Facultad de Diseño y Comunicación requiere la inclusión de antecedentes académicos constituidos a partir del cuerpo de Proyectos de Graduación anteriormente publicados, siendo los siguientes los más relacionados al tema a tratar en este PG:

El caso de Abinade Ellwanger, J. A. (2017) *Personajes en las películas del Nuevo Cine Argentino. El reflejo de una sociedad*. Catálogo de Proyectos de Graduación. Universidad de Palermo. presenta una genealogía que resume cómo han variado a través del tiempo los personajes en el cine argentino, este se relaciona con el PG a desarrollar por medio de los análisis sobre la evolución y transformación que se hace de los mismos. De igual forma, Batistella, C. (2014) *Walt The Walt Pixar Animation Studios. Evolución narrativa en las películas animadas* Catálogo de Proyectos de Graduación. Universidad de Palermo. investiga cómo han ido variando las tramas y los personajes en el contexto de Disney. Cano Belén, C. F. (2007) *La representación de la soledad. Los naufragios en el cine*. Catálogo de Proyectos de Graduación. Universidad de Palermo. trabaja sobre la idea de la soledad y cómo esta se usa para generar empatía en el espectador por medio de la identificación, un concepto clave en el presente PG. Por otro lado, Coga, L. (2016) *El guion como obra autónoma. La adaptación y el rol del guionista*. Catálogo de Proyectos de Graduación. Universidad de Palermo. sustenta la importancia del rol del guionista como creador de mundos y personajes, aun teniendo de por medio (o no) un ejercicio de adaptación de material ajeno. Díaz Iacoviello, S. (2010) *La personificación del imaginario (El cine como fenómeno mental)*. Catálogo de Proyectos de Graduación. Universidad de Palermo. emplea la psicología, especialmente el psicoanálisis, para analizar el proceso



creador del autor cuando se trata de construir personajes ficticios como mecanismo para exteriorizar los propios pensamientos. Por otro lado, Di Pietro, C. (2012) *El héroe y sus cambios a través del tiempo (Ciencia ficción de Hollywood de los `80 en comparación con la actualidad)*. Catálogo de Proyectos de Graduación. Universidad de Palermo. hace énfasis en el Viaje del Héroe, una herramienta externa usada como antecedente en el presente PG. Harfuch, M.C. (2017) *¿Cómo lo hacen? Elementos para la construcción de series que abarcan campos profesionales*. Catálogo de Proyectos de Graduación. Universidad de Palermo. hace énfasis en la necesidad de mantener la verosimilitud del mundo donde se posicionan los propios personajes, mientras que Martínez, C. S. (2016) *Narrativa fuente y productos derivados en la era transmedia. Una forma de extender el universo ficcional*. Catálogo de Proyectos de Graduación. Universidad de Palermo. hace hincapié en lo beneficioso de crear personajes empáticos para lograr que los productores-consumidores mantengan el suficiente interés como para saltar de plataforma en plataforma.

Mazza, J. M. (2017) *La historia detrás del cuerpo. Diseño de personaje 3D a partir del guion*. Catálogo de Proyectos de Graduación. Universidad de Palermo. explora cómo un artista conceptual requiere de la parte psicológica y la trama para diseñar el cuerpo físico de un personaje. Por otro lado, Menéndez Heerlein, N. (2016) *De crímenes y castigos. Narrativa y personajes en la serie policíaca americana*. Catálogo de Proyectos de Graduación. Universidad de Palermo. analiza la necesidad de la solidez y la transformación fundamentada al escribir personajes ficticios. Quintero Monsalve, D. (2016) *Una historia con múltiples protagonistas. Saliendo de la estructura clásica de guion*. Catálogo de Proyectos de Graduación. Universidad de Palermo. evalúa herramientas de escritura de guion que rompen con las estructuras establecidas, respondiendo a las nuevas necesidades de producción. Finalmente, Taia, D. (2011) *La materialización de la idea. (Investigación y reflexión acerca de la actividad creativa y su funcionamiento)*. Proyecto de Graduación. Universidad de Palermo. analiza la solidificación de una idea a través del

diseño, cosa que se llevaría a cabo en cualquier proyecto en la línea temática de Diseño y producción de objetos, espacios e imágenes.

Respecto a la estructura del trabajo, este se compone de cinco capítulos: El primero define conceptos clave a partir de la elección de tratar a los personajes como si fuesen personas vivas, que se desarrollan y transforman. El capítulo define lo que entendemos por personaje, la necesidad de la identificación y el naturalismo para generar empatía y el debate filosófico de lo que finalmente se define como “persona” en un contexto ficticio, derivando en conceptos como “personalidad”, “carácter”, “fortalezas” y debilidades”. Posteriormente se toma como foco la trama, más específicamente cómo esta afecta al personaje (arco dramático), además, se define la diferencia entre los objetivos y las necesidades. Por último, se hace hincapié en la metamorfosis del personaje, justificándola como una consecuencia de la trama.

El segundo capítulo hace un recorrido por el medio y algunas de las herramientas de construcción actuales como el eneagrama, los tesauros, los arquetipos de Jung y el Camino del Héroe. Este explica también la necesidad de caminos novedosos para construir personajes debido al estancamiento de los medios audiovisuales y la aparición de nuevas posibilidades para contar historias, como son los videojuegos de mundo abierto y las narrativas transmedia, por ejemplo.

El tercer capítulo está dedicado a la minuciosa explicación de la clasificación de Peterson-Seligman: en qué consiste, por qué se le considera un “manual de sanidades”, cuáles son sus 6 grandes ítems compositivos (características de sabiduría y conocimiento, de coraje, de humanidad, de justicia, de templanza y de trascendencia) y por qué se tomó esta clasificación en particular como la base de la herramienta a construir.

El cuarto capítulo está dedicado a la presentación del diseño de la herramienta, explicando sus partes y funcionamiento fundamental. Este capítulo debería establecerse como un manual de instrucciones, una justificación y precedente para el Cuerpo C del PG. En primera instancia se evalúa la necesidad de escribir desde el personaje para emplear dicha

herramienta, además de explicar por qué esta no sería útil en caso el estilo narrativo sea más experimental y no presente personajes. Primero se define un punto de partida (punto A) y uno de llegada (punto B) en base a los 24 ítems que componen la clasificación de Peterson-Seligman. Es necesario plantear si el personaje ascenderá o descenderá; dado que la psicología positiva plasma sus “fortalezas y virtudes” considerando el bienestar: hay que evaluar si la trama afectará positivamente al personaje, elevándolo, o negativamente, haciéndolo caer. Dependiendo de la cantidad de ítems (fortalezas) que se pierdan o ganen, este cambio (ya sea ascenso o descenso) se calificará como leve o extremo. Posteriormente, deben plasmarse opciones que sustenten el motivo de ese cambio: la trama debe ser lo suficientemente consistente para mantener a flote y hacer chocar al personaje contra su entorno, personajes adyacentes o un conflicto los suficientemente sólido, de forma que este no tenga más opción que llegar al punto B que se diseñó para él, generando una metamorfosis convincente. Aquí también se evaluarán las ventajas y limitaciones de la herramienta. Además, se explicarán las limitaciones respecto a lo que ocurre cuando el personaje no transforma, o posee personajes no definidos. Finalmente se evaluarán las ventajas y desventajas de trabajar con muchos ítems descriptivos, en base a la variabilidad, la oportunidad de conocer a los personajes propios a fondo y las estrategias que pueden usarse para evitar caer el cliché.

Por su parte, el capítulo cinco consta del empleo de la herramienta en el análisis de un personaje de la cultura pop que sufre un descenso extremo. De la misma forma, se creará un personaje inédito que recorra uno de los cambios ya definidos para explicar el uso de la misma.

## Capítulo 1: El personaje como ser humano mutable

### 1.1. Personaje o persona

Para Casetti y Di Chio (1990), los personajes son individuos de los que se narra algo: poseen un nombre, un perfil intelectual, actitudes, emociones y una gama propia y única de comportamientos. “Las novelas de ficción cosmopolitas más imaginativas e influyentes (...) se preocupan por crear personajes que puedan vivir tanto afuera como adentro de sus páginas.” (DiBattista, 2010, s.p.) Los personajes son perfectamente igualables a personas reales en el sentido en que son “individuos únicos” y por ello, “unidades psicológicas”. Sartre (1946) describe a la persona como un ser que primero existe y luego se define, o sea, como un individuo capaz de tomar decisiones propias para hacer algo de sí mismo. Por lo tanto “si un personaje no humano actúa reconociblemente como humano, entonces la audiencia podrá identificar con él.” (Wisehart, 2015, p. 48). Basta presentar la cualidad antropomórfica de entender la propia existencia y ser capaz de tomar decisiones para calificar como “persona”. Esto se refuerza con el hecho de que existan historias narradas no solo sobre seres humanos, sino sobre objetos, animales, seres inexistentes, etc.; probando que “(Los personajes) son expresiones muy reales del genio de nuestra especie para diferenciarse a sí mismo en distintas y elevadas formas.” (DiBattista, 2010, s.p.) Reducir la brecha entre las personas reales y las ficticias se logra con la palabra “gente”: los personajes son entonces, “gente de la que se cuenta algo”.

(“Gente,”) una palabra que funciona para reducir y en cierta medida desmitificar la distancia entre lectores y personajes novelísticos. Referidos como gente, los personajes son más propensos a parecer familiares en nuestro mundo y de hecho jugar un papel importante en nuestra experiencia de este. (DiBattista, 2010, s.p.)

Cabe recalcar que los personajes son una unidad que se conforma de una multitud de partes. Es así como estos son conformados por sus distintos guionistas, que “describen su apariencia física, delinean sus rasgos morales, reportan sus hábitos sociales, recuentan lo más mundano y lo más esencial de sus acciones, sentimientos y pensamientos.” (DiBattista, 2010, s.p.).

### 1.1.1 El naturalismo y la identificación

DiBattista establece lo crucial del sentir empatía por los personajes para poder mantener el interés del espectador. No se debe menospreciar el nivel de inversión emocional que una persona real puede sentir por una imaginaria:

aunque sabemos que son imaginarios, los personajes novelísticos pueden ser tan reales como el libro (o Kindle) que sostenemos en mano. Nos involucramos con ellos, identificamos con ellos, los amamos o detestamos, hasta les tememos, nos importa lo que les suceda. (DiBattista, 2010, sp.)

Según Hanson (2010), por cuestiones evolutivas, el ser humano tiende a proyectar sus propios pensamientos, motivos y emociones sobre los demás, incluso en un contexto ficcional. La empatía humana es tan poderosa que llega al punto de proyectar emociones sobre figuras no humanas. El personaje puede tratarse de un cuadrado negro, una escultura detallada en 3D o un actor interpretando un papel, pero este siempre provocará empatía (en mayor o menor medida) si hace creer al espectador que es una persona real y verosímil dentro de su mundo. De aquí proviene la sugerencia de Wisehart (2015) de estudiar a las personas para construir personajes verosímiles. Al entender los componentes que vuelven interesantes a los personajes reales, será más sencillo para un guionista crear individuos con estructuras únicas, complejas e impredecibles.

Hillman (2014) agrega que la identificación se genera con mayor facilidad hacia personajes similares a uno mismo; aquellos que reaccionan de la misma forma en que lo haría el espectador en un contexto similar. Sin embargo, existen otras cuestiones que pueden disparar la empatía, como el entender (como espectador) las razones que tiene un personaje para actuar de la forma en que lo hace, o proyectar objetivos referentes al bien común dentro de su mundo.

Se puede concluir que el resonar con la humanidad es clave para crear personajes ficticios que mantengan el interés del espectador. Si la empatía, como menciona Hanson (2010), se activa con personajes que se comportan “de forma humana” y son verosímiles en su mundo, entonces es pertinente que el autor apunte a construir personajes naturalistas, que se asemejen a humanos reales. Por lo tanto, desde la perspectiva del autor, es conveniente

tratar a los propios personajes como si fueran personas de carne y hueso. Las historias existen como medio de autoconocimiento para los seres humanos, sencillamente porque “lo que un hombre puede hacer, lo puede hacer otro. Por eso necesitamos héroes: para que nos enseñen sobre nosotros mismos, y cómo sobrevivir en el mundo.” (Wisehart, 2015, p. 113-123)

### **1.1.2 La composición de la persona**

Dado que, tomando a Sartré, se puede definir como persona a cualquier individuo que demuestre autoconsciencia, resulta pertinente dividir la definición de persona en componentes: “(Cada personaje) posee su propio y particular pedigrí, cuya formación no está únicamente formada por fuerzas históricas o sociales, sino determinadas por necesidades internas (...)” (DiBattista, 2010, s.p.)

En la cita anterior, DiBattista hace hincapié en el hecho de que todas las personas tienen necesidades y motivaciones y son estas, junto la urgencia por suplir las mismas, las que determinan qué estará dispuesto el individuo a hacer o no. Por otro lado, los seres humanos son imperfectos, por lo que sería difícil identificar con un personaje que exude perfección desde sus componentes:

Las novelas son de este mundo, aunque las mejores persistan en buscar y pensar más allá. No leemos para encontrar especímenes perfectos, sino para aprender sobre seres humanos, que, aunque imaginarios, siguen siendo gente (...) con todos sus defectos, dictámenes morales únicos y distinciones personales. (DiBattista, 2010, s.p.)

Las personas están compuestas de características físicas y psíquicas que los vuelven individuos únicos, y si bien, las características físicas pueden influir en el desarrollo de la psiquis y el contexto de los personajes, son últimamente las decisiones, guiadas enteramente por la psiquis, las que determinan la identidad.

### **Personalidad y carácter**

Lickerman (2011) sostiene que la personalidad es más sencilla de leer y conocer que el carácter; que los seres humanos pueden determinar con facilidad si alguien es, por ejemplo, extrovertido o tímido casi de inmediato. No se requiere de demasiada interacción para concluir que alguien presenta determinados rasgos de la personalidad. El carácter,

por otro lado, tarda mucho más tiempo en revelarse, porque suele depender de circunstancias especiales. Por ejemplo, para definir el grado de honestidad de una persona, a esta se le debe presentar la oportunidad de mentir, o no.

Irónicamente, las investigaciones demuestran que los rasgos de personalidad suelen ser en gran parte determinados por cuestiones de herencia genética y son, en su mayoría, inmutables. Los argumentalmente más importantes rasgos de carácter, por otro lado, son más maleables. (...) Los rasgos de carácter, en contraste con los rasgos de personalidad, son basados en creencias (ej., que la honestidad o tratar a los demás bien es importante, o no.), y aunque las creencias puedan cambiar, estos cambios se dan con mayor dificultad de la que alguien pueda imaginar. (Lickerman, 2001, s.p.)

El carácter entonces se encuentra compuesto por rasgos que permanecen relativamente estables, pero son capaces de presentar variabilidad en caso el individuo se enfrente a una situación que lo fuerce a torcerse. Las personas suelen prestar más atención a la personalidad que al carácter porque es más rápidamente reconocible. Lickerman (2011) también admite lo sencillo que es asumir la presencia de buen carácter en base a una personalidad agradable: “si alguien es abierto y confiado somos más propensos a creer que también es honesto, moral y gentil” (Lickerman, 2011, s.p.). Lo que hace que las personas mientan o digan la verdad con facilidad está presente todo el tiempo, pero tienden a mostrarse cuando las circunstancias implican una decisión que requiere una acción observable por un tercero: estas acciones observables son raramente ocultadas deliberadamente. La personalidad es importante, pero últimamente es el carácter el que se muestra por medio de la toma de decisiones. La personalidad no es inherentemente positiva o negativa si bien el mundo tenga preferencias (extroversión sobre introversión, por ejemplo). La presencia o ausencia de carácter en cambio, está claramente relacionada a las virtudes de la persona: a lo que la psicología positiva considera como “fortalezas”. J.K. Rowling, en palabras de su entrañable personaje Albus Dumbledore, lo resume bastante bien: “Son nuestras decisiones Harry, mucho más que nuestras habilidades, las que muestran lo que somos en realidad.” (Rowling, 1998, p. 333)

El carácter se compone de ciertos ítems establecidos que alguien puede o no presentar, y que, al ser basadas en creencias, pueden irse desarrollando (o reduciendo) dadas las

condiciones adecuadas. Es importante recalcar que este desarrollo lleva a un bienestar general, tanto de la persona que los presenta como de la comunidad que le rodea. Por ello, se reconoce a los ítems que componen el carácter como “fortalezas”, mientras que sus antónimos se definirían como “debilidades”.

### **Fortalezas y Debilidades**

Mientras que las fortalezas se definen como una virtud cardinal que confiere valor, las debilidades se asumen como defectos. Ackerman y Puglisi (2015) defienden que el personaje siempre debería tener al menos un rasgo negativo que atasque su propio desarrollo. Complicando las cosas, el personaje suele defender esta debilidad, interpretándola como una fortaleza a través de una mentira, como, por ejemplo, la mujer dejada en el altar se considera indigna de amor y por ello se torna desconfiada. Estas fallas provienen de heridas emocionales: son consecuencia de algo que causó tanto daño que el personaje hará lo que sea para evitar experimentar de nuevo el mismo dolor. Como diría Wisehart (2013), el personaje emplea “mecanismos de defensa” que hasta el momento le han ayudado a permanecer cómodo en su punto de partida. Ser capaz de “entender motivaciones, necesidades y cómo tanto rasgos negativos como positivos del comportamiento se desarrollan forman parte integral de lo crucial y necesario para entender a una persona.” (Ackerman y Puglisi, 2013, p. 1)

### **1.2 El arco dramático**

Ackerman y Puglisi (2015) definen el arco dramático como la evolución del personaje. El protagonista, al inicio de su viaje se encuentra de cierta forma incompleto, dañado o perdido, a pesar de estar en una zona de confort. Sin embargo, posee fallas: atributos que lo incitan a estancarse, a no transformar.

y para eso existe la historia. (...) para poner una serie de obstáculos crecientes frente al héroe, casi imposibilitando que alcance su meta. El héroe trata y falla, pero sigue tratando hasta quedarse sin opciones. La única cosa que le queda por tratar es la que ha estado evadiendo: debe cambiar. (...)” (Wisehart, 2015, p. 85)



El arco dramático del personaje (o arco de transformación) es la curva que el personaje dibuja cuando transforma, es decir, cuando el obstáculo contra el que se enfrenta lo obliga a torcer sus cimientos para poder seguir adelante.

### **1.2.1. El conflicto**

Según Mckee (2011), el conflicto está íntimamente ligado al objeto de deseo del personaje donde este último se define como el objetivo que persigue a lo largo de la trama. Siempre existirá una fuerza opuesta, ya sea proveniente del propio personaje o del exterior, que evitará que el personaje alcance su meta. El conflicto se define entonces como el enfrentamiento entre la fuerza protagonista y la antagonista, que puede ser el propio protagonista, otro personaje o una idea abstracta, como la sociedad.

### **1.2.2. El objetivo y la necesidad**

Son las necesidades las que obligan al personaje a transformar, dependiendo de la urgencia de las mismas. Las metas se definen como fines que dirigen las acciones o deseos de una persona.

El personaje tiene metas (...) esto lleva la trama de la historia. (...) Su querer es una meta externa, de la que es consciente cerca al principio de la historia. Y su necesidad es su meta interna, la cual desconoce hasta casi el final de la historia. (...) El personaje aprende algo sobre sí mismo. Y así, la audiencia aprende algo sobre sí misma (...)" (Wisehart, 2015, p. 65-74)

Existen casos en donde el personaje no consigue su objeto de deseo: no alcanza su meta.

Sin embargo, el viaje realizado y el completar su arco de personaje le proporciona lo que había estado necesitando:

El personaje cambia y consigue lo que quiere: final feliz. (...) ¿Existe una manera para terminar una historia sin que el personaje consiga lo que quiere? Sí. (...) Dale lo que necesita." (Wisehart, 2015, p. 94)

Superar la debilidad o lo que Wisehart denomina como "el mecanismo de defensa" produce un cambio lo suficientemente potente como para considerar completa la transformación que se espera de todo arco dramático.

### **1.2.3 La metamorfosis**

Para DiBattista (2010) existen múltiples razones por las cuales los personajes deciden o no quedarse “en personaje”: retos y obstáculos que variarán con el tiempo, lugar, clase social, estatus económico, raza o etnia y género. Wisehart (2015) menciona lo mismo al admitir que existen patrones respecto a cómo y por qué la gente cambia. El progreso se da mediante un pase por una serie de estados progresivos: es un proceso que toma tiempo, pero que requiere de un vínculo diseñado desde la trama.

### **1.3 Huir del arquetipo**

Jung (1980) define a los arquetipos como patrones específicos de comportamiento reconocibles y universales. Incluso sugirió que estos forman parte del inconsciente colectivo humano. Dichos patrones han resonado a lo largo de las distintas generaciones humanas. Campbell (1949) considera las historias y mitos como intrínsecas a la evolución humana, como una forma de examinar el comportamiento y generar entendimiento entre seres autoconscientes. Por ello, cada arquetipo suele llevar consigo una lección, y por ello, una resolución esperable de su propio conflicto. Por ejemplo, el guerrero, cuyo deseo suele ser probar su valor; o el mentor, que suele impulsar al héroe hacia adelante. Booker (2004) menciona que, en realidad, no hay demasiados tipos de historia que contar, puesto que la mayoría suele encajar en algún tipo de misión en donde el protagonista busca algo para después regresar a casa con ello. Por eso, la especificidad debe recaer en la ruptura de los personajes arquetípicos.

#### **1.3.1 El descarte de lo esperable**

Según Stone (2018), algunos personajes pueden construirse de formas arquetípicas para luego hacerlos renunciar a ese arquetipo esperable. O, en caso contrario, el arquetipo puede ser motivo de parodia para darle una resignificación. De igual forma, se puede emplear el pasado del personaje para darle justificación a sus motivos, generando una deconstrucción. Si bien se puede partir del arquetipo para luego generar una ruptura, el

hacerlo rechaza la necesidad de tratar a los personajes de forma naturalista. El descarte de lo esperable debería provenir desde la concepción inicial si el objetivo es tratar a cada personaje como un individuo único.

## **Capítulo 2. El medio y las herramientas de construcción actuales**

### **2.1. El estanque de las historias**

Yorke (2016) asegura que todas las historias pueden reducirse a unos pocos ejemplos básicos. Por ejemplo, si una criatura amenaza a una comunidad y un hombre se propone aniquilarlo para traer nuevamente la paz, se puede estar hablando de *Jurassic Park*, *Mandíbulas* o *Beowulf*. El monstruo puede ser humano, una enfermedad, o una corporación, lo que lo incluiría en la descripción a cualquier película de *James Bond*, cualquier episodio de *Dr. House*. La base es siempre la misma: el contar historias tiene fórmulas que pueden ser trazadas desde la invención de la palabra escrita. Existen convenciones y múltiples autores suelen jurar que estas son limitantes y finalmente acabar empleándolas inconscientemente. Si bien múltiples manuales de guion hacen alusión a la estructura de tres actos o al viaje del héroe, no se suele llegar a un por qué, sino plantear que es la convención: funciona. Es la forma en que los seres humanos cuentan historias. Es parte del sistema humano el disfrutar historias plasmadas de una determinada manera. No es algo inventado. No es algo nuevo.

#### **2.1.1. La necesidad de nuevos caminos**

Si las convenciones narrativas son realmente invariables e inscritas en la narrativa humana, entonces el único camino que queda para romper con la convención recae en los personajes. Puede que todos los seres humanos sigan la convención de nacer, vivir y morir, pero todos están contruidos de formas tan variables que resulta imposible asumir que la experiencia de vida de uno será exactamente igual a la de otro. Si todas las historias acaban encajando en convenciones milenarias, entonces son los personajes quienes deben hacerse responsables de generar variables en la historia y mantener el interés del espectador.

### **2.2 Nuevas narrativas. Nuevas posibilidades**

Jenkins (2008) hace mención a la aparición de narrativas transmedia, donde las distintas historias pueden ser hiladas a través de una convergencia de distintas plataformas. Ya no

se debe pensar en historias unitarias, sino en mundos repartidos a lo largo de redes sociales, blogs, libros, comics y fans. Las historias deben inspirar a los espectadores a involucrarse lo suficiente como para participar de ellas en la mayor cantidad de plataformas posibles y uno de los ganchos más usuales suele ser la devoción hacia personajes en particular.

### **2.3 Herramientas de construcción actuales**

Wisehart (2015) recalca la necesidad del estudio de la naturaleza humana para verdaderamente entender a las personas y con ello, propone el empleo de modelos de la personalidad útiles y verídicos. Sin embargo, también aclara que, para los escritores de ficción, el modelo no requiere estar científicamente validado, sino ser útil como herramienta de escritura. O sea, el modelo debe ayudarnos a: entendernos a nosotros mismos, entender a otras personas, crear personajes y crear arcos de personaje.

Una herramienta se define como un mecanismo o técnica empleada para desarrollar un trabajo de forma satisfactoria. Según DiBattista (2010), el primero en tratar de crear un listado sistemático que describiera distintos “tipos” de personajes fue Teofrasto, cuyo escrito *Caracteres* definió treinta personajes reconocibles identificados por “el modo en que manejaban sus asuntos”. Se hace mención a que estas personalidades fueron descritas mediante “la observación cercana de tanto los buenos como los inútiles entre los hombres.” (Teofrasto en DiBattista, 2010, p. 2)

Así, por ejemplo, Teofrasto describe las características del adulator, el hablador, el arrogante, el chismoso, el mentiroso y el asqueroso (...) para que nosotros también podamos diferenciarlos (...) (DiBattista, 2010, p. 1)

Las herramientas pueden tomar formas múltiples, pero únicamente existen con la función de ayudar al que las usa a potenciar sus habilidades para realizar una tarea determinada.

Así, como menciona Wisehart (2015) basta que una herramienta pase el test de utilidad para ser considerada como tal.

