



**REVISTA MEXICANA DE ORIENTACIÓN  
EDUCATIVA**

*Volumen 16 número 36 enero-junio 2019, pp. 1-19.*

**PROGRAMA CRECIENDO FUERTES: EVIDENCIAS DE SU  
EFICACIA Y SATISFACCIÓN <sup>1</sup>**

**PROGRAMA CRECIENDO FUERTES: EVIDENCE OF ITS  
EFFECTIVENESS AND SATISFACTION**

Diego García - Álvarez<sup>2</sup>;  
María José Soler<sup>3</sup>

DOI: <https://doi.org/10.31206/rmdo142019>

Fecha de recepción: abril 2019

Fecha de aceptación: junio 2019

---

<sup>1</sup> Proyecto de investigación financiado que tendrá siguientes fases. Asociación Jóvenes Fuertes, Uruguay.

<sup>2</sup> Licenciado en Psicología. Licenciado en Educación, mención Ciencias y Tecnología Educativas. Magister en Psicología Educativa. Investigador acreditado. Coordinador de proyectos de investigación. Autor y coautor de distintas producciones intelectuales. Instituto Universitario San Francisco de Asís (UNIFA), Uruguay. Correo: [diegogarcia\\_123@hotmail.com](mailto:diegogarcia_123@hotmail.com)

<sup>3</sup> Licenciada en Psicología. 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.

## RESUMEN

El Programa Creciendo Fuertes se entiende como una instancia de formación sistemática para la educación del carácter, basada en las virtudes y fortalezas humanas propuestas por la psicología positiva, destinada a la adolescencia. Con la intención de brindar evidencias científicas, se plantea estudiar su efectividad en el bienestar psicológico, autoestima y síntomas depresivos, así como conocer el nivel de satisfacción con el programa en adolescentes estudiantes del Ciclo Básico de Secundaria. El estudio se enmarca en diseño cuasi-experimental, específicamente diseño pre y post con un solo grupo, con una muestra de 160 sujetos, para la recolección de datos se emplearon escalas psicológicas con adecuados índices de confiabilidad y validez. A manera de resultados, se tienen: efectos estadísticamente significativos en el incremento del bienestar psicológico y autoestima, así como disminución de síntomas depresivos, y adecuado nivel de satisfacción del grupo participante con el programa.

**Palabras clave:** bienestar del estudiante, desarrollo del carácter, programas educativos, autoestima, depresión.

## ABSTRACT

The Programa Creciendo Fuertes is understood as an instance of systematic training for character education based on the human virtues and strengths proposed by positive psychology for adolescence. With the intention of providing scientific evidence, it is proposed to study its effectiveness in psychological well-being, self-esteem and depressive symptoms, as well as to know the level of satisfaction for the program in adolescents students of secondary school. The study is framed in quasi-experimental design, specifically pre and post design with a single group, with a sample of 160 subjects, for the data collection psychological scales were used with adequate reliability and validity indexes. As results it has: statistically significant effects in the increase of psychological well-being and self-esteem, as well as a decrease in depressive symptoms, and an adequate level of satisfaction in the participant group of the program.

**Keywords:** student welfare, character development, educational program, self-esteem, depression.

## PROGRAMA CRECIENDO FUERTES: EVIDÊNCIA DE SUA EFICÁCIA E SATISFAÇÃO

## RESUMO

O Programa Creciendo Fuertes é entendido como uma instância de treinamento sistemático para a educação de caráter baseada nas virtudes e forças humanas propostas pela psicologia positiva para a adolescência.. Com o intuito de fornecer evidências científicas, propõe-se estudar sua eficácia no bem-estar psicológico, autoestima e sintomas depressivos, bem como conhecer o nível de satisfação do programa em adolescentes estudantes do Ensino Básico Básico. O estudo enquadra-se no delineamento quase-experimental, especificamente pré e pós-desenho com um único grupo, com uma amostra de 160 sujeitos, para que as escalas psicológicas de coleta de dados fossem utilizadas com índices adequados de confiabilidade e validade. Como resultados: efeitos estatisticamente significativos no aumento do bem-estar

psicológico e da autoestima, bem como diminuição dos sintomas depressivos e um nível adequado de satisfação no grupo participante do programa.

