



Artículos atravesados por (o cuestionando) la idea del sujeto -y su género- como una construcción psicobiológica de la cultura.
Articles driven by (or questioning) the idea of the subject -and their gender- as a cultural psychobiological construction.
Vol. 10 (2025), enero-diciembre
ISSN 2469-0783

LA SINERGIA DE LAS FORTALEZAS DEL CARÁCTER Y LOS ESTADOS DE FLOW

PROMOTING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: THE SYNERGY OF CHARACTER STRENGTHS AND FLOW STATES

Passo, Juliana. juliana.passo@uflouniversidad.edu.ar

Facultad de Psicología y Ciencias Sociales, Universidad de Flores. Buenos Aires, Argentina. <http://orcid.org/0009-0007-7732-1805>

Hurtado, Pilar. 100112976@cientifica.edu.pe.

Facultad de Psicología, Universidad Científica del Sur. Lima, Perú.
<http://orcid.org/0009-0005-7904-5870>

Ovelsano, Antonia. antonia.luis.ovelsano@uflouniversidad.edu.ar

Facultad de Psicología y Ciencias Sociales, Universidad de Flores. Buenos Aires, Argentina. <http://orcid.org/0009-0006-6293-6447>

Cómo citar este artículo / Citation: Passo, J., Hurtado, P., Ovelsano, A., (2025). Promoción del bienestar psicológico: La sinergia de las fortalezas del carácter y los estados de flow. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 10 (401). DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v10.401>

Copyright: © 2025 RCAFMC. Este artículo de acceso abierto es distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). Recibido: 30/09/2025. Aceptado: 02/10/2025. Publicación online: 07/10/2025.

Conflicto de intereses: Ninguno que declarar.

Resumen

El presente artículo se enmarca en el paradigma de la psicología positiva, con una mirada salutogénica, para examinar el vínculo funcional entre dos variables en el marco del estudio del bienestar psicológico: Los estados de Flow y las fortalezas del carácter. El valor radica en la creciente necesidad de distinguir recursos psicológicos

que fomentan la autorregulación emocional, el afrontamiento adaptativo y el bienestar subjetivo en diversos contextos laborales, académicos y socioculturales.

Desde la concepción dinámica de la salud mental, se analizan descubrimientos empíricos recientes que se aproximan cómo ciertas fortalezas del carácter- como la esperanza, la autorregulación, la gratitud, la perseverancia- influyen de manera positiva en el surgimiento y sostenimiento del flow, entendido como un estado óptimo de práctica psicológica distinguido por una satisfacción intrínseca, una concentración plena y alta participación en la tarea.

La evidencia se organiza en tres puntos claves centrados en investigaciones sobre estados de flow, fortalezas del carácter, y trabajos que exploran su acción conjunta. Los resultados señalan que ambas variables ejercen como factores favorecedores de la salud mental, al simplificar el sentido de eficacia personal, la resiliencia y el compromiso con la tarea.

De igual forma, se subraya su utilización en poblaciones profesionales, adolescentes y universitarias, destacando su aptitud como ejes de intervención preventiva y psicoeducativa. Se termina que la combinación empírica y conceptual de las variables puede fortificar programas guiados a la promoción del bienestar psicológico en distintos periodos de la vida.

Abstract

This article is framed within the paradigm of positive psychology, adopting a salutogenic perspective to examine the functional relationship between two key variables in the study of psychological well-being: flow states and character strengths. Its relevance lies in the growing need to identify psychological resources that foster emotional self-regulation, adaptive coping, and subjective well-being across occupational, academic, and sociocultural contexts.

From a dynamic conception of mental health, recent empirical findings are analyzed, addressing how certain character strengths—such as hope, self-regulation, gratitude, and perseverance—positively influence the emergence and sustainability of flow. Flow is understood as an optimal psychological state characterized by intrinsic satisfaction, deep concentration, and high engagement in task performance. The evidence is structured around three key axes: research focused on flow states, studies addressing character strengths, and works exploring their combined effect.

