

PROGRAMA CRECIENDO FUERTES PARA LA PROMOCIÓN DE FORTALEZAS DEL CARÁCTER: UNA MIRADA DESDE SUS ESTUDIANTES

PROGRAMA CRECIENDO FUERTES FOR THE PROMOTION OF CHARACTER STRENGTHS: A VIEW FROM STUDENTS

DIEGO GARCÍA ÁLVAREZ

INSTITUTO UNIVERSITARIO SAN FRANCISCO DE ASÍS, URUGUAY

diegogarcia_123@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9350-785X>

MARÍA JOSÉ SOLER

ASOCIACIÓN JÓVENES FUERTES, URUGUAY

mariajosoler@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-6289-2951>

RUBIA COBO RENDÓN

UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN, PROGRAMA DE DOCTORADO EN PSICOLOGÍA, CHILE.

rubiaco@udec.cl

<https://orcid.org/0000-0002-3350-071X>

Fecha de recepción: 7 febrero 2019

Fecha de aceptación: 25 abril 2019

RESUMEN

El propósito de este artículo es comunicar la satisfacción, aplicabilidad y experiencia subjetiva del Programa Creciendo Fuertes desde la mirada de sus usuarios estudiantes de secundaria. Se consideraron los siguientes objetivos de investigación: caracterizar el nivel de la satisfacción de los estudiantes usuarios con respecto al Programa Creciendo Fuertes; explorar la aplicabilidad de los aprendizajes generados según los estudiantes usuarios del mismo; conocer la experiencia subjetiva de los estudiantes con respecto a las fortalezas del carácter promovidas en la forma como reportan haberla aplicado. A nivel metodológico la investigación se encuadra en un estudio descriptivo bajo diseño transversal, con una muestra de 590 usuarios estudiantes de secundaria de siete instituciones educativas, se implementó un instrumento de recolección de datos con adecuada evidencia de confiabilidad. Como resultados se tienen: adecuados niveles de satisfacción con el Programa Creciendo Fuertes, aplicabilidad de los aprendizajes de las fortalezas del carácter de la autorregulación, inteligencia social, gratitud, valentía y apertura mental en contextos intrapersonal e interpersonal. Se concluye que el programa Creciendo Fuerte muestra evidencias de satisfacción, aplicabilidad y reporte de experiencias subjetivas basadas en los aprendizajes promovidos desde la psicología positiva.

PALABRAS CLAVE: fortalezas del carácter; programas; evaluación; estudiantes.

ABSTRACT

The purpose of this article is to communicate the satisfaction, applicability and subjective experience of the Programa Creciendo Fuertes from the perspective of its high school student users. The following research objectives were considered: characterize the level of student user satisfaction with respect to the Programa Creciendo Fuertes; explore the applicability of the learning generated according to the students users in the Programa Creciendo Fuertes and; to know the subjective experience of the students users of the Programa Creciendo Fuertes with respect to the strengths of the character promoted in the way they report having applied it. At a methodological level, the research is framed in a descriptive study with a cross-sectional design, with a sample of 590 high school students from seven educational institutions. A data collection instrument was implemented with adequate evidence of reliability. As results we have adequate levels of satisfaction with the Programa Creciendo Fuertes, applicability of the learning of the strengths of the character of self-regulation, social intelligence, gratitude, courage and openness in intrapersonal and interpersonal contexts. It is concluded that the Programa Creciendo Fuertes shows evidence of satisfaction, applicability and reporting of subjective experiences based on the learning promoted from positive psychology.

KEYWORDS: character strengths; programs; evaluation; students.

1. INTRODUCCIÓN

La psicología positiva, conocida como el estudio de las condiciones y procesos que contribuyen al funcionamiento óptimo de las personas, los grupos y las instituciones (Gable y Haidt, 2015), tiene como objetivo generar un cambio en la investigación psicológica ampliando su aplicación, en no sólo reparar las peores cosas en la vida, sino también construir mejores cualidades en las personas (Seligman, 2002). La Psicología Positiva busca complementar las formas tradicionales de la psicología, marcando su interés en el desarrollo de aspectos positivos en la vida de las personas (Park, Peterson y Sun, 2013).

En ese sentido, entre los aportes más relevantes estudiados en la psicología positiva se encuentran las Fortalezas del Carácter, es decir, la clasificación de las virtudes humanas expresadas en fortalezas, presentadas en el 2004 por Peterson y Seligman, a modo de producto de la investigación sobre rasgos de personalidad ampliamente valorados en múltiples culturas, escritores y textos de diversas índoles. La investigación de estos autores proporcionó un listado de veinticuatro fortalezas organizadas en seis virtudes (ver Tabla 1). Las fortalezas del carácter son definidas como aspectos de la personalidad que son moralmente valorados, constituyéndose como parte de las virtudes humanas (Park y Peterson, 2009; Peterson y Seligman, 2004).

El cultivo de las fortalezas del carácter propicia el desarrollo personal a través de los propios talentos de las personas. La búsqueda e identificación de las propias fortalezas permite el desarrollo de comportamientos consistentes y enfocados, permitiendo a las personas alcanzar objetivos de interés (Anderson, 2005). Estas consideraciones ponen de manifiesto la relevancia de la promoción de las fortalezas a tempranas edades.

Tabla 1. Clasificación de las Fortalezas del Carácter

Virtud	Fortalezas
Sabiduría y conocimiento	1) Creatividad: pensar en formas novedosas y productivas de hacer las cosas
	2) Curiosidad: interesarse en toda la experiencia en curso
	3) Mente abierta: reflexionar y examinarlos desde todos los ángulos
	4) Amor por el aprendizaje: dominio de nuevas habilidades, temas y cuerpos de conocimiento
Coraje	5) Perspectiva: ser capaz de proporcionar un consejo sabio a los demás
	6) Honestidad: decir la verdad y presentarse de una manera genuina
	7) Valentía: no se reduce a la amenaza, desafío, dificultad o dolor
Humanidad	8) Persistencia: terminando lo que uno comienza
	9) Entusiasmo: acercarse a la vida con entusiasmo y energía
Justicia	10) Amabilidad: hacer favores y buenas obras para los demás
	11) Amor: valorar las relaciones cercanas con los demás
	12) Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y los demás
Templanza	13) Equidad: tratar a todas las personas de la misma manera según las nociones de equidad y justicia
	14) Liderazgo: organizar actividades grupales y ver que sucedan
Trascendencia	15) Trabajo en equipo: trabajando bien como miembro de un grupo o equipo
	16) Perdón: perdonar a los que han hecho mal
	17) Modestia: dejar que los logros hablen por sí mismos
	18) Prudencia: tener cuidado con las elecciones de uno; no decir o hacer cosas que podría lamentarse más tarde
Trascendencia	19) Autorregulación: regulando lo que uno siente y hace
	20) Apreciación de la belleza y la excelencia: notar y apreciar la belleza, excelencia y / o desempeño experto en todos los dominios de la vida
	21) Gratitud: estar consciente y agradecido por las cosas buenas que suceden
	22) Esperanza: esperando lo mejor y trabajando para lograrlo
	23) Humor: me gusta reír y bromear; llevando sonrisas a otras personas
	24) Espiritualidad: tener creencias coherentes sobre el propósito superior y el significado de vida.

Nota: traducido de Park y Peterson (2009). Character Strengths: Research and Practice. Journal of College and Character.