**Palavras-chaves:** bem-estar do estudante, desenvolvimento de caráter, programa educacional, autoestima, depressão.

## Introducción

La psicología positiva es un enfoque dentro la ciencia psicológica que tiene como objeto de estudio la experiencia óptima. En sus inicios, momento denominado: la primera ola de la psicología positiva, el término "positiva" hizo referencia al estudio de la felicidad, virtudes y fortalezas del carácter, organizaciones positivas, es decir, el estudio de la experiencia humana positiva. Sin embargo, la utilización de ese término generó varias críticas orientadas al simplismo, interpretaciones aludidas a la carita feliz☺, posible exageración a la atención de lo "positivo", y en todo caso la duda sobre positivo con relación a qué. Estas críticas promovieron la denominada: segunda ola de la psicología positiva, en la cual se postula como objeto de estudio al bienestar, entendido como un constructo relacional dialectico a ciertos elementos de la experiencia humana más centrado en la eudaimonia que en el hedonismo; y se ha entendido que aquello positivo / negativo no es un continuo excluyente, sino más a una perspectiva adaptativa que debe estar circunscrita al contexto, (Salanova y Llorens, 2016).

De acuerdo a Park, Peterson y Sun (2013) la psicología positiva es una ciencia que tiene como objeto de estudio la experiencia óptima a lo largo de todo el ciclo vital. Para este enfoque, la vida –la existencia humana– tiene subidas y bajadas, con todo lo que esto conlleva para la psiquis y tanto aquello considerado positivo y negativo merece la pena de estudio científico. En efecto, estos autores plantean que los lados oscuros y luminosos, la enfermedad y la salud, o la fortaleza y la debilidad, son de gran relevancia para comprender el bienestar humano.

En ese sentido, desde sus inicios la psicología positiva estuvo enfocada en el estudio de la autentica felicidad que luego fue acercado al bienestar, así como de las condiciones que posibilitan ese bienestar. Desde la primera ola de la psicología positiva se viene considerando un constructo denominado: virtudes y fortalezas del carácter como posibilitadores de la buena vida o una vida feliz. Seligman (2002) en su formulación planteaba que la psicología positiva tiene tres pilares: a) experiencia subjetiva, b) rasgos individuales positivos, y c) instituciones positivas. Para este autor, los rasgos tienen un papel importante dentro la experiencia óptima pues son la base del florecimiento en sus componentes: emociones positivas, flujo, relaciones sociales, sentido en la vida y cumplimiento de logros, (Seligman, 2011).

Por tanto, las virtudes y fortalezas del carácter son esos rasgos que posibilitan el bienestar, tienen un lugar importantísimo en el corpus teórico del enfoque de la psicología positiva. Por ejemplo, Gable y Haidt (2015) basados en Sheldon y King refieren que la psicología positiva es el estudio científico de esas fortalezas y virtudes del carácter de la persona promedio. A este punto vale conceptualizar este constructo: las virtudes son un concepto multidimensional expresado en un conjunto de disposiciones positivas de la personalidad (Park et al. 2013), es decir, son rasgos positivos leídos a modos de fortalezas del carácter operacionalizados en como la persona siente, piensa y actúa. Peterson y Seligman (2004) postulan que las

fortalezas del carácter son aquellos rasgos con valor moral, posibilitan el bienestar individual y social, además de la característica situacional práctico de los mismos.

Peterson y Seligman (2004), son considerados los padres del constructo teórico pero sobretodo de su clasificación. Estos autores, se tomaron la tarea de hacer una clasificación basada en la búsqueda, análisis y decantación de lo que era considerado un buen carácter, para esto se refirieron a antecedentes históricos desde distintas disciplinas y contextos culturales para ser lo más amplios posibles, incluyendo ciencia, filosofía y religión. De ahí que, presentaron una clasificación de seis virtudes formadas por 24 fortalezas del carácter, entendidas como lo concreto o visible de la abstracción virtuosa, véase cuadro 1. De igual forma, refieren que un buen carácter desde su perspectiva es la presencia de al menos una fortaleza por cada virtud en la personalidad.

Gran parte de las pesquisas de las investigaciones en psicología positiva han estado orientadas a validar ese constructo mediante escalas de medición para distintas etapas del ciclo vital y determinar los beneficios o correlatos de las fortalezas del carácter. En ese sentido, la investigación ha puesto de manifiesto la confirmación de la teoría planteada, es decir, las fortalezas del carácter son posibilitadores del bienestar (Wagner et al., 2018; Goodman et al., 2017; Vela et al., 2017; Hazer, 2016), e incluso se presentan correlatos con otros indicadores de salud (Petkari & Ortiz-Tallo, 2018; Kumar, George y Sudhesh, 2018; Duan y Ho, 2018). De igual manera, en la adolescencia las fortalezas del carácter han mostrado estar asociadas a la salud mental e inversamente con psicopatología, (Blanca et al. 2018; Shoshani y Slone, 2013; Proyer et al. 2011; Park y Peterson, 2006; Giménez, Vázquez y Hervás, 2010; Giménez, 2010) y con desarrollo positivo adolescente (Park, 2004, 2009). Asimismo, Seligman (2009, 2011) planteo algunas estrategias para enseñar el bienestar mediante el enfoque basado en fortalezas del carácter en contexto educacional. Park y Peterson (2008) plantearon algunas posibilidades prácticas de las fortalezas del carácter para su abordaje desde la orientación educativa.