### 2.3.1 El Eneagrama

Según Wisehart (2015) el eneagrama es un símbolo antiguo y un sistema de pensamiento que científicos y terapeutas ven con escepticismo. Sin embargo, este resulta útil para definir transformaciones satisfactorias de personaje. La herramienta clasifica a la gente en nueve tipos básicos de persona: cada uno dominado por un miedo que fue generado en la niñez temprana, y que genera una forma reconocible de pensamiento, sentimiento y acción. Es el enfrentamiento contra dicho miedo lo que produce el cambio en el personaje. Es crucial entender que el individuo del cual se habla ha generado diversos mecanismos de defensa que le permiten tomar atajos para evadir dicho enfrentamiento:

existen nueve miedos secretos que motivan a los personajes. Lo que el personaje necesita más es superar su miedo secreto. Y para eso existe la historia. (...) La historia pone una serie de obstáculos crecientes frente al héroe, casi imposibilitando que alcance su meta. El héroe trata y falla, pero sigue intentando hasta quedarse sin opciones. La única cosa que le queda por probar es la que ha estado evadiendo: debe cambiar. (Wisehart, 2015, p. 85)

Para Wisehart (2015) son estos miedos diversos los que generan nueve tipos de personaje claramente reconocibles: el miedo a ser malvado (El Reformador), el miedo a no ser amado (El Ayudante), el miedo a fallar o a la humillación (El Triunfador), el miedo a ser insignificante o común (El Artista), el miedo a ser incompetente (El Observador), el miedo a no tener soporte y guía (El Cuestionador), el miedo a la carencia de experiencias nuevas (El Aventurero), el miedo a ser controlado (El Líder) y el miedo al conflicto (El Diplomático). El eneagrama es de por sí un símbolo de nueve puntas, y cada una de estas señala a un tipo específico. Wisehart (2015) explica que las nueve puntas están unidas por líneas que van hacia la misma dirección, a modo de vectores. La teoría afirma que cuando un personaje con determinado tipo choca contra una situación que lo lleve a la tensión, este se comportará como el tipo que indique el vector de su línea de tensión. Por ejemplo, un tipo 8 (un Líder), se comportará como un tipo 5 (un Observador) ante una primera tensión, demostrando primero las características negativas de dicho tipo y luego adquiriendo las positivas, lo que le otorgaría oportunidad de crecimiento. En cambio, al caer en relajación, un tipo 8 irá a contracorriente de los vectores establecidos en el eneagrama,

comportándose como un tipo 2 (un Ayudante). Como las historias están diseñadas en base a la tensión, Wisehart hace hincapié el camino que obliga al personaje a recorrer las bases de los miedos ajenos hasta finalmente volver a su tipo fundamental. El arco de personaje se cumple una vez este ha recorrido la totalidad del eneagrama, usando todo lo aprendido en las bases de los demás para volverse una mejor versión de sí mismo.

Esta herramienta analiza la importancia del cambio; de plasmar un arco dramático que parezca en esencia, una fórmula, pero que, en manos de un buen guionista, no produzca restricciones, sino bases de construcción. El eneagrama es un patrón guía, pero hay tantas formas de establecer y fundamentar los nueve tipos que cualquier situación es viable para realizar dicho cambio.

### **2.3.2. El Tesoro**

Roget (1832) define los tesauros como clasificados de términos organizados de forma conveniente para facilitar la expresión de las ideas y asistir en la composición literaria. Ackerman y Puglisi, autoras de libros como *El tesoro de los rasgos positivos*, han producido una colección de títulos que incluyen definiciones, atributos similares, causas posibles, comportamientos, pensamientos y aspectos que podrían ser útiles para encontrar las palabras justas para definir las emociones, fortalezas, debilidades y contextos de los personajes a crear. Lo interesante de esta propuesta es que no tiene reglas establecidas: todos los tomos funcionan como material de consulta, a modo de una enciclopedia del “rasgo justo”. La forma en que las autoras han hilado los rasgos permite ligar los mismos a otros similares y compararlos, evitando que las definiciones encontradas se usen como sinónimos. Es interesante observar de dónde viene la propuesta: el tener una gran cantidad de atributos bien definidos evita la caída en la repetición y la fusión entre rasgos que la pérdida de léxico pueda llegar a producir.

Ackerman y Puglisi (2013) establecen que para conocer verdaderamente a una persona se requiere entender sus motivaciones, necesidades, y el proceso de desarrollo de sus rasgos positivos y negativos. Por otro lado, consideran que el comportamiento, las

relaciones, los pensamientos, las elecciones y el cambio son los mejores vehículos para revelar la personalidad de los personajes ficticios. Además, señalan la importancia de la empatía, pues consideran que solo esta puede generar un vínculo sólido entre lectores y personajes.

Cada individuo es una mezcla única de rasgos cuyo objetivo es satisfacer las propias necesidades y metas de acuerdo a su código moral. La forma en que se fue criado, la genética y las experiencias pasadas determinan que rasgos positivos, neutrales y negativos emergerán, y en qué grado. (...) El primer componente es la moralidad: la creencia controladora de que ciertos comportamientos son correctos o erróneos. (...) Lo que una persona haría o no en una determinada situación depende de la profundidad de la necesidad y la habilidad del personaje de satisfacer dicha necesidad.” (Ackerman y Puglisi, pg. 4-5)

Los atributos más complejos de doblar y transformar son aquellos que están asentados en lo que el individuo considera o no moralmente aceptable. Todos los demás rasgos (los referidos a los logros, los que funcionan como reacción directa a un estímulo (interactivos) y los de identidad o descriptivos) usan como roca base lo determinado sobre la moral. Por su lado, Ackerman y Puglisi, defienden la importancia de sacar a los personajes de su zona de confort para obligarlos a transformar:

Pensar sobre lo que un personaje quiere puede ayudar al escritor a decidir cuáles de los rasgos pueden ayudarlo a obtener sus metas. Cuando las necesidades no son alcanzadas, la ansiedad y la insatisfacción aparecen y los patrones de comportamiento pueden cambiar. (...)” (Ackerman y Puglisi, 2013, p. 5)

Debe existir un equilibrio y una coherencia entre los rasgos (tanto negativos como positivos) que se eligen para los personajes propios. Al tener en claro la trama, o en todo caso, el personaje, es más sencillo elegir rasgos adecuados para que el individuo del que se cuenta algo, se vea en la capacidad emocional de resolver el problema sin que este resulte demasiado sencillo.

### **2.3.3. La prueba DISC**

Baum y Scullard (2015) mencionan en su manual de uso que la prueba DISC es una herramienta cognitiva empleada en el mundo laboral para categorizar las formas más comunes en que los humanos se comportan y comunican. Los cuatro cuadrantes de la misma son D (dominancia) basado en cómo se responde a los problemas o desafíos, I (influencia) basado en cómo se responde al contacto personal, S (steadiness o constancia)



basado en cómo se responde al ritmo de cambios y C (consciencia) basado en cómo se responde a las normas y procedimientos. Lo interesante de la prueba es que se evalúa a través de un cuestionario, posicionando a quien la toma en uno de los 12 sectores generados a través de las combinaciones entre los cuatro cuadrantes.

#### **2.3.4. El Myers-Briggs**

Según Briggs-Myers y Myers (1995) la prueba Myers-Briggs también consta de un cuestionario, produciendo 16 tipos individuales a los que se llega eligiendo entre dos opciones opuestas en base a cuatro parámetros: mundo favorito (exterior o interior), procesamiento de información (sensorial o analítico), toma de decisiones (pensamiento o emociones) y nivel de estructura (juzgar o percibir). Dependiendo de la elección en cada uno de estos parámetros, se producen los 16 tipos determinados. Tanto esta prueba como la prueba DiSC son usadas en contextos ficticiales.

#### **2.3.5. Los arquetipos de Jung**

Jung (1980) definió los arquetipos como imágenes arcaicas provenientes de un subconsciente colectivo. En teoría estos se refieren a los motivos o patrones que toman las imágenes de nuestro inconsciente para manifestar representaciones de diversos contenidos. Algunos de los arquetipos más comunes son la sombra, que representa el lado oscuro del ser, el niño o la madre. Estos pueden entenderse como un conjunto de características reconocibles, creadas a partir de fenómenos sociales más que como personajes. Sin embargo, establecen la definición de “personaje plano”, frase usada por DiBattista (2010) para describir a aquellos personajes que no transforman.

#### **2.3.6. El camino del héroe**

Vogler (2002) describe el viaje del héroe como el recorrido que hace el protagonista desde su punto de inicio hasta la nueva estabilidad. Así, el viaje del héroe podría describirse como un círculo, donde el protagonista se ve envuelto en lo desconocido y necesita transformar para regresar a la estabilidad. Las etapas que componen dicho viaje son: el mundo ordinario, el llamado a la aventura, el rechazo de la llamada, el encuentro con el mentor, el

cruce del primer umbral, las pruebas, aliados y enemigos, la aproximación a la caverna más oscura, la odisea, la recompensa, el camino de regreso, la resurrección y el retorno con el elixir. Todas estas etapas divididas a lo largo de un esquema de tres actos. Lo interesante de esta herramienta es que otorga pautas a la trama y puntos clave de transformación para el personaje.

### **Capítulo 3. La clasificación de fortalezas de carácter de Peterson y Seligman**

#### **3.1 “Un manual de sanidades”**

La clasificación de fortalezas de carácter de Peterson y Seligman se trata de un inventario de características humanas que indican salud mental. La psicología positiva, rama en la que se especializan ambos autores, se define como “una ciencia de experiencias subjetivas, así como de rasgos e instituciones que prometen mejorar la calidad de vida y prevenir las patologías que surgen cuando la propia existencia carece de sentido.” (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, p. 5)

Peterson y Seligman (2004) critican los enfoques psicológicos tradicionales porque suelen partir de solucionar lo que se percibe como negativo en lugar de otorgarle herramientas al individuo para fortalecerse y permanecer sano. Se sostiene que la psicología tradicional está tan dominada por el estudio de patologías que se ha dejado totalmente de lado la investigación de lo que se podría definir como un correcto funcionamiento y desarrollo humano. Básicamente, para los autores, el “estar sano” debería abarcar más que simplemente no padecer ninguna enfermedad.

(...) podemos describir todas las cosas que están mal en las personas, pero ¿y qué hay de las cosas que están bien? (...) Cuando psiquiatras y psicólogos hablan de salud mental y bienestar, se refieren a poco más que la ausencia de la enfermedad, el sufrimiento o el trastorno (...). (Peterson y Seligman, 2004, p. 4).

Para plasmar un enfoque distinto al tradicional, desarrollaron la clasificación previamente mencionada. Esta agrupa todo lo que, multiculturalmente, define y mantiene a una persona estable, a través del cultivo de lo que ellos denominan “fortalezas de carácter”, una agrupación de características o ítems que el individuo puede presentar y cultivar dadas las condiciones adecuadas, como lo son, por nombrar alguna, la perseverancia o la integridad.

(...) Creemos que el buen carácter puede ser cultivado, pero para ello, necesitamos herramientas conceptuales y empíricas para diseñar y evaluar intervenciones. (...) Las clasificaciones consensuadas y asociadas proveen un vocabulario común para investigadores y clínicos, permitiendo la comunicación entre estos grupos de profesionales y con el público en general (...). (Peterson y Seligman, 2004, p. 3).

La existencia de una clasificación de fortalezas traza un mapa para que los profesionales del área puedan comunicarse. Los psicólogos positivos deberían aspirar, idealmente, a

identificar y cimentar las fortalezas sus pacientes, además de hacerles saber sus debilidades y proponerles estrategias para trabajarlas. Según Peterson y Seligman (2004) el cultivo del carácter debe ser estudiado a fondo para poder producir instituciones y profesionales que sean capaces de promoverlo. Esto se traduce en la complejidad de determinar qué situaciones cultivan qué fortalezas y qué estrategias se deben implementar para expandir el carácter en la sociedad humana. El comportamiento, o la forma en la que se conduce una persona se demuestra a través de sus acciones, éstas están basadas en creencias morales, éticas y son el resultado de experiencias e interacciones sociales.

(...) La posición que tomamos respecto al carácter cabe en el espíritu de la psicología de la personalidad, y específicamente en la teoría de los rasgos, (...) que reconoce a las diferencias individuales como estables, pero a la vez moldeadas por el ambiente del individuo y por ello, capaces de cambiar. (...) (Peterson y Seligman, 2004, p. 10).

El carácter se compone de ciertos ítems (o fortalezas) establecidos que alguien puede o no presentar, y que, pueden irse desarrollando dadas las condiciones adecuadas. Algunas características específicas requieren de circunstancias poco comunes para salir a la luz. Sin embargo, esto no quiere decir que sean necesariamente externas. Por ejemplo, la definición de coraje, para Peterson y Seligman (2004) tiene que ver con enfrentar, tanto lo externo como los propios demonios. Para ellos, ser valiente no solo implica poder hacerles frente a situaciones físicas salvarse a uno mismo o a alguien más, sino que viene acompañado de todo un proceso invisible. El coraje tiene implicaciones internas: procesos cognitivos, emociones y motivaciones que llevan últimamente al accionar visible. Para poder enfrentar dificultades internas, como inseguridades o hábitos destructivos, también es necesario ser valiente.

(...) empezamos asumiendo que el carácter es plural – y lo evidenciamos mediante la especificación de fortalezas y virtudes separadas, y encontrando maneras de referirnos a ellas como diferencias individuales. (...) También creemos que los rasgos positivos requieren de un contexto; (...) las características psicológicas dentro de las personas y las personas dentro de diversos escenarios. Algunos escenarios y situaciones se prestan para el desarrollo y/o muestra de fortalezas, mientras que otras situaciones las imposibilitan (Peterson y Seligman, 2004, p. 10-11).

Aquí se genera una delimitación entre los ítems compositivos de la clasificación. Dado que Peterson y Seligman estudian las “fortalezas” que conforman el carácter, definen como

“debilidades” a los opuestos directos de las mismas. La fortaleza no solamente implica la ausencia de debilidad, sino una presencia activa y observable de su antónimo. Peterson y Seligman (2004) esclarecen que su estudio se concentra en construir las mejores cosas en la vida y reparar las peores, siendo las fortalezas de carácter los cimientos de la condición humana. Mientras que la fortaleza es una virtud cardinal que confiere valor, las debilidades se asumen como defectos. Es así como la clasificación se divide en seis virtudes base (sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia), cada una englobando y jerarquizando las múltiples fortalezas de carácter.

### **3.2 El porqué de esta clasificación**

La decisión de tomar la clasificación de Peterson Seligman por sobre otras similares para realizar esta herramienta tiene que ver con su variabilidad, simplicidad y composición. Los 24 ítems que la conforman provienen de puntos comunes entre múltiples culturas. Además, Peterson y Seligman (2004) presentan en su propio manual un recorrido por clasificaciones previas a las que logran fagocitar o traducir en su propia propuesta. “Defendemos que estas (fortalezas) son universales, tal vez hasta ancladas en nuestra biología por medio del proceso evolutivo para resolver tareas necesarias para la supervivencia de la especie (...)” (Peterson y Seligman, 2004, p. 13).

Por otro lado, la jerarquía de la propia clasificación, o sea, el uso de virtudes que engloban a sus fortalezas compositivas, permite crear grados de presencia y ausencia de las mismas, planteando arcos de transformación más complejos que otras clasificaciones psicológicas no jerárquicas o con un menor número de ítems compositivos. En base a las fortalezas que presenta un determinado personaje al inicio de su relato, se puede evidenciar una virtud central y construir (o destruir) el carácter del personaje partiendo de aquellos ítems que componen su virtud. El arco dramático puede constituirse teniendo en cuenta las situaciones reales que componen (o no) las fortalezas de carácter en personas reales. Si bien Wisheart (2015) considera que una herramienta no necesita estar validada científicamente para ayudar al escritor a aclararse, sí existe un valor agregado al hecho de

que esta clasificación lo esté, partiendo de la necesidad de plasmar a los personajes como seres humanos complejos. Así, todos los rasgos elegidos para formar parte de la clasificación se constituyeron a partir de múltiples criterios definidos por los autores (12 para ser exactos). Según Martínez (2006), para identificar un rasgo como fortaleza de carácter, este debe ser multicultural, aportar satisfacción y crecimiento personal, ser moralmente valorado en sí mismo y no desvalorizar a otras personas. Además, debe tener un opuesto negativo directo (debilidad), un grado de generalización y estabilidad y debe manifestarse en el comportamiento (en forma de pensamientos, sentimientos o acciones) de forma que pueda ser evaluado mediante pruebas objetivas. También requiere diferenciarse de otras fortalezas y ser imposible de descomponer en ellas. Por otro lado, debe poder ser identificado de forma consensuada como parte del carácter de individuos (para usar como ejemplos), presentar prodigios (individuos que precozmente lo poseen) y personas con ausencia total del mismo. Por último, deben existir instituciones o rituales que se encarguen de cultivarlo en un contexto social.

### **3.3. Los ítems compositivos de la clasificación de Peterson y Seligman**

Peterson y Seligman (2004) mencionan que las virtudes y fortalezas se manifiestan en cómo un individuo se enfrenta a la adversidad y cómo el ejercicio de dichas virtudes y fortalezas lo elevan como ser humano. Cabe recalcar que estas características son voluntarias, a diferencia de, por ejemplo, el talento o las habilidades innatas. "Todas las personas pueden aspirar a tener fortaleza de carácter, de una forma en la que no pueden aspirar a ser atractivos o físicamente resilientes." (Peterson y Seligman, 2004, p. 20). Las seis virtudes compositivas de la clasificación de Peterson y Seligman son: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia. Cada una compuesta por distintas fortalezas unitarias.

### **3.3.1 Sabiduría y conocimiento**

Esta virtud está compuesta de cinco fortalezas, todas relacionadas con la adquisición y el uso de información; estas son: creatividad, curiosidad, apertura mental, amor por el aprendizaje y perspectiva.

#### **Creatividad (Originalidad / Ingenio)**

Según Peterson y Seligman (2004) la creatividad definida como fortaleza debe cumplir dos rubros: producir ideas o comportamientos que sean tanto adaptables como originales, novedosos, sorprendidos o inusuales y asegurarse de que dicha producción, contribuya de forma positiva a la vida del creador o a las vidas de otros. Así, por ejemplo, las alucinaciones de una persona con esquizofrenia fallarían en cumplir el segundo rubro La creatividad, definida a través de estos dos rubros, es usualmente vista como un signo de salud mental y emocional.

(...) Crear se siente bien (...) un producto creativo implica que su creador trajo belleza, elegancia o función al mundo (...). Nos entretenemos con la invención humana (...), comics, (...) novelas, (...) videojuegos, (...), conciertos. (...) Todo lleva implícitamente un testimonio de las consecuencias de la mente creativa (...). Incluso, una persona creativa puede inspirar actos creativos ajenos (...). (Peterson y Seligman, 2004, p 96)

Existen varios antónimos directos y negativos para la palabra “creativo”: soso, aburrido, insípido, monótono, poco imaginativo, poco inspirado. La ausencia total de creatividad se denomina como conformismo. Por otro lado, los autores recalcan que hay una diferencia entre la Gran Creatividad (o “Big Creativity”), demostrada por artistas y científicos, y la Creatividad Diaria (“Everyday Creativity”), que podría definirse como ingenio o rapidez. Dicho esto, se debe recalcar que las personas creativas no son necesariamente brillantes intelectualmente. “Lo que realmente distingue a los individuos creativos no es su inteligencia, sino su disposición” (Feist, 1998 en Peterson y Seligman 2004, p 117).

Peterson y Seligman (2004) mencionan que, en pruebas estandarizadas, los individuos con alta creatividad suelen autodescribirse con adjetivos como: capaz, ingenioso, confiado, divertido, individualista, informal, reflexivo y dejar en blanco adjetivos como afectuoso, convencional, sumiso o sospechoso. También existe una diferencia entre los creativos científicos y los creativos artísticos. Mientras los primeros suelen ser más inteligentes,

menos independientes y más convencionales, los últimos tienden a ser más sensibles y abiertos a nuevas experiencias. Los creativos que presentan niveles excesivamente altos de Gran Creatividad suelen presentar personalidades más distintivas o excéntricas. Los científicos con grados excepcionales de creatividad suelen asemejarse más a los creadores artísticos que a sus contrapartes científicas. Por otro lado, existe evidencia empírica de que los individuos altamente creativos presentan síntomas asociados a diagnósticos clínicos (como depresión, episodios maníacos o comportamiento antisocial) mayores que el promedio y suelen usar estas condiciones como motor para crear.

De acuerdo con los autores, la semilla de la creatividad está relacionada a hogares y escuelas que proveen muchas oportunidades de estimulación intelectual, cultural o estética. Los padres, maestros o modelos a seguir de la persona creativa, suelen apoyar la exploración libre y los intereses individuales. Sin embargo, para llegar a niveles extraordinarios de creatividad, se debe tener pericia y profesionalismo en el área en donde esta se desempeña: la habilidad y el conocimiento están totalmente relacionados con los niveles de creatividad, es por ello, que artistas y científicos llegan a sus picos máximos de creatividad en sus treintas y cuarentas, tras múltiples años de carrera. “Los individuos altamente creativos tienden a trabajar en varios proyectos a la par, incubando ideas sobre uno mientras trabajan en otro, y por ello, permitiendo un cruce que nutre todas sus propuestas (...)” (Peterson y Seligman, 2004, p 119)

Lamentablemente, los autores hacen énfasis en el hecho de que es mucho más fácil aniquilar la creatividad que fomentarla aclarando que someter el producto creativo a periodos de tiempo demasiado cortos, constante examinación crítica o condicionales múltiples, básicamente aniquilar la toma de decisiones y la libertad del individuo, puede afectar negativamente al desarrollo creativo.

### **Curiosidad (Interés, Búsqueda de la novedad, Apertura a la experiencia)**

Peterson y Seligman (2004) definen la curiosidad como el interés intrínseco respecto a las experiencias que ocurren a nuestro alrededor; las personas curiosas persiguen la novedad,



la variedad, el cambio y el reto. Ser curioso implica una sed insaciable por el conocimiento, acompañado por el creer que dicho conocimiento pesa más que lo necesario para conseguirlo. La curiosidad como un espectro también implica tener interés, buscar experiencias novedosas y permanecer abierto a experimentarlas. Se puede decir que existe una búsqueda y regulación de las mismas aún frente a la adversidad:

(...) Hallar una respuesta, tener una nueva experiencia, aprender algo nuevo. (...) Nos halaga que alguien tenga interés por nuestras opiniones (...). Nos parece atractivo que alguien tenga “muchos intereses”, aun cuando no coinciden con los nuestros. (...) Es divertido interactuar con alguien a quien le intriga todo (...) (Peterson y Seligman, 2004, p 99)

Los antónimos directos y negativos para curiosidad son apatía, aburrimiento o desinterés y, según los autores, existe evidencia de que esta fortaleza se desarrolla en la infancia y se mantiene estable a lo largo de la vida. Esto quiere decir que un niño curioso suele convertirse en un adulto curioso. Todos los individuos experimentan curiosidad, pero varían en grado y amplitud de la misma. Por ello, la máxima curiosidad suele asociarse con aventureros y exploradores: con gente con una necesidad pasmosa por saber cosas. Peterson y Seligman (2004) recalcan que las actividades mundanas también presentan grados de curiosidad: ser absorbido por la trama de un film, buscar fotos en internet de enfermedades humanas, preguntarse cómo funciona el vuelo de una gaviota, etc. Además, es necesario aclarar que existen distintos tipos de curiosidad: aquella que implica una búsqueda por la novedad y aquella que se denomina como específica. Mientras que la primera está asociada al coraje y la sociabilidad y negativamente asociada con el aburrimiento y la ansiedad, la segunda se relaciona con la apertura hacia las nuevas ideas, el tener una orientación hacia el futuro y un gusto por la resolución de problemas. La primera también ha sido asociada con factores negativos como: impulsividad, bajo control de la ira, fascinación por lo violento y sexual, y la búsqueda de gratificación instantánea ignorando las consecuencias. Ambos tipos de curiosidad parecen ser complementarias: la primera produce estímulos novedosos que resultan en problemas específicos a resolver por la segunda. Por otro lado, presentar apertura a nuevas experiencias también se

relaciona con ser receptivo a fantasías, sentimientos, ideas y valores. Mientras la curiosidad implica un mecanismo de acción, ser abierto se relaciona con una predisposición psicológica. Los individuos altamente curiosos tienen mayor habilidad para generar interés por actividades que obligatorias o inevitables, siendo capaces de encontrar en ellas factores que mantengan su interés. También suelen tener mayores grados de inteligencia, autonomía, autoestima y presentar mejores relaciones con otras personas.

La curiosidad implica el asimilar y acomodar nuevos estímulos externos de forma que puedan ser comprendidos por nosotros mismos (Beswick, 1971 en Peterson y Seligman 2004) y la extrema curiosidad nace de las dificultades de integrar dicha información a nuestro propio paradigma. Dicho de otro modo, algo suele generarle curiosidad a una persona cuando no encaja con lo que esta ha establecido como común. Un caso particular de curiosidad prodigiosa podría ser el de Helen Keller, quien nació ciega y sorda, y presentó desde niña un especial interés por el mundo que la rodeaba, aun cuando no podía percibirlo con todos sus sentidos. Caso contrario, también existen ejemplos de ausencia selectiva de curiosidad, traducida en complacencia extrema o apatía por el entorno, siendo esta última usualmente asociada con trastornos de ansiedad o depresión.