En ese orden de ideas, diversas investigaciones empíricas reportan que cultivar las fortalezas del carácter promueve el desarrollo saludable a nivel general (Blanca, Ferragut, Ortiz-Tallo y Bendayan, 2018; Martínez-Martí y Ruch, 2017; Petkari y Ortiz-Tallo, 2018). Se relacionan con la satisfacción con la vida, la percepción de felicidad (Park y Peterson, 2009; Peterson, Ruch, Beermann, Park y Seligman, 2007). Por su parte, revisiones sistemáticas en población general refieren que mayores puntuaciones en las fortalezas se relacionan con una menor tendencia a presentar problemas asociados a la depresión, ansiedad y estrés post-traumático, entre otros (Park, 2004; Ovejero, Cardenal y Ortiz-Tallo, 2016). En el caso de los adolescentes, estudios reportan la presencia de relaciones de las fortalezas con la felicidad y la salud mental (Reyes y Ferragut, 2016), relaciones positivas con bienestar e inversas con psicopatología (Giménez, 2010), así como el bienestar futuro (Gillham *et al.*, 2011).

En los últimos años, la Psicología Positiva se ha centrado en la investigación de los aspectos positivos de las personas, así como también del desarrollo de programas de

intervención que fomenten el desarrollo de estos aspectos (Salanova y Llorens, 2016), es decir, esfuerzos científicos en la promoción de las virtudes y fortalezas del carácter. En este caso, las intervenciones de la psicología positiva constituyen actividades intencionales que apuntan a construir fortalezas mediante el cultivo de sentimientos positivos, comportamientos o cogniciones (Proctor y Linley, 2013).

En el contexto educativo, las intervenciones positivas están recibiendo mayor atención, son definidas como iniciativas que apuntan explícitamente a mejorar el bienestar o construir competencias dentro del contexto escolar, enfocándose en el desarrollo de capacidades y fortalezas (Green y Norrish, 2013). Estas intervenciones ponen énfasis en el papel de las escuelas para la prevención y promoción de la salud mental y el bienestar de los estudiantes (Proctor y Linley, 2013), desempeñando un papel relevante no sólo en la reducción de aspectos negativos en la vida de los estudiantes, sino también en la construcción de recursos que mitiguen los efectos negativos de la adversidad (Park *et al.*, 2013).

En el caso de programas de intervención en Fortalezas del Carácter, en el 2011 se presenta el programa “Strengths Gym”, diseñado para la realización de ejercicios basados en fortalezas del carácter apropiados para cada edad, a través de actividades en clase, discusiones, historias y actividades en el mundo real, donde los estudiantes pueden aplicar los conceptos y habilidades en sus propias vidas. Los resultados sobre la aplicación de este programa reportan resultados prometedores en el incremento del bienestar y la satisfacción vital de los adolescentes (Proctor *et al.*, 2011; Proctor *et al.*, 2015).

En el 2014 se presentó un estudio desarrollado en una escuela australiana, con el objetivo de describir los beneficios de un enfoque completo de la escuela, basado en las fortalezas para mejorar el bienestar del estudiante. Las fortalezas fueron incorporadas en las clases, plan de estudio, entrenamiento deportivo, en la formación de los estudiantes en liderazgo escolar y en tutorías. Se reportaron beneficios en el aprendizaje y bienestar de los jóvenes estudiantes (White y Waters, 2015).

En el 2015 se presenta un estudio para examinar el efecto de una intervención basada en fortalezas del carácter en el aula sobre la cohesión de clase, las relaciones, el compromiso y el bienestar, a partir de la aplicación de un programa de seis sesiones con estudiantes de 9-12 años (N= 193). Se reporta que los estudiantes aprendieron el reconocimiento de las fortalezas del carácter mediante la puesta en práctica de metas específicas por cada rasgo. Asimismo, los participantes del grupo de intervención puntuaron significativamente más alto en la cohesión de la clase y la satisfacción de la necesidad de relación, también informaron niveles más altos de afecto positivo, participación en el aula, autonomía, necesidad de satisfacción y uso de fortalezas (Quinlan, Swain, Cameron y Vella-Brodrick, 2015).

En síntesis, los antecedentes antes descritos expresan la importancia de las intervenciones positivas sobre las fortalezas del carácter en adolescentes –desde el contexto escolar - gracias a sus aportes en aspectos como bienestar, satisfacción, aprendizaje, participación en el aula, autonomía, entre otros. Vale destacar que estas intervenciones fueron diseñadas para describir la efectividad de los programas diseñados, con base en la

capacidad de éstos para producir cambios positivos en sus participantes, sin embargo no consideran aspectos de la satisfacción de los participantes a partir de los aprendizajes y experiencias subjetivas producidas gracias a la aplicación de dichos programas.

Desde ese lugar, los autores de esta investigación comprenden la inclusión de la satisfacción de los participantes en las intervenciones psicológicas. Ahora bien, la evaluación de la satisfacción es considerada como una dimensión de la calidad de las intervenciones, relacionada con aspectos específicos de la experiencia de los participantes, especialmente en el cumplimiento de sus expectativas sobre la intervención y la interacción personal (Salinas y González, 2006).

Por consiguiente, la evaluación de las dimensiones de la calidad de investigaciones con intervenciones deben considerarse como aspecto relevante para el desarrollo de estudios con alta pertinencia (Jitendra, Burgess y Gajria, 2011). En tal sentido, la justificación del presente estudio radica en el desarrollo de investigaciones que consideren no sólo la evaluación de la efectividad de los programas de intervención psicológica para estudiantes, sino también el desarrollo de conocimientos sobre la percepción de calidad de sus propios usuarios. Del mismo modo, el aporte social de este trabajo reside en la profundización del conocimiento sobre cómo los beneficios de los programas de intervención psicológica se aplican a las experiencias de la vida diaria de sus participantes.

Asimismo, este estudio busca aportar en el campo de la investigación educativa desde los enfoques de la psicología positiva aplicada a la educación, entendida como un abanico de esfuerzos centrados en la educación emocional, del carácter y para el bienestar. En ese sentido, Cobo y García (2017) explican que la educación positiva está centrada en aplicar los avances de la psicología positiva en el contexto educativo buscando el crecimiento personal de los estudiantes pero a su vez de toda la comunidad educativa, en efecto, la educación positiva postula la enseñanza del bienestar desde el reconocimiento, identificación y puesta en práctica de las fortalezas del carácter como uno de las primeras estrategias que debe emplearse para viabilizar el desarrollo integral de los mismos. De igual manera, esta investigación busca aportar en contextualizar elementos de teorías psicológicas en espacios educativos locales que a su vez puedan ser operacionalizados en esfuerzos psicoeducativos sistemáticos a modos de talleres o programas de formación que puedan potenciar el aprovechamiento escolar.

De lo anteriormente descrito, se desprende que el propósito del presente estudio es evaluar el nivel de satisfacción, aplicabilidad y experiencia subjetiva del programa Creciendo Fuertes desde la mirada de usuarios estudiantes de secundaria. Se consideraron los siguientes objetivos específicos: 1) caracterizar el nivel de la satisfacción de los estudiantes usuarios con respecto al Programa Creciendo Fuertes; 2) explorar la aplicabilidad de los aprendizajes generados según los estudiantes usuarios en el programa creciendo fuertes y, 3) conocer la experiencia subjetiva de los estudiantes usuarios del programa creciendo fuertes con respecto a las fortalezas del carácter promovidas en la forma como reportan haberla aplicado.