Cuadro 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
	5) Perspectiva: ser capaz de proporcionar un consejo sabio a los demás
Coraje	6) Honestidad: decir la verdad y presentarse de una manera genuina
	7) Valentía: no se reduce a la amenaza, desafío, dificultad o dolor
	8) Persistencia: terminando lo que uno comienza
	9) Entusiasmo: acercarse a la vida con entusiasmo y energía
Humanidad	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

Justicia	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
	15) Trabajo en equipo: trabajando bien como miembro de un grupo o equipo
Templanza	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.

A pesar de las evidencias empíricas acerca de los beneficios de las virtudes y fortalezas del carácter en la adolescencia, Rashid et al. (2013: 89) afirmaron que “hay un número muy limitado de intervenciones que construyen fortalezas de carácter de una manera integral. La mayoría de las intervenciones se dirigen a una o dos fortalezas específicas”. A saber, en la comunidad Iberoamericana se cuenta con el Programa Aulas Felices (Arguís et al. 2010) destinado para estudiantes adolescentes. En la región Rioplatense, específicamente en Argentina y Uruguay, los autores de este estudio no encuentran un antecedente descrito sobre un programa psicoeducativo que abarque la formación integral de las virtudes y fortalezas del carácter en contexto educacional<sup>4</sup>, a excepción del Programa Creciendo Fuertes planteado por García, Soler y Achard (2017).

En ese contexto, surgen las siguientes formulaciones orientadoras del problema: a) ¿Cuáles serán los niveles de bienestar psicológico, autoestima y síntomas depresivos antes y después de ejecutar el Programa Creciendo Fuertes en adolescentes?, b) ¿existirán diferencias en las variables mencionadas luego de la aplicación del Programa Creciendo Fuertes?, de hallarse diferencias entre las variables mencionadas, ¿serían diferencias estadísticamente significativas?, c) ¿cuál será la dirección, fuerza, magnitud y significancia de las relaciones de las variables en las medidas post del Programa Creciendo Fuertes?; d) ¿cómo será el nivel de percepción de satisfacción con el Programa Creciendo Fuertes en adolescentes participantes?

De éstas formulaciones se pueden enunciar los siguientes objetivos de investigación: a) identificar el nivel de bienestar psicológico, autoestima y síntomas depresivos antes y

<sup>4</sup> Si algún lector rioplatense o en contexto iberoamericano conoce de la existencia de un programa o intervención psicoeducativa abocada a la formación de las virtudes y fortalezas del carácter en niños y adolescentes, se le agradece contactarse con los autores.

después de la aplicación del programa Creciendo Fuertes; b) determinar el efecto del Programa Creciendo Fuertes sobre el bienestar psicológico, autoestima y síntomas depresivos en adolescentes; c) establecer las relaciones entre las variables bienestar psicológico, autoestima y síntomas depresivos en las medidas post del Programa Creciendo Fuertes; d) conocer el nivel de percepción de satisfacción con dicho programa en adolescentes. Por consiguiente, el propósito de este artículo es valorar el Programa Creciendo Fuertes desde sus posibles efectos en las variables del estudiantado e incluyendo dimensiones como las relaciones de las variables post intervención y la satisfacción de sus participantes como formas de brindar mayores evidencias de científicidad en su impacto.

En ese sentido, se pueden considerar los siguientes sistemas de hipótesis que orientan el presente estudio: a) las variables consideradas dependientes del programa basado en las virtudes y fortalezas del carácter tendrán cambios; b) aumento en bienestar psicológico, autoestima y disminución de los síntomas depresivos en adolescentes luego de la ejecución del programa; c) correlaciones positivas entre bienestar y autoestima, a su vez inversas ambas con síntomas depresivos; d) como hipótesis descriptiva, se espera encontrar adecuados niveles de satisfacción con el programa.

## Metodología

Debido a la naturaleza de los objetivos e hipótesis de investigación planteados, el diseño de investigación es de categoría cuasiexperimental, específicamente diseño pre y post con un solo grupo, de acuerdo a la guía metodológica de estudios en psicología de Montero y León (2007) para dar respuesta al objetivo formulado sobre determinar efectos del programa. De igual manera, se puede clasificar en un diseño descriptivo correlacional (Hernández, Fernández y Baptista, 2008).