Los intentos de cultivo de la curiosidad suelen estar presentes en la vida de todo ser humano. Los niños, desde temprana edad, son expuestos a múltiples actividades extracurriculares para impulsarlos a elegir una que les interese, sin embargo, este enfoque se demuestra incompleto:

(...) Se asume que la realización de una actividad produce curiosidad (...) nosotros sugerimos que esta aproximación es incompleta (...). Por supuesto que ciertas actividades son más interesantes para determinadas personas, pero la curiosidad es una fortaleza individual y general. Si la curiosidad per se puede ser cultivada, nadie debería ser forzado a tener experiencias interesantes, uno simplemente las tendrá. (Peterson y Seligman, 2004, p 100).

Según Spielberger y Starr (1994) la curiosidad está ligada a la ansiedad: cuando la primera es más fuerte que la segunda, se produce una exploración del ambiente. Cuando ocurre lo contrario, el individuo tiende a detenerse para liberarse del estímulo negativo hasta llevarlo a niveles más manejables para sí mismo. El desarrollo de la curiosidad como fortaleza está

ligado a recibir estímulos placenteros al explorar los alrededores en la infancia temprana. Los niños con mayor autonomía y menor número de estímulos que resultaron peligrosos suelen estar mejor equipados para tolerar la inherente ansiedad por la novedad. Según Depue y Collins (1999) y Sutton y Davidson (1997) también existe evidencia que implica que la curiosidad puede ser genética e incluso conectada con el trastorno de déficit de atención o hiperactividad, siendo este último una expresión extrema de la búsqueda por la novedad. El desarrollo de la curiosidad también parece estar ligado con el profesionalismo:

Adquirir conocimientos específicos puede evocar curiosidad y deseo por buscar más información. (...) El ser competente en algún tipo de actividad impulsa a la futura curiosidad. (...) Por otro lado, la curiosidad puede ser destruida por la inhabilidad de apreciar lo desconocido. Los impedimentos pueden incluir, sobre confianza, dogmatismo, bajos recursos cognitivos a procesar estímulos y condiciones patológicas como narcisismo, psicopatía o esquizofrenia. (Loewenstein 1992, en Peterson y Seligman 2004, p 138)

Dicho esto, se puede concluir que una persona curiosa estará dispuesta a cuestionar su propio ego en favor a la búsqueda de información.

### **Apertura mental (Raciocinio, Juicio, Pensamiento Crítico)**

Peterson y Seligman (2004) definieron la apertura mental como un estilo de pensamiento. Se acercan a la racionalidad no base al contenido que produce sino a los procesos empleados para llegar a dicho contenido. Esto resulta beneficioso porque no requiere que se juzgue a la persona en base a la veracidad de sus conclusiones. Esto no quiere decir que alguien con apertura mental no tenga opiniones definidas: simplemente se trata de alguien que es capaz de cuestionarse cuando se le presentan evidencias contrarias a su punto de vista. Una persona con alta apertura mental revisa constantemente sus creencias y asume que abandonarlas ante evidencia de que son erróneas es una señal de buen carácter. “El pensador con apertura mental presenta este estilo de pensamiento cuando se le confronta con un juicio apropiado y complejo en el cual la evidencia por y en contra debe ser examinada y analizada.” (Peterson y Seligman, 2004, p. 101)

El buen juicio lleva a buenas decisiones y contribuye a tener una visión coherente del mundo. Las personas suelen sentirse satisfechas cuando tomaron una decisión analizando

todas las posibilidades y saben exactamente qué los llevó por determinado camino. Tener apertura mental hace posible el examinar la propia vida de forma crítica. Por otro lado, ser capaz de ver ambas caras de la moneda es un ingrediente básico para la generación de la empatía. Peterson y Seligman (2004) mencionan que el buen juicio puede disipar la emoción que surge frente a una discusión acalorada. Además de agregar que este es probablemente contagioso. Sin embargo, también existe evidencia empírica de que es más común incitar a la estrechura de mente, como demuestran los linchamientos o la violencia en multitudes. Las personas que están sesgadas hacia un determinado lado suelen nutrirse de opiniones y data que apoye dicho lado: esto produce una polarización y un mal análisis de la información nueva que se les presenta. Luchins (1942) agrega que, a nivel individual, las consecuencias negativas del mal juicio y la incapacidad de romper los propios paradigmas están relacionadas. Existen múltiples desórdenes basados en inflexibilidad cognitiva o formas irracionales o ilógicas de pensar, y la solución común y sugerida para enfrentarlos en terapia es la cultivación de la apertura mental.

(...) El psicólogo William James luchó vigorosamente por reclutar su departamento de Harvard a uno de sus oponentes ideológicos. Un amigo se sorprendió y preguntó por qué James había hecho esto, dado que estaba en total desacuerdo con las ideas de ese hombre. James respondió, "Porque ahora todos los puntos de vista están representados." (Peterson y Seligman, 2004, p. 102).

Algunos antónimos directos para buen juicio son inflexibilidad, rigidez, intolerancia, prejuicio, autoritarismo o dogmatismo. Según Greenwald (1980) existe una tendencia a buscar información que sea consistente con nuestros propios puntos de vista, a esto se le denomina el *myside bias* (o sesgo desde mi propio lado). Las ideas preconcebidas y arraigadas suelen tener mucho más valor para las personas que aquellas que contradicen sus propias creencias y si bien todas las personas presentan algo de sesgo hacia su propio lado, hay algunas que están severamente más sesgadas que otras. Por ello, es sencillo expandir el fanatismo. Mientras los grandes pensadores, como Sócrates o Confucio enfatizaban en la importancia del buen juicio, la Biblia, por ejemplo, impulsa a los practicantes del catolicismo a no cuestionar absolutamente nada para promoverse como

doctrina. Curiosamente, ver un único punto de vista como correcto y todas las demás perspectivas como ilegítimas, erradas o ridículas, tiene que ver con bajos niveles de capacidad integrativa de conceptos, o sea, una incapacidad de ver conexiones entre perspectivas divergentes. El crecer en un ambiente de ideas autoritarias dogmáticas y dificulta el desarrollo de la apertura mental. Anderson (1980), descubrió que pedirles a sujetos de estudio que pensarán en argumentos contrarios a sus propias creencias los hacía más receptivos a no desacreditar una posición que fuera en contra a sus propias creencias. Básicamente se puede desarrollar un mejor juicio cuando se acostumbra a las personas a analizar determinadas cuestiones desde todas las perspectivas posibles.

(...) el buen juicio es más propenso a darse cuando una decisión es importante, cuando quien decide tiene el tiempo para hacerla y cuando es posible que el resultado sea aceptable. La presión temporal severa, o la percepción de desesperanza producen los casos más extremos de sesgo de un lado, o total desorganización (pánico). (Janis y Mann 1997 en Peterson y Seligman, 2004, p. 153)

Peterson y Seligman (2004) sostienen que el buen juicio puede ser enseñado simplemente forzando a las personas a esclarecer y comparar puntos de vista. Justificar lo que se dice y someter lo dicho a críticas y explicaciones ajenas es una buena manera de cimentar o descartar lo que se piensa en determinado momento. La educación que impulsa la búsqueda de la verdad a través de procesos críticos y análisis de múltiples posiciones puede reducir el sesgo, sin embargo, esto no quiere decir que funcione en todos los casos. Exponerse a nuevos puntos de vista con mente abierta, básicamente, acumular mundo y estar dispuesto a escuchar son características fundamentales del buen juicio.

### **Amor por el aprendizaje**

Aprender es algo inherente a todo ser humano, especialmente en los primeros años de vida, cuando se debe aprender cómo manejarse competentemente en el mundo. Según Peterson y Seligman (2004), cuando se le da lugar a aprender múltiples temas se puede hablar de amor por el aprendizaje como una fortaleza de carácter. Esta fortaleza define como una persona se maneja frente a nueva información y habilidades y en cómo sus bien desarrollados intereses individuales lo involucran con un tipo de contenido en particular. Es

importante recalcar que las personas altas en amor por el aprendizaje no necesariamente requieren ver frutos o recompensas por acercarse a nuevos contenidos; se aprende por el mero hecho del disfrute de aprender, independientemente de si lo aprendido resulte posteriormente beneficioso o útil a futuro. Una persona alta en dicha fortaleza experimenta experiencias positivas cuando aprende y esto la predispone a adquirir nuevas habilidades o conocimientos o a construir sobre habilidades y conocimientos que ya maneja. Esta característica debe mantenerse en el tiempo aún frente a la frustración, además, suele ayudar a la gente a persistir cuando se enfrenta a retos, contratiempos y comentarios negativos.

Socialmente, el amor por el aprendizaje se valora en virtualmente todos los rubros humanos, y describir a alguien como intelectualmente vivo implica un halago de lo más completo. Antónimos altamente negativos y obvios para describir el amor por el aprendizaje son: inercia o resistencia intelectual. “¿Existe alguien a quien no le interese aprender, aunque sea sobre un único rubro? Uno puede ser escéptico respecto a la ausencia total de esta fortaleza, excepto como síntoma de una profunda depresión o catatonia (...)” (Peterson y Seligman 2004, p 105)

Según Sansone y Morgan (1992), es necesario identificar que uno está ganando competencia en un tema en su proceso de aprendizaje: deben creer que están ganando una habilidad, complementando sus conocimientos, etc. Un estudiante con orientación de habilidad determinada (que aprende por el gusto de aprender) verá sus progresos en base a qué tanta mejora bajo su propia percepción y esfuerzo. En cambio, un estudiante con orientación hacia la performance o el ego, se comparará en base a factores externos o estándares definidos (como las notas, por ejemplo) y aprenderá para superar a dichos estándares. El amor por el aprendizaje es, por lo tanto, más identificable en el primer caso. Una persona alta en esta fortaleza suele poner más valor y tener más aprecio por lo que aprende. Además, el poseer múltiples recursos, tener sentido de la posibilidad, sentirse autónomo, tener apertura mental, perseverancia frente a los retos y capacidades de

autorregulación son características que suelen estar relacionadas con individuos que poseen un alto grado de amor por el aprendizaje.

Según Fried (2001) el aprendizaje debe ser evaluado como una mezcla de relaciones entre el quien aprende y sus materiales; su profesor (padre, terapeuta, empleador) y su técnica de enseñanza. El amor por aprender debe ser cultivado y sostenido en el tiempo para cimentarse, y para ello, el individuo debe aprender apoyándose en el contexto que le otorgan las relaciones con sus maestros. Los profesores dinámicos generalmente poseen estrategias para ligar lo que requieren enseñar a temas que generen interés en cada alumno. Cada profesor juega un rol central en apoyar y mantener el amor por el aprendizaje cuando los alumnos son jóvenes. Ya de adultos, estos serán capaces de regular y mantener el interés y el disfrute por aprender.

### **Perspectiva (Sabiduría)**

Según Peterson y Seligman (2004) la perspectiva es la habilidad de interpretar la vida de forma que tenga sentido para uno mismo y los demás. Es un producto del conocimiento y la experiencia; la coordinación apropiada de la información para mejorar el bienestar. La perspectiva permite escuchar a otros, evaluar lo que dicen y ofrecer buen consejo. Este intercambio resulta beneficioso tanto para el receptor como para el emisor. La perspectiva es elevadora; tal vez uno no siempre siga los consejos de una persona que demuestra tener perspectiva, pero puede impresionarse al escucharlos. Los antónimos directos para perspectiva son la idiotez, la inconsciencia y la tontería. Se cree que esta fortaleza puede potenciar otras, como la inteligencia social, el liderazgo o la autorregulación. “En sus teorías, Carl Jung elevó la sabiduría (perspectiva) a un estatus arquetípico, argumentando que la imagen del sabio es universal para la humanidad.” (Peterson y Seligman, 2004, p 107) Esto no quiere decir que la sapiencia necesariamente tenga que provenir de personas mayores: una persona puede tener muchos años y aun así ser increíblemente estúpida. La perspectiva puede ser cultivada en gente relativamente joven. Esta tiene que ver con aprovechar la vida y obtener valor de la misma. La perspectiva habilita al individuo a

abordar preguntas importantes sobre el rumbo y el significado de la vida y, a diferencia de la inteligencia, su uso necesariamente implica una mejora en el bienestar de alguien. Las personas con esta fortaleza suelen querer contribuir en la vida de sus respectivas comunidades mediante una correcta y amplia habilidad para juzgar situaciones y conductas en base a lo que consideran como verdadero, significativo o duradero. Además, al tener una visión “más amplia” que el ser humano común, entienden los límites de lo que saben y pueden hacer. La sapiencia tiene más que ver con la organización e interpretación de datos que con la acumulación de los mismos.

Una persona sabia es alguien que tiene conocimiento experto sobre el significado de la vida (lo que realmente importa) y como planear y mantener dicho significado (...) La sabiduría puede ser específica a ciertos dominios, pero puede existir como una generalidad tomando forma en individuos que son lo suficientemente sabios para entender los límites de su propia sagacidad. (Peterson y Seligman, 2004, p. 185)

Según Block (1978) una persona con perspectiva suele poder ver el núcleo del problema, mostrarse y entenderse tal como es, y comportarse de forma éticamente consistente. También suelen presentar características que indican el haber envejecido bien: bienestar psicológico y físico, satisfacción en múltiples dominios de vida, desarrollo psicosocial y recursos psicológicos. Además, menciona que la sapiencia suele asociarse con características de personalidad tales como madurez, apertura mental, temperamento estable, sociabilidad, inteligencia social y la ausencia de neuroticismo. Los estudios de Pausipathi, Staudinger y Baltes (2001) sugieren que el periodo principal de desarrollo de conocimiento relacionado con la perspectiva es justo antes de la adultez temprana, entre los 15 y 25 años. Otros indicadores internos de desarrollo de perspectiva en la adultez son la resiliencia, la motivación, el potencial creativo, la integración de la propia personalidad y el aceptar y tomar responsabilidad por las propias decisiones de vida. Algunos indicadores externos son, la participación activa en la propia vida (la presencia de una carrera, por ejemplo), los cambios de relación y los eventos de vida estresantes recientes. Aceptar las cosas que nos suceden y entender aquellas que podemos cambiar y aquellas que no también indican un desarrollo de perspectiva. Básicamente salir airoso de una crisis o una



circunstancia compleja suele ser un indicador confiable para indicar sabiduría. Por el contrario, la incapacidad de encontrar sentido o propósito a dichas situaciones difíciles suele estancar el desarrollo de la misma; el poder adaptarse con flexibilidad y empleando todos los recursos a disposición frente a una crisis es fundamental para desarrollar perspectiva.

### **3.3.2. Coraje**

La virtud del coraje se compone de cuatro fortalezas que ejercitan la voluntad de ir tras las propias metas, aún frente a la oposición externa o interna. Estas cuatro fortalezas son: la valentía, la persistencia, la integridad y la vitalidad.

#### **Valentía (Valor)**

Peterson y Seligman (2004) definen la valentía como la habilidad de hacer lo que necesita hacerse a pesar del miedo. Esta definición permite sacar el valor del contexto de un campo de batalla; decir o hacer lo correcto, aunque sea impopular, luchar contra una enfermedad terminal con ecuanimidad o resistir a la presión social respecto a un atajo moralmente cuestionable son todas demostraciones de valentía. El mundo está lleno de cosas que producen temor, pero como ser humano, uno puede actuar y hacer lo correcto a pesar de ese miedo. Ser heroico es sinónimo de ser valiente y todas las culturas poseen héroes.

(...) en los eventos del 9/11 (...) una médica se vio tan afectada cuando llegó a la zona de los hechos que huyó a minutos de llegar. Cierta número de cuerdas después, tomó control de su miedo y se dispuso a escribir su número de seguridad social en su brazo con lápiz labial. Habiendo conquistado lo que más temía, una muerte anónima en oposición a una muerte per se, fue capaz de regresar a la escena y ayudar a quienes lo necesitaban. (Peterson y Seligman, 2004, p. 200)

La oposición directa de la valentía es la cobardía o la debilidad, ambas negativas. Se necesita de una situación extraordinaria para mostrar valentía extraordinaria, y es complejo probar si dicha valentía se mantendría a través del tiempo o en diversas situaciones. Existen casos históricos extraordinario de valentía como por ejemplo Juana de Arco, o médicos que se adentraron en zonas de guerra o cuarentena, poniendo sus vidas en riesgo, para ayudar a sus pacientes. También existen prodigios de valentía, personas que a muy corta edad demuestran actos heroicos, como la joven activista Malala Yousafzai,

que continuó defendiendo la educación de las mujeres frente al régimen talibán tras haber recibido un balazo en la cabeza. Por otro lado, como establecen los autores, la cobardía también existe; así como existen héroes, también se recuerdan a los traidores y desertores, a aquellos que, en total conocimiento de lo que debían hacer, decidieron abstenerse de llevar la tarea a cabo debido al miedo.

Para Peterson y Seligman (2004), hablar en público es uno de los miedos mundanos más comunes, y la única forma de superarlo es haciéndolo. De la misma forma se supera el miedo a subir al avión, a saltar del lado hondo de la piscina, a llamar a alguien por teléfono para invitarlo a salir. El miedo continúa presente, lo que ha desaparecido son sus consecuencias debilitantes. Lo que cambia con la experiencia es el saber que se puede hacer lo que uno necesita; saber que es posible realizar una tarea de forma automática a pesar del miedo. En resumen, el cultivo de la valentía tiene que ver con enseñar lo que uno necesita hacer en presencia del miedo como una manera activa para combatir sus consecuencias negativas.

La valentía puede definirse definitivamente como “la disposición para actuar voluntariamente, sintiendo miedo, en una circunstancia peligrosa, donde los riesgos relevantes están razonablemente evaluados, en un esfuerzo por obtener o preservar algo percibido como un bien para uno mismo y otros reconociendo que dicho bien puede no llegar a realizarse. (Shelp 1983, en Peterson y Seligman 2004, p. 214).

El acto valeroso por definición debe ser voluntario. El sujeto que lo realiza debe haber tenido una evaluación previa y un entendimiento absoluto de los riesgos y consecuencias de la acción. Además, la valentía requiere de la presencia de miedo, pérdida, riesgo o potencial daño. Ser valiente tiene más que ver con el acto de dominar el miedo, no con el hecho de no tenerle miedo a nada. El ser osado implica actuar sin pensar, esta característica no es sinónimo de coraje justamente porque parte de una ignorancia hacia las consecuencias. La verdadera valentía implica pensar en el riesgo y mantener el raciocinio frente a una situación que implica peligro. Peterson y Seligman (2004) diferencian la valentía física (el superar el miedo al daño físico o la muerte), de la valentía moral (el superar el miedo a las opiniones de otros o a quedar aislado, perder estatus, etc.)

y de la valentía psicológica (el superar el miedo a perderse a uno mismo o desestabilizar el propio ser). Las personas valientes tienden a ser más reflexivas e involucrarse en metas socialmente dignas. Además, la valentía puede ayudar a sostener relaciones cercanas y motivar a otros a ser valientes. Finfgeld (1999) sugiere que la formación de la valentía inicia en la niñez y se cimienta a través de eventos de vida importantes. Recibir mensajes contextuales que apoyen la valentía, el énfasis en decir la verdad, la confianza, el liderazgo y los lazos de comunidad pueden impulsar el desarrollo de la valentía. Tener experiencia en una determinada área también otorga ventajas frente a las dificultades, haciendo que las personas presenten actos de valentía con mayor facilidad que aquellos sin experiencia. La cohesión grupal, responsabilidad y el desarrollo de la autoconfianza pueden promover la valentía; se sabe que las personas que la presentan suelen ser más socialmente maduros, inteligentes, perseverantes, motivados, emocionalmente estables y capaces de aprender de sus errores. El empoderar a otros, demostrar aceptación, bondad, enfatizar su esfuerzo y apreciar validar sus contribuciones puede incrementar las posibilidades ajenas de presentar actos heroicos.

### **Persistencia (Perseverancia, Esmero)**

Terminar lo que uno empieza y seguir a pesar de los obstáculos, encargarse de uno mismo o lograr un cierre, todo esto hace referencia a la fortaleza de carácter identificada como persistencia. El poder seguir adelante a pesar de tener los impulsos contrarios. Aquí no hay miedo paralizante, sino aburrimiento, tedio, frustración, dificultad...y del otro lado la tentación de hacer algo más fácil o placentero. Para los autores, el sostener una actividad únicamente debido a fuerza interna, en contraste a mantenerla por amenazas o fechas límite produce satisfacción.

Admiramos a la abeja ocupada, a la tortuga y no a la liebre, (...) a Rocky Balboa levantándose una y otra vez (película tras película). No nos interesa si estas figuras míticas logran o no sus objetivos, es su perseverancia lo que llama nuestra atención y elogio. (Peterson y Seligman 2004, p. 203)

En una carrera de obstáculos se admira tanto al que llega primero como al último, con tal de que logre llegar a la meta. Los antónimos negativos y directos para la persistencia son,

la flojera, el rendirse, el no intentar, el perder el interés, el buscar atajos, el hacer trampa. Según Peterson, Maier y Seligman (1993) el individuo impotente no persevera frente a la dificultad, aun cuando el esfuerzo se vea recompensado. Curiosamente la persistencia parece exclusiva del ser humano, puesto que la mayoría de los animales no suelen persistir más de veinte minutos en una sola tarea, mientras que hay ejemplos de seres humanos que han dedicado meses, años e incluso vidas enteras a una tarea en particular. La gente que persevera considera que su persistencia será eventualmente recompensada y suele tener un sentido alto de la autoeficacia y percibirse como altamente capaz para realizar la tarea que tienen en mano. En conclusión, las personas que mantienen una mente positiva respecto a la tarea que les corresponde, suelen ser más persistentes frente a ella. Quienes presentan impotencia aprendida (creer que van a salir las cosas mal independientemente de lo que uno haga) suelen ser menos persistentes que aquellos que le atribuyen un fallo a causas más globales o menos estables. El alto autoestima también ha sido ligado a la persistencia. Las personas suelen elegir el camino que los haga mantener su autoestima: no hay una mala percepción si se falla ante una tarea difícil, por ejemplo, pero fallar frente a algo considerado fácil hace que las personas lo dejen rápidamente. La presencia de un observador potencia lo anterior. Geen (1981) descubrió que la persistencia se mantiene si es que al inicio de la tarea se logra el éxito, mientras que se reduce rápidamente en caso se falle desde el inicio. La persistencia requiere que uno reescriba su tendencia a rendirse cuando la tarea se vuelve insoportable, y esto implica una auto regulación y auto control importantes; la alta autonomía también ha sido ligada a la persistencia. Según Ferrari (1993), las personas que se ven a sí mismos como procrastinadores reportan inhabilidad para persistir ante tareas complejas. La tolerancia a la frustración y el saber retrasar y esperar las propias recompensas (negar la gratificación instantánea) también juega un papel importante en la presencia de perseverancia.

Según Peterson y Seligman (2004) la persistencia puede aumentar el ingenio y la capacidad de improvisación. Incluso, la persistencia parece producir mayor persistencia,

ya que, si alguien ha dedicado demasiado tiempo a una determinada tarea, suele ser más reacio a renunciar. Lo mismo ocurre si dicha persona realizó un compromiso público con respecto a la acción en cuestión. Por otro lado, tener relaciones que otorguen apoyo e impulsen a uno a seguir adelante, son cruciales para cultivar la persistencia. Los comentarios positivos por parte de los padres, o las figuras de autoridad también ayudan a las personas a desarrollarla. Recibir felicitaciones por parte de dichas figuras incita a las personas a dedicar más tiempo a determinadas tareas, al igual que asumir los propios fallos como resultado de una falta de esfuerzo y no falta de habilidad. Aparentemente, hacerle creer a las personas que tienen el control sobre los resultados de su propio esfuerzo los hace seguir adelante.

### **Integridad (Autenticidad, Honestidad)**

Una persona que habla con la verdad y toma responsabilidad por lo que hace y lo que siente puede definirse como íntegra. Esto incluye el presentarse de forma genuina a otros y ser moralmente coherente. Representarse a uno mismo exactamente como se es, tanto de forma privada como pública, implica ser real con uno mismo.

No existe otro motivo discernible más que la satisfacción interna en decirle a una cajera que cometió un error a nuestro favor, o en recordarle al conductor del tren que se olvidó de tomar nuestro boleto, o en aclarar las cosas cuando se nos halaga sin ser merecedores de ello. (Peterson y Seligman, 2004, p. 206).

Peterson y Seligman (2004) establecen que en relaciones interpersonales suele resultar más fácil perdonar un maltrato por sobre una representación falsa. La honestidad y la autenticidad suelen ser claves cuando se trata de buscar una pareja. Una verdad incómoda puede ser difícil de escuchar, así como difícil de decir, pero son estas las que mantienen coherencia en el mundo. Los individuos que dicen las cosas como son y viven sin pretensiones, hilando su visión del mundo con su persona pueden categorizarse como íntegros. Dichas personas aceptan y toman responsabilidad por sus sentimientos, intenciones y compromisos. La niñez corresponde a un periodo de tiempo de extrema honestidad y autenticidad espontánea. Los antónimos negativos directos para integridad son: mentira, insinceridad, pretensión y falsedad. Una persona con altos grados de

integridad considera más importante ser uno mismo y decir la verdad que la popularidad que pueda otorgarle una pretensión. Además de ser abierto y honesto respecto a sus sentimientos y su código de valores. Las personas con alta integridad también pueden dar descripciones más balanceadas de sí mismos, dándole lugar tanto a sus fortalezas como a sus debilidades.