The findings indicate that both variables act as facilitators of mental health by enhancing perceived self-efficacy, resilience, and task commitment. Likewise, their

applicability to professional, adolescent, and university populations is emphasized, highlighting their potential as core elements of preventive and psychoeducational interventions. It is concluded that the empirical and conceptual integration of these variables may strengthen programs aimed at promoting psychological well-being throughout different stages of life.

Palabras Claves: Fortalezas del carácter; estados de flow; psicología positiva; bienestar psicológico; autorregulación emocional; resiliencia.

Keywords: Character strengths; flow states; positive psychology; psychological well-being; emotional self-regulation; resilience.

1. Introducción.

El enfoque de la psicología positiva, durante las últimas décadas, ha proporcionado nuevas miradas para comprender la salud mental, superando el paradigma concentrado únicamente en la ausencia de enfermedad. Por el contrario, se posiciona en una mirada dinámica y proactiva ubicada en el fortalecimiento de recursos internos y al crecimiento de potencialidades humanas (Garassini Chávez & Aldana Zarate, 2022).

En este marco, dos constructos han tomado gran significación por su impacto demostrado en el bienestar subjetivo, el rendimiento académico o profesional y el afrontamiento resiliente: los estados de flow y las fortalezas del carácter. En varios estudios se amoldan en que el estado de flow puede considerarse una guía de pleno rendimiento cuando hay equilibrio entre las demandas de la tarea y las habilidades del sujeto, con emociones positivas que promocionan el bienestar (Paz, Correa Freisztav, D'Amelio, & Bronzuoli Gallicchio, 2024)

De igual manera, se ha comprobado que las fortalezas del carácter se unifican de manera positiva con el bienestar psicológico y con menores niveles de malestar emocional, existiendo un recurso protector primordial en contextos educativos (García Álvarez, Galiz, & Peña, 2023). Conforme con estas afirmaciones, (Ricetti, Franco Álvarez, Coteron López, & Gómez, 2021), demuestra que el flow se vincula con un aumento en la motivación intrínseca y con experiencias emocionales placenteras que benefician el compromiso.

(Belykh & Jiménez-Vásquez, 2023)Plantean que estas cualidades internas como la perseverancia, el autocontrol, la gratitud o el sentido del humor, han evidenciado una relación con una mejor adecuación emocional, mayor alcance y autonomía en entornos educativos y

laborales y menor existencia de malestar psicológico. Estas fortalezas trabajan como medio de desafío y afrontamiento que da la posibilidad de contraponer situaciones que generen estrés y sustentar el equilibrio emocional en ambientes complejos.

Ambos constructos han comenzado a ser examinados por (Antonovsky, 1996) de manera compuesta bajo la perspectiva salutogénica, por lo cual comprende la salud como un desarrollo dinámico de movilización de recursos contextuales e internos para desafiar las tensiones de la vida.

En este sentido, (Belykh & Jiménez-Vásquez, 2023), señalan que la observación cobra especial importancia al considerar la diversidad de poblaciones en las que se ha estudiado desde adolescentes, docentes, estudiantes universitarios, deportistas y participantes en entornos digitales, debido a que su impacto trasciende los marcos académicos y laborales para influir de manera directa en la salud mental colectiva, la calidad de vida y el crecimiento de competencias socioemocionales imprescindibles para afrontar los nuevos desafíos.

De esta manera, se tiene por objetivo aportar a una comprensión integrada del bienestar psicológico y de la formulación de estrategias de intervención que impulsen trayectorias esenciales más adaptativas, apropiadas y saludables (Hernández Rincón, Aguilar Bustamante, & Peña-Sarmiento, 2022)

2. Fortalezas del Carácter

Las fortalezas del carácter se pueden comprender como disposiciones psicológicas con rasgos positivos que actúan en el pensamiento, la emoción y el comportamiento moralmente valorado (Belykh & Jiménez-Vásquez, 2023) Estas fortalezas describen recursos internos sostenibles que dan la posibilidad de afrontar desafíos cotidianos de forma saludable

y adaptativa, fomentando la autorregulación emocional. (Sanabria Valdés & Trejo Sánchez, 2025).