Los participantes del estudio fueron 160 adolescentes: 75 hombres (47%) y 85 mujeres (53%), de acuerdo a las edades se tienen: 11 años (8%), 12 años (23%), 13 años (31%), 14 años (33%) y 15 años (5%), la media de edad fue 12.48. En ese sentido, la muestra se agrupa de acuerdo al año escolar de ciclo básico de secundaria: 57 estudiantes del primer año (36%), 57 estudiantes del segundo año (36%) y 46 estudiantes del tercer año (28%).

Para la recolección de datos se construyó un cuadernillo con una sección de datos socio demográficos ad hoc, escalas psicológicas para medir las variables y consentimiento informado para los representantes de estudiantes. Para las variables psicológicas sujetas al diseño de investigación, se emplearon las siguientes escalas:

a) Escala de bienestar psicológico para adolescentes de Soler (2016) fundamentada en la teoría del bienestar PERMA desarrollada por Seligman (2011), es una escala Likert compuesta por 35 ítems con una opción de respuesta impar del 1 al 5, evalúa la variable bienestar psicológico en sus dimensiones de emociones positivas, flujo, relaciones sociales, sentido y logros. La consistencia interna, medida a través del alfa de Cronbach, para este estudio fue de .894 (medida pre) y .914 (medida post).

b) Escala de autoestima de Rosenberg (1965) adaptada al español por Oliva et al. (2011), es una escala unidimensional conformada por 10 ítems con opción de respuesta par, ha mostrado adecuados índices de confiabilidad y validez. La consistencia interna, medida a través del alfa de Cronbach, para este estudio fue de .891 (medida pre) y .921 (medida post).

c) Escala de sintomatología depresiva por Herrera y Meneses (2006), es una escala conformada por 7 ítems que mide distintos síntomas depresivos desde físicos, mentales y orgánicos, arroja un índice global de ánimo depresivo, ha mostrado adecuada características de confiabilidad y validez. La consistencia interna, medida a través del alfa de Cronbach, para este estudio fue de .841 (medida pre) y .718 (medida post).

d) Escala de satisfacción con el Programa Creciendo Fuertes, es una escala diseñada especialmente para medir la satisfacción en adolescentes participantes, a través de indicadores que buscan explorar la percepción de interés, agrado, trabajo de los talleristas, recursos didácticos y posibilidad de volver a participar, con opción de respuesta impar, entre 1 a 5 interpretándose de malo a excelente. Se aplicó sólo al final del programa, en la sesión en la que se aplicaron las mediciones post. La consistencia interna, medida a través del alfa de Cronbach, para este estudio fue de .823.

A nivel de procedimiento, la investigación se llevó a cabo a través de la cooperación con la institución educativa mediante la autorización de su junta directiva y consentimiento informado de los representantes de estudiantes, es decir, el consentimiento se realizó en dos vías: representantes y también a adolescentes participantes del estudio. Esta investigación fue diseñada tomando en cuenta los aspectos éticos, normativos y legales de la Asociación Americana de Psicología (APA, 2010) y el Ejecutivo Uruguayo a través de su Decreto 379/008. Luego, los datos fueron recolectados en la primera sesión de la intervención considerada medida pre, se aplicó la intervención denominada Programa Creciendo Fuertes, y en la sesión final se realizó la segunda medición considerada post, las mismas fueron realizadas por talleristas que aplicaban las intervenciones, los investigadores no tuvieron interacciones con los grupos.

Ahora bien, la intervención denominada: Programa Creciendo Fuertes, es una instancia de formación para la educación de un carácter sano, es decir, orientada a la formación del buen carácter, ideada para adolescentes cursantes de secundaria en sus tres primeros años, a saber: primero, segundo y tercero del Ciclo Básico de la Educación Secundaria en la República Oriental del Uruguay. Profundizando en la descripción del programa presentado por García et al. (2017), se concibe como una intervención psicoeducativa en modalidad de talleres con la finalidad de la promoción de un carácter sano en las aulas, en términos prácticos mediante la identificación, reconocimiento, puesta en práctica y ejercitación consciente de las fortalezas del carácter.

Desde esa premisa, se emplea el Inventario de Fortalezas del Carácter para jóvenes diseñado por Peterson & Seligman (2004) de la Universidad de Pensilvania, disponible en internet para acceso público, libre y gratuito, lo interesante de esta estrategia es que automáticamente las personas reciben su top de fortalezas, es decir, una lista de sus fortalezas del carácter, ordenadas de mayor a menor de acuerdo a sus puntuaciones. Se entiende que, las primeras cinco fortalezas arrojadas en la lista, son las fortalezas naturales en su perfil de personalidad. De modo que, éstos son los principales rasgos virtuosos que las personas pueden poner en práctica de manera consciente y voluntariosa. El primer paso del Programa Creciendo Fuertes es que cada participante conozca su perfil de fortalezas, en un espacio denominado: taller me conozco.