La honestidad implica ser sincero en relaciones interpersonales. La autenticidad en cambio, se refiere a la profundidad psicológica y el hecho de ser genuino con las propias emociones. La integridad implica honradez moral y unidad del propio ser. (Peterson y Seligman, 2004, p. 250)

Jung (1939) argumentó que existe un yo auténtico debajo de todas las múltiples personas, capaz de crecer y aumentar su contacto con significados ricos adquiridos de la naturaleza humana. Se plasma la necesidad de recuperar al ser de la sociedad y de asumir que el poder elegir es una realidad. El ser es una proyección mental corrida por una computadora biológica y tiene la función de dictaminar metas, suplir estándares de acciones, hacer efectivo el intercambio social y otorgar defensas contra la ansiedad y la mortalidad. Las personas íntegras suelen ser más queridas, formar mayores alianzas cooperativas y tener mayor soporte social. La falta de integridad suele estar ligada a situaciones sociales controladoras, en donde las personas no sienten que tienen la libertad y autonomía de tomar en cuenta sus propias emociones. De la misma forma, las personas que con sentido de dependencia y pasividad suelen no reconocer su propio derecho a escoger, por lo que no se involucran en seleccionar acciones apropiadas para sí mismos. A veces, las personas que se comportan de forma inauténtica no se percatan de ello, sino que sienten que son víctimas de sus propias circunstancias.

### **Vitalidad (Ánimo, Entusiasmo, Vigor, Energía)**

Para Peterson y Seligman (2004) presentar vitalidad es tanto una propiedad del cuerpo como de la mente; sentirse vivo, estar animado, mostrar entusiasmo por cualquier y todas las actividades implica una fortaleza de carácter. Las personas altas en vitalidad suelen ser descritas como vigorosas y energéticas, de ojos brillantes, espabiladas, vivaces, inquietas o alegres: con ganas de vivir. Cabe recalcar que la vitalidad no se asemeja a la

hiperactividad, la energía nerviosa, la tensión o manía, sino que parte de la satisfacción que experimenta un ser humano cuando choca con las partes satisfactorias de la vida. Los autores decidieron clasificar la vitalidad dentro de la virtud de coraje porque esta suele ligarse y ser más admirable frente a circunstancias complejas y potencialmente drenantes. “Una vida compuesta únicamente por el desempeño de buenos actos sin alegría no está siendo vivida sino laboriosamente llevada a cabo.” (Peterson y Seligman, 2004. p. 209). Maslow (1970) y Csikszentmihalyi (1990) argumentan que la vitalidad refleja la satisfacción que se produce frente al desempeño de una tarea virtuosamente coherente; no se trata de un juicio sino de un estado psicológico que demuestra la autoactualización y absorción del flujo de los hechos.

Los seres humanos deliberadamente cultivan su propia vitalidad a través de varias actividades (como el ejercicio físico, los retiros de spa o la meditación) con la finalidad de fomentar la consciencia de los propios sentimientos, y, por lo tanto, la alegría de vivir. Se percibe que vivir bien implica tener energía para hacerlo. Si bien el entusiasmo parece ser contagioso y las personas suelen disfrutar de ver a otros realizar distintas tareas con vitalidad, existen ejemplos de personas que encarnan el efecto contrario: son drenantes, y por tanto se les suele evadir. Estas personas suelen encarnar los antónimos de la vitalidad: indolencia, depresión, represión, aburrimiento, letargo. Según los autores, la vitalidad puede darles valor agregado a otras fortalezas, por ejemplo, a la curiosidad, el amor por el aprendizaje, la bondad o la perseverancia. “Invitamos al lector a pensar en sus profesores favoritos, y apostamos que todos ellos poseían un amplio entusiasmo.” (Peterson y Seligman, 2004, p. 211). De la misma manera la vitalidad es exudada por gurús del ejercicio, como Shawn T, o por músicos determinados músicos en un concierto en vivo.

### **3.3.3. Humanidad**

La virtud de la humanidad engloba fortalezas que se manifiestan en las relaciones interpersonales que se dan entre dos seres humanos; estas suelen ligarse a la disposición y las herramientas para construir y mantener dichas relaciones. Las tres fortalezas de

carácter que componen la virtud de humanidad son: el amor, la bondad y la inteligencia social.

### **Amor**

El amor per se ocurre únicamente cuando el sentimiento es recíproco en una relación. Una persona puede gustar de, acosar, admirar o ser fan de otra persona, pero estas situaciones no implicarían amor porque no existe reciprocidad. Para Peterson y Seligman (2004) el amor como fortaleza es aquel que se da entre padres e hijos, vínculos emocionales entre miembros de un mismo equipo, el amor por las amistades o el amor de pareja, por ejemplo. El amor está marcado con tintes de apoyo, confort y aceptación. Involucra sentimientos positivos profundos, compromiso, e incluso, sacrificio.

(...) Tenemos el ejemplo de las pruebas de tae kwon do para la edición del año 2000 las Olimpiadas de los Estados Unidos, donde la adolescente Esther Kim cedió su lugar en el equipo para que su mejor amiga, Kay Poe, quien estaba lesionada, pudiera competir. (Peterson y Seligman, 2004, p 295).

El amor trae satisfacción y ha sido definido como uno de los aspectos que mantiene la estabilidad de la sociedad: las personas quieren experimentar amor, mantenerse en dicho amor y sentirse llenos a través de ese sentimiento. “Son nuestras relaciones cercanas con otras personas las que nos hacen humanos. Ser capaz de intimar con otros nos hace populares, y ser popular implica usualmente, la capacidad de intimar.” (Peterson y Seligman, 2004, p. 294). Las fortalezas de carácter que le otorgan valor agregado al amor son, la bondad, la inteligencia social, la esperanza, el humor y la vitalidad.

La ausencia de amor recíproco es evidentemente negativa y descrita con adjetivos como: alienación, distanciamiento, o soledad. Los antónimos de amor son incluso más fuertes: odio, aversión, desprecio, rencor o aborrecimiento. Peterson y Seligman (2004) argumentan que los patrones de apego establecidos en la infancia temprana se reflejan décadas después en las relaciones románticas, sean seguros o inseguros. Aquellos que son incapaces de amar o mantener amistades suelen sufrir algún grado de narcisismo, desorden esquizoide o trastorno antisocial. Existen casos de personas que se han casado más de media docena de veces, y la mayoría puede nombrar a un conocido especialmente



malo en sostener amistades. Tal vez esto esté ligado a como la sociedad está más concentrada en promover rituales que den inicio a las relaciones, pero no en impulsar aquellos que enseñen a sostenerlas.

### **Bondad (Generosidad, Fomento, Cuidado, Compasión, Altruismo, Amabilidad)**

La gentileza se refiere a la tendencia a ser amable con los demás, compasivo con relación a su bienestar, dispuesto a hacer favores, buenas acciones o cuidar de ellos. La bondad es aquello que impulsa a ceder el asiento a otra persona en el transporte público, darle un regalo significativo a una persona con la que se tiene una relación establecida, donar un órgano a un desconocido o poner la vida en peligro al defender víctimas de persecución. Peterson y Seligman (2004) establecen que, como una generalidad, la bondad implica preocuparse por algo más que uno mismo. Incluso, otras fortalezas de carácter como la inteligencia social, la justicia y el civismo pueden contribuir al desarrollo de la bondad, aunque no son todas necesarias ni específicamente suficientes para desarrollarla. La observación de altruismo siempre eleva a las personas mientras que sus opuesto directo podría definirse con palabras como: egoísmo, mezquindad y maldad; generalmente iniciadores de conflicto.

(...) Francisco de Asís (...) abrazó a un leproso que conoció en el camino; Zita de Lucca, la patrona de los trabajadores domésticos, era famosa por ayudar a los enfermos, los pobres y los presos; Angela Salawa de Cracovia atendió soldados de todas las nacionalidades en la Primera Guerra Mundial (...). Los americanos son famosos por ayudar a otros frente a huracanes, terremotos y otros desastres. (Peterson y Seligman, 2004, p. 298)

La ausencia selectiva de la bondad suele estar ligada a la deshumanización de las personas y tiene que ver con la incapacidad de ponerse en el lugar del otro. Algunos ejemplos de este fenómeno son los malos médicos, que, por costumbre, se han insensibilizado al dolor ajeno, o quienes trabajan en oficinas burocráticas y lidian a diario con distintas personas haciendo las mismas preguntas.

### **Inteligencia Social (Inteligencia emocional, Inteligencia personal)**

La inteligencia social está relacionada con la empatía, la habilidad de procesar información que indique las preocupaciones, motivos, sentimientos y otros estados psicológicos

relevantes al bienestar de uno mismo y los demás. Según Peterson y Seligman (2004), se suele discutir esta fortaleza dentro de la rúbrica de la inteligencia emocional o personal. Otros psicólogos la han denominado como perspicacia, profundidad psicológica, inferencia social, juicio interpersonal o formación precisa de impresiones. Los acercamientos terapéuticos de todo tipo suelen estar ligados al desarrollo de esta fortaleza.

(...) de la terapia Gestalt (“ponte en contacto con tus sentimientos”) a la terapia cognitiva (“identifica tus pensamientos automáticos”) pasando por la terapia de parejas (“pregúntale a tu pareja qué es lo que él/ella quiere”) hasta la sanación de habilidades sociales por medio de la perspectiva cognitiva y de comportamiento (“piensa cómo haría sentir eso a otros niños”). (Peterson y Seligman, 2004, p. 299).

Entender totalmente cómo funciona psicológicamente otra persona es una meta deliberada en todas las interacciones de una persona con alta inteligencia social y, de entre las fortalezas de carácter, suele ser una de las más valoradas. El ser perspicaz implica una apreciación por la inherente naturaleza conflictiva humana, una necesidad por entender por qué las personas se manejan de la forma que lo hacen. La capacidad de entender suele ser uno de los mayores reductores de conflicto entre dos seres humanos. Para los autores, el ser tratado como un individuo permite que los factores que hacen a cada persona única salgan a la luz. Tener inteligencia social podría promover otras fortalezas, como, por ejemplo, la bondad, el liderazgo o el humor.

El líder carismático suele demostrar muchas habilidades y fortalezas, pero la inteligencia social suele ser clave: (...) la habilidad de decir lo que la gente necesita escuchar de la forma en que necesita escucharlo. (...) Nos maravillamos con su presencia social. (...) los mejores poetas conocidos no escribieron poesía sino canciones populares (...) algunas de las cuales se convirtieron en himnos porque les dan voz a las preocupaciones psicológicas de toda una generación. (Peterson y Seligman, 2004, p 301)

Se conocen casos de niños que pueden asumir estados psicológicos ajenos y ofrecer la respuesta adecuada para el momento y el interlocutor. Por otro lado, el opuesto automático de inteligencia social es negativo e indeseable. Los individuos con muy baja inteligencia social son incapaces de entenderse a ellos mismos y otras personas: leen mal las intenciones ajenas y tienen dificultades para expresar las propias. El vivir auto engañado o carecer de perspicacia puede hacer que una persona defina a los demás y a sí mismo a través de estereotipos, lo que la llevaría a comportarse de forma socialmente inadecuada,

adaptando roles como si fuesen lo único que componen la identidad propia y la de las demás personas.

### **3.3.4 Civismo**

La virtud del civismo se compone de fortalezas que optimizan la interacción entre el individuo que las demuestra y los grupos a los que pertenece. Las tres fortalezas de civismo son: la ciudadanía, la justicia y el liderazgo.

#### **Ciudadanía (Responsabilidad social, Lealtad, Trabajo en equipo)**

La ciudadanía se define como un sentido de deber hacia un bien común; este incluye a uno mismo, así como a los grupos de los cuáles se es miembro. Peterson y Seligman (2004) definen grupos de todo tipo: compañeros de trabajo, miembros de la misma familia, de una misma comunidad étnica, o incluso de la raza humana en su totalidad. Una persona alta en ciudadanía siente un deber para con su grupo y lo da todo por impulsar los objetivos del mismo, no porque haya circunstancias externas impulsándolo a ello, sino porque le nace ser un buen recurso en su equipo. Para ser una fortaleza de carácter, la ciudadanía debe manifestarse por razones internas, no por prejuicios o preconceptos a otros grupos a los cuales no se pertenece:

Cuando un granjero Amish ayuda a su vecino a construir un granero, o cuando su esposa ayuda a otra vecina con la crianza de sus hijos, la satisfacción no proviene de pensar que las comunidades “no Amish” carecen del trabajo en equipo presente en su comunidad, sino en el mero hecho de contribuir a esta última. (Peterson y Seligman, 2004, p. 358)

El trabajo en equipo es ampliamente valorado e implica dejar a un lado la gloria individual para ayudar al grupo. Una persona alta en ciudadanía es leal y responsable, capaz de aceptar un rol modesto dentro de un equipo si esto produce la mejor combinación de energías individuales para llegar a una meta común. Si bien existen aspectos menos glamorosos, indeseables o aburridos en todo trabajo en equipo, alguien debe encargarse de los mismos. Las personas fiables dan consistentemente lo mejor de sí mismas para ayudar; estas son valoradas porque expiden lealtad por su grupo y son las últimas en abandonar cuando las cosas se tornan complejas para el equipo. La literatura

constantemente muestra ejemplos de individuos que no se ciñen a las reglas con el fin de lograr cosas positivas, sin embargo, en un contexto real, estos individuos podrían causar más daño que bien. Como tal la obediencia per se no es buena ni mala, pero suele ser necesaria para que un grupo sobreviva y para que los individuos que lo conforman prosperen.

Políticos como Lyndon Johnson, Tip O'Neill o Bob Dole lograron hacer cosas porque podían trabajar productivamente con el "otro lado" para pasar legislaciones. (...) no hay "otro lado" cuando se trata del bienestar de una nación entera. (...) El trabajo en equipo de los bomberos es siempre lo que hace los actos valerosos posibles. (...). Los prodigios del trabajo en equipo también existen. Niños que (...) voluntariamente hacen la escenografía para la obra de la clase o tocan tercer trombón (...). (Peterson y Seligman, 2004, p. 360)

El poseer esta fortaleza podría ser facilitado por otras fortalezas de la clasificación, tales como bondad, persistencia, auto regulación, humildad y gratitud. Los antónimos directos y negativos de ciudadanía son: egoísmo, egocentrismo y egotismo. De la misma forma, la historia también narra historias de personas que no fueron leales a nada más que a ellos mismos: traidores y convenidos.

### **Imparcialidad**

El ser justo implica tratar a todas las personas de forma idéntica, sin dejar que los sentimientos, prejuicios u otros motivos personales externos o internos influyan en dicho tratamiento. La justicia se basa en estar comprometido con la idea de que las mismas reglas se aplican a todos por igual, en darle las mismas oportunidades a todas las personas. Según Peterson y Seligman (2004) a medida que los niños maduran van alejándose del egocentrismo y acercándose al pensamiento abstracto que les permite determinar lo que es correcto y diferenciar lo que es justo de lo que no lo es.

Las personas quieren hacer lo correcto, y hacer lo correcto usualmente implica dejar de lado los propios prejuicios (...). En algunos casos donde los principios de imparcialidad están codificados y consensualmente aceptados es más fácil ser justo porque todos comparten los mismos ideales. (...) En otros casos, la justicia se queda a medio camino porque tiene un costo demasiado alto. (...). La imparcialidad no es la más común de las fortalezas de carácter. (Peterson y Seligman, 2004, p. 362).

Para los autores, el caso más interesante de demostración de la fortaleza de imparcialidad se da cuando esta puede lastimar los sentimientos o resentir seres queridos que han sido

tratados “únicamente” de forma justa, o ante la crítica de ciertos sectores sociales que se ofenden porque perciben como injusto un acto que elimina la parcialidad a su favor. La imparcialidad otorga calma: independientemente del resultado de una elección democrática, el pueblo queda tranquilo si tiene evidencias de que la misma se llevó a cabo con de forma justa. Por otro lado, los opuestos directos de la imparcialidad son el prejuicio, el capricho o el sesgo: cuando se hace un pacto “especial”, ambas partes fallan en representar esta fortaleza, aun teniendo motivos sinceros para suspender las reglas de lo justo.

### **Liderazgo**

Las personas pertenecen a múltiples grupos sociales, y muchos de estos presentan una jerarquía con un líder: este se asegura de que cada miembro del grupo haga lo que le corresponde y crea y preserva las buenas relaciones entre todos los miembros. Ambas tareas son importantes porque se retroalimentan y facilitan entre sí. Un buen líder es capaz de plasmar el norte e inspirar a los miembros de su equipo. Tichy, Fombrun y Devanna (1981) engloban todo esto último bajo el término “líder transformacional”. El liderazgo se lleva a cabo apropiadamente cuando se plantean metas que se cumplen y se liman las asperezas en el equipo durante el proceso. Las personas quieren dejar su propio impacto en el mundo, y esto suele requerir un líder efectivo. Se alaban a las personas que asumen el cargo, dicen y hacen lo necesario, construyen moral, inspiran orgullo, restablecen el orden, generan cambio y sirven como compases o conciencias morales. Para Peterson y Seligman (2004) un liderazgo carismático implica tanto al líder que encierra buenas características como a la reacción emocional positiva y elevación de las personas que tiene a su cargo. Los buenos líderes suelen presentar mayores grados de flexibilidad, inteligencia y dominancia por sobre las personas que no poseen habilidades de liderazgo. Además, otras fortalezas, como la inteligencia social, la perspectiva, la persistencia y la esperanza parecen facilitar la presencia del liderazgo. En el lado opuesto, se encuentran las personas que nunca se encargan de las cosas o guían pobremente a sus grupos.

Usualmente solemos excusar la falta de liderazgo por parte de aquellos que están temperamental o situacionalmente en la incapacidad de asumir el rol, siempre y cuando haya líderes alternativos. Después de todo, la habilidad de ser un buen seguido (miembro de equipo) no es menos valiosa (...). Sin embargo, cuando alguien que sería la opción "lógica" para guiar no asume la responsabilidad por razones no convincentes, la situación no se torna exactamente divertida. (Peterson y Seligman, 2004, p.366)

La ausencia selectiva de liderazgo no es muy difícil de imaginar: las personas que quiebran sus negocios, alienan o desmoralizan a sus seguidores o se rehúsan a involucrarse y tomar decisiones cuando les corresponde, son bastante comunes.

### **3.3.5 Templanza**

La virtud de la templanza se compone de todas aquellas fortalezas que protegen del exceso. Estas regulan las actividades de la vida más que estancarlas del todo. Se trata de resistir la tentación; por ello, esta virtud se relaciona con el coraje. Las fortalezas de templanza se definen en parte por lo que un individuo deja de hacer.

Una persona puede perdonar rápidamente, pero no olvidar. La modestia no requiere falsedad, solo un auténtico conocimiento de quiénes somos y lo que hacemos. Un accionar prudente sigue siendo un accionar. La autorregulación óptima de emociones no significa una nulidad de sentimientos: buenos o malos nos encargamos de ellos. (Peterson y Seligman, 2004, p. 431)

La virtud de templanza se compone de cuatro fortalezas éstas son: el perdón y la piedad, la humildad y modestia, la prudencia y la autorregulación.

#### **Perdón y Piedad**

Para Peterson y Seligman (2004) todas las personas eventualmente se encuentran en una posición en donde el perdón y la piedad pueden ser demostrados o no. Según su definición, aquellos que dejan que el pasado permanezca en el pasado, no por estados negativos como el miedo, la vergüenza, la culpa, o por incentivos externos o amenazas, sino por pura fortaleza de carácter, actúan a partir del perdón y la piedad. Justamente cuando perdonar resulta complejo y no deriva en ningún tipo de placer hedonístico permite saber al individuo que lo aplica que ha hecho lo correcto: voltear la otra mejilla, amar al enemigo, dar segundas oportunidades, comenzar de nuevo; estas acciones no necesariamente previenen futuras transgresiones contra uno, pero satisfacen a quien las realiza, aunque no provoquen cambios permanentes en el mundo. Esta fortaleza remueve el odio, el mal

palpable y eso, en cualquier caso y por más pequeño y limitante que parezca, resulta positivo. Otras fortalezas, como la inteligencia social, la bondad, la esperanza y la espiritualidad, pueden facilitarla. Cabe recalcar que perdonar no implica olvidar: dejar pasar algo por no recordarlo no es sinónimo de perdón. El exceso de perdón, por otro lado, debe ser balanceado evaluando lo que es o no justo, o sea, empleando la fortaleza de imparcialidad. La piedad en extremo puede quitarle peso a la responsabilidad del culpable: siempre debe existir un punto de equilibrio entre. Se puede mantener la piedad en niveles razonables siempre que la magnitud del castigo no exceda la del crimen.

Nos encanta escuchar historias de aquellos que aprovecharon a fondo una segunda o tercera oportunidad, pero fue el perdón después de todo, lo que permitió que estuvieran en esa posición en primer lugar. (...) El perdón es facilitado por la habilidad de tomar el punto de vista del transgresor y empatizar con él. (Peterson y Seligman, 2004, p. 434)

Los niños suelen perdonar menos y presentar menor piedad que los adultos. La gente incapaz de perdonar se cuece en todos los lugares donde se normalice el rencor. Ellos encarnan los antónimos de la fortaleza: son rencorosos, implacables, vengativos, punitivos o de corazón duro; personas que se concentran únicamente en la magnitud de la trasgresión.

### **Humildad y Modestia**

Aquellos que son modestos permiten que sus logros hablen por si mismos: no buscan ser el centro de atención, además de darle lugar a los errores y las imperfecciones. No toman el crédito extra, sino que le atribuyen a la suerte la posición en la que están. Para Peterson y Seligman (2004) la modestia es un factor externo: es una forma de comportarse, pero también una manera de vestirse, el auto que uno maneja; implica una falta de necesidad por llamar la atención. La humildad en cambio, es más interna, una persona humilde entiende que no es el centro del universo. La modestia puede existir sin verdadera humildad, pero la humildad real necesariamente lleva a la modestia, por esto los autores enfatizan en la humildad cuando de esta fortaleza de carácter se trata. Cabe recalcar que se humilde no quiere decir menospreciarse o derogarse, porque incluso en estos casos, el foco de atención recae en uno mismo. Querer dar lástima proviene de una necesidad de

atención. Las personas humildes son necesariamente honestas y auténticas: las personas que viven sin pretensiones y con los pies en la tierra suelen ser admiradas por ello. La humildad se asocia con la apreciación del lugar de uno en el mundo y la aceptación de dicha posición.

Esta fortaleza de carácter eleva a los demás. Lleva a un esparcimiento del crédito, a un reconocimiento de la importancia de todos los demás. (...). Existe una autorregulación de una emoción excesiva: el orgullo. (...). Es muy complejo vanagloriarse de ser ordinario, especialmente ante constantes mensajes que tratan la importancia de la individualidad (...). La humildad requiere un grado de sofisticación cognitiva que requiere moverse fuera de las normas del egocentrismo. (...) Los modelos de humildad y modestia existen, pero rara vez se vuelven famosos. (Peterson y Seligman, 2004, p. 437-438)

Los antónimos de humildad incluyen la arrogancia, el orgullo, la grandiosidad, el egocentrismo; una persona carente de humildad y modestia suele presentar tintes narcisistas. Los inmodestos pueblan el mundo, intentando asegurar sus quince minutos de fama. Peterson y Seligman (2004) aclaran que esta resulta una fortaleza compleja de medir porque resulta contradictorio preguntarles a las personas si son modestas o humildes.

### **Prudencia**

La prudencia podría entenderse como una orientación hacia el propio futuro: una forma de razonamiento práctico y automanejo que permite alcanzar metas a largo plazo efectivamente a través de la consideración de las consecuencias de las propias acciones.

Esto no la vuelve necesariamente divertida o fácil de ejercer.

La persona prudente no sacrifica las metas a largo plazo a cambio de placeres inmediatos, sino que mantiene presente aquello que eventualmente le otorgará mayor satisfacción. Aquel que es prudente no se restringe de actuar, sino que toma las decisiones adecuadas. (...) La prudencia no es una parálisis; (...) puede relacionarse con el pensamiento crítico, inteligencia práctica y la apertura de mente. Se trata de una fortaleza de carácter que lleva a hacer las cosas con juicio. (Peterson y Seligman, 2004, p. 438)

Si a los niños se les puede enseñar a pensar antes de actuar, a mirar antes de saltar, a tomar decisiones inteligentes, a preguntarse por qué y por qué no, entonces, es probable que se conviertan en adolescentes prudentes y mantengan dicha prudencia hasta la adultez. Un bombero, por ejemplo, requiere ser prudente: las personas prudentes piensan cautelosamente sus momentos de valentía. Los opuestos de prudencia pueden definirse



como temeridad, estupidez, desconsideración e irresponsabilidad. Existe una diferencia entre buscar emociones fuertes y coquetear con el desastre.

Una persona prudente puede deleitarse con comida inusual o música atonal -no hay una contradicción aquí porque dichas experiencias proveen de sensaciones interesantes sin el peligro. Pero una persona prudente no patinará en picada en medio de la carretera interestatal. (Peterson y Seligman, 2004, p. 439)

Las salas de emergencia de los hospitales suelen estar llenas de imprudentes, desde personas con objetos extraños en el recto, hasta gente que ha sufrido quemaduras o heridas graves por jugar con sopletes o armas.

### **Auto regulación (auto control)**

Regular las propias respuestas emocionales, causadas por impulsos extremos, de forma que uno sea capaz de vivir bajo sus propios estándares y cumplir sus metas. El autocontrol implica comportarse de manera moral y suele ligarse a la auto disciplina (forzarse a hacer lo que uno necesita, pero no quiere hacer, enfrentándose activamente a la tentación de no hacerlo). Las personas que pueden permanecer en una dieta, dejar de fumar, o resistirse a perder la paciencia con una persona particularmente difícil suelen tener alta auto regulación. Cabe recalcar que las personas que presentan esta fortaleza la practican en la usan al servicio de una razón o meta noble o beneficiosa, para uno mismo o los demás. La persona alta en auto regulación no es austera ni se restringe sin razón.

Valoramos a las personas que pueden mantener su régimen de ejercicios. Valoramos a las personas que no expresan absolutamente todas las emociones negativas que experimentan, aquellas que son “de bajo mantenimiento” porque pueden controlar sus reacciones a la desilusión y la inseguridad. Podemos contar con que quienes se auto controlan mantendrán sus promesas pues no se distraerán en el curso de su accionar. (Peterson y Seligman, 2004, p. 442-443)

Para los autores, los siete pecados capitales pueden interpretarse como fallos de auto regulación, por ello, puede deducirse que la auto regulación se presenta como un camino seguro a la virtud. Como fortaleza, el auto control suele ser general y estable a lo largo de la vida de quienes lo presentan, además de poder aprenderse, ejercitarse y fortalecerse.