2. BREVE DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA CRECIENDO FUERTES

García, Soler y Achard (2017) presentaron el Programa Creciendo Fuertes como una instancia de formación a través de talleres basada en la promoción de las fortalezas del carácter de las virtudes humanas propuestas por Peterson y Seligman (2004), con la finalidad de desarrollar un ‘carácter sano y fuerte’ en los estudiantes a través del desarrollo de fortalezas descritas en la Tabla 1. En ese sentido, el programa está sustentado en la idea que sostienen diversos autores de la Psicología Positiva como resultado de investigaciones científicas, acerca de lo que constituye el “buen carácter”.

De modo que, la finalidad del Programa Creciendo Fuertes está en ayudar a la formación del buen carácter, a través de la identificación, reconocimiento, puesta en práctica e internalización de las fortalezas del carácter que cada estudiante presenta. En efecto, se emplean instrumentos con adecuada percepción en la literatura científica para permitir que los estudiantes conozcan sus principales cinco fortalezas del carácter para seguir el recorrido a la práctica cotidiana de las mismas, éste es en el momento previo al comienzo del programa de talleres Creciendo Fuertes, se le aplica a todos los estudiantes el cuestionario VIA (Virtues in Action) Survey of Character Strengths, de la Universidad de Pennsylvania, dirigido a jóvenes, para que cada uno descubra sus 5 fortalezas preponderantes.

A nivel operativo el programa está diseñado para los tres años del Ciclo Básico de la Educación Secundaria, por lo que las 24 fortalezas están divididas en tres años académicos debido a las características evolutivas e intereses de los estudiantes, que en caso ideal la edad correspondiente es la adolescencia. El programa está diseñado bajo intervenciones en modalidades de talleres vivenciales facilitados por dos talleristas fijos, que trabajan con el mismo grupo a lo largo del año, y que han sido formados previamente en psicología positiva. El Programa Creciendo Fuertes se trabaja cada quince días, la duración de cada taller es de un módulo -2 horas clase- (ochenta minutos aproximadamente), específicamente se trabaja en dos momentos: a) taller de fortaleza y luego de 15 días, b) taller de apoyo de la fortaleza. De modo que, por cada mes hay dos instancias de talleres con los estudiantes.

Se comienza el año con un primer taller denominado “Me conozco”, de carácter introductorio; éste tiene como objetivo reflexionar acerca de las distintas dimensiones del ser humano y la responsabilidad personal que cada uno tiene en dirigir su propia vida hacia el desarrollo pleno de cada una de estas dimensiones para lograr la plenitud. A partir de ahí, comienzan los talleres relacionados al conjunto de fortalezas seleccionadas para cada nivel. La organización de las fortalezas en el programa es: Para 1er año: Autocontrol, Curiosidad, Amor por el Aprendizaje, Inteligencia Social, Valentía, Perseverancia, Humor, Y Gratitude; Para 2º: Ciudadanía, Amabilidad, Vitalidad, Apreciación por la belleza y la excelencia, Prudencia, Humildad, Creatividad, y Optimismo; Para 3º: Integridad, Perspectiva, Apertura Mental, Amor, Liderazgo, Sentido de Justicia, Capacidad Para Perdonar, y Espiritualidad.

A nivel didáctico se busca que en cada uno de los talleres se presente la fortaleza estudiada de manera clara, concreta y comprensible de acuerdo a la edad de los estudiantes, esto se logra mediante explicaciones, ejemplificaciones y juegos de dinámicas. Una vez lograda la comprensión por parte de los estudiantes sobre la fortaleza, se procede a

reflexionar sobre los beneficios de incorporar la práctica de la fortaleza, se invita a modo de acciones concretas a realizarla, se plantean objetivos concretos y posibles para que los usuarios puedan llevarse de tarea propósitos voluntarios, así como se les invita a escribir sus objetivos, metas y acciones voluntarias que se les ocurran en el cuadernillo de actividades que se les entrega al comienzo del programa. En resumen, el propósito final de los talleres del Programa Creciendo Fuertes es la práctica de acciones por parte de los estudiantes, que mediante la paulatina práctica serán transformadas en hábitos operativos adecuados para su desarrollo integral. Ahora bien, en la segunda instancia del mes llamada "taller de apoyo" se hace seguimiento sobre esos propósitos planteados y se discuten los beneficios de la fortaleza.

Siguiendo con la descripción del Programa Creciendo Fuertes que exponen García *et al.* (2017), en cuanto a los lugares utilizados para los talleres se trabaja tanto en salones de clase como en salones multiuso. Estos últimos propician el trabajo en la modalidad de taller, permitiendo el movimiento del mobiliario. Es necesario para los talleres contar con una pantalla dispuesta al frente del salón, y en caso de que no se disponga de la misma, los talleristas se encargan de llevar el material necesario (cañón, proyector, etc.). Los talleres son acompañados de una presentación tipo Power Point, teniendo en cuenta las edades de los participantes y por tanto el tipo de recursos a utilizar para favorecer la atención. Algunos ejemplos son: recursos visuales, audiovisuales, audibles y electrónicos. Se toman en cuenta a la hora de la planificación del taller y su presentación, los distintos estilos de aprendizaje. Por tal motivo, se incluyen en los distintos talleres actividades que apuntan a satisfacer los distintos estilos de aprendizaje. También se tiene en cuenta a la hora de pensar un taller, algún extracto de película o canción apuntando igualmente a los intereses de los estudiantes.

Como se mencionó anteriormente, a cada estudiante se le entrega al comenzar el año, un cuadernillo tipo carpeta con actividades relacionadas con las fortalezas que se trabajarán durante el año, además en él podrán hacer anotaciones. El uso de este cuadernillo tiene varias funciones entre las que se encuentran: plantearse nuevas metas, expresar emociones y sentimientos, plasmar ideas colaborativas, desarrollar la creatividad, reforzar conceptos.

Es importante resaltar que la mayor parte de los registros del cuadernillo permanecerán en el plano individual, a no ser que el estudiante decida compartir alguno voluntariamente. El cuadernillo permanece en la institución educativa debido a que los estudiantes deben hacerse responsables del mismo y a la vez es una manera de asegurarse que asistirán al siguiente encuentro con ese material. Entre las actividades que también se incluyen en los cuadernillos se pueden nombrar: crucigramas, espacios para dibujar, escribir o crear, definiciones incompletas, entre otras.

Al iniciar cada taller del Programa Creciendo Fuertes, se parte de los conocimientos previos que los estudiantes tienen acerca de la fortaleza. Desde ese lugar y a través de distintas dinámicas se van realizando esfuerzos didácticos para que los estudiantes construyan su propio conocimiento de la fortaleza. Asimismo, se busca implicar a los estudiantes en el tema, utilizando ejemplos que tengan relación con sus intereses y preocupaciones y que de alguna manera puedan proyectar en alguna situación personal en

donde entre en juego la fortaleza en cuestión. También se busca el aprendizaje contextualizado para que tengan una verdadera aprehensión de la fortaleza. Las actividades propuestas tienen como objetivo relacionar lo que aprehendieron con sus experiencias en la vida diaria para lograr así un aprendizaje significativo.