Para (García Álvarez, Galiz, & Peña, 2023), el desarrollo de las fortalezas puede potenciarse por medio de intervenciones psicoeducativas, en contextos clínicos, como así también en educativos y laborales, y ha evidenciado la eficacia en la disminución del estrés, la mejora del funcionamiento social y el fortalecimiento de la salud mental colectiva.

Estas fortalezas se encuentran asociadas al florecimiento humano, debido a que promueven la construcción de relaciones prosociales, la cooperación y la convivencia saludable (Garassini Chávez & Aldana Zarate, 2022).

En síntesis, las fortalezas del carácter configuran una visión importante del funcionamiento psicológico positivo y son esenciales para el diseño de estrategias de intervención orientadas en el bienestar y salud mental (Cobo Rendon, Parra, & García Álvarez, 2021).

3. Estados de Flow

Asimismo, el estado de Flow, definido por (Paz, Correa Freisztav, D'Amelio, & Bronzuoli Gallicchio, 2024) como una vivencia psicológica óptima distinguida por una inmersión completa en una actividad retadora escoltada de sensación de control, retroalimentación inmediata, alta concentración y disfrute intrínseco.

Investigaciones actuales han registrado la presencia de flow en adolescentes que realizan actividad física (Ricetti, Franco Álvarez, Coteron López, & Gómez, 2021) en estudiantes universitarios expuestos a metodologías de enseñanza (Cuenca Ruano, García Martínez, Ferriz Valero, & Tortosa Martínez, 2021) y en integrantes de ambientes digitales como los esports (Paz, Correa Freisztav, D'Amelio, & Bronzuoli Gallicchio,

2024)certificando su vínculo con el bienestar subjetivo, el rendimiento y la motivación intrínseca (Riccetti, Franco Álvarez, Coteron López, & Gómez, 2021); (Cuenca Ruano, García Martínez, Ferriz Valero, & Tortosa Martínez, 2021); y (Paz, Correa Freisztav, D'Amelio, & Bronzuoli Gallicchio, 2024)

El flow eleva la conexión entre la tarea y el goce personal, teniendo por resultado, un facilitador del bienestar psicológico y del compromiso sustentado en la acción (Riccetti, Franco Álvarez, Coteron López, & Gómez, 2021).

4. Estados de Flow y Fortalezas del Carácter.

Se anticipa que ciertas fortalezas psicológicas, como la capacidad de autorregularse, la persistencia ante obstáculos y la motivación por aprender, estarían asociadas a una mayor frecuencia de estados de *flow*. Esto ocurriría porque dichas cualidades favorecen condiciones mentales ideales en contextos diversos.

Según estudios previos (Cobo Rendon, Parra, & García Álvarez, 2021) las fortalezas personales operarían como mecanismos de afrontamiento, facilitando la experiencia de fluidez (*flow*) al permitir un mejor manejo de desafíos en diversos contextos, desde aulas hasta escenarios competitivos.

La investigación evidencia una relación positiva entre el estado de flow y la fortalezas personales con diversos aspectos del bienestar psicológico observándose una reducción en síntomas de malestar y un incremento en la satisfacción de la vida, en tal medida, estos aspectos aparecen vinculados al éxito personal y profesional demostrando que quienes experimentan un estado de flow con frecuencia demuestran una mayor perseverancia y alcanzan mejores resultados en situaciones de alta

exigencia ya que actuarían como protectores fortaleciendo la capacidad de recuperación emocional en situaciones de crisis.

Desde esta mirada, estudios recientes aportados por (Cobo Rendon, Parra, & García Álvarez, 2021), (Hernández Rincón, Aguilar Bustamante, & Peña-Sarmiento, 2022) y (Grinhauz, Azzara, Frascaroli, & Elkouss, 2025) han recomendado que ciertas fortalezas del carácter, como la autorregulación, la esperanza o la apertura al aprendizaje pueden simplificar la aparición de experiencias de flow al originar las condiciones psicológicas necesarias.