Los antónimos directos de autorregulación son percibidos como negativos: descontrol, impulsividad, indisciplina, explosividad, braveza. Peterson y Seligman (2004) señalan

varios desordenes psicológicos ligados a la falta de autocontrol, como la personalidad límite, el abuso de sustancias, el trastorno obsesivo compulsivo, la cleptomanía, la piromanía y el desorden de ira explosiva. Probablemente la falta de autocontrol sea la raíz de todos los desórdenes emocionales. Según Nolen-Hoeksema “todos experimentan emociones negativas; puede que lo que determine que estas escalen a desordenes diagnosticables sea la habilidad de la persona para circunscribirlas” (como se cita en Peterson y Seligman, 2004).

### **3.3.6 Trascendencia**

La virtud de trascendencia permite forjar conexiones con los aspectos no materiales de la vida (el universo, lo ideal, lo sagrado o lo divino) y, por ellos, proveer de significado a la propia existencia. Son cinco las fortalezas que componen dicha virtud: la apreciación por la belleza (conecta con la excelencia), la gratitud (conecta con la bondad), la esperanza (conecta con el futuro soñado), el humor (conecta con los problemas y los errores de forma que produce placer en lugar de ira o miedo) y la espiritualidad (que conecta con lo divino).

#### **Apreciación por la belleza y la excelencia (Admiración, Asombro, Elevación)**

El asombro conecta a quienes lo poseen con algo que es más grande que ellos mismos: la belleza de la música, la performance atlética de un deportista, la majestuosidad de la naturaleza o el brillo moral ajeno. Esta fortaleza implica notar la excelencia y apreciarla a profundidad; no debe ser confundida con el esnobismo: uno puede maravillarse ante el buen vino al mismo nivel que ante una malteada de chocolate. La apreciación por la belleza lleva a una experiencia casi mística en donde la persona que la experimenta siente una unidad con el universo, un sentido de verdad, acompañado por una inhabilidad de expresar lo que siente en palabras lo vívido y claro de sus sensaciones y percepciones. Notar, aplaudir y maravillarse ante algo bien hecho por otra persona no cuesta nada, pero es invaluable. Para Peterson y Seligman (2004) la experiencia de asombrarse es inspiradora, las personas con alta apreciación por la belleza suelen demostrarla de forma estable y general, además de presentar alta apertura a las experiencias. Existen fans del deporte

que pueden aplaudir las jugadas del equipo contrario, o personas que pueden valorar el trabajo de un artista musical de un género al que no son afines. Es necesario recalcar que una persona con estas características no permite que sus propios prejuicios designen lo que es banal y lo que sublime. También existen casos en los que apreciar determinadas cosas implica cierto conocimiento o experticia en el rubro, en cuyo caso, el amor por el aprendizaje puede superponerse con esta fortaleza. En caso la misma permita que la persona tenga una experiencia espiritual, podría estarse superponiendo con la fortaleza de espiritualidad.

Claramente también pueden presentarse personas que carecen de apreciación por la belleza, como, por ejemplo, aquellos que cínicos y escépticos que son incapaces de apreciar cualquier cosa que no provenga de ellos mismos. Para los autores, el opuesto de esta fortaleza tendría que ver con el regocijarse ante la mala fortuna de otra persona. Otros antónimos podrían resonar con insensibilidad, inconsciencia o incultura.

Peterson y Seligman (2004) argumentan que la forma más fácil de aniquilar la apreciación por la belleza recae en enfatizar la actividad o el objeto en lugar de la experiencia psicológica que la actividad o el objeto producen. Obligar a los niños a escuchar música clásica, por ejemplo, puede destruir acabar por destruir todo interés en la actividad.

### **Gratitud**

La gratitud se define como el agradecimiento que sentimos en respuesta a un regalo; este puede ser tangible y provenir de alguien en particular (como un regalo de cumpleaños), o ser intangible y “accidental” (como la melodía que escucha uno desde afuera de un auditorio cuando casualmente pasa por allí). Lo que marca la gratitud es la respuesta psicológica a dicho regalo: la sensación de que uno se ha beneficiado de las acciones de otro, de que alguien más (sabiéndolo o no) se tomó el tiempo para ser bueno con uno.

(...) cuando estamos llenos de gratitud experimentamos una variedad de emociones positivas e incluso puede que nos inspiremos a actuar de forma más virtuosa, ser más humildes, por ejemplo, o más persistentes, o más amables con nosotros mismos. Puede que sea más dichoso dar que recibir, pero recibir y sentirnos agradecidos por ello sigue siendo bueno. (Peterson y Seligman, 2004, p. 524)

Peterson y Seligman aseguran que la bondad lidera y la gratitud le sigue. Las personas agradecidas suelen ser admiradas, pues comparten la gloria de una buena acción. Quienes presentan de forma evidente esta fortaleza parecen ser capaces de mantenerla de manera estable y generalizada, además de presentar, de forma agregada (aunque no necesariamente), alta inteligencia social. Por otro lado, la ausencia de gratitud suele ligarse al engreimiento y el privilegio inadvertido y provenir de personas que dicen merecer y haber obtenido todo lo que tienen por su cuenta. Dichos individuos suelen encargar el antónimo de la gratitud siendo malagradecidos, poco apreciativos y groseros.

### **Esperanza (Optimismo, Visión de Futuro, Orientación de Futuro)**

La esperanza y el optimismo representan una posición positiva frente al futuro y lo que pueda brindar. Implica creer que los eventos deseados tienen posibilidad de concretarse. Una persona optimista se mantiene confiada en sus esfuerzos y mantiene la moral en alto ante la incertidumbre. Según Tiger (1979) existen dos tipos de optimismo: el pequeño (que cubre las expectativas positivas respecto al resultado de situaciones puntuales) y el grande (las expectativas positivas menos específicas). En particular este último es más relacionable a la fortaleza de carácter mencionada.

El optimismo y la esperanza también son sentimientos inherentemente satisficentes, incompatibles con la ansiedad o la depresión. Estar alegre podría definirse como “estar lleno de sentimientos positivos”; estos sentimientos son energizantes y vectoriales, porque otorgan una dirección, un norte. Dan algo que esperar. Las personas que presentan altos niveles de esta fortaleza suelen ser admirados por su capacidad de ver el lado bueno y aspirar a lo más alto. Son individuos capaces de mantener la cabeza en alto y ver posibilidades, aunque estén equivocados al final. El optimismo podría considerarse una mezcla entre perseverancia y vitalidad. “Solemos ver a los optimistas como idiotas, pero existe poca evidencia empírica que sustente esa caracterización. Las personas optimistas son populares y exitosas.” (Peterson y Seligman, 2004, p. 527).

Del lado contrario se encuentra el pesimismo, la desesperanza, la melancolía y la impotencia. Muchos pesimistas tienden a autodenominarse “realistas” cuando en realidad le otorgan privilegios únicamente al lado negativo. Para los autores, una persona realista generalmente tiene alta la fortaleza de perspectiva, lo que quiere decir que es imparcial. Hay un mérito en mantener el optimismo aun cuando todo parece caer.

### **Humor (Jovialidad)**

Para Peterson y Seligman (2004) no bastaba con presentar seriedad en todas sus fortalezas. Las virtudes tomadas demasiado en serio distan de ser realmente virtuosas. El humor y el carácter juguetón les otorga valor agregado a las demás fortalezas. Aquel que sabe emplear el humor es habilidoso para hacer reír y tentar a los demás, haciendo que sonrían, que rían de sus bromas, que vean el lado amable de la situación. Son personas que saben en qué momento levantar una ceja y hacer el comentario apropiado para provocar risa.

(...) el humor (...) hace de la condición humana algo más soportable al llevar la atención a sus grandes contradicciones, sosteniendo una risa en la cara de la desesperación, creando vínculos sociales y lubricando la interacción social. Reconocemos que el humor puede ser usado para propósitos erróneos (...); (y presenta) un vocabulario muy rico para denominar esas variantes.” (Peterson y Seligman, 2004, p. 530)

Los autores recalcan que, para poder ser considerada una fortaleza de carácter, la presencia de humor requiere que este produzca entretenimiento u otros sentimientos positivos. El hacer reír puede producir un efecto de elevación al traer a las personas a tierra. El humor derogatorio es mucho más entretenido cuando deja en evidencia la pomposidad y la pretensión. Es común que se dibuje una sonrisa en el rostro de aquel que recuerda a la persona más graciosa que conoce. El humor suele venir acompañado de vitalidad. De la misma forma, todos parecen conocer a una persona agria, aburrida o demasiado seria: personas demasiado literales o rígidas.

### **Espiritualidad (Religiosidad, Fe, Propósito)**

La espiritualidad se basa en tener pensamientos coherentes respecto al propósito elevado, el significado del universo y el lugar de uno en todo ello. Peterson y Seligman (2004)

argumentan que las personas que presentan niveles altos de esta fortaleza tienen una teoría personal respecto al significado de la vida que da forma a su conducta y los provee de consuelo. Por otro lado, la espiritualidad y la religiosidad están vinculadas a un interés por los valores morales y el desarrollo de la bondad. Los psicólogos suelen distinguir entre la religiosidad (que se refiere a los ritos pertenecientes a las religiones) y la espiritualidad (referida a la experiencia psicológica y significancia de las creencias).

(...) para la gran mayoría de las personas la religiosidad y la espiritualidad conviven sin problema. Para otras personas, es necesario considerar la posibilidad de que puede haber sistemas coherentes de creencias sobre los aspectos trascendentes de la vida que pueden forjarse y ser seguidos fuera de las religiones tradicionales. (Peterson y Seligman, 2004, p. 533)

Aquellos con alta espiritualidad suelen sentirse identificados con frases como “mi vida tiene propósito” o “mis creencias me hacen quien soy”. También existen aquellos que nunca se preguntan si hay algo más allá; los antónimos de espiritualidad podrían ser: carencia de sentido, profano o alienado. Cabe recalcar que el ateísmo o el agnosticismo, mientras sean coherentes y den sentido a la persona, no son antónimos de la espiritualidad.

## Capítulo 4. El diseño de la nueva herramienta: METMAP

### 4.1 La decisión desde escribir desde el personaje

Si bien existen múltiples formas de escribir, la mayoría de los guionistas suele tener predilección por uno de dos caminos: personaje o trama. Ambos enfoques son necesarios para contar una historia convincente, pero es una decisión enteramente personal plasmar primero en papel qué pasa o a quién le pasa. Mientras algunos prefieren las acciones y el ritmo, otros favorecen la construcción y posterior desarrollo (o destrucción) de psiquis ficticias. METMAP parte de una predilección personal de definir quiénes son los personajes involucrados en los sucesos a narrar de forma que estos no se vuelvan únicamente víctimas de su trama. Esto no quiere decir que la trama sea dejada de lado: un personaje fabulosamente construido no puede accionar en dicha construcción si no se le presentan oportunidades para demostrar quién es. En otras palabras, no importa qué tan desarrollado esté un personaje si las condiciones que lo rodean no son lo suficiente antagónicas como para que pueda evidenciar su carácter. Butcher (1902) hace mención a la importancia de priorizar la trama por sobre el personaje. Lastimosamente, ejemplos modernos, como *Yesterday* (2019) nos han demostrado que no importa lo brillante que sea una trama; si los personajes son plásticos, sin dimensión, o poco agradables, la historia está destinada a fallar. Anderson (2019) lamenta, en su crítica al film, cómo los personajes caricaturizados que posee básicamente arruinan una premisa excelente. La ventaja de METMAP es que se puede partir de ambas instancias: si ya se tiene un bosquejo o punteo de lo que va a suceder en la historia a narrar, se puede emplear la herramienta para diseñar a un personaje que dialogue con los sucesos de la trama. Por ejemplo, si la trama narra como un mentor atormenta a un artista que aspira a la grandeza, como en el caso de *Whiplash* (2014), definir a dicho artista y mentor afectarán inevitablemente el curso de la trama. El análisis realizado en el canal de youtube *Lessons from the Screenplay* (2016) define el perfil del artista atormentado, ejemplificándolo con la dinámica entre Andrew (un baterista) y Fletcher (su profesor). La historia sería infinitamente distinta si Andrew, el protagonista,

no fuese obsesivo, deseoso de complacer a su mentor o tuviese una apreciación por la belleza y la excelencia tan alta. La dinámica entre Andrew y Fletcher (su mentor abusivo), sería totalmente distinta a la presentada en el film si el primero tuviese como fortaleza central la auto regulación, por ejemplo; esto probablemente llevaría a Andrew a poner su bienestar y reconocer los estándares tóxicos y pocos realistas Fletcher. El camino opuesto sería construir primero al personaje y trazar un punto de inicio y fin para el mismo, hilando la trama de forma que esta transformación se vea evidenciada. La trama surge a partir de la transformación y la respuesta a la siguiente pregunta: ¿cuál sería un camino apropiado y creíble para que el personaje construido vaya del punto inicial al final satisfactoriamente? Es común que el espectador recuerde con cariño a los personajes, incluso aún más allá de sus respectivas tramas si estos son genuinos o sorprendentes. La decisión de escribir desde el personaje proviene de la creencia personal de que las historias se tratan de las personas, no de los eventos narrados. La acción es importante porque mueve a los personajes, pero la acción sin un personaje al que provoque animar, está perdida.

## **4.2 El punto de partida**

La clasificación de Peterson Seligman evalúa a las personas a través de un cuestionario: este crea un perfil que ordena las 24 fortalezas de acuerdo a si están presentes en mayor o menor grado. Se consideran fortalezas propias las primeras siete, mientras que las últimas de la lista se asumen como “no presentes” o debilidades. En el contexto de METMAP las fortalezas deben entenderse como lo que utilizará el personaje para arrastrarse hacia adelante en caso crezca en carácter, siendo frenado por debilidades e intentando enfrentarse a las mismas para lograr transformar. En caso el personaje decrezca en carácter, sus fortalezas deben verse afectadas a través de sus debilidades, al punto que las pierda (ver Figura 1).

### **4.2.1 Fortalezas (o debilidades) base**

El inicio de la construcción implica elegir fortalezas y debilidades al azar a partir de los 24 ítems en la clasificación de Peterson y Seligman (ver Figura 2). Por ejemplo, al inicio de su



relato, un personaje puede tener como fortaleza principal el Amor (la que se interpretaría como la primera de su lista en caso fuese una persona real y realizara el cuestionario); por definición, se tratará de un individuo que ponga en alto las relaciones donde haya un compartir o cariño recíproco; alguien capaz y dispuesto a dar y recibir amor. Un personaje que tiene Amor como fortaleza principal valorará sus vínculos emocionales por sobre todas las cosas, obteniendo seguridad a través los sentimientos positivos que dichos vínculos le proveen y siendo capaz de demostrar apoyo, compromiso e incluso sacrificio hacia las personas con quienes mantiene una relación. Lily Potter, de la franquicia de *Harry Potter*, es un perfecto ejemplo de un personaje de la cultura pop cuya fortaleza base de construcción es el amor; ella se sacrifica para salvar a su hijo recién nacido cuando el antagonista principal intenta asesinarlo. Es este sacrificio y las relaciones que mantuvo a lo largo del relato, su mayor característica. Lily Potter es amiga de la infancia de Severus Snape, esposa de James Potter y madre de Harry: está enteramente determinada por las relaciones personales y las posiciones que tuvo en todas ellas: defensora de Snape, ejemplo de madurez para James y oportunidad de vida para Harry. Aang, de *Avatar: El último maestro de aire*, es otro personaje motivado y dirigido hacia una meta concreta por el amor que le tiene a quienes lo rodean. Aang se ve profundamente afectado cuando despierta en un futuro donde toda su comunidad ha sido erradicada, sin embargo, no tarda en hacer amistades y apoyarse en las mismas, casi de inmediato. Al entender que las vidas de las nuevas personas que acaba de conocer están en juego, Aang encara una guerra desconocida; no por ego o por poseer un poder superior, sino porque no está dispuesto a perder de nuevo a las personas que aprendió a valorar. El Amor puede elevar aún más otras fortalezas, causando un crecimiento de carácter, o puede romperse del todo, transformándose en su antónimo: el Odio. Si el personaje principal tiene como base esta fortaleza, existen dos posibles caminos: o emplea dicho Amor para combatir alguna de sus debilidades, o se le otorga una trama destructiva que lo fuerce a hacer temblar o quebrar dicha fortaleza. De allí se deberán plantear estrategias que permitan plasmar la trama que

capitalice dicha decisión. Así, por ejemplo, si la fortaleza más “débil” (la número 24 en la lista) del personaje es Perseverancia (lo que se traduciría a Inconstancia como mayor debilidad) y se eligió Amor como fortaleza principal, el primer caso implicaría que el personaje use su fortaleza para enfrentarse a su mayor debilidad (ver Figura 3). Por ejemplo, el personaje podría apoyarse en sus relaciones o verse motivado por ellas para perseverar, sea cual sea su meta. Mientras tanto, el segundo caso requiere que el personaje se enfrente a algo tan destructivo que lo haga quebrar su propia base. ¿Qué debería pasar en la vida (o el relato) para que una persona (o personaje) caracterizada por el amor que da y recibe de quienes lo rodean descarte esa posición y comience a odiar? ¿Múltiples traiciones? ¿Verse rodeado de gente odiosa? ¿Quedarse solo? ¿Perder a todos? Resumiendo: un personaje que tiene Amor e Inconsistencia (falta de Perseverancia) como fortaleza y debilidad base respectivamente puede, o transformar el Amor en Odio o la Inconsistencia en Perseverancia: crecer en carácter en el primer caso, o decrecer en carácter en el segundo. Así se plasman dos puntos: el Punto A, determinado por el principio del relato y el Punto B, determinado por el final. La diferencia entre ambos puntos evidencia el cambio facilitado por la trama elegida. Volviendo al ejemplo anterior el Punto A podría ser: Amor (fortaleza) e Inconsistencia (debilidad) y mutar a Odio (nueva debilidad) e Inconsistencia (debilidad inicial) o, de lo contrario Amor (fortaleza) y Perseverancia (nueva fortaleza) en el Punto B.

Si bien es conveniente elegir una fortaleza y una debilidad base para tener un norte, elegir al menos 2 fortalezas y 2 debilidades secundarias otorgará una mayor solidez y variabilidad a la creación del personaje. Por ejemplo, tener Amor como fortaleza base y Amor por el Aprendizaje y Apertura Mental como fortalezas secundarias hablaría de un personaje que no solo valora sus relaciones, sino que tiene un entusiasmo por aprender, debatir, cuestionarse y compartir ideas con los demás. Tener Inconsistencia (falta de Perseverancia) como debilidad principal y Carencia de Sentido (falta de Espiritualidad) y Apatía (falta de Entusiasmo) como debilidades secundarias complementaría y daría peso

a la debilidad base. La primera debilidad complementaria generaría un personaje que, además de no terminar las cosas que inicia y rendirse con facilidad, suele no tener energía suficiente para enfrentarse a los obstáculos que se le presentan y mantener un enfoque negativo o apático, casi como si estuviera deprimido. Por otro lado, al tener una Espiritualidad baja, no encuentra su lugar apropiado en el mundo ni entiende el porqué de su existencia, viviendo una vida carente de sentido y dejándose llevar por lo que le sucede. De esta manera, aparecen mayores posibilidades, no solo de construcción sino de cambio. El personaje puede mantener su fortaleza y debilidad base intactas y en cambio crecer o decrecer en carácter en una o ambas debilidades secundarias. Esto abre una nueva posibilidad: las virtudes. Si un personaje presenta varias fortalezas englobadas en una sola virtud y varias debilidades englobadas en otra, como es el caso del ejemplo utilizado, se puede hablar de completar o taclear ciertas virtudes. Volviendo al ejemplo anterior, Amor por el Aprendizaje y Apertura Mental son dos fortalezas pertenecientes a Sabiduría y Conocimiento, mientras que Perseverancia y Entusiasmo pertenecen a la virtud de Coraje. Aquí se presentan varias opciones: el personaje puede mantener estables todas sus características (fortalezas y debilidades) y sumar una tercera fortaleza o debilidad, que pertenezca a la misma virtud que la mayoría de sus fortalezas o debilidades. Por ejemplo, su metamorfosis podría llevarlo a complementar la virtud de Sabiduría y Conocimiento haciéndolo ganar una alta Perspectiva (otra de las fortalezas que componen esa virtud), o, podría destruirlo alejándolo aún más de la virtud de Coraje, haciéndolo perder su Integridad (otra de las fortalezas presentes en dicha virtud) y agregando la Deshonestidad como debilidad. Otra forma de emplear las virtudes es usando la fortaleza y debilidad base. Por ejemplo, Amor (la fortaleza base del ejemplo) es una fortaleza de Humanidad. Se podría generar un crecimiento de carácter a partir de otros componentes de dicha virtud (como Inteligencia Social) o un decrecimiento a partir de la debilidad, empleando la virtud base de la misma.

#### **4.2.2 El cambio y su dirección**

Como ya se mencionó en la sección anterior, METMAP es una herramienta que se basa en el cambio, por ello la necesidad de un Punto A (al inicio del relato) y un Punto B (en su culminación). Si el personaje permanece exactamente igual al inicio y final del relato, simplemente fue trasladado a lo largo de su trama: no hubo un conflicto lo suficientemente poderoso como para obligarlo a cuestionar sus cimientos. Esto es problemático porque un personaje que no desarrolla, para bien o para mal, acaba aplanándose y tornándose poco convincente. Cherry (2019) define el aprendizaje como un cambio en el comportamiento debido a experiencias previas. Las personas aprenden de lo que les sucede: cada quien es en gran parte quien es por las cosas que ha vivido. Por ello, sería inconsistente que un personaje que aspira a la mayor humanidad posible, para generar identificación, no transforme.

Luego de establecer las fortalezas y debilidades base, especificadas en el Punto A y el Punto B habría que tomar decisiones respecto al cambio. Una construcción de carácter, ya sea la adquisición de una nueva fortaleza o la transformación de una debilidad en fortaleza se definiría como un ascenso de personaje, mientras que una destrucción de carácter, ya sea a través de la aparición de una nueva debilidad o la transformación de una fortaleza existente en debilidad se definiría como un descenso de personaje.

#### **4.3 Otorgando razones: motivo de cambio**

A lo largo de la trama existen varios elementos que pueden accionar sobre el protagonista para incitarlo al cambio, y por ello, trasladarlo del Punto A al punto B. Además, algunos de estos fomentan que el personaje esté construido de determinadas maneras, dándole peso a la elección en ambos puntos.

##### **4.3.1 El entorno**

Es claro que un personaje nacido, por ejemplo, en un contexto de guerra tendrá fortalezas distintas que uno en un contexto de paz, esto no quiere decir que todos los personajes afrontarán su contexto de igual manera, pero sí hay que tenerlo en consideración cuando

se trata de construir personajes. Por ejemplo, sería relativamente difícil encontrar a alguien con excelente Humor en una prisión de tortura. Justamente esa rareza haría valioso a un personaje en ese contexto. Sería devastador ver cómo la tortura acaba por destruir esa fortaleza en un personaje; de igual forma sería admirable ver cómo dicho Humor mantiene la esperanza de los demás reos además de la suya propia. El lugar, el espacio, la época y la situación forman parte del aspecto cultural de cada persona. Como se menciona en el manual de clasificación en el que está basada esta herramienta, existen fortalezas que son más valoradas dependiendo de la cultura en la que se encuentren. Cuando se compara Oriente con Occidente: por ejemplo, la Ciudadanía o la Humildad, en países como China o Japón, son muchísimo más apreciadas como fortalezas que aquellas que suelen ligarse a la individualidad. Mientras tanto, la Honestidad/Integridad suele aparecer más arriba en los cuestionarios de carácter de personas occidentales. Del mismo modo, en distintas épocas se priorizarán distintas fortalezas, por nombrar algunos ejemplos obvios sencillos: la Valentía en la era medieval o el Juicio en la Antigüedad Griega. Un cambio en el entorno implica generalmente un cambio en el carácter, ya sea como mecanismo de defensa o herramienta para moverse en un entorno nuevo.

#### **4.3.2 Los personajes adyacentes**

Una de las influencias de cambio más grandes en los personajes recae en otros personajes. Por ello, sería lógico plasmar un Punto A y B para cada personaje que mantenga constante contacto con los protagonistas y antagonistas. En *Juego de Tronos*, la dupla de amigos compuesta por Sam Tarly y Jon Snow es bastante adecuada para evidenciar esto. Ambos personajes comienzan a presentar características de uno en el otro a medida que pasan cada vez más tiempo juntos: mientras Sam desarrolla indicios de la Valentía, sumamente presente en Jon, este último se vuelve cada vez más prudente, al observar el sentido de supervivencia y la capacidad de análisis de su mejor amigo. En un contexto real, es común que las personas se mimeticen y acaben adquiriendo costumbres la una de la otra. Realmente las personas acaban siendo espejos de aquellos que los

rodean. Los Stark, por ejemplo, tienen características en común, la mayoría inculcadas por el patriarca de la familia: Ned. La lealtad (Trabajo en Equipo) para con la propia casa (o familia) y la Integridad son dos de ellas. Los Stark siempre mantienen su código de honor y se desarrollan como personajes cuando son fieles a sí mismos. En el caso específico de Jon, el rechazo de Catelyn, la esposa de Ned, lo marcó negativamente, produciendo en él una alienación fuerte en comparación a los demás Stark y probablemente reduciendo las posibilidades de que el Entusiasmo se convierta en una de sus fortalezas. La presencia de Sansa como figura femenina estereotípica joven de la casa hizo virar a Arya a buscar una identidad propia como guerrera, sabiendo que nunca sería considerada una “dama” superior a su hermana. Dado que los personajes pueden influenciar unos con otros tanto positiva como negativamente, es crucial tener un esquema claro de las fortalezas y debilidades de todos.