En cuanto a estrategias organizativas, se utilizan distintas formas de agrupamiento, aunque en muchas instancias se recurre al trabajo en grupo debido a que ofrece múltiples ventajas además de oportunidades para comenzar a poner en práctica las fortalezas. Una gran parte de las dinámicas planteadas requieren también del trabajo en contextos de colaboración. Algunas veces el trabajo implica una reflexión individual; en estas instancias se les da a los participantes la posibilidad de elegir si quieren compartir o no sus ideas, debido a que muchas veces se tratan temas que pueden llegar a ser movilizados o de alto valor subjetivo para algunos.

Cabe agregar que al comienzo de cada taller se realiza un breve ejercicio de tres minutos de *mindfulness* para lograr la conciencia plena en el aquí y ahora; además, para que los alumnos se focalicen únicamente en el tema a tratar. Se insiste con el ejercicio de *mindfulness* en cada taller y se les anima a que utilicen las técnicas de *mindfulness* en su vida diaria en situaciones de falta de control, estrés, desconcentración, etc.

El programa Creciendo Fuertes ha sido aplicado en distinta institución educativa a nivel secundaria en la República Oriental del Uruguay, tanto en su capital Montevideo como en regiones del interior del país desde el año 2014 al presente. Por otro lado, el programa ha mostrado adecuadas evidencias de efectividad sobre el incremento estadísticamente significativo del bienestar psicológico y autoeficacia generalizada antes y después de realizado el mismo en estudiantes de primer año (véase García – Álvarez, Soler y Cobo-Rendón, 2018).

3. METODOLOGÍA

3.1. Diseño

A nivel metodológico la investigación se encuadra en un estudio descriptivo bajo diseño transversal de acuerdo a León y Montero (2015) o diseño transeccional descriptivo como lo proponen Hernández, Fernández y Baptista (2014), en el sentido que busca evaluar la satisfacción, aplicabilidad y experiencia subjetiva desde la mirada de sus mismos usuarios. De ahí que, este estudio se encuadra específicamente en la guía de diseños de investigación en la evaluación de programas planteada por Tejedor (2000), como una investigación evaluativa de programa con diseño prefijado mediante el método psicométrico, bajo el diseño descriptivo en la modalidad de estudios con escalas psicométricas o encuestas destinadas en este caso a los estudiantes de secundaria usuarios del programa Creciendo Fuertes.

3.2. Sujetos

Con respecto a los participantes del estudio se tiene una muestra no probabilística dirigida (Hernández *et al.* 2014), debido a que el criterio de inclusión para el muestreo se basaba en ser estudiante usuario del Programa Creciendo Fuertes, es decir, ser estudiante

del nivel de educación media específicamente de ciclo básico de secundaria que corresponde a primer, segundo y tercer año, que en situación ideal corresponde a las edades de la adolescencia temprana. Por lo tanto, se tienen 590 usuarios de siete instituciones educativas en los años 2016 y 2017, 305 sexo masculino (51%) y 285 sexo femenino (49%), con respecto a las edades: 12 años (109 sujetos, 19%), 13 años (189 sujetos, 32%), 14 años (204 sujetos, 35%), 15 años (88 sujetos, 14%), con una media de edad de 13.45. De acuerdo al año cursante de estudios se tienen: 229 sujetos se ubicaron en primer año (39%), 227 en segundo año (39%) y 134 en tercer año (22%).

3.3. Instrumentos

Para cumplir con los objetivos de medir las variables de satisfacción y aplicabilidad de los aprendizajes generados en el marco de la ejecución del Programa Creciendo Fuertes, se elaboró un cuestionario específico dirigido a los estudiantes usuarios, diseñado en dos partes, la primera consta de 12 ítems de 5 opciones de respuesta de tipo Likert (1= totalmente en desacuerdo a 5= totalmente de acuerdo), se calculó su nivel de confiabilidad a partir de índice de consistencia interna $\alpha=.908$. La segunda parte fue diseñada para conocer la experiencia subjetiva de los estudiantes con respecto a cómo han aplicado en su vida los aprendizajes generados durante el transcurso del programa; para ello, se formularon dos preguntas abiertas: ¿Cuáles fortalezas aprendidas en estos talleres has aplicado en tu vida? y ¿Cómo has aplicado alguna de las fortalezas aprendidas en estos talleres en tu vida? Se elaboró una hoja de recolección de datos conformada por: consentimiento informado, datos socio demográficos y cuestionario.

3.4. Procedimiento

Para la recolección de datos se realizaron las gestiones necesarias con las instituciones educativas para la autorización institucional y gestión de consentimientos informados que contenían objetivos y explicación del estudio para ser firmados por parte de los representantes de los estudiantes usuarios del programa, se aseguró proteger los principios de anonimato, confidencialidad y uso de los datos para fines científicos y de mejora del programa a modo de realimentación del proceso. Una vez realizadas las gestiones a nivel ético, se procedió a la recolección de datos en la última sesión del Programa Creciendo Fuertes en cada año escolar utilizando el cuestionario diseñado para tal fin a través de la orientación de los mismos talleristas. Por otro lado, los autores anuncian que no existe conflicto de interés.

3.5. Análisis de los datos

Los datos recolectados mediante el instrumento de recolección descrito fueron transcritos al programa *Statistical Package for the Social Sciences* versión 18 (PASW, antiguo SPSS 18). Se llevaron a cabo análisis exploratorio de datos, así como las estadísticas descriptivas de las variables del estudio, luego se realizaron las pruebas de bondad de ajuste a través de Kolmogorov-Smirnov con corrección de significación de Lilliefors para conocer su distribución. Estos resultados indicaron distribución no normal ($p < 0.05$), por lo que se sugería el uso de estadísticas inferenciales no paramétricas (Saldaña, 2016), a saber: prueba de U Mann Whitney y la prueba de *Kruskal-Wallis*.

Con respecto a los datos referidos a las preguntas abiertas, todas las respuestas fueron transcritas para su posterior análisis. Se empleó la técnica de análisis de contenido de tipo categorial, organizando la información por medio del uso de categorías previamente definidas, según la teoría de las Virtudes y Fortalezas del Carácter de Peterson y Seligman (2004). En este caso, el texto fue descompuesto en unidades que permitían incluirlas en categorías cuantitativas (fortalezas, virtudes, área de aplicación en la vida), permitiendo así realizar un análisis temático, (Andréu, 2002).

Luego de la transcripción, la información fue segmentada para incluirla en las diferentes unidades de información relacionadas con las categorías antes definidas. En los resultados se presentan la cantidad de referencias de las fortalezas empleadas por los jóvenes, seguidas de las verbalizaciones y experiencias presentadas en las diferentes respuestas con base en las áreas de la vida donde reportaron aplicar las fortalezas.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De acuerdo a los objetivos de investigación relacionados a: caracterizar el nivel de la satisfacción de los estudiantes usuarios con el Programa Creciendo Fuertes, en la Tabla 2 se pueden observar los valores de moda que oscilan entre 4 y 5, así como medias superiores a 3.00, datos que se pueden interpretar como un nivel adecuado en ítems referidos a evaluar la satisfacción con el agrado de los talleres, desempeño docente de las talleristas, contenidos y aprendizajes generados, recursos didácticos y materiales educativos, motivación por seguir asistiendo, así como considerar los talleres espacios reflexivos y de interés. De modo que, se reporta un nivel adecuado de satisfacción con los aprendizajes de las fortalezas del carácter del Programa Creciendo Fuertes. A nivel de género no se encontraron diferencias significativas en los ítems que evalúan satisfacción con el Programa Creciendo Fuertes a través de la prueba de U Mann Whitney. A nivel de año escolar, se encontraron diferencias significativas en "me gustaría seguir asistiendo a los talleres" ($X^2(1) = 28,999, p < 0.05$), así como en "creo que las talleristas hacen un buen trabajo en sus explicaciones", ($X^2(1) = 10,054, p < 0.05$), en el orden de decreciente de primer, segundo y tercer año respectivamente.