Los hallazgos de la investigación resaltan la importancia de la psicología positiva demostrando cómo la interacción entre el estado de flow y las fortalezas del carácter constituyen un excelente predictor del bienestar psicológico, los resultados coinciden con los presentados por (Grinhauz, Azzara, Frascaroli, & Elkouss, 2025), (Grinhauz, Azzara, Frascaroli, & Elkouss, 2025) y (Belykh & Jiménez-Vásquez, 2023) donde se destacan estos constructos en la promoción de la salud mental.

En el ámbito clínico podríamos decir que los datos respaldan el uso terapéutico de las intervenciones basadas en las fortalezas del individuo, sobre todo en situación de estrés, la función atenuante frente a factores estresantes hace que pensemos en ir más allá de los entornos tradicionales, sino que nos sitúa también en espacios digitales y en situaciones altamente competitivas para el logro de metas (Sanabria Valdés & Trejo Sánchez, 2025).

Los datos sostienen la relevancia y la viabilidad de diseñar programas de intervención que constituyen ambas variables. Un ejemplo, estudios como los de (Cuenca Ruano, García Martínez, Ferriz Valero, & Tortosa Martínez, 2021) y (Cuenca Ruano, García Martínez, Ferriz Valero, & Tortosa Martínez, 2021) visualizan que el flow puede acrecentar mediante

procedimientos significativos y activos, siempre que el ambiente promueve el desafío equilibrado, la autonomía y el feedback inmediato. De esta manera, si se valora que el progreso de las fortalezas personales fomenta estas condiciones, puede considerarse en una sinergia teóricamente coherente y funcionalmente efectiva.

En consecuencia, se considera relevante examinar la interacción y posible sinergia entre estas variables, no solo tomando en consideración su valor teórico, sino también, por su utilidad práctica en contextos tanto clínicos, educativos, comunitarios y organizacionales.

5. Conclusiones:

La proyección hacia futuros estudios es crucial, debido a la posibilidad de expansión y profundización del conocimiento a partir de la experiencia actual. En este sentido, se postulan variedades de líneas de investigación para abordar y explorar nuevas vías.

En cuanto a la realización de estudios longitudinales, se considera de gran importancia ya que dan pie a examinar el desarrollo de la adaptación emocional. Adicionando a esto, se sugiere la investigación de factores específicos que actúan en la adaptación emocional con el objetivo de diseñar intervenciones más efectivas para mejorar el bienestar.

Respecto a las poblaciones, se aconseja la elaboración de investigaciones comparativas en distintos contextos culturales, de manera tal, que contribuya al entendimiento profundo de las influencias culturales en las fortalezas del carácter.

En último término, se propone como requisito el investigar cómo promover fortalezas como la vitalidad y gratitud a través de programas de intervención.

Los hallazgos demuestran que estos constructos tienen versatilidad en la aplicación de terapias basadas en fortalezas en entornos educativos y profesionales que a su vez promuevan estados óptimos de funcionamiento, por tanto, es necesario incluirlas en las políticas públicas para potenciar el desarrollo psicosocial y el bienestar humano, así en el futuro se posicionarán como herramientas clave para enfrentar los desafíos en salud mental y en productividad empresarial.

Asimismo, se concluye que desarrollar fortalezas personales y tener experiencias flow permite construir personas más resilientes y menos procrastinadoras, estas herramientas muestran especial relevancia en el contexto actual, debido a las situaciones de conflicto que se viven en la actualidad en día, no obstante, es necesario explorar estos constructos en futuras líneas de investigación que incluyan entornos y culturas diferentes y grupos etarios menos estudiados.

Contribución de los Autores

Passo, Juliana: Administración del proyecto, Conceptualización, Investigación, Metodología, Redacción - Borrador original (resumen, introducción, métodos, conclusiones), Escritura - revisión y edición, Supervisión, Visualización.