#### **4.3.3 El conflicto en el relato**

Las tramas más básicas suelen resumirse a través de la siguiente frase: Un personaje desea algo y lucha por conseguirlo; a la vez, algo se le opone: él mismo, otro personaje, la sociedad, un monstruo, una enfermedad, la muerte, etc. Es esta dualidad entre protagonista y antagonista lo que genera el conflicto. Lo que el personaje quiere conseguir no es necesariamente lo que necesita, pero este ignora lo anterior; el objeto de deseo es simplemente una excusa para sacar a este personaje de su zona de confort, para iniciar el viaje. El constante choque con el antagonista y las dificultades para llegar a la meta serán el reto principal del protagonista, y por ello, una de las semillas más fuertes del cambio. En la película de Disney, *Hercules*, el protagonista desea pertenecer más que nada en el mundo, al mundo mortal en un inicio y al mundo de los dioses eventualmente. Su fortaleza base es curiosamente, el Amor. Además, cuenta con gran Entusiasmo y Perseverancia, pero carece de Prudencia y Autorregulación por la misma naturaleza de su fuerza sobrehumana. A medida que la trama lo va golpeando, Hércules comienza a tomar decisiones cada vez más acertadas y cautelosas; a medir su fuerza y a aprender a

relacionarse con los demás. Megara, su interés romántico, le hace decrecer en Amor en un punto, cuando se da cuenta que ha sido engañado y traicionado por ella, pero últimamente, está dispuesto a sacrificarse a sí mismo para salvarla de todos modos. En su búsqueda por pertenecer al reino de los dioses, Hércules encuentra valor en un objeto de deseo distinto y obtiene justamente lo que necesita: Amor.

#### **4.4 El nivel de cambio**

Para definir el nivel de cambio habría que determinar grados para el mismo hay que definir dos cuestiones. ¿Qué tanto cambia el personaje a través de su relato? y ¿Resulta verosímil ese cambio considerando la duración del relato? El nivel de desarrollo presente en una serie o una saga de películas es muchísimo más profundo que el que podría darse satisfactoriamente en un cortometraje, por ejemplo: sería improbable convertir a Anakin Skywalker en Darth Vader en 10 minutos. Por ello, lo más conveniente sería priorizar (aunque no exclusivamente) los cambio “extremos” a formatos más relativamente largos.

##### **4.4.1 Extremo**

Se entiende por cambio extremo cuando la fortaleza base de un personaje se convierte permanentemente en su debilidad base o viceversa. Por ejemplo, un personaje que resalta por su Humildad se transforma en una persona arrogante o uno cuya mayor debilidad es la Crueldad evoluciona hasta volverse verdaderamente amable (demostrando Bondad). Otra forma de cambio extremo se da cuando dos o más fortalezas o debilidades se transforman en su opuesto directo a la vez. Básicamente el cambio extremo implica una ruptura del cimiento del personaje o una variación lo suficientemente relevante (por ello representada en 2 o más características) que lo vuelvan irreconocible al ser congelado al final de su relato.

##### **4.4.2 Leve**

Un cambio leve implica que cualquiera de las características secundarias se transforme en su antónimo directo. O de lo contrario, se agregue o se pierda una de las fortalezas dentro de las virtudes presentes en el personaje. Básicamente, cualquier cambio de carácter

unitario en una fortaleza o debilidad que no sea la base o contro del personaje, podría considerarse como leve. La suma de varios cambios “leves” eventualmente implica un cambio extremo.

#### **4.5 Ventajas y limitaciones**

La ventaja de la herramienta proviene principalmente de su versatilidad: se trata de un bosquejo que indica en palabras sencillas el inicio, el final y pautas del plan de acción para que el personaje transforme adecuadamente. Por otro lado, el que presente varios elementos con los que se puede experimentar, evita el peligro inminente peligro de caer en fórmulas repetitivas. Una de las principales desventajas proviene de características no definibles del todo a través del carácter. Por ejemplo, factores de la personalidad alejados del carácter (como la inteligencia) o factores incompletos o contradicciones; un ejemplo claro de esto se hace evidente en el análisis del personaje de Azula de *Avatar: El último maestro de aire*. Ella presenta nula empatía, pero una singular habilidad para leer a las personas y emplear su predictibilidad para manipularlas: si bien saber leer a la gente es uno de los ítems necesarios para presentar la fortaleza de Inteligencia Social, este personaje en particular se define por su falta de Inteligencia Social. Existen elementos que deben ser esclarecidos para definir si las acciones del personaje son o no “fortalezas”, por ello, si presentan ítems incompletos, las fortalezas o debilidades se denominan como “incompletas”. Ninguna herramienta debería ser lo suficientemente rígida como para no aceptar tintes de gris. Los seres humanos, así como los personajes, presentan contradicciones que deben ser evaluadas.

##### **4.5.1 La solidez de la base**

Cuando un personaje está bien planteado, es mucho más complejo perder de vista sus motivaciones, y, por lo tanto; es mucho más difícil tornarlo inconsistente si se tienen presentes su punto inicial y final a través de sus propias fortalezas y debilidades. Conocer las características internas y por tanto entender las decisiones que será capaz o no de tomar un personaje, es crucial para no romperlo. Esto otorgará un norte a la historia. Como



guionista resulta especialmente útil tener mapas de transformación que resuman el inicio, fin y los motivos de transformación, especialmente si se trabaja con múltiples personajes o en equipo. Es sencillo explicar y entender a un personaje cuando se tiene un perfil detallado del mismo y su accionar en la historia.

#### **4.5.2 La variabilidad en los números: los 24 elementos**

Existen otras herramientas que emplean un solo camino posible, como el Eneagrama de Wisehart o la prueba Myers-Briggs, donde toda la personalidad se acopla en un único tipo. El peligro aquí recae en enamorarse de un único camino; esto es evitable con la variabilidad. A mayor variabilidad, más distintivos serán los personajes y sus transformaciones. Es poco probable que dos personajes tengan exactamente la misma construcción, e incluso si la tienen, es incluso menos probable que sufran la misma transformación o que su entorno, sus personajes adyacentes u otros elementos que los rodean sean exactamente iguales. Dos personajes que, por ejemplo, tienen Bondad como fortaleza base y Prudencia como debilidad base no necesariamente transformarán en la misma dirección (ascenso o descenso) o al mismo nivel (extremo o leve). Tampoco implica que sus fortalezas o debilidades secundarias sean las mismas o se cimienta un único camino de transformación. El guionista debe tomar sus propias decisiones, la herramienta únicamente debe esclarecerle el camino.

#### **4.5.3 Cuando un personaje no transforma**

Una de las desventajas de la herramienta se plasma en la existencia de personajes que no transforman; ya sea porque incursionan muy poco en la trama principal o solo son un artificio para poner las cosas en movimiento. Estos personajes solo permiten la utilización de la mitad de la herramienta. Se puede usar METMAP para esclarecer quién es el personaje en el momento determinado del encuentro con el protagonista, pero, al no presentar una transformación observable, es imposible plasmar un Punto B para estos.

#### **4.5.4 Narrativas sin personaje**

Por otro lado, existen propuestas narrativas donde no hay personajes: géneros más experimentales, donde la propia cámara es el personaje o simplemente se muestran sucesiones de imágenes. METMAP no puede ser empleada sin la presencia de personajes que tengan la autoconsciencia suficiente como para tomar decisiones.

METMAP está limitada por la creatividad de cada guionista; no se trata de una herramienta rígida que corresponde a una fórmula exacta, sino de una reformulación de los recursos creativos de quien la use.

## **Capítulo 5. La herramienta en acción**

### **5.1 El empleo de METMAP**

METMAP tiene dos usos principales: la generación de personajes a través de lo explicado en el capítulo anterior y, el proceso opuesto: llenar la herramienta con las características de personajes ya existentes, estén bien desarrollados o no, para generar hipótesis con respecto a por qué funcionan o fallan en sus respectivos desarrollos.

### **5.2 Análisis de personajes**

El análisis de personajes es pertinente no solo para definir estrategias adecuadas con respecto a personajes ya existentes, sino como una pequeña investigación que puede esclarecer el funcionamiento y la cabeza del guionista o autor que lo desarrolló a ojos de quien deshoja a sus creaciones. Resultaría útil, por ejemplo, en caso se vaya a trabajar con personajes creados por otros guionistas, realizar el análisis pertinente para conocer al personaje y sus generalidades antes de animarse a trabajar con el mismo. Probablemente en caso de secuelas o en presencia de universos transmedia, la solidez de la franquicia se mantendría con mayor facilidad si previamente todos los que participan en su creación están en la misma página con respecto a quién es o no un personaje.

#### **5.2.1 Caso de descenso extremo: Azula de Avatar: El último maestro de Aire**

En el mundo ficcional de *Avatar*, ciertos individuos poseen la habilidad de manipular uno de los cuatro elementos (fuego, aire, tierra y agua) a su antojo, siendo el Avatar el único capaz de controlar los cuatro a la vez. La trama principal de la serie se desarrolla en esta especie de mundo antiguo, donde la guerra, iniciada por la Nación del Fuego, ha sumido en caos a todas las naciones. Aang, de 12 años y el último Maestro de aire, despierta después de quedar atrapado en un iceberg para tomar su lugar como Avatar y restaurar la paz.

Azula es una de las principales antagonistas de la serie: es la princesa de la Nación del Fuego, astuta en batalla y una maestra prodigio de su elemento. Sus padres son Ozai, el Señor del Fuego y Ursa, quien fue obligada a contraer nupcias con él debido a una profecía.

Además, tiene un hermano mayor llamado Zuko y comparte la mayor parte de su tiempo en pantalla con Mai y Ty Lee, sus amigas de la infancia. Durante los acontecimientos de la serie, Azula demuestra ser una persona sadista, manipuladora y obsesionada con el poder, además de una gran estratega, capaz de impulsar el avance del dominio de la Nación del fuego con sus decisiones, luchando cara a cara contra Aang y sus amigos y posicionándose como una amenaza seria en varias ocasiones.

La princesa de la Nación del Fuego creció en un entorno hostil, donde su falta de empatía y prodigioso talento en el dominio del fuego la convirtió en la preferida por su padre, quien siempre la vio como un arma más que como una hija. En contraste, su hermano, más débil en el control del fuego, se vio protegido y amado por Ursa. Debido a esto, Azula crece con paradigmas similares a los de su padre, donde el bien y el mal se relativizan en base a los propios intereses, el amor es una debilidad y el poder y el miedo son el único trato que conoce para establecer relaciones con los demás. En el transcurso de la trama, Azula se siente traicionada por sus mejores amigas, lo que le hace cuestionar su paradigma relacional. Esto la lleva a tener quiebre psíquico que cimienta su posterior derrota en manos de Zuko, quien, a mediados de la historia, genera una alianza y posterior amistad con Aang. Como personaje, Azula se caracteriza por ser virtualmente carente de empatía y burlarse de todos los personajes que demuestran algún tipo de vulnerabilidad o apertura emocional. Cuando su tío, Iroh, pierde a su hijo en la guerra y abandona la batalla, Azula, aun siendo niña, lo define como un cobarde. Otra de sus características principales recae en su habilidad para manipular psicológicamente a quienes le rodean, sean aliados o enemigos, atacando sus más grandes inseguridades para mantenerse en una posición de superioridad. Suele torturar a su hermano y a sus amigas, sin embargo, estos últimos la valoran a pesar de sus dinámicas enfermizas. Zuko, Mai y Ty Lee la ven como una figura de poder, como una persona que impone respeto a través del temor, apoyando sus metas y manteniéndose a su alcance por medio de relaciones de codependencia y toxicidad. Cuando se trata de sus enemigos, Azula sabe exactamente dónde y en qué momento

atacar para ganar la pelea con velocidad, además de ser cauta y precisa, no se involucra en peleas que no puede ganar: analiza el objetivo y toma las decisiones más convenientes para salir airosa. Es prudente, paciente y posee una gran determinación. Su violencia no proviene de arranques, sino de frías y calculadas decisiones. Suele debilitar psicológicamente, mantenerse físicamente a la defensiva y luego usar la vulnerabilidad del enemigo para voltear el juego a su favor. Además, parece incapaz de entender que los demás seres humanos son igual de valiosos que ella. Se considera excepcional porque eso le han hecho creer, esto se traduce en una necesidad poco sana por la perfección y un estándar autoimpuesto imposiblemente alto, con el único fin de ganar la aprobación de los demás por medio de sus habilidades bélicas, más específicamente la aprobación de su padre, Ozai. Esto la lleva a pensar en la derrota y el error como la máxima humillación posible: todo se torna combativo porque el combate es su más grande talento y cualquier derrota, por más mínima, se traduce en una pérdida total de la única fuente de atención que ansía. Azula no tuvo que regular su comportamiento de niña porque resultaba funcional para su entorno: nunca tuvo que desarrollar habilidades sociales ni tuvo una figura de apoyo real: su único fin fue siempre pelear. Esto último la hace incapaz de reconocer y entender las emociones ajenas, incluso las de las personas que considera importantes. Como solo entiende el lenguaje del miedo, no comprende cuando una de sus amigas, Mai, quien también es novia de su hermano, decide cambiar de bando declarando que "su amor por Zuko es más fuerte que su miedo hacia ella". Esto deja a Azula perpleja, haciéndola parecer más débil que Zuko, y, por lo tanto, un fracaso. La decisión de Mai rompe con el paradigma de Azula, haciéndola cuestionar su forma de relacionarse con lo demás. Sin embargo, ella, ante el terrible miedo a la imperfección que siente al ser comparada con su hermano, y al no poder entender otra dinámica relacional más que la ella ha siempre empleado (el miedo), ve sus convenciones y modo de vida atacado, reaccionando violentamente y perdiendo su compostura. Esto la lleva a descender y a creer que absolutamente todos quienes la rodean pueden llegar a traicionarla por cuestiones que

desconoce (léase, amor, amistad, sacrificio). Sin el poder y el miedo, Azula se percibe como nada, lo que la deja en una posición de vulnerabilidad en la que nunca había estado antes. Si Mai, Zuko y Ty Lee, personas con las que compartió toda la vida, pudieron llegar a traicionarla, entonces ninguna relación resulta segura. En los últimos episodios de la serie, Azula comienza a creer que existe una conspiración contra ella, alejando a sus consejeros, sus guardias, sus guardaespaldas, etc. En un momento, cuando es incapaz de peinarse por su cuenta, se corta el pelo en un arranque, dirigiéndose hacia este como si estuviese negándose a cooperar, como si no pudiera confiar ni en su propio cuerpo. Automáticamente, la imagen de su madre aparece en forma de alucinación. Azula tuvo únicamente intercambios negativos con ella: los paradigmas de Ozai, que siguió al pie de la letra desde la niñez, eran totalmente antagónicos a los de Ursa. El acercarse a su padre, implicaba un alejamiento total de su madre, y dado que era incapaz de competir contra Zuko, quien era naturalmente más sensible y empático, Azula se vio empujada a la enfermiza dinámica de su padre, que la terminó de cimentar como arma. Ursa le asegura a Azula que la ama; esta reacciona de forma violenta, haciendo espejo a la situación de vulnerabilidad que tuvo con Mai: el amor puede ser más fuerte que el miedo. Azula, que no sabe nada de amor, no lo entiende, y eso la deja en desventaja nuevamente, haciendo que se vea imperfecta, incapaz de llegar a sus imposibles estándares y acabando psíquicamente quebrada. La pelea final muestra a una Azula totalmente distinta: es errática y desprolija, dejándose llevar por la ira. La princesa ataca a su hermano, Zuko, con todas las intenciones de matarlo. Sin embargo, este trae un arma secreta: Katara, una maestra de agua que tuvo gran protagonismo en su propia madurez como personaje. Zuko y Katara tienen un vínculo de amistad inquebrantable, que Azula rápidamente lee como debilidad. En pleno enfrentamiento, la princesa cambia de objetivo y se dispone a herir mortalmente a Katara; Zuko se interpone en su camino y cae al suelo, casi muerto. Azula, ataca a Katara en un gran despliegue de habilidades, subestimándola enormemente. La princesa cree tener la batalla ganada, sin embargo, es engañada por Katara, quien levanta y congela el

agua de un dique alrededor de los cuerpos de ambas. Azula, quien es incapaz de creer en el autosacrificio, no pudo ver venir esa posibilidad. Así, Katara descongela la porción del hielo donde se encuentra y usa sus habilidades para encadenar a la maestra de fuego, neutralizándola. La creatividad y estrategia de Katara está impulsada por la necesidad de terminar el combate lo antes posible para poder curar las heridas de Zuko. Azula se ve destruida: no solo fue derrotada en batalla, sino que aprende en esa situación de humillación que las reglas con las que construyó su mundo están equivocadas. Azula es derrotada por una dupla que representa, en todo sentido, una relación que ella es incapaz de tener por cómo fue programada en su niñez. Azula queda sola, con su cosmovisión y psiquis resquebrajada porque nunca aprendió ni ansió otra cosa más que producir miedo y obtener poder para ser admirada y respetada. Su historia es trágica porque fue incapaz de tener una relación sana y de igualdad con otro individuo, y es esta incapacidad, la que acaba por resquebrajarla. Es una tragedia que su búsqueda de valoración y admiración la hayan transformado en un ser incapaz de recibir (y dar) justo aquello que necesita.

El METMAP de Azula (ver Figura 4) está trazado como un descenso extremo por la naturaleza de su transformación. En un inicio, el personaje demuestra una alta disciplina cuando de luchar de manera estratégica se trata. Azula es calculadora y entiende el concepto de la espera y la autorregulación para llegar al mejor resultado: su base central es el control que ejerce sobre sí misma. Es exigente, tranzándose estándares de perfección sobre el dominio de sus propios poderes, además de ser capaz de plasmar objetivos e ir por ellos a como dé lugar, lo que se traduciría en una alta Perseverancia. Azula sabe que su lugar en el mundo implica estar en el poder, cree que su destino es ser la siguiente Señora del Fuego, al haber demostrado, a su parecer, que es más digna que su hermano a ojos de su padre; aquí se justifica la elección de Espiritualidad como tercera fortaleza. Es la misión de seguir los pasos de su padre lo que la impulsa hacia adelante, posicionándose en el mundo como sucesora al trono. Cabe recalcar que incluso el personaje más cruel y despiadado posee fortalezas de carácter inherentes: es improbable que una unidad

humana se encuentre del todo destruida. Además, se menciona la presencia de habilidades incompletas, como Liderazgo y Ciudadanía: Azula sabe manejarse en posiciones de autoridad y entiende su función en el plan de su padre, sin embargo, no cumple con todos los requisitos para que dichas características se asuman como fortalezas. Curiosamente las debilidades secundarias de Azula pertenecen a la misma categoría de virtud que su fortaleza base (la templanza). Por ello, es natural que la falta de modestia e incapacidad de perdonar o sentir piedad del personaje terminen por generar un descenso en su autorregulación, revirtiéndola a descontrol. Este METMAP no solo se trata de un descenso extremo, sino que sigue uno de los caminos trazados en el capítulo anterior: el emplear la virtud contenedora como cluster para definir qué fortalezas se transformarán en debilidades. Cuando Azula se percata de que ninguna de las relaciones que ha mantenido hasta ese entonces son reales, no solo pierde la cabeza, sino que queda a la deriva: ser un fracaso a ojos del padre la aleja por completo de su meta de ser Señora del Fuego. El conflicto de Azula recae en que, mientras ella desea conexión, su padre es incapaz de proporcionársela. Aunque la princesa virara su interés hacia otros personajes, los cimientos de su carácter la hacen incapaz de amar. La tragedia y el quiebre de Azula recaen en la realización de que es incapaz de tratar a otros con amor porque nunca entendió lo que era recibirlo. Azula es una mezcla de su entorno, sus ansias no correspondidas de amor y su relación con los personajes que la rodean. Todos los factores en su METMAP la impulsan hacia una evidente destrucción de carácter.

### **5.3 Generación de nuevos personajes**

Al ser METMAP una herramienta sin rigidez, no existen formas “adecuadas:” respecto a cómo llenar los ítems que la componen. Por ejemplo, si un guionista ya tiene indicios del tipo de historia que quiere contar por el hecho de estar más orientado a la trama, puede simplemente recorrer la lista de fortalezas y elegir las que le parecen más pertinentes para el personaje de acuerdo a lo que narrado, además, de ser el caso, puede evaluar con ello si su conflicto es lo suficientemente poderoso como para producir una transformación, lo



que eventualmente le incitará a repensar elementos de la trama, en caso el personaje no transforme. En caso el guionista ya tenga una idea clara de quién es el personaje, pero aún no esté seguro del tipo de historia que desea contar, puede llenar los elementos de la herramienta a partir del bosquejo mental que se hizo del personaje en un punto específico (final o inicial). Si se diera el caso de estar comenzando un proyecto y no se tuviera una idea clara de ninguno de los elementos, se puede elegir el Punto A (inicial) o Punto B (final) para llenarlos con fortalezas y debilidades al azar.

### **5.3.1 Caso de ascenso extremo: Sergio de *La audición***

En este ejemplo concreto, se decidió elegir al azar todas las características del punto inicial a través de un generador de números aleatorios (del 1 al 24). No existe una idea preconcebida de trama o personaje. Al ser este un caso de ascenso extremo se asume que en el Punto B la máxima debilidad del personaje se transformará en una nueva fortaleza, o, de lo contrario, mutarán a positivo ambas debilidades secundarias. Se priorizó el primer camino y los resultados del generador aleatorio de números produjeron el siguiente personaje en el Punto A: Humildad y modestia como fortaleza principal, y Amor por el Aprendizaje y Autorregulación como fortalezas secundarias. Asimismo, Crueldad (Antónimo de Bondad) se posicionó como debilidad principal, seguida por Cinismo (Antónimo de Apreciación por la Belleza y la Excelencia) y Pesimismo (Antónimo de Esperanza). Para que el caso se considere como un ascenso extremo del primer tipo, Crueldad debe mutar a Bondad: el personaje debe encontrarse con elementos que lo obliguen a convertirse en alguien amable tras ser definido como alguien cruel. Las herramientas que posee para cuestionar su propia debilidad son 2 que pertenecen a la virtud de Templanza (Humildad y Modestia, y Autorregulación) y una ligada a la virtud de Sabiduría (Amor por el Aprendizaje). Asimismo, sus otras dos debilidades, pertenecientes a Trascendencia (Cinismo y Pesimismo) le dificultarán el cambio.

En primera instancia hay que definir al personaje: se está hablando de un individuo realista consigo mismo; su mayor fortaleza es conocer y entender sus propias limitaciones y dejar

que sus acciones de valor hablen por sí mismo. No es alguien engreído ni arrogante: tiene los pies en la Tierra. No tiene una necesidad por llamar la atención ni compararse con los demás de forma destructiva. Además, es una persona intelectualmente viva, a la que le encanta aprender por aprender, a pesar de la frustración. Su determinación y autodisciplina lo llevan automejorarse constantemente. Al presentar esta característica, probablemente es excelente en alguna actividad en particular; tal vez tuvo una figura o mentor que cultivo sus ganas de aprender. Por último, posee una gran habilidad para regular sus propias respuestas emocionales: no es impulsivo ni explosivo. Tiene claros sus propios estándares y sabe manejarse de forma disciplinada con sus actividades. Como personaje, estamos hablando de un individuo que probablemente sea experto en una determinada tarea, la cual ama especialmente y por la cual aprendió a manejarse (de forma disciplinada y calmada). Probablemente sea alguien tan ensimismado en mejorarse que deje en segundo plano factores externos, como socializar. En el lado negativo, nos encontramos con que es cruel: hablamos de alguien que suele olvidarse de que las personas son seres humanos con sentimientos: no es amable ni compasivo, ni se preocupa por los demás. Resulta algo contradictorio que una persona cuya mayor fortaleza sea ser humilde, presente rasgos de egoísmo, mezquindad o maldad. O sea, hablamos de un personaje que entiende que está en el lugar en el que está (o tiene el nivel de competencia que tiene) porque llegó allí con muchísimo esfuerzo y autodisciplina, no se infla, sino que entiende su lugar y sabe por qué se encuentra en dicho lugar. No es alguien que se crea mejor que los demás; no tiene la necesidad de inflar su propio ego. Sin embargo, carece de empatía, y eso lo hace ser desconsiderado o hiriente. Hablamos de alguien que, por alguna razón, ha deshumanizado a las personas al punto de tratarlas como cosas, pero no lo hace porque se considere mejor que el resto, sino porque ignora el lado emocional de las mismas. O sea, es cruel por descuido, por ser incapaz de entender las emociones del resto o por costumbre, no porque activamente quiera hacerle daño a los demás. Su crueldad debe partir de la desconsideración o la ignorancia, no de la arrogancia. A lo mejor es alguien muy poco

sensible o frío por naturaleza. Por otro lado, es un poco snob: sus propios prejuicios le impiden diferenciar lo banal de lo sublime. Es incapaz de apreciar algo a menos que cumpla con sus estándares. Si algo no es perfecto, es porque no se aplicó la suficiente disciplina como para llegar a dicha perfección. Debe tener ideas preconcebidas de lo que está bien o está mal respecto a su campo de experticia. Además, en factor de camino de vida no tiene norte: no comprende bien su lugar en el mundo, por lo que vive desesperanzado, con una actitud pesimista frente a las cosas. ¿Qué justificaría la pérdida de crueldad de este personaje? ¿En dónde está? ¿Con quiénes se relaciona? ¿Cuál es el conflicto?