En relación al objetivo de investigación de explorar la aplicabilidad de los aprendizajes generados según los estudiantes usuarios en el Programa Creciendo Fuertes, primero se presentan resultados cuantitativos sobre la percepción de aplicabilidad que reportan los estudiantes sobre las fortalezas del carácter estudiadas y los aprendizajes generados, a saber: se obtienen estadísticos de moda, media y porcentajes (véase Tabla 2) que refieren que han podido aplicar en su vida cotidiana las fortalezas del carácter, consideran que los talleres han sido aplicables en conocerse mejor, así como para llevarse mejor con los demás, conocer sus recursos personales para saber qué cosas pueden hacer e incluso perciben cambios positivos en su forma de pensar luego de los talleres, aunque el ítem 5 referido a "he podido aplicar en mi vida las fortalezas que he aprendido en los talleres" arrojó la moda más baja. A nivel de género, se encontraron diferencias significativas en el ítem referido a: "creo que los talleres han sido útiles para conocerme mejor" ($z = -2,770, p < 0.05$). A nivel de año escolar, se encontraron diferencias significativas en "creo que los talleres me han ayudado a conocerme más y saber qué cosas

puedo hacer” ($X^2(1) = 14,354, p < 0.05$), en el orden de decreciente de primer, segundo y tercer año respectivamente.

Siguiendo con la idea de profundizar acerca de la percepción de aplicabilidad de los aprendizajes generados, según los estudiantes usuarios del Programa Creciendo Fuertes, se presentan los resultados relacionados al objetivo de investigación de (3) conocer la experiencia subjetiva de los estudiantes usuarios del Programa Creciendo Fuertes con respecto a las fortalezas del carácter promovidas en la forma como reportan haberla aplicado. Los resultados se toman con base en las respuestas de las preguntas abiertas de ¿Cuáles fortalezas aprendidas en estos talleres has aplicado en tu vida? y ¿Cómo has aplicado alguna de las fortalezas aprendidas en estos talleres en tu vida? El análisis descriptivo de las respuestas de los participantes permitió la categorización de la información según las fortalezas y virtudes presentadas en los talleres. En la Tabla 3 se describen las referencias presentadas en las respuestas de los jóvenes con base en cuáles fortalezas agrupadas en las respectivas virtudes han aplicado más en sus vidas.

Considerando las respuestas de los participantes del Programa Creciendo Fuertes, las fortalezas del carácter más empleadas por los jóvenes luego de concluir los talleres fueron: la fortaleza de autorregulación, descrita en el control de impulsos, sentimientos y conductas (Ej. S86 “Aprendí a controlarme más, también a no desesperarme y saber esperar”; S50 “Siento que me puedo controlar más a no hablar...”; S62 “Después del taller de autocontrol dejé de pelear con mi hermano”; S119 “Ahora pienso antes de actuar”; S207 “He evitado varias peleas y conflictos gracias a reflexionar y pensar en mis acciones”). Seguida por la inteligencia social, relacionada con la conciencia de las propias emociones y de la de otros, el desarrollo de la empatía y de otras habilidades sociales. (Ej. S1 “me sirvió para la relación con los demás, en el trato”; S39 “Saludando a la gente, tratando de ser más sociable”; S100 “Aprendí a comprender a las personas, ayudarlas...”).

La tercera fortaleza más aplicada por los jóvenes fue la gratitud, vinculada al desarrollo de la conciencia de las cosas buenas que pasan y aprender a dar las gracias, (Ej. S34 “Cuando alguien es bueno conmigo doy las gracias...”, S45 “También me ayudó a valorar más las cosas que tengo porque cada cosa que nos da la vida es importante”). La cuarta fortaleza más reportada fue la valentía, destacada como la habilidad para defender el punto de vista que la persona considera correcto y el no dejarse intimidar por amenazas, el cambio, alguna dificultad o el dolor. (Ej. S40 “Apliqué la valentía para enfrentarme a un problema...”; S73 “Aplique la valentía porque me animé a hacer cosas que antes no hacía y a decir no a lo que me hace mal”; S203 “En mi vida aprendí a ser valiente, a luchar por lo que quiero...”).

Tabla 2. Descriptivos sobre satisfacción y aplicabilidad de Programa Creciendo Fuertes

Ítem	Moda	Media	Porcentaje Totalmente de acuerdo	Porcentaje De acuerdo	Porcentaje Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Porcentaje En desacuerdo	Porcentaje Totalmente en desacuerdo
Me han gustado los talleres de las fortalezas	4	4.041	35	44	16	3	2
Pienso que los temas de los talleres son interesantes	4	3.961	35	39	21	3	2
Creo que las talleristas hacen un buen trabajo en sus explicaciones	5	4.346	55	33	9	2	1
Me han gustado los videos, actividades y ejemplos de los talleres	5	4.257	48	37	13	1	1
He podido aplicar en mi vida las fortalezas que he aprendido en los talleres	3	3.442	21	27	37	6	9
Me gustaría seguir asistiendo a los talleres	5	3.729	33	31	23	7	6
Me siento bien en los talleres	4	3.918	34	37	22	5	2
Estoy satisfecho con las fortalezas que he aprendido en los talleres	4	3.887	33	37	23	4	3
Creo que los talleres han sido útiles para conocerme mejor	4	3.729	30	32	28	5	5
Pienso que los talleres han sido útiles para llevarme mejor con los demás	4	3.524	21	34	30	10	5
Creo que los talleres me han ayudado a conocerme más y saber qué cosas puedo hacer	4	3.755	30	34	23	8	4
Siento que hay cambios en mi forma de pensar luego de asistir a los talleres	4	3.474	25	29	28	10	8

n= 584; Min= 0; Max= 5; Alfa de Cronbach ,908

La quinta fortaleza más reportada por los jóvenes fue la apertura mental, la cual se relaciona con la disposición a cambiar las propias ideas con base en nueva evidencia, a pensar sobre las cosas y examinar sus significados e implicaciones. (Ej. S212 “Cambié un poco mi forma de pensar en algunas cosas”; S215 “Apertura mental, la apliqué a la hora de escuchar al otro”). Con base en estos resultados, se deduce el desarrollo de las fortalezas relacionadas a las virtudes de sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad y amor, templanza y trascendencia a excepción de la virtud de la justicia que no arrojó datos relacionados al desarrollo de la misma. A nivel de porcentaje, las virtudes más desarrolladas son la Moderación, que incluye a las fortalezas que protegen contra los excesos, y la Humanidad vinculada a las fortalezas interpersonales que implican a la amistad, el cariño y las relaciones con otros (véase Tabla 3). De igual manera, es importante destacar que se presentaron en muy poca medida reportes sobre las fortalezas de creatividad, amor por el conocimiento, ciudadanía y capacidad de amar a otros, además no se presentó reporte en el uso de las fortalezas de la equidad, liderazgo, apreciación por la belleza y espiritualidad.