Desde el punto de vista de estructura operativa, el programa está diseñado para ser facilitado a modo de talleres de dos horas de clase, es decir, 90 minutos aproximadamente, en los tres años del Ciclo Básico de la Educación Secundaria. 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. Los talleres son facilitados por dos talleristas fijos a lo largo del año escolar(formados en psicología positiva), los talleres son quincenales. Por lo tanto, cada fortaleza es abordada en una instancia al mes, con dos sesiones de formación: a) taller de la fortaleza y b) sesión de seguimiento o apoyo.

Desde un punto de vista didáctico, se busca que en cada taller se presente la fortaleza del carácter de un modo concreto y accesible de acuerdo a las características evolutivas de participantes, recuérdese la adolescencia temprana. Se comienzan los talleres con ejercicios de mindfulness para relajar al grupo. Por su parte, las estrategias didácticas están basadas en la explicación, aprendizajes previos relacionados, ejemplificación, solución de problemas, trabajo individual o en pequeños grupos y juegos de roles, con relación a los recursos didácticos se usan materiales distintos: presentaciones, fragmentos de cuentos, películas y otros varios que ayuden a mantener el interés tomando en cuenta los distintos estilos de aprendizaje. Por consiguiente, las estrategias, medios y recursos empleados buscan que se contextualicen los aprendizajes lo más posible a sus realidades personales, características socio-económicas, preocupaciones e intereses para que puedan verse reflejados mediante la ejemplificación de las fortalezas en las situaciones planteadas, en efecto, el propósito es promover aprendizajes significativos de las fortalezas del carácter.

Una vez lograda la comprensión de la fortaleza, se discute con el grupo de participantes los beneficios, ventajas, correlatos y utilidades de desarrollarla, en efecto, se plantean situaciones concretas, tareas y actividades para ilustrar en cómo pueden llevarla a la práctica, se les entrega un cuaderno de actividades a cada participante que le puede servir como diario de seguimiento, es de uso personal y no hay obligatoriedad de compartir sus anotaciones, experiencias o percepciones con el grupo. Asimismo, el fin último del programa, es que de manera libre, consciente y voluntaria cada participante pueda incorporar -y a su vez practicar- en su experiencia subjetiva las fortalezas del carácter, ya sea en cogniciones, conductas y afectividad para lograr desarrollar hábitos virtuosos. Para tratar de lograrlo, durante la sesión del taller se hacen acuerdos de formas en cómo puedan incorporarla en sus vidas, y en la sesión de apoyo se chequean, se comparten -de forma voluntaria- y se retroalimenta en el grupo esas experiencias.

De modo que, el Programa Creciendo Fuertes se concibe como un espacio de formación para la educación del carácter, emocional y para el bienestar que hasta ahora ha sido llevado a cabo en espacios de clases destinados para tales fines por las instituciones educativas, es decir, en horas de clases específicas en los salones de clases. El programa ha sido aplicado en distintas instituciones educativas en Montevideo, desde el año 2014 al presente. A nivel empírico, sólo se ha estudiado -hasta ahora- el efecto del programa en bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes masculinos del primer año del ciclo básico secundaria. Para



otros detalles acerca de la descripción de la operatividad del programa puede verse: García et al. (2017) y García – Álvarez et al. (2018).

Para finalizar este apartado dedicado a la metodología del estudio, se refiere que los datos recolectados fueron transcritos al programa de análisis de datos estadísticos IBM SPSS Statistics 23.0 por asistentes de investigación una vez terminada la intervención. Se realizaron estadísticas descriptivas, pruebas de bondad de ajuste para conocer la distribución de los datos, específicamente la prueba de Kolmogorov-Smirnov con la corrección de significación de Lilliefors, arrojando valores  $p < 0.05$  interpretándose como distribución no normal, implicando decisiones prácticas como el uso de estadística inferencial no paramétrica para dar respuesta a los objetivos de investigación, a través de la prueba de contraste de hipótesis de rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas y la prueba de coeficientes de correlación de Spearman.

## Resultados

Los resultados serán presentados en el orden de los objetivos de investigación planteados. De modo que, en la tabla 1, pueden observarse los estadísticos descriptivos para las variables bienestar psicológico, autoestima y síntomas depresivos antes y después de la aplicación del Programa Creciendo Fuertes, se puede apreciar un incremento en las medias de bienestar psicológico y autoestima, así como una disminución en la media de síntomas depresivos.