Llamemos al personaje Sergio. Su madre, Clarisa (mentor o ejemplo), es ex concertista de violín y una gran maestra del mismo, reservada a estrellas precoces del instrumento. Sergio, desde niño adoró el violín y se dedicó de lleno a tocarlo; observando a su madre practicar todos los días, adquirió sus hábitos. Clarisa nunca le exigió ni lo forzó a nada: Sergio conoció la música y automáticamente realizó una inmersión total en ella. De pronto dejó de lado todos los demás aspectos de su vida, practicando sin parar (Amor por el aprendizaje / Autorregulación). Su madre le recordaba que existían cosas más allá de tocar, pero nada le formulaba mayor interés que mejorarse en el instrumento. Rápidamente, y por resultado de toda esa práctica, Sergio se volvió bastante bueno. A pesar de ser llamado un prodigio, le otorgó todo el resultado de su éxito al trabajo duro. Los alumnos prodigiosos de su madre solían verse amenazados frente a ese niño sin pretensiones, humilde, que rápidamente los superaba. En una ocasión, un niño prodigio mayor fue incapaz de realizar un ejercicio complicado. Sergio se acercó y lo realizó a la perfección a la primera, diciendo, sin ningún tipo de tacto, que probablemente el niño no había practicado lo suficiente. Este último, herido en el orgullo y mucho más grande físicamente, sujetó a Sergio y le lastimó severamente una mano. En pánico respecto a lo que eso significaba (la posibilidad de no volver a tocar), Sergio se refugió en sí mismo y le atribuyó un odio prejuicioso a todo aquel denominado como “prodigio”, tornándose hostil frente a otros violinistas y alejándose aún más de las personas (Crueldad / Cinismo). Sergio pasó la primaria y la secundaria sin hacer

relaciones duraderas, temía especialmente la posibilidad de lastimarse la mano nuevamente, lo que lo alejaba de los deportes y otras actividades distintas al violín. El único camino para Sergio era tocar, ya sea por su cuenta o en el escenario. Entrar a una escuela prestigiosa le garantizaba la posibilidad de hacerlo toda la vida; esto último se volvió su meta principal, a pesar de no tener un norte fijo a largo plazo. La escuela que eligió se caracterizaba por pedir un “algo” indescriptible que iba más allá de los tecnicismos. Sergio se preparó arduamente para su audición, y, meses antes de la misma, un dolor terrible le inmovilizó la mano. Dicho dolor había estado presente por mucho tiempo, pero él lo ignoraba deliberadamente. Clarisa arrastró a Sergio al médico aludiendo a que la situación podía ser grave. El traumatólogo le inmovilizó la mano con una férula, agregando que probablemente el exceso de práctica había ocasionado que volvieran las secuelas de su lesión de la niñez; podía incluso perder movilidad permanentemente si no descansaba y hacía terapia. Increíblemente frustrado por perder la audición, Sergio se encerró en su habitación por días, cayendo en el pesimismo y asumiendo que la lesión lo perseguiría para siempre (falta de Esperanza).

Es allí cuando su madre decide tomar una nueva estudiante: una pre universitaria que jamás había sujetado un violín en su vida. Visiblemente irritado por escuchar un violín mal tocado en su casa, Sergio sale del cuarto para tratar de entender la situación. Su madre le informa que necesita ayuda para enseñarle a Sol, la chica, lo básico del violín. Al principio Sergio se niega, pero Clarisa lo convence argumentando con que podría mejorarse a sí mismo como violinista enseñando: Sol es una excelente y prodigiosa compositora, pero se maneja de forma digital. Además, tiene una gran disposición y sentido del humor; no se toma las cosas tan en serio, sino que quiere divertirse con la experiencia de aprender un instrumento nuevo para complementarse como compositora. Sergio, incapaz de entender ese enfoque “a medias” tiene múltiples desacuerdos con ella. Sol, extrovertida y explosiva, pierde rápidamente la paciencia para con los crueles comentarios de su joven profesor y el snobismo que presenta frente al estilo de música que compone. Ambos se la pasan

constantemente peleando al punto donde Sol le pide a Clarisa que le enseñe por su cuenta. Es allí donde Clarisa le lleva unas partituras a Sergio y sin decirle nada le pide que las lea. Sergio lee la composición a primera vista y la alaba. Clarisa revela que Sol la compuso para distender la mala relación de ambos. Sergio queda anonadado, le resulta imposible que alguien que compone música popular pueda también componer música clásica a ese nivel. Impresionado, le otorga un cumplido a Sol en la siguiente reunión, entendiendo que en realidad sí puede aprender de ella e intentando enseñarle, aunque le cueste. Sol pide disculpas y le revela a Sergio que perdió la misma audición que él: no la dejaron realizarla porque un miembro del jurado argumentó que no tenía ningún instrumento en escena, sino su laptop y sintetizadores, que regresara cuando aprendiera a tocar “de verdad”. Sol asumió que aprendiendo violín y componiendo alrededor del mismo, podría probar de nuevo la audición. Sergio empatiza con Sol, explicándole que él tampoco pudo realizar la audición ese año debido a su lesión de la niñez. Ambos se prometen darlo todo para la siguiente.

Sergio genera una amistad potente con Sol, aprendiendo lentamente a generar empatía por ella y sus frustraciones. Eventualmente le remueven la férula y Sol lo acompaña a terapia hasta que puede volver a tocar a la perfección. Ambos comienzan a generar la costumbre de tocar a dueto las composiciones de Sol en sus ratos libres. Sol logra que Sergio salga de la casa y realice actividades fuera de la música con ella, como hacer trekking o ir al cine. La fecha de la nueva audición se les abalanza rápidamente. Sol ha mejorado enormemente, al punto de tener la confianza de tocar el violín frente al jurado.

Sol y Sergio se presentan a la audición, totalmente confiados en sus respectivas habilidades. Cuando llega el turno de Sol, ella carga su laptop, su violín, un sintetizador y pedaleras para poder tocar su pieza. Sin embargo, el mismo miembro del jurado de su primer intento de audición la reta, aludiendo a que esa escuela forma instrumentistas clásicos. Sol argumenta que su composición es clásica: un concierto de violín con orquesta, solo que su performance es ejecutada por un violín y múltiples instrumentos digitales. La

jueza se cimenta en su posición, descalificándola. Sol, frustrada y con lágrimas de cólera en los ojos baja del escenario, dejando sus cosas en escena. Sergio es el siguiente: sale con su violín seguido por su acompañante de piano (quien toca la parte complementaria). Sergio voltea hacia su pianista y le comenta algo con calma, este asiente y se retira tranquilamente. Sin pensarlo, Sergio le pide a Sol que vuelva a subir al escenario. La jueza se escandaliza nuevamente, pero Sergio agrega que, según las reglas, se le permite a cada persona aspirante un acompañante que complemente la pieza, no hay una descripción detallada del instrumento complementario. Sergio presenta la composición que Sol iba a presentar como la pieza con la realizará la audición, descartando lo que él mismo había preparado. La jueza comenta que si toca otra pieza distinta a la que puso en su formulario, será automáticamente descalificado. Sergio le comenta a la jueza totalmente calmado que entiende eso y le insiste a Sol que suba de todas formas. Esto toma totalmente desprevenida a Sol, quien cuestiona a su amigo mientras le pone un micrófono al frente. Sergio agrega amablemente que no hay tiempo para eso ahora, que solo se dedique a tocar la pieza que preparó. Sol va hacia su laptop y Sergio comienza a tocar la parte de violín que ella compuso; se la sabe de memoria. Sol toca los sintetizadores y los efectos de la pieza: por momentos toca su propio violín y crea loops con la pedalera, tanto de ella como del violín de Sergio. Ambos terminan la pieza, toda la sala aplaude. El jurado queda mudo. Sergio y Sol se abrazan y bajan del escenario. Tras revisar los resultados de la audición, comprueban que han sido descalificados. Clarisa recibe a Sergio fuera del teatro, anunciando que está orgullosa de él. Sol le agradece, agregando que no tenía por qué haber hecho eso por ella. Sergio comenta que no lo hizo por ella. Sol lo observa, irritada. Sergio aclara que ama las composiciones de Sol, aunque no sean del todo clásicas y que, si el jurado no puede ver eso, habrá otras escuelas que sí, que mientras pueda seguir tocando con su ella, él estará complacido. Sol menciona que necesitan un Plan B. Semanas después, Sergio recibe una llamada de uno de sus directores de orquesta favoritos. Este le comenta que vio su audición por internet y que quiere un número de

apertura para su nuevo proyecto experimental. Confundido, Sergio entra a la web: alguien había grabado y subido su fallida audición, esta se volvió viral. Sol y Sergio comienzan a tocar regularmente como dueto, componiendo, abriendo shows y soltando álbumes experimentales juntos.

## **Conclusiones**

Tras haberse plasmado el diseño de la herramienta, se vuelve pertinente regresar a la pregunta problema: ¿Cómo se diseñaría una herramienta efectiva para la creación de personajes sólidos a partir de la Clasificación de Peterson-Seligman?

En primera instancia se habló de la necesidad de crear personajes naturalistas basándose en la dinámica que estos mantienen con los espectadores. El espectador puede involucrarse al punto de sentir empatía por algo que no existe en el mundo concreto. Cabe recalcar que los personajes ficticios pueden igualarse a personas reales porque son unidades psicológicas conscientes de su propia existencia, y por ello, capaces de tomar decisiones. Los espectadores se aferran a personajes que les recuerdan a ellos mismos o alguien que conocen, a personajes que les generan empatía y pasan por la totalidad de la experiencia humana. Por ello, es crucial tratar de construir personajes naturalistas, con una gran verosimilitud, de forma que la audiencia pueda identificar y crear interconexiones sentimentales con ellos.

Los personajes deben ser cada vez más complejos; cada vez más humanos, respondiendo a los nuevos formatos: el consumo creciente de las series, con conflictos más amplios y una mayor duración, y la aparición de los universos transmedia, que exploran múltiples historias en las que un mismo personaje podría involucrarse, trajeron la necesidad de desarrollos más profundos y mejor cimentados, de transformaciones más creíbles, que no traicionen el paradigma al que el espectador está acostumbrado. Por ello, resulta pertinente partir de clasificaciones o dinámicas que se usen en personas reales. Considerar a un personaje como unidad psicológica única y, por lo tanto, ser autónomo, es crucial si el objetivo es que sean convincentes. La construcción naturalista facilita la identificación u empatía con la audiencia, mientras los propósitos y razones que motiven sus decisiones sean claros.

El diseño de herramientas que permitan llegar a mejores personajes y reconocer qué es exactamente lo que funciona en los personajes memorables es responsabilidad de cada



guionista. Al ser el subdesarrollo de personajes una generalidad tanto en ejemplos populares como en instancias de concursos, pitches o festivales, es crucial que cada profesional trate de encontrar estrategias propias que le permitan construir de forma convincente, enfrentando dicha problemática. Existen tantas herramientas de escritura de personajes como escritores: catálogos de emociones, subdivisiones de parámetros, categorías, tipos, etc., pero estas suelen ser estacionarias. Las herramientas que funcionan son aquellas que ayudan a conocerse a uno mismo y a los demás en una situación de cambio constante. La transformación del personaje debe estar presente, sobre todo si se supone que este se encuentra en una relación antagónica con él mismo, el entorno u otros personajes. El producto del sufrir debe ser plasmado como una transformación en toda herramienta que pretenda narrar un desarrollo. Tal vez el arquetipo funcione fuera de los personajes principales, pero si el protagonista o el antagonista no son unidades psicológicas únicas, capaces de variar por medio de situaciones, conflictos u otros personajes, es muy probable que el espectador pierda el interés. El arco dramático, por ejemplo, es ideal para poner en práctica la construcción o destrucción del carácter porque se construye a través de dicha variabilidad. Tener un mapa del inicio y fin es un buen recurso para lanzar ideas respecto a lo que podría ser una trama convincente que lleve al personaje de un estado de carácter A, a un estado B.

El carácter como base para una herramienta tiene sus complicaciones, dado que, para definirlo, el personaje debe tomar decisiones. La presencia de carácter es siempre positiva, representada en fortalezas. Además, este se compone de varios ítems (ej. honestidad o gentileza) y, al estar basado en creencias, es maleable: se puede construir o destruir. Las debilidades en cambio, se definen como antónimos directos de los ítems que componen el carácter. Son las decisiones tomadas a lo largo de la narrativa crearán una idea clara de lo que el personaje será capaz de hacer o no, dependiendo de los factores con los que se encuentre a través de la trama. La presencia de un inicio, un final y una explicación pertinente que permitan llegar del punto A al B es la base de METMAP. El usar la

clasificación de Peterson y Seligman aporta de forma considerable debido a la variabilidad de los ítems que la componen y a lo útil que resulta para definir los porqués.

Existe siempre el peligro de enamorarse de un tipo particular de personaje o de caer en la necesidad de cumplir ciertos parámetros de manual por el mero hecho de cumplirlos. Si bien se han diseñado paradigmas estructurales y composiciones clásicas de personaje y sería irresponsable no tenerlas en cuenta, no se debería seguir dichas fórmulas en todos los proyectos que se realicen, sino torcer las mismas y tratar de encontrar variables en ellas. El medio está saturado de gurús del guion de la estructura narrativa, y si bien ciertas herramientas funcionan por cuestiones evolutivas del ser humano, también es una realidad que el espectador activo aprende cómo funcionan y eventualmente se aburre; se requiere de un cambio. El medio no puede seguirse saturando con los mismos tipos de historia y personaje; los revisionistas de guion tienen eso muy claro, y por ello, rechazan tantos guiones. Las convenciones de trama no están permitiendo ahondar en los personajes; si pensamos en la actualidad transmedia, se está perdiendo demasiado potencial. Los propios personajes pueden obligar al prosumidor a saltar de un medio a otro, y si estos no interesan lo suficiente, puede que las pistas de migración no resulten lo suficientemente atractivas, perdiéndose en el fondo.

Cualquier herramienta que busque ser aplicable al medio actual debe presentar la mayor cantidad de variabilidad posible. Es por esto último que los tesauros emocionales y cuestionarios siguen estando entre las herramientas más útiles. A mayor cantidad de ítems, mayor cantidad de personajes. Las herramientas de escritura deben ayudar a entender a uno mismo, a otras personas y los cambios por los que pasan todos los seres humanos. En otras palabras, deben potenciar las habilidades de empatía y razonamiento del guionista: deben tener parámetros que esclarezcan, pero no limiten. O sea, deben no sentirse como fórmulas sino como posibilidades: ordenar, pero no limitar.

Por ello, las herramientas que se construyan deben, en lo posible, tener una buena cantidad de factores que aumenten su variabilidad: mientras menos fórmulas y mayor especulación posean, mejores serán los caminos individuales. Incluso en las propias fortalezas de carácter de Peterson y Seligman se menciona lo nocivo que es el estructurar absolutamente todo para el desarrollo de la creatividad como fortaleza. La propia variabilidad, sin demasiada especulación de por medio, es capaz de evitar en un gran grado el cliché. Por ello, como generalidad y cuando de personaje se trata, las herramientas con parámetros o rasgos son mucho más eficientes que las que poseen tipos establecidos.

Las herramientas con enfoques alternativos deben alejarse de las fórmulas, especialmente cuando de construcción de personajes se trata. Mientras que los paradigmas de trama suelen seguir siendo válidos, por cómo funciona la naturaleza humana con respecto al contar historias, los personajes arquetípicos o planos pierden rápidamente el interés del espectador.

La falta de exploración con respecto a los propios personajes es una problemática del medio: comenzar a escribir sin conocer del todo al sujeto del que se escribe lo vuelve predecible e inunda de estereotipos, privándolo de complejidad humana. Si un guionista no conoce a su propio personaje, será incapaz de hacer que la audiencia identifique o genere empatía con este.

El medio requiere personajes sólidos; coherentes con su arco. Para llegar a ellos es necesario entender a detalle quién es cada personaje y hacia dónde se dirige desde la primera hoja de guion: esto también facilita el diseño de la trama ideal para el mismo. Por esta razón, la herramienta partió y se plasmó como una guía implícita de lo anterior, que permita diseccionar a los personajes en puntos específicos de la narrativa. Esto también facilita la evaluación de la naturaleza de la transformación del personaje a través de la comparativa de los puntos de disección. El guionista debe tener muy en claro que las elecciones, relaciones y pensamientos son vehículos de revelación del personaje y que la moral (en lo que suele basarse el carácter), es muy compleja de torcer. Todas las fortalezas

y debilidades deben tener coherencia. Incluso, algunas herramientas analizadas poseen la presencia de cuestionarios, que logran esclarecer la elección de los rasgos.

Queda claro que la trama falla cuando no tensiona lo suficiente al personaje, por ello, si los elementos de la historia no producen una transformación, se puede asumir que la historia no es lo suficientemente convincente. La transformación del personaje debe ser coherente con los sucesos de la historia y su propia construcción. Las decisiones “sorpresivas” deben estar justificadas de forma que el arco sea convincente. Si bien la trama puede proporcionar puntos de transformación, es el personaje el que debe finalmente navegar esos puntos para mejorarse a sí mismo. Estructurar demasiado la trama puede truncar el desarrollo del personaje: esta debe construirse en función a las características de los personajes. Cambiar al personaje cambia la trama porque cambiarán también las decisiones que este tome frente a las dificultades que se le presenten. El carácter es conveniente como rasgo de análisis porque varía en el tiempo y es mostrado a través de decisiones basadas en la moral, por lo tanto, es un buen espejo de definición y representación de la psiquis del personaje.

Dividir a los personajes en componentes facilita su análisis; estos componentes deben englobar la base del personaje, por ello la clasificación de Peterson y Selligman resulta ideal: una lista de fortalezas, que puede llevar al personaje hacia adelante, y debilidades, que lo atascan. La transformación implica romper el conjunto de características que hacen que el personaje se maneje de una u otra forma: las debilidades base, en especial, suelen provenir de heridas emocionales profundas; sanarlas implica un proceso de cambio progresivo. El carácter debe ser cultivado (o destruido) con las condiciones adecuadas; si bien se necesita realizar mayores estudios respecto a situaciones específicas que los construyen o destruyen, si parece haber relaciones condiciones que parecen propiciar o disuadirlo.

El personaje es la clave para potenciar la variabilidad; la trama debe ser un ataque directo a su carácter. Si bien la herramienta final está centrada en el personaje, la idea es que este

y la trama se retroalimenten. Por otro lado, cabe recalcar que las fortalezas y debilidades deben ser potenciadas por otras fortalezas y debilidades, además de ser activamente capitalizadas por medio de la historia. Preguntas como ¿qué pasaría si...? o ¿qué tendría que pasar para...? Son claves para el tipo de herramientas que se deben aspirar a construir. Especular es clave. En el caso de METMAP, tener 6 ítems por punto de disección además de 24 opciones para cada uno de esos ítems potencia la variabilidad, permitiendo múltiples tipos de cambio (ascenso, descenso, leve o extremo). Esta herramienta es un plan de acción que evita las fórmulas, se centra en el personaje y construye trama a partir de ello. En cada caso, hay que preguntarse si el cambio es verosímil para el límite de duración del material que se intenta producir. Se debe tomar en cuenta que los cambios extremos implican un mayor trabajo porque quiebran con elementos centrales del personaje, mientras que los leves hablan de fortalezas o debilidades adicionales. Además, existen otros factores que definen al personaje y lo obligan a transformar: el contexto, los personajes adyacentes y el propio conflicto. Los METMAPs, aparte de estar diseñados para ayudar a la construcción, pueden emplearse para analizar personajes y presentarlos a otros guionistas. Cada METMAP individual puede usarse como ficha para explicar a un grupo externo de guionistas cómo funciona un determinado personaje: son guías que pueden resumir por qué un personaje se comporta como se comporta. Esto resulta útil si se trabaja en conjunto; la solidez se mantiene si todo el equipo de trabajo comprende y se puede poner al tanto rápidamente respecto a por qué un personaje está construido de determinada manera, o por qué se comporta como se comporta.

Por otro lado, se deben tener en cuenta las limitaciones de la herramienta. Una de ellas en particular fue muy evidenciable en el análisis de personaje realizado. Peterson y Seligman otorgan ciertos requisitos para que un comportamiento sea considerado una fortaleza, lo que deja poco espacio para tintes de gris al momento de identificar ciertos ítems para algunos personajes. Por ejemplo, en el análisis que se realizó de Azula, ella posee una baja Inteligencia Social, sin embargo, una de sus características más evidenciables es su

facilidad para manipular a las personas, la cuál no puede definirse exactamente como “Falta de Honestidad”. Es verdad que Azula miente, pero para poder manipular, debe entender el funcionamiento mental de los demás, lo que implica un gran raciocinio y una habilidad especial para entender qué piensa el otro. Esto no puede definirse como Inteligencia Social porque Azula no presenta empatía. Ella puede entender por qué las personas actúan como actúan, pero es incapaz de ponerse en los zapatos de los demás porque su crianza rechazó ese aspecto. Este tipo de casos complejiza la construcción. En el futuro, se debería agregar la presencia de fortalezas o debilidades “incompletas” para solucionar este problema. Por otro lado, en caso los personajes no transformen, se puede emplear un único punto de disección para evaluarlos, lo que produciría un METMAP incompleto, pero igualmente útil.

La ventaja de METMAP recae en que confía que el guionista tome y se apoye en sus propias decisiones; si bien esta esclarece el camino, no lo limita al punto de arruinar procesos especulativos. La mayor cualidad de esta nueva herramienta es el equilibrio que mantiene entre la estructuración de sus componentes y la libertad que puede mantener cada persona al usarla.

## Figuras

### Los ítems compositivos de la clasificación de Peterson y Seligman

#### A) Sabiduría y conocimiento (S)

Creatividad  
Curiosidad  
Apertura mental (juicio)  
Amor por el aprendizaje  
Perspectiva

#### B) Coraje (V)

Valentía  
Persistencia (Perseverancia)  
Integridad (Honestidad)  
Vitalidad (Entusiasmo)

#### C) Humanidad (H)

Amor  
Bondad (Amabilidad)  
Inteligencia social

#### D) Civismo (C)

Ciudadanía (Trabajo en equipo)  
Imparcialidad (Ecuanimidad)  
Liderazgo

#### E) Templanza (T)

Perdón y piedad  
Humildad y modestia  
Prudencia  
Auto regulación (auto control)

#### F) Trascendencia (E)

Apreciación por la belleza y la excelencia  
Gratitud  
Esperanza  
Humor  
Espiritualidad

Figura 1: Los ítems compositivos de la clasificación de Peterson y Seligman. Fuente: Realización propia

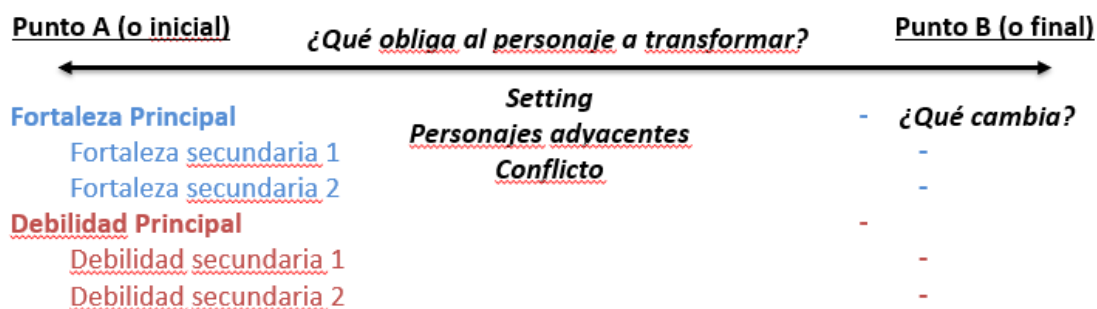


Figura 2: El diseño básico de METMAP. Fuente: Realización Propia.

### METMAP: Caso de Ascenso Extremo

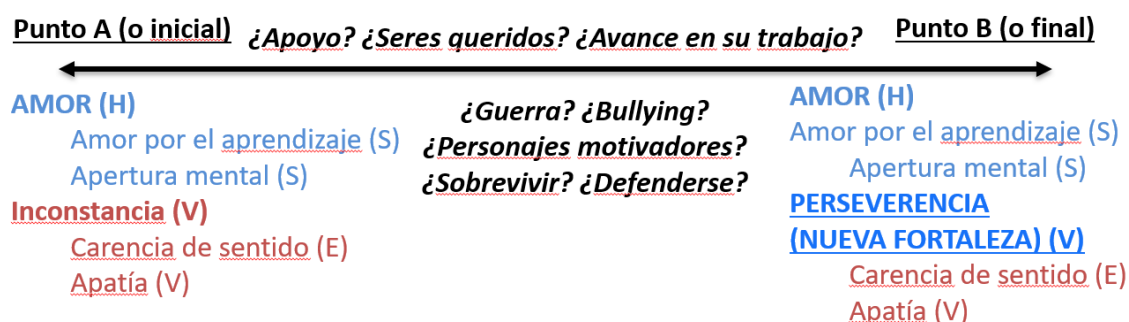


Figura 3: Caso de Ascenso Extremo. Fuente: Realización propia.