Tabla 3. Referencia de las fortalezas de carácter aplicadas por los participantes

Fortaleza	Cantidad	Porcentaje	Virtud	Cantidad	Porcentaje
Creatividad	1	0,18			
Curiosidad	0	0			
Apertura Mental	22	3,93	Sabiduría y conocimiento	26	4,64
Amor por el conocimiento	1	0,18			
Perspectiva	2	0,36			
Valentía	28	5			
Persistencia	14	2,5	Coraje	50	0,27
Integridad-Honestidad	7	1,25			
Vitalidad	1	0,18			
Amor	2	0,36	Humanidad	115	20,54
Amabilidad	20	3,57			
Inteligencia Social	93	16,61			
Ciudadanía	5	0,89	Justicia	5	0,89
Equidad	0	0			
Liderazgo	0	0			
Perdón	13	2,32	Moderación	182	32,50
Humildad	3	0,54			
Prudencia	3	0,54			
Autorregulación	163	29,11			
Apreciación por la belleza	0	0			
Gratitud	40	7,14	Trascendencia	57	10,18
Esperanza	13	2,32			
Humor	4	0,71			
Espiritualidad	0	0			
No respondió	125	22,32			
Total	560	100			

A nivel general los estudiantes participantes destacan dos categorías macro que describen los aspectos de sus vidas donde utilizan las fortalezas, éstas son el área social y personal. De acuerdo a la aplicación de las fortalezas en el área social de los jóvenes, los participantes de los talleres del Programa Creciendo Fuertes plantearon tres contextos

donde aplican las fortalezas en el ámbito social, a saber: en la relación con sus compañeros, con miembros de su comunidad y con la familia. A nivel general, reportan que las fortalezas aprendidas les han permitido relacionarse mejor con sus compañeros, estableciendo lazos de amistad, apoyo durante las dificultades y un mejor trato en la cotidianidad (Ej. S223 “Empecé a llevarme mejor con los demás y a ayudar cuando los demás lo necesitan”; S358 “Las he aplicado en los temas del bullying”).

Estos beneficios en las relaciones sociales con sus compañeros también se reportan al momento de relacionarse con otras personas de su comunidad, logrando que luego de la experiencia en los talleres, se comportaran mejor socialmente, empleando las normas de cortesía (saludar, dar gracias, pedir por favor), siendo amables, solidarios con otros y evitando conflictos con personas de su edad y mayores. (Ej. S342 “Dar las gracias, pedir permiso y ayudar a los demás; S368 “Me comporto mejor con las personas que no conozco bien”; S387 “Empecé a saludar a mi vecino”; S393 “... Doy el asiento en el ómnibus...”; S437 “Aplicué ser amable con la gente de la parada del ómnibus”; S326 “respetar a los adultos”). Del mismo modo, se presentan reportes de mayor vinculación con temas de conservación ambiental (Ej. S289 “No tirar la basura al suelo”; S290 “No importa si mis vecinos no barren y limpian la vereda, yo lo hago igual”; S386 “Ahora guardo los boletos y los tiro en la basura”; S389 “no tiro más papeles en la calle”).

En el ámbito de las relaciones familiares se reporta el empleo de las fortalezas para mejorar las relaciones con familiares cercanos como padres o hermanos y con miembros de la familia extendida (abuelos, primos), destacando conductas que buscan mejorar estas relaciones (Ej. S61 “Me han ayudado a llevarme mejor con mi familia”; S112 “Ayudo más en casa y me relaciono mejor con mis familiares”; S32 “Con mi madre que, cuando hago las cosas mal, antes le mentía y ahora le digo la verdad”). Se presenta proactividad en la realización de actividades que involucren colaborar en el hogar (S197 “...ayudar en todo a mi madre...”; S404 “Ayudo a alimentar el perro, tiendo la cama...”), en la disminución de conflictos entre hermanos (Ej. S62 “Después del taller de autocontrol dejé de pelear con mi hermano”) y en ser más respetuoso con los miembros de la familia (S107 “Aplicué las fortalezas para llevarme mejor con mis primos”; S349 “Escuche con respeto las anécdotas de mi abuelo...”).

Por otra parte, a nivel personal los participantes reportaron la aplicación de las fortalezas en distintos enfoques, principalmente en el manejo de las emociones e impulsos (S26 “Aprendí a controlarme y a aplicar las fortalezas en mi vida...”; S70 “...he aprendido a no ser tan tímida”; S186 “Estoy aplicando estas fortalezas en mi vida diaria y evitando peleas”; S291 “Cuidar mis gastos”; S319 “...dejar de usar la violencia”; S282 “Poder expresarme en palabras en vez de autolesionarme”). En la iniciativa y seguimiento de metas (Ej. S4 “la perseverancia, seguir intentando hasta que me salga”; S73 “Aplicue la valentía porque me animé a hacer cosas que antes no hacía...”; S155 “Me enseñó a perseguir mis sueños y mis metas...”; S205 “No me rindo fácilmente, luché por lo que quiero, eso fue lo que aprendí de los talleres”). En el desarrollo de la autoestima y el autoconocimiento (Ej. S90 “... a ver mis talentos”; S111 “Lo más importante, a ser yo misma y creer en mí misma”) y como un aspecto relevante para el crecimiento personal (Ej. S126 “Mejoré mi

forma de pensar y he madurado...”; S149 “Cambié mi forma de pensar, cómo me tomo las cosas y cómo reacciono”; “S214 “Aprendí a pedir perdón”).

Del mismo modo, se presentan afirmaciones vinculadas con el desarrollo académico (Ej. S47 “Apliqué un poco más el amor por el aprendizaje porque ahora quiero aprender más y más”; S80 “Me esforcé en clase estudiando”; S131 “optimismo en el estudio”; S296 “a participar en clases; S428 “en el estudio me atrevo a preguntar algo que no entiendo”) y en el uso de factores protectores a riesgos (Ej. S143 “Me ayudó a no consumir drogas”; S132 “me ayudó a decir no a las drogas”; S151 “Me negué al consumo de drogas”; S536 “Me ofrecieron fumar y tomar cerveza y dije que no”).

Ahora bien, Rashid *et al.* (2013) explican que en la literatura científica existe un limitado reporte de intervenciones en psicología, dirigidas a desarrollar las fortalezas del carácter de manera integral en niños y adolescentes, existe mayor reporte de intervenciones dirigidas a promover fortalezas específicas, por ejemplo intervenciones en gratitud, optimismo y esperanza. De igual manera, citan el programa “Strengths Gym” de Proctor *et al.* (2011) como antecedente destacable que abarca la totalidad de las fortalezas pero no hay información de acuerdo a la evaluación desde la perspectiva de los usuarios, aunque sí sobre sus efectos en el bienestar de los participantes en comparación al grupo control.

Los resultados encontrados en el presente estudio son congruentes con los reportados por Rashid *et al.* (2013); este equipo diseñó tres intervenciones orientadas a la promoción de las fortalezas del carácter en estudiantes adolescentes denominada: *Signature Strengths*. En la primera intervención llevada a cabo con estudiantes de una edad media de 11.7 años, que consistía en 8 sesiones sobre fortalezas del carácter y una tarea específica para la casa, al final los estudiantes participantes reportaron experiencias específicas en las cuales pudieron aplicar sus fortalezas personales, a saber: inteligencia social a temas referidos a bullying, expresiones de gratitud en relaciones familiares, autorregulación para evitar decir cosas desagradables a amigos y familiares, así como otras experiencias reportadas. De igual manera, en una segunda intervención llevada a cabo por los mismos investigadores, se encontró que el grado de disfrute de los participantes se relacionaba con cuánto percibían ellos que habían aprendido del mismo grupo.