Como se mencionó anteriormente, se asumió una distribución no normal de los datos que habilitaba para análisis inferenciales no paramétricos, en efecto, se empleó la prueba de los rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas, para conocer si hubo cambios estadísticamente significativos en las variables estudiadas. Ahora bien, los resultados refieren un aumento significativo de los niveles de bienestar psicológico ( $z = -4,446$ ,  $p < 0.05$ ) y autoestima ( $z = -2,394$ ,  $p < 0.05$ ), así como una disminución estadísticamente significativa de los niveles síntomas depresivos ( $z = -4,917$ ,  $p < 0.05$ ), luego de la intervención, éstos valores de  $p < 0.05$  indican que se deben rechazar las hipótesis nulas, y enunciar que han ocurrido diferencias estadísticamente significativas en las variables de bienestar psicológico, autoestima y síntomas depresivos en participantes adolescentes del Programa Creciendo Fuertes.

Tabla 1 Descriptivos medidas pre y post

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pre Bienestar	160	60,00	172,00	124,2375	20,40455
Post Bienestar	160	81,00	164,00	131,0625	18,63239
Pre Autoestima	160	,00	40,00	26,0437	9,13584
Post Autoestima	160	,00	40,00	28,0312	7,59214
Pre Síntomas depresivos	160	,00	23,00	11,8000	4,81585
Post Síntomas depresivos	160	,00	21,00	9,9437	4,87355

Para dar respuesta al objetivo de establecer las correlaciones entre bienestar psicológico, autoestima y síntomas depresivos en las medidas post del Programa Creciendo Fuertes, se calcularon los coeficientes de correlación de Rho de Spearman, véase tabla 2, nótese que las

correlaciones arrojadas son positivas, moderadas y significativas entre bienestar psicológico y autoestima, así como inversas con síntomas depresivos.

Tabla 2 Correlaciones entre las variables en la medida post

Variables	Bienestar psicológico	Autoestima	Síntomas depresivos
Bienestar psicológico	1,00		
Autoestima	,523**	1,00	
Síntomas depresivos	-,593**	-,545**	1,00

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Por su parte, la satisfacción de adolescentes usuarios del Programa Creciendo Fuertes, puede interpretarse como adecuada de acuerdo a los estadísticos de la media y la moda que se observan en la tabla 3, nótese que se midió en una escala del 1 al 5, los valores están sobre 3.5 en cada uno los indicadores.

Tabla 3 Descriptivos de los indicadores de satisfacción con el programa

	Agrado	Interés	Talleristas	Recursos didácticos	Seguir asistiendo	Satisfacción
Media	4,165	4,098	4,512	4,250	3,866	4,098
Moda	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	4,0

## Discusión y conclusiones

Los resultados refieren un aumento estadísticamente significativo del bienestar psicológico luego de la aplicación del Programa Creciendo Fuertes, a través de los postulados de Seligman (2011) en su teoría multidimensional del bienestar PERMA, acrónimo por sus siglas en inglés, se puede interpretar que existe un incremento en la frecuencia de emociones positivas (P) en situaciones de la vida cotidiana, así como experimentar experiencias de flujo (E) por medio de actividades que logran comprometerse mediante la implementación de sus fortalezas del carácter, reconociendo que muchas veces esas actividades pueden llegar a ser no placenteras pero si necesarias, satisfactorias o gratificantes a largo plazo.

Siguiendo con la referencia de la teoría multidimensional de bienestar planteada por Seligman (2011), los resultados se interpretan que estos adolescentes presentan mejoría en la percepción de sus relaciones sociales (R), entienden que los vínculos sanos con su familia, pares y docentes son elementos esenciales para el bienestar. De igual manera, se puede inferir también que la identificación, consciencia y puesta en práctica de las fortalezas del carácter viabilizó que éstos participantes pudiesen encontrar en sus vidas elementos sobre su sentido de existencia (M), por ejemplo en colaborar en actividades relacionadas a la comunidad, a los demás o sentir que se pertenece a una institución, es decir, en comprender que la existencia humana está conectado con algo más que el día a día individual. A su vez, el trabajo con fortalezas del carácter permitió que éstos participantes asuman que a través de sus virtudes, talentos, capacidades y motivación son capaces de lograr tareas, objetivos y metas (A), sabiendo que la autodeterminación es clave para alcanzarlo, importantísimo en la etapa evolutiva de la adolescencia, debido a que el planteo de un proyecto de vida es una tarea psicosocial.