## METMAP: Azula de Avatar: El último maestro de aire.

*Realización de que es únicamente una herramienta para Ozai*  
*Miedo/Poder < Amor. Todas sus relaciones son un fracaso: está sola y es imperfecta.*

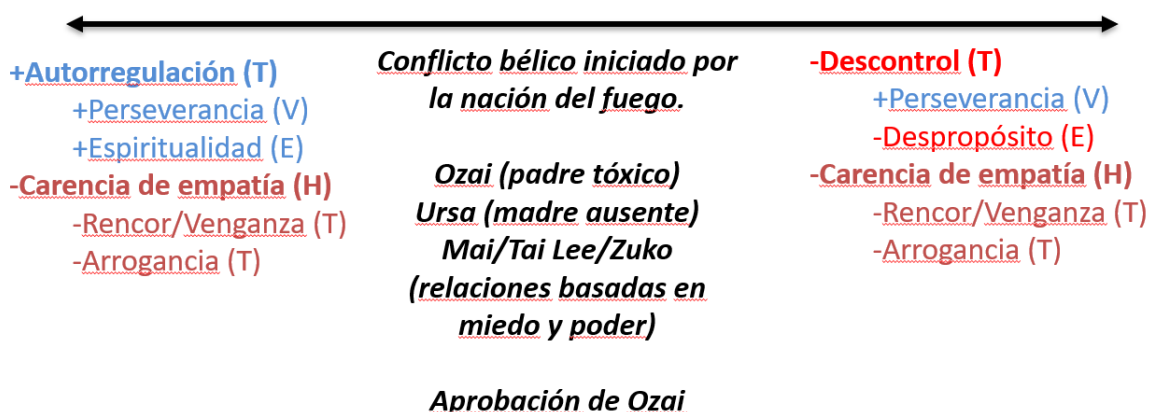


Figura 4: METMAP: Azula de Avatar: El último maestro de aire. Fuente: Realización propia.

## METMAP: Sergio. Caso de Ascenso Extremo

*Transforma por:*  
*Sus relaciones: el amor de su madre, su amistad con Sol.*  
*El enfrentamiento a nuevos paradigmas musicales.*  
*La necesidad de encontrar un "algo más" para su audición.*

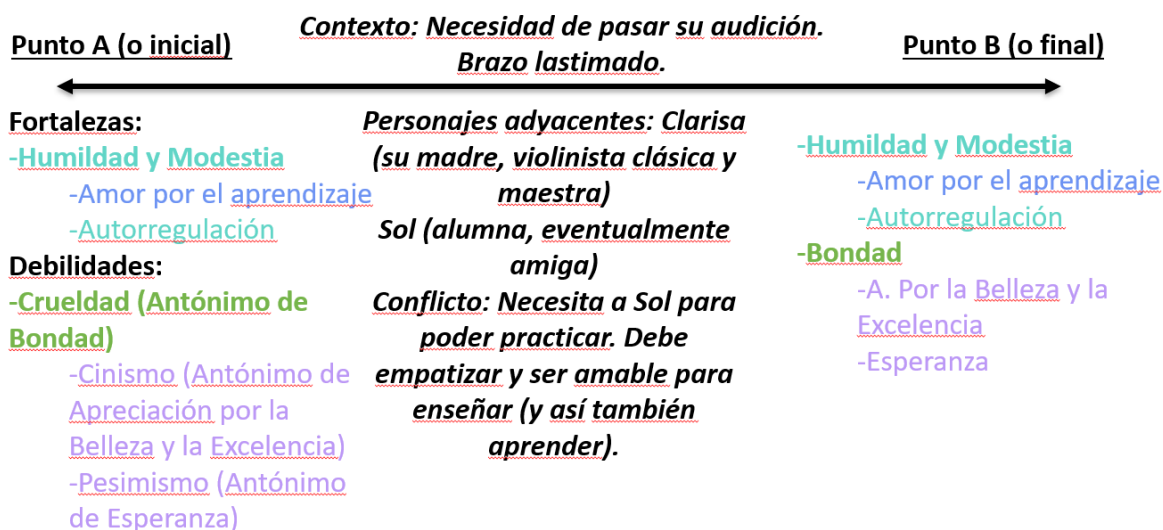


Figura 5: METMAP: Sergio: Caso de Ascenso Extremo. Fuente: Realización propia.



## Lista de Referencias Bibliográficas

- Ackerman, A. y Puglisi, B. (2013). *El tesoro de los rasgos negativos: la guía del escritor hacia los defectos de personaje*. Writers Helping Writers.
- Ackerman, A. y Puglisi, B. (2013). *El tesoro de los rasgos positivos: la guía del escritor hacia los atributos de personaje*. Writers Helping Writers.
- Anderson, C. A., Lepper, M. R., & Ross, L. (1980). Perseverance of social theories: The role of explanation in the persistence of discredited information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1037-1049. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/h0077720>
- Anderson, J. (2019). Yesterday Review: A World With No Beatles. A film imagines a wild almost entirely wiped of the British band's catalog, but the end result is little more than a routine romantic comedy. *The Wall Street Journal*. Recuperado de: <https://www.wsj.com/articles/yesterday-review-a-world-with-no-beatles-11561669739>
- Baum, D. y Scullard, M. (2015). *Everything DiSC Manual*. New Jersey: Wiley.
- Block, J. (1978). Effects of a rational–emotive mental health program on poorly achieving, disruptive high school students. *Journal of Counseling Psychology*, 25(1), 61-65. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.25.1.61>
- Booker, C. (2004). *The Seven Basic Plots. Why we tell stories*. Nueva York: Continuum.
- Boone, C. (2013). 38 Reasons Why Your Screenplay Isn't Getting Recommended by a Script Reader. *No Film School*. Recuperado de: <https://nofilmschool.com/2013/11/38-reasons-screenplay-isnt-getting-recommended-script-reader>
- Briggs Myers, I. y Myers P. B. (1995). *Gifts Differing*. California: Davies-Black
- Butcher, S. H. (1902) *The Poetics of Aristotle*. Nueva York: The Macmillan Company.
- Casetti, F. y Di Chio, F. (1990). *Cómo analizar un film*. Barcelona: Paidós.
- Campbell, J. (1949). *The Hero with a Thousand Faces*. Nueva York: Bollingen Foundation Inc.

- Cherry, K. (2019). The Psychology of How People Learn. *Verywellmind*. Recuperado de: <https://www.verywellmind.com/what-is-learning-2795332>
- Cooper, T. (2013). This Scene Sucks: 15 Screenwriting Mistakes to Avoid. *Script. Writer's Digest*. Recuperado de: <https://www.scriptmag.com/features/screenwriting-mistakes-to-avoid-this-scene-sucks>
- Csikszentmihalyi, M. (2000). Happiness, flow, and economic equality. *American Psychologist*, 55(10), 1163-1164. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.10.1163>
- Depue, R. A., & Collins, P. F. (1999). Neurobiology of the structure of personality: Dopamine, facilitation of incentive motivation, and extraversion. *Behavioral and Brain Sciences*, 22(3), 491-569. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1017/S0140525X99002046>
- Devanna, M.A., Fombrun, C. and Tichy, N. (1981) Human Resources Management: A Strategic Perspective. *Organizational Dynamics*, 9, 51-67.
- DiBattista, M. (2010) *Novel Characters. A Genealogy*. West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Ferrari, J. R. (1993). Procrastination and impulsiveness: Two sides of a coin? In W. G. McCown, J. L. Johnson, & M. B. Shure (Eds.), *The impulsive client: Theory, research, and treatment* (pp. 265-276). Washington, DC, US: American Psychological Association. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/10500-014>
- Fingeld, D. L. (1999). Courage as a process of pushing beyond the struggle. *Qualitative Health Research*, 9(6), 803-814. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1177/104973299129122298>
- Frayne, C. (2019) The Worst Mistake a Screenwriter Can Make. *Script. Writer's Digest*. Recuperado de: <https://www.scriptmag.com/features/craft-features/the-worst-mistake-a-screenwriter-can-make>
- Fried, C. S., & Reppucci, N. D. (2001). Criminal decision making: The development of adolescent judgment, criminal responsibility, and culpability. *Law and Human Behavior*, 25(1), 45-61. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1023/A:1005639909226>
- Geen, R. G. (1981). Behavioral and physiological reactions to observed violence: Effects of prior exposure to aggressive stimuli. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(5), 868-875.

- Greenwald, A. G. (1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *American Psychologist*, 35(7), 603-618. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.35.7.603>
- Hanson, R. (2010). How did humans become empathic? *Psychology Today*. Recuperado de: <https://www.psychologytoday.com/blog/your-wise-brain/201003/how-did-humans-become-empathic>
- Hillman, K. (2014). Why do we identify with fictional characters? *Psychology24*. Recuperado de: <http://www.psychology24.org/why-do-we-identify-with-fictional-characters/>
- Jenkins, H. (2008). *Convergence Culture. La cultura de la convergencia de los medios de comunicación*. Barcelona: Paidós.
- Jung C. G. (1980). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Boston: Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1939). *The integration of the personality*. Oxford, England: Farrar & Rinehart.
- Larned, B (2017). Ten Common Screenwriting Mistakes and How to Fix Them. *Screencraft*. Recuperado de: <https://screencraft.org/2017/07/07/ten-common-screenwriting-mistakes-avoid/>
- Lessons from the Screenplay (2016). Whiplash vs. Black Swan — The Anatomy of the Obsessed Artist. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ba-CB6wVuvQ>
- Lickerman, A. (2011). Personality vs. Character. *Psychology Today*. Recuperado de: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/happiness-in-world/201104/personality-vs-character>
- Luchins, A. S. (1942). Mechanization in problem solving: The effect of Einstellung. *Psychological Monographs*, 54(6), i-95. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/h0093502>
- Mandell, C. (2015). The 10 Most Common Reasons Why Scripts Are Rejected. *IndieWire*. Recuperado de: <https://www.indiewire.com/2015/10/the-10-most-common-reasons-why-scripts-are-rejected-56725/>

- Martínez, M. L. (2006). *El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva*. Universidad de California. Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742006000300003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742006000300003)
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York, Harper & Row.
- Mckee, R. (2011). *El guion. Sustancia, estructura, estilo y principios de la escritura de guion*. Barcelona: Alba.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Pasupathi, M., Staudinger, U. M., & Baltes, P. B. (2001). Seeds of wisdom: Adolescents' knowledge and judgment about difficult life problems. *Developmental Psychology*, 37(3), 351-361. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.37.3.351>
- Peterson, C. y Seligman, M. (2004). *Fortalezas y virtudes de carácter. Un manual y clasificación*. Washington DC: Asociación Americana de Psicología.
- Peterson, C., Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1993). *Learned helplessness: A theory for the age of personal control*. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Roget, P. M. (1832). *Thesaurus of English Words and Phrases*. London: Longmans, Green y CO. Recuperado de: <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.6531/page/n7>
- Rowling, J.K. (1998). *Harry Potter and The Chamber of Secrets*. USA: Arthur A Levine Books.
- Sartre, J. P. (1946). *Existencialism Is a Humanism*. Recuperado de: <https://www.marxists.org/reference/archive/sartre/works/exist/sartre.htm>
- Schildberger, T. (2019). 6 Easy Script Mistakes to Avoid When Entering a Script Competition. *LA SCREENWRITER*. Recuperado de: <https://www.la-screenwriter.com/2018/04/27/6-easy-script-mistakes-to-avoid-when-entering-a-script-competition/>
- Spielberger, C. D., & Starr, L. M. (1994). Curiosity and exploratory behavior. In H. F. O'Neil, Jr. & M. Drillings (Eds.), *Motivation: Theory and research* (pp. 221-243). Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Stone, C. (2018). 5 ways to subvert character clichés and archetypes. Now Novel. Recuperado de: <https://www.nownovel.com/blog/subverting-character-cliches/>

Sutton, S. K., & Davidson, R. J. (1997). Prefrontal brain asymmetry: A biological substrate of the behavioral approach and inhibition systems. *Psychological Science*, 8(3), 204-210. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00413.x>

Tiger, N. (1979). *Optimism: The Biology of Hope*. New York Simon and Schuster: Nueva York.

Vogler, C. (2002). *El viaje del escritor*. Madrid: Ma non troppo

Wisehart, D. (2015). *Cómo escribir grandes personajes. La clave para el crecimiento y la transformación de tu héroe*. [Amazon Kindle]. Recuperado de: CharacterChange.com

Yorke, J (2016). *All Stories Are the Same*. The Atlantic. Recuperado de: <https://www.theatlantic.com/entertainment/archive/2016/01/into-the-woods-excerpt/421566/>

## Bibliografía

- Ackerman, A. y Puglisi, B. (2013). *El tesoro de los rasgos negativos: la guía del escritor hacia los defectos de personaje*. Writers Helping Writers.
- Ackerman, A. y Puglisi, B. (2013). *El tesoro de los rasgos positivos: la guía del escritor hacia los atributos de personaje*. Writers Helping Writers.
- Adnerson, S.; De Jonga, R.; Becka, C. Haynesb, J-D; Ethofere, T. (2015). *A neural link between affective understanding and interpersonal attraction*. Princeton University. Recuperado de: <http://www.pnas.org/content/113/16/E2248.abstract>
- Anderson, C. A., Lepper, M. R., & Ross, L. (1980). Perseverance of social theories: The role of explanation in the persistence of discredited information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1037-1049. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/h0077720>
- Anderson, J. (2019). Yesterday Review: A World With No Beatles. A film imagines a wild almost entirely wiped of the British band's catalog, but the end result is little more than a routine romantic comedy. *The Wall Street Journal*. Recuperado de: <https://www.wsj.com/articles/yesterday-review-a-world-with-no-beatles-11561669739>
- Baum, D. y Scullard, M. (2015). *Everything DiSC Manual*. New Jersey: Wiley.
- Bennet, L. y Booth, P. (2016). *Seeing fans. Representation of Fandom in Media and Popular Culture*. London: Bloomsbury Academic.
- Bettelheim, B (2010). *The uses of enchantment. The Meaning and Importance of Fairy Tales*. New York: Vintage Books.
- Bevan, T., Fellner, E., Bellew, B., Wilkinson, M. J., Curtis, R., Boyle, D. (Productores), & Boyle, D. (Director). (2019). *Yesterday*. [Película cinematográfica]. Reino Unido: Working Title Films.
- Block, J. (1978). Effects of a rational–emotive mental health program on poorly achieving, disruptive high school students. *Journal of Counseling Psychology*, 25(1), 61-65. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.25.1.61>
- Booker, C. (2004). *The Seven Basic Plots. Why we tell stories*. Nueva York: Continuum.

- Boone, C. (2013). 38 Reasons Why Your Screenplay Isn't Getting Recommended by a Script Reader. *No Film School*. Recuperado de: <https://nofilmschool.com/2013/11/38-reasons-screenplay-isnt-getting-recommended-script-reader>
- Briggs Myers, I. y Myers P. B. (1995). *Gifts Differing*. California: Davies-Black
- Brook, P. (2001). *El espacio vacío*. Barcelona: Ediciones Península.
- Blum, J., Estabrook, H., Litvak, M., Lancaster, D. ((Productores), & Chazelle, D. (Director). (2014). *Whiplash*. [Película cinematográfica]. Estados Unidos: Bold Films.
- Butcher, S. H. (1902) *The Poetics of Aristotle*. Nueva York: The Macmillan Company.
- Campbell, J. (1949). *The Hero with a Thousand Faces*. Nueva York: Bollingen Foundation Inc.
- Casetti, F. y Di Chio, F. (1990). *Cómo analizar un film*. Barcelona: Paidós.
- Chatel, A. (2016). Why We're Attracted to People That Are Just Like Us, According to Science. *Bustle*. Recuperado de: <https://www.bustle.com/articles/153908-why-were-attracted-to-people-who-are-just-like-us-according-to-science>
- Cherry, K. (2019). The Psychology of How People Learn. *Verywellmind*. Recuperado de: <https://www.verywellmind.com/what-is-learning-2795332>
- Cooper, T. (2013). This Scene Sucks: 15 Screenwriting Mistakes to Avoid. *Script. Writer's Digest*. Recuperado de: <https://www.scriptmag.com/features/screenwriting-mistakes-to-avoid-this-scene-sucks>
- Corbett, D. (2013). *El arte de crear personajes: para narrativa, cine y televisión*. Nueva York: Penguin Books.
- Cowgill, L. (1999). *Secrets of Screenplay Structure*. New York: Watson-Gubill Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). Happiness, flow, and economic equality. *American Psychologist*, 55(10), 1163-1164. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.10.1163>

- Depue, R. A., & Collins, P. F. (1999). Neurobiology of the structure of personality: Dopamine, facilitation of incentive motivation, and extraversion. *Behavioral and Brain Sciences*, 22(3), 491-569. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1017/S0140525X99002046>
- Devanna, M.A., Fombrun, C. and Tichy, N. (1981) Human Resources Management: A Strategic Perspective. *Organizational Dynamics*, 9, 51-67.
- Dewey, A., Clements, R., Musker, J. (Productores) & Clements, R., Musker, J. (Directores). (1997). *Hercules*. [Película cinematográfica]. Estados Unidos: Walt Disney Pictures.
- DiBattista, M. (2010) *Novel Characters. A Genealogy*. West Sussex: Wiley-Blackwell.
- DiMartino, M. D., Konietzko, B. (Productores) & Volpe, G., Spaulding, E. MacMullan, L., Filoni, D., Dos Santos, J., Lioi, A., DiMartino, M. D. (Directores). (2005). *Avatar: The Last Airbender*, [Serie de Televisión]. Estados Unidos: Nickelodeon Animation Studio.
- Dovey, D. (2016). Understanding Another Person's Emotion Signals Similarity, And May Make You Find Them More Attractive. *Medical Daily*. Recuperado de: <http://www.medicaldaily.com/interpersonal-communication-attraction-understanding-emotions-381059>
- Ferrari, J. R. (1993). Procrastination and impulsiveness: Two sides of a coin? In W. G. McCown, J. L. Johnson, & M. B. Shure (Eds.), *The impulsive client: Theory, research, and treatment* (pp. 265-276). Washington, DC, US: American Psychological Association. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/10500-014>
- Frayne, C. (2019) The Worst Mistake a Screenwriter Can Make. *Script. Writer's Digest*. Recuperado de: <https://www.scriptmag.com/features/craft-features/the-worst-mistake-a-screenwriter-can-make>
- Fried, C. S., & Reppucci, N. D. (2001). Criminal decision making: The development of adolescent judgment, criminal responsibility, and culpability. *Law and Human Behavior*, 25(1), 45-61. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1023/A:1005639909226>
- Geen, R. G. (1981). Behavioral and physiological reactions to observed violence: Effects of prior exposure to aggressive stimuli. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(5), 868-875.



- Greenwald, A. G. (1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *American Psychologist*, 35(7), 603-618. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.35.7.603>
- Hanson, R. (2010). How did humans become empathic? *Psychology Today*. Recuperado de: <https://www.psychologytoday.com/blog/your-wise-brain/201003/how-did-humans-become-empathic>
- Heyman, D. (Productor) & Columbus, C. (Director). (2001). *Harry Potter and the Philosopher's Stone*. [Película cinematográfica]. Estados Unidos: Warnes Bros. Pictures.
- Heyman, D. (Productor) & Columbus, C. (Director). (2002). *Harry Potter and the Chamber of Secrets*. [Película cinematográfica]. Estados Unidos: Warner Bros. Pictures.
- Heyman, D. (Productor) & Cuarón, A. (Director). (2004). *Harry Potter and the Prisoner of Azkaban*. [Película cinematográfica]. Estados Unidos: Warner Bros. Pictures.
- Heyman, D. (Productor) & Newell, M. (Director). (2005). *Harry Potter and the Goblet of Fire*. [Película cinematográfica]. Estados Unidos: Warner Bros. Pictures.
- Heyman, D., Barron, D. (Productores) & Yates, D. (Director). (2007). *Harry Potter and the Order of the Phoenix*. [Película cinematográfica]. Estados Unidos: Warner Bros. Pictures.
- Heyman, D., Barron, D. (Productores) & Yates, D. (Director). (2009). *Harry Potter and the Half-Blood Prince*. [Película cinematográfica]. Estados Unidos: Warner Bros. Pictures.
- Heyman, D., Barron, D. (Productores) & Yates, D. (Director). (2010). *Harry Potter and the Deadly Hallows – Part 1*. [Película cinematográfica]. Estados Unidos: Warner Bros. Pictures.
- Heyman, D., Barron, D., Rowling J.K. (Productores) & Yates, D. (Director). (2011). *Harry Potter and the Deadly Hallows – Part 2*. [Película cinematográfica]. Estados Unidos: Warner Bros. Pictures.
- Hillman, K. (2014). Why do we identify with fictional characters? *Psychology24*. Recuperado de: <http://www.psychology24.org/why-do-we-identify-with-fictional-characters/>

- Huffman, M., Burn, J., Doelger, F., Newman, C., Spence, G., McAtackney, L., Cogman, B., Muggoch, D. (Productores). (2011). *Game of Thrones*. [Serie de Televisión]. Estados Unidos: HBO.
- Jenkins, H. (2008). *Convergence Culture. La cultura de la convergencia de los medios de comunicación*. Barcelona: Paidós.
- Jung C. G. (1980). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Boston: Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1939). *The integration of the personality*. Oxford, England: Farrar & Rinehart
- Kennedy, K., Koepp, D. (Productores) & Spielberg, S. (Director). (1993). *Jurassic Park*. [Película cinematográfica]. Estados Unidos: Amblin Entertainment.
- Kurtz, G. (Productor) & Lucas, G. (Director). (1977). *Star Wars*. [Película cinematográfica]. Estados Unidos: Lucasfilm Ltd.
- Lajos, E. (2004). *The art of dramatic writing. Its basis in the creative interpretation of human motives*. New York: Touchstone.
- Larned, B. (2017). Ten Common Screenwriting Mistakes and How to Fix Them. *Screencraft*. Recuperado de: <https://screencraft.org/2017/07/07/ten-common-screenwriting-mistakes-avoid/>
- Lessons from the Screenplay (2016). Whiplash vs. Black Swan — The Anatomy of the Obsessed Artist. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ba-CB6wVuvQ>
- Lickerman, A. (2011). Personality vs. Character. *Psychology Today*. Recuperado de: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/happiness-in-world/201104/personality-vs-character>
- Luchins, A. S. (1942). Mechanization in problem solving: The effect of Einstellung. *Psychological Monographs*, 54(6), i-95. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/h0093502>
- Mandell, C. (2015). The 10 Most Common Reasons Why Scripts Are Rejected. *IndieWire*. Recuperado de: <https://www.indiewire.com/2015/10/the-10-most-common-reasons-why-scripts-are-rejected-56725/>

- Martínez, M. L. (2006). *El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva*. Universidad de California. Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742006000300003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742006000300003)
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York, Harper & Row.
- Mckee, R. (2011). *El guion. Sustancia, estructura, estilo y principios de la escritura de guion*. Barcelona: Alba.
- Metz, C. (1983) *Psychoanalysis and Cinema: The Imaginary Signifier*. London: The Mackmillan Press LTB.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Norman, A. (2015). The Psychology of fandom: Why do we get attached to fictional characters. *The Mary Sue*. Recuperado de: <https://www.themarysue.com/the-psychology-of-fandom/>
- Otis, L. (2016). Creating fictional characters that feel real. *Psychology Today*. Recuperado de: <https://www.psychologytoday.com/blog/rethinking-thought/201607/creating-fictional-worlds-feel-real>
- Pasupathi, M., Staudinger, U. M., & Baltes, P. B. (2001). Seeds of wisdom: Adolescents' knowledge and judgment about difficult life problems. *Developmental Psychology*, 37(3), 351-361. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.37.3.351>
- Peterson, C. y Seligman, M. (2004). *Fortalezas y virtudes de carácter. Un manual y clasificación*. Washington DC: Asociación Americana de Psicología.
- Peterson, C., Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1993). *Learned helplessness: A theory for the age of personal control*. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Roget, P. M. (1832). *Thesaurus of English Words and Phrases*. London: Longmans, Green y CO. Recuperado de: <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.6531/page/n7>
- Rowling, J.K. (1998). *Harry Potter and The Chamber of Secrets*. USA: Arthur A Levine Books.

- Sartre, J. P. (1946). *Existencialism Is a Humanism*. Recuperado de: <https://www.marxists.org/reference/archive/sartre/works/exist/sartre.htm>
- Schildberger, T. (2019). 6 Easy Script Mistakes to Avoid When Entering a Script Competition. *LA SCREENWRITER*. Recuperado de: <https://www.la-screenwriter.com/2018/04/27/6-easy-script-mistakes-to-avoid-when-entering-a-script-competition/>
- Sklar, H. (2009). *Believable Fictions: On the Nature of Emotional Responses to Fictional Characters*. University of Helsinki. Recuperado de: <http://blogs.helsinki.fi/hes-eng/volumes/volume-5/believable-fictions-on-the-nature-of-emotional-responses-to-fictional-characters-howard-sklar/>
- Spielberger, C. D., & Starr, L. M. (1994). Curiosity and exploratory behavior. In H. F. O'Neil, Jr. & M. Drillings (Eds.), *Motivation: Theory and research* (pp. 221-243). Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Stanislavski, K. (2003). *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia*. Barcelona: Alba.
- Stone, C. (2018). 5 ways to subvert character clichés and archetypes. Now Novel. Recuperado de: <https://www.nownovel.com/blog/subverting-character-cliches/>
- Sutton, S. K., & Davidson, R. J. (1997). Prefrontal brain asymmetry: A biological substrate of the behavioral approach and inhibition systems. *Psychological Science*, 8(3), 204-210. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00413.x>
- Tiger, N. (1979). *Optimism: The Biology of Hope*. New York Simon and Schuster: Nueva York.
- Vogler, C. (2002). *El viaje del escritor*. Madrid: Ma non troppo
- Wisehart, D. (2015). *Cómo escribir grandes personajes. La clave para el crecimiento y la transformación de tu héroe*. [Amazon Kindle]. Recuperado de: CharacterChange.com
- Yorke, J (2016). *All Stories Are the Same*. The Atlantic. Recuperado de: <https://www.theatlantic.com/entertainment/archive/2016/01/into-the-woods-excerpt/421566/>

Zanuck, R. D., Brown, D. (Productores) & Spielberg, S. (Director). (1974). *Jaws*. [Película cinematográfica]. Estados Unidos: Zanuck/Brown Company.

Zemeckis, R., Bing, S., Rapke, J. Starkey, S. (Productores). & Zemeckis, R. (Director). (2007). *Beowulf*. [Película cinematográfica]. Estados Unidos: Image Movers.