Asimismo, otros antecedentes han puesto de manifiesto que las intervenciones en psicología positiva en contexto educativo basadas en las virtudes y fortalezas del carácter han tenido repercusiones positivas en áreas relacionadas a los dominios sociales de los estudiantes, por ejemplo, Seligman *et al.* (2009), Rashid *et al.* (2013), Proctor (2013), así como una sólida relación entre las fortalezas del carácter y varios dominios de la vida: personal, social, académico, en efecto, las fortalezas del carácter han mostrado ser predictoras del bienestar psicológico en niños y adolescentes, (Howell, Keyes y Passmore, 2013). De modo que, en la adolescencia las fortalezas del carácter se han asociado con mayor salud mental e inversamente con psicopatología, (Proctor, 2013; Shimai *et al.*, 2006; Giménez, 2010; Proctor *et al.* 2011; Proctor, Tweed y Morris, 2016; Weber *et al.*, 2013), tomando en cuenta los distintos correlatos que desde su experiencia subjetiva los estudiantes reportan haber desarrollado en distintos dominios de la vida.

Los resultados encontrados sobre el reporte de las fortalezas más desarrolladas de acuerdo a la experiencia subjetiva de los estudiantes son congruentes de acuerdo a la etapa evolutiva (Giménez, Vázquez y Hervás, 2010), pues la virtud de la humanidad y amor les va a permitir las tareas evolutivas relacionadas a la autonomía, relacionarse de manera adecuada con los pares, que en efecto, tienden a tener un papel importante en la formación de la identidad así como en temas grupales, recordando la impotencia de las relaciones o los vínculos para el bienestar psicológico (Seligman, 2011; Ryff, 2014). De igual manera, las fortalezas de la virtud de la moderación auxiliaría a los adolescentes a sobrellevar las emociones que pueden experimentar en la intensidad de las relaciones con sus pares, sus primeras experiencias afectivas y por supuesto a los procesos asociados a la formación de la identidad, en la esfera educativa la autorregulación les podría ayudar en las tareas académicas. Siguiendo con la tercera virtud más desarrollada, se tiene la trascendencia con la fortaleza de la gratitud va a tener implicaciones en áreas sociales como mejorar las relaciones y a su vez en el área personal en ser agradecido por aquellas cosas que se tienen sobre las que no se tienen.

Siguiendo con las características de la etapa adolescente, es esperable que la virtud de la justicia sea la menos desarrollada en este estudio, estas fortalezas expresan preocupaciones por el bien común, Giménez *et al.* (2010) reporta que se ha mostrado la tendencia al bajo asociacionismo en adolescentes. De igual manera, ocurre con la virtud de la sabiduría y conocimiento, aunque los adolescentes presentan características cognitivas que los habilitan a la vivencia de este grupo de fortalezas. Al parecer en esta etapa las características socioemocionales de los mismos los hacen interesarse en temas no escolares en los cuales podrían direccionar sus motivaciones, nótese que la fortaleza apertura mental fue la más reportada.

5. CONCLUSIONES

De acuerdo a los objetivos de investigación planteados, se concluye: adecuada satisfacción de los estudiantes usuarios con el Programa Creciendo Fuertes; aplicabilidad de los aprendizajes generados en el marco del Programa Creciendo Fuertes, específicamente reportan haber aplicado las fortalezas de la autoregulación, inteligencia social, gratitud, valentía y apertura mental, por lo tanto hay evidencia del desarrollo de al menos cinco de las seis virtudes del carácter propuestas, a saber: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad y amor, templanza y trascendencia, a excepción de la virtud de la justicia. De acuerdo a la experiencia subjetiva de los estudiantes usuarios del programa, se concluye que reportan haberlas aplicado en el área social específicamente en relación con sus compañeros, miembro de la comunidad y familia, así como en el área personal referido a manejo emocional, metas, autoestima, autoconocimiento y desarrollo académico.

Los resultados presentados en este artículo hacen referencia a la vivencia subjetiva de los usuarios del Programa Creciendo Fuertes acerca de la satisfacción, aplicabilidad y experiencia subjetiva. En este punto los autores comparten las conclusiones realizadas por Rashid *et al.* (2013) acerca de las buenas prácticas en la evaluación de intervenciones psicoeducativas orientadas al desarrollo de las fortalezas del carácter, con relación a recolectar otros datos que permitan diferentes tipos de triangulaciones, por ejemplo:

levantar datos acerca de la percepción de padres, docentes e incluso otros estudiantes en el grupo sobre cómo aprecian el desarrollo de ciertas fortalezas – y por supuesto – de los correlatos del desarrollo de la misma, a saber en conductas específicas en áreas sociales, emocionales, familiares o académicas. De igual manera, se comparte la idea de que en futuros estudios se puedan realizar entrevistas puntuales que permitan conocer a mayor profundidad la vivencia de las fortalezas del carácter en el grupo de jóvenes.

El equipo de trabajo recomienda para futuros diseños de investigación orientados a evaluar la efectividad del Programa Creciendo Fuertes sobre variables específicas, se puedan considerar variables psicopatológicas como por ejemplo: ansiedad, síntomas depresivos, malestar psicológico, así como considerar en el diseño variables más relacionadas a la salud mental: bienestar psicológico, satisfacción, ajuste psicológico, autoestima y autoeficacia. Esta recomendación se basa en que estos esfuerzos a modo de intervenciones psicoeducativas, como el Programa Creciendo Fuertes, se asientan en la idea de la promoción de la salud mental, bienestar psicológico pero también a modo de estrategia de prevención o barreras protectoras ante los distintos riesgos psicosociales a los que se verán expuestos los estudiantes a lo largo del ciclo vital (Bisquerra y Hernández, 2017; García y Serrano, 2017). Se cree que los resultados de la investigación permiten concluir el papel trascendental que podrían tener las instituciones educativas como espacios que permitan la promoción de las fortalezas del carácter en busca del bienestar estudiantil.

AGRADECIMIENTOS

Se agradece a la Asociación Civil Jóvenes Fuertes Uruguay por el apoyo institucional en el desarrollo de la investigación. Así como a las instituciones educativas, y por supuesto a los estudiantes participantes del programa.

REFERENCIAS

- Anderson, E. C. (2005). Strengths-Based Educating: A Concrete Way to Bring Out the Best in Students—and Yourself: The Confessions of an Educator Who Got It Right—Finally! *Educational Horizons*, 83(3), 180-189.
- Andréu, J. (2002). *Las técnicas de análisis de contenido: una revisión actualizada*. Sevilla: Fundación Centro de Estudios Andaluces
- Bisquerra, R., y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65.
- Blanca, M. J., Ferragut, M., Ortiz-Tallo, M., y Bendayan, R. (2018). Life satisfaction and character strengths in Spanish early adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1247-1260.
- Cobo, R. y García, D. (2017). La felicidad es educable: a propósito del bienestar en las escuelas. *Revista Convocación*, 33 -34, VII, 38-47.
- Gable, S. L., y Haidt, J. (2015). ¿Qué es (y por qué) la psicología positiva? *Revista de Toxicomanías*, 75, 3-9.