De igual forma, los resultados muestran aumento significativo de la autoestima en participantes del Programa Creciendo Fuertes, lo que se interpreta como un incremento en la forma en cómo se evalúan éstos adolescentes en términos positivos de aceptación y condescendencia consigo mismo, se podría inferir que la identificación, reconocimiento y el darse cuenta de esas virtudes y fortalezas del carácter que cada participante tiene de manera natural – y que además son educadas en este espacio – nutren el autoconocimiento a través de las experiencias de aprendizajes brindadas, posibilitando una evaluación global más ajustada a sus capacidades, sentimiento de valía y valor de su personalidad, (Oliva et al., 2011)

Por su parte, los resultados refieren una disminución estadísticamente significativa de los síntomas depresivos en participantes del Programa Creciendo Fuertes, se interpreta que hubo una reducción de síntomas asociados a una posible depresión, a saber: síntomas psicossomáticos, tristeza, desesperanza, afecto negativo, problemas de concentración y de disfrute (Herrera y Meneses, 2006). De modo que, aunque no se evaluó la depresión en sí misma, se tiene que sus principales síntomas asociados fueron reducidos, pudiéndose inferir como efecto de la intervención basada en fortalezas del carácter.

Los resultados hallados son congruentes con el estudio preliminar del Programa Creciendo Fuertes presentados por García-Álvarez et al. (2018), principal antecedente de esta investigación, en una muestra de 24 adolescentes masculinos, media de edad 12.5 años, del primer año de ciclo básico de secundaria en Uruguay, midieron el efecto de la intervención en el bienestar psicológico y autoeficacia generalizada, encontrando aumentos estadísticamente significativos en las variables consideradas dependientes. De igual manera, son congruentes con los resultados del estudio de Lombas et al. (2019) acerca de probar la efectividad del Programa Aulas Felices, basado en la educación de las fortalezas del carácter para ser trabajado de acuerdo a las competencias generales del diseño curricular español. Los resultados, en una muestra de 524 adolescentes, media de edad 13.6 años, arrojaron cambios estadísticamente significativos en el bienestar psicológico y otras variables estudiadas, su principal conclusión radica en plantear el Programa Aulas Felices como promotor del bienestar psicológico y de clima escolar positivo en salones de clases.

De manera análoga, los resultados del presente estudio son congruentes con los reportados por Proctol et al. (2015), en una investigación centrada en determinar el impacto de un programa basado en las virtudes y fortalezas del carácter, denominado Gimnasia para las Fortalezas, sobre el bienestar psicológico, satisfacción con la vida y otras variables psicológicas de estudiantes adolescentes. Estos investigadores, en una muestra de 319 adolescentes británicos (218 adolescentes participantes del programa y 101 que no participaron), media de edad 12.98 años, encontraron que el Programa Gimnasia para las Fortalezas tuvo impacto estadísticamente significativo sobre el bienestar psicológico y satisfacción con la vida de participantes adolescentes en comparación con aquellos que no participaron. Además, concluyeron que intervenciones basadas en las virtudes y fortalezas del carácter pueden ser un medio para aumentar la satisfacción y bienestar estudiantil.

Por consiguiente, éstas evidencias logradas en contexto uruguayo, español y británico acerca de la posible efectividad de intervenciones psicoeducativas basadas en las virtudes y fortalezas del carácter en estudiantes adolescentes en contextos educacionales, son alentadoras para aquellos profesionales orientados al desarrollo humano debido a que brindan posibilidades de amplio abanico de acciones para promover la educación del carácter, emocional y para el bienestar en la escuela. Asimismo, estos resultados son congruentes con los presentados por otras intervenciones basadas en la psicología positiva como marco teórico más ancho, a saber: López y López (2017); Adler (2017); Jiménez, Izal y Montorio (2016); Machado, Gurgel y Reppold (2017); Seligman et al. (2009); Waters (2011); Sin y Lyubomirsky (2009); Seligman et al. (2005); Bolier et al. (2013); Lyubomirsky y Layous (2013); Gillham et al. (2007), Romo-González et al. (2013), entre otros.

El punto en común de las investigaciones citadas anteriormente, es que sirven como ejemplos de intervenciones basadas en la psicología positiva con efectos estudiados empíricamente que ponen de manifiesto el rol activo que tienen las personas en la promoción, desarrollo y mantenimiento de su salud mental. Por su parte, Cuadra-Peralta et al. (2010) y García – Álvarez et al. (2018) explican que la efectividad de las mismas se debe en brindar espacios para generar emociones positivas, estrategias orientadas al autoconocimiento a través de la voluntad de aprendizaje de conceptos, técnicas y estrategias que viabilizan el crecimiento personal, bienestar psicológico e incluso en cultivar factores protectores como la resiliencia, gratitud y autodeterminación que pueden actuar como elementos barreras antes riesgos psicosociales o factores de estrés psicosocial. En consecuencia, se podrían sostener en el tiempo los aprendizajes logrados en estos programas mediante la identificación, reconocimiento y accionar consciente de las fortalezas personales generadas como elementos de introspección personal.