Ovelsano, Antonia: Revisión y edición.

Hurtado, Pilar.: Investigación- revisión y edición.

Bibliografía

- Antonovsky, A. (1996). The Salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18.
- Belykh, A., & Jiménez-Vásquez, M. S. (2023). Fortalezas de carácter en estudiantes universitarios: efecto pandémico y alteridad. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(10), 181-192. Obtenido de <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2500>
- Caro, P., Román, H., & Armijo, L. (2021). Mujeres en altos cargos en minería en Chile. Agencia y tensiones de género. *Convergencia*, 28(1), 1-29. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-14352021000100003&script=sci_arttext
- Cobo Rendon, R., Parra, J. A., & García Álvarez, D. (2021). Análisis psicométrico del perfil de bienestar «PERMA-Profiler» en una muestra de estudiantes de Psicología. *Anuario de Psicología. /The UB Journal of Psychology*, 51(1), 35-44. Obtenido de <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/anpsic2021.51.5/33575>
- Cuenca Ruano, P., García Martínez, S., Ferriz Valero, A., & Tortosa Martínez, J. (2021). Análisis comparativo de los perfiles motivacionales y el Estado de Flow entre una metodología tradicional y la metodología Flipped Classroom en estudiantes de Educación Física. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 39(1), 338-344. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7595357>
- Garassini Chávez, M. E., & Aldana Zarate, H. M. (2022). Un modelo de desarrollo de habilidades socioemocionales: la experiencia de la comunidad educativa de UNICA. *Plumilla Educativa*, 29(1), 69-97. Obtenido de <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/plumillaeducativa/article/view/4543/7204>
- García Álvarez, D., Galiz, D., & Peña, H. (2023). Fortalezas del carácter, malestar emocional y procrastinación académica de estudiantes de Psicología. *REVISTA DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN*, 10(2), 262-281. Obtenido de <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/34679/6-9847-GarciaAlvarez-GalizPe%c3%b1a.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Grinhauz, A. S., Azzara, S. H., Frascaroli, C. C., & Elkouss, M. G. (2025). ¿Pueden las fortalezas del carácter relacionarse con la adaptación a la universidad? Una investigación en estudiantes del Área Metropolitana y Gran Buenos Aires. *Psicodebate*, 25(1), 49-67. Obtenido de <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/11626/21478>
- Hernández Rincón, S. P., Aguilar Bustamante, M. C., & Peña-Sarmiento, M. (2022). Aportes de la psicología positiva a la creación y soporte de organizaciones saludables: revisión de alcance. *Estudios Gerenciales*, 38(1), 250-260. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21272987009>
- Paz, G. O., Correa Freisztav, M., D'Amelio, T. A., & Bronzuoli Gallicchio, M. L. (2024). Estado de flow como medida de rendimiento en Esports. *Interdisciplinaria*, 41(1), 14-15. Obtenido de [https://www.ciipme-conicet.gov.ar/ojs/index.php?journal=interdisciplinaria&page=article&op=view&path\[\]=1150](https://www.ciipme-conicet.gov.ar/ojs/index.php?journal=interdisciplinaria&page=article&op=view&path[]=1150)
- Reyes-Sosa, H., Salcido Otáñez, Y. E., & Burgos Dávila, C. J. (2024). Flow en deportistas universitarios mexicanos: su relación con aspectos intrínsecos y extrínsecos en la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 33(1), 45-60. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/1332/133277980003/133277980003.pdf>
- Riccetti, A., Franco Álvarez, E., Coteron López, J., & Gómez, V. (2021). Estado de flow e intención de práctica de actividad física en adolescentes argentinos. *Revista de Psicología (PUCP)*, 39(1), 289-310. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472021000100289&script=sci_abstract&tlng=fr

Sanabria Valdés, C. A., & Trejo Sánchez, K. (2025). Formación docente en fortalezas del carácter frente al estrés laboral. *REVISTA BOLETÍN REDIPE*, 14(6), 92-103. Obtenido de <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/2265/2261>