- García, D. y Serrano, M. (2017). La inteligencia emocional: capacidad para el desarrollo humano en el marco de la orientación educativa. *Revista Convocación*, 30, VII, 56-67.
- García, D., Soler, M. y Achard, L. (2017). Sobre psicología positiva en la educación: programa creciendo fuertes. *Revista Convocación*, 32, VII, 54-65
- García-Álvarez, D., Soler, M., y Cobo-Rendón, R. (2018). Efectos del Programa Creciendo Fuertes sobre el bienestar psicológico y autoeficacia generalizada en adolescentes: estudio preliminar. *Búsqueda*, 5(20), 28-47. <https://doi.org/10.21892/01239813.390>
- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., ... y Contero, A. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31-44 doi:10.1080/17439760.2010.536773
- Giménez, M. (2010). *La medida de las fortalezas psicológicas en adolescentes (VIA-Youth): relación con clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico*. Universidad Complutense de Madrid, Servicio de Publicaciones.
- Giménez, M., Vázquez, C., y Hervás, G. (2010). El análisis de las fortalezas psicológicas en la adolescencia: Más allá de los modelos de vulnerabilidad. *Psychology, Society y Education*, 2, 97-116.
- Green, L. S., y Norrish, J. M. (2013). Enhancing well-being in adolescents: Positive psychology and coaching psychology interventions in schools. In *Research, applications, and interventions for children and adolescents* (pp. 211-222). Dordrecht: Springer
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación científica*. México: Mc Graw Hill.
- Howell, A. J., Keyes, C. L., y Passmore, H. A. (2013). Flourishing among children and adolescents: Structure and correlates of positive mental health, and interventions for its enhancement. In *Research, applications, and interventions for children and adolescents* (pp. 59-79). Dordrecht: Springer
- Jitendra, A. K., Burgess, C., y Gajria, M. (2011). Cognitive strategy instruction for improving expository text comprehension of students with learning disabilities: The quality of evidence. *Exceptional Children*, 77(2), 135-159.
- León, O. G., y Montero, I. (2015). *Metodología de investigación en psicología y educación. Las tradiciones cuantitativa y cualitativa*. México: Mc Graw Hill
- Martínez-Martí, M. L., y Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119. doi:10.1080/17439760.2016.1163403
- Ovejero, M. M., Cardenal, V., y Ortiz-Tallo, M. (2016). Fortalezas Humanas y Bienestar Biopsicosocial: Revisión sistemática. *Escritos de Psicología-Psychological Writings*, 9(3).
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39.

- Park, N., y Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of college and character*, 10(4).
- Park, N., Peterson, C., y Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19.
- Peterson, C., y Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., y Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.
- Petkari, E., y Ortiz-Tallo, M. (2018). Towards Youth Happiness and Mental Health in the United Arab Emirates: The Path of Character Strengths in a Multicultural Population. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 333-350. doi:10.1007/s10902-016-9820-3
- Proctor, C. (2013). The importance of good character. In *Research, Applications, and Interventions for Children and Adolescents* (pp. 13-21). Dordrecht: Springer.
- Proctor, C., y Linley, P. A. (2013). *Research, applications, and interventions for children and adolescents*. Dordrecht: Springer.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., y Linley, P. A. (2015). Gimnasia para las fortalezas: impacto de una intervención basada en las fortalezas del carácter sobre la satisfacción con la vida y el bienestar de los adolescentes. *RET, Revista de Toxicomanías*, 75, 10-23.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., y Linley, P. A. (2011). Strengths gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 377-388.
- Proctor, C., Tweed, R., y Morris, D. (2016). The Rogerian fully functioning person: A positive psychology perspective. *Journal of Humanistic Psychology*, 56(5), 503-529. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0022167815605936>
- Quinlan, D. M., Swain, N., Cameron, C., y Vella-Brodrick, D. A. (2015). How ‘other people matter’ in a classroom-based strengths intervention: Exploring interpersonal strategies and classroom outcomes. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 77-89. doi:10.1080/17439760.2014.920407
- Rashid, T., Anjum, A., Lennox, C., Quinlan, D., Niemiec, R. M., Mayerson, D., y Kazemi, F. (2013). Assessment of character strengths in children and adolescents. In *Research, applications, and interventions for children and adolescents* (pp. 81-115). Dordrecht: Springer.
- Reyes, S., y Ferragut, M. (2016). Fortalezas psicológicas y diferencias de sexo en adolescentes. *Escritos de Psicología (Internet)*, 9(3), 28-36.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Salanova, M., y Llorens, S. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Papeles del Psicólogo*, 37(3).

- Saldaña, M. R. (2016). Pruebas de bondad de ajuste a una distribución normal. *Revista Enfermería del Trabajo*, 6(3), 105-114.
- Salinas, J. L., y González, H. E. (2006). Evaluación de la calidad en servicios de atención y orientación psicológica: conceptos e indicadores. *Psicología para América Latina*, (8).
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3).
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., y Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7, 311-322.
- Tejedor, F. J. (2000). El diseño y los diseños en la evaluación de programas. *Revista de investigación educativa*, 18(2), 319-339.
- Weber, M., Ruch, W., Littman-Ovadia, H., Lavy, S., y Gai, O. (2013). Relationships among higher-order strengths factors, subjective well-being, and general self-efficacy – The case of Israeli adolescents. *Personality and Individual Differences*, 55, 322-327.
- White, M. A., y Waters, L. E. (2015). A case study of ‘The Good School:’ Examples of the use of Peterson’s strengths-based approach with students. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 69-76.

Diego García – Álvarez: Licenciado en Ciencias y Tecnologías de la Educación (Venezuela). Licenciado en Psicología (Venezuela, revalida por la Universidad de la República, Uruguay) Magister en Psicología Educacional. Diplomado en Psicología Positiva. Profesor e investigador con experiencia en Venezuela y Uruguay. Coordinador de proyectos de investigación financiados y no financiados en las líneas: a) Educación del carácter, emocional y para el bienestar; b) Bienestar psicológico en contextos educativos / organizacionales. Actualmente profesor del CIEP en Montevideo y UNIFA en Punta del Este.

María José Soler. Psicóloga clínica con amplia experiencia en terapia de jóvenes, familia y parejas. Presidenta de la Asociación “Jóvenes Fuertes” dedicada a la implementación de planes de desarrollo de fortalezas y virtudes en los adolescentes basados en la Psicología Positiva. Profesora universitaria con estudios de postgrado en Terapia Cognitivo-Comportamental y Postgrado en Terapia Familiar Sistémica. Doctora en Psicología por la Universidad de Flores, Argentina.

Rubia Consuelo Cobo Rendón. Psicóloga, Magister Scientiarum en Psicología Clínica de la Universidad Rafael Urdaneta (Maracaibo-Venezuela). Doctora (c) en Psicología de la Universidad de Concepción-Chile y actualmente docente en el departamento de Psicología de la misma casa de estudios. Desarrolla investigaciones en tópicos como Bienestar,

Fortalezas del Carácter, Motivación y Adaptación a la vida universitaria. También trabaja en creación e implementación de programas basados en psicología positiva para el crecimiento y formación para niños y jóvenes. Posee publicaciones en revistas nacionales e internacionales.