En otras palabras los resultados estadísticamente significativos del presente estudio, a saber: incremento del bienestar psicológico y autoestima, reducción de los síntomas depresivos y las relaciones entre las medidas post, pueden ser interpretados como correlatos de la práctica de las fortalezas promovidos a través del Programa Creciendo Fuertes. Visto que, uno de los productos generados en las intervenciones basadas en las virtudes y fortalezas del carácter es el autoconocimiento operacionalizado en identificar y poner en práctica esas fortalezas personales llegando a generar distintos beneficios a nivel personal (Park y Peterson, 2008). Asimismo, la literatura científica ha puesto de manifiesto la relación de las fortalezas del carácter con múltiples rasgos sanos en la adolescencia, (Blanca et al. 2018; Bruna et al. 2016; Reyes Martín y Ferragut, 2016). De ahí que, los resultados sugieren que las fortalezas del carácter están asociadas con bienestar y autoestima e inversamente con psicopatología en adolescentes (Giménez et al., 2010; Giménez, 2010).

Los resultados también sugieren una correlación significativa entre el bienestar psicológico y autoestima ( $.523^{**}$ ), esta relación se explica debido a que la autoestima sana es considerada un activo para el desarrollo adolescente (Sanmartín y Gonçalves, 2013). En tal sentido, la autoestima es una valoración sobre cómo la persona se percibe en sus recursos, capacidades, rasgos y experiencias, es decir, es una valoración global acerca del cómo soy – del self. De modo que, una valoración adecuada en términos positivos del sí mismo podría conllevar a sentirse bien consigo mismo y con los demás, ajuste psicológico y configurarse como un factor protector ante los distintos riesgos psicosociales, nótese que la autoestima

presenta correlaciones significativas negativas con los síntomas depresivos (-,545\*\*). No obstante, una autoestima empobrecida puede llegar a configurarse en un factor de riesgo para otras situaciones de salud mental o física no ideales, la literatura ha puesto de manifiesto la importancia del autoestima para el bienestar, salud mental y satisfacción vital en adolescentes, a saber: Oliva (2015); Morales y González (2014); Gómez-Bustamante y Cogollo (2010); Pérez y Salamanca (2017); Oliva et al. (2010); Ferrel - Ortega, Vélez - Mendoza y Ferrel – Ballestas (2014).

Asimismo, son esperadas teóricamente las relaciones negativas significativas encontradas entre el bienestar psicológico y síntomas depresivos (-,593\*\*), es decir, son constructos teóricos inversos. Sin embargo, es importante aclarar que para la concepción de bienestar psicológico desde los modelos multidimensionales ya sea de Ryff (2014) o Seligman (2011), el constructo se entiende como un componente valorativo relacional a distintos elementos como por ejemplo satisfacción, frecuencia de emociones positivas sobre las negativas, pero no se niega la existencia de malestares o emociones negativas en la comprensión del bienestar psicológico, sino que deben ser en menor frecuencia los afectos negativos sobre los afectos positivos. En este orden, Casullo y Castro (2002) explican que niveles bajos de bienestar pueden configurarse como factores de riesgos para situaciones de salud poco ideales, por ejemplo depresión. De modo que, estos resultados reflejan que el bienestar psicológico decrece ante la presencia significativa de sintomatología depresiva.

Ahora bien, este estudio aporta un elemento en el diseño de evaluación del Programa Creciendo Fuertes en comparación a los antecedentes descritos, que consistió en incorporar la satisfacción de usuarios con el mismo. En ese sentido, se consideran importantísimas las recomendaciones brindadas por Bisquerra (2000, 2003), Álvarez et al. (2000), Pérez – González (2017) y el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica, 1998) de la Universidad de Barcelona, para la evaluación de programas en el marco de la orientación educativa, específicamente en: recopilar distintos datos que vayan más allá de la efectividad estadística de la intervención que permitan la optimización permanente con base al feedback de los participantes, es decir, se debe recolectar información que permite evaluar el programa en sí mismo de acuerdo a sus destinatarios. Entonces, la medida de satisfacción permite conocer otros datos que posiblemente una medición de impacto centrada en la eficacia pueda obviar, y que puedan arrojar otros indicadores de calidad del programa.

En ese sentido, el Programa Creciendo Fuertes presenta adecuados indicadores referentes a la satisfacción general de la intervención, así como en especificidades relacionadas a: agrado / aprobación, percepción de temas interesantes discutidos, desempeño de los talleristas, recursos didácticos y posibilidad de seguir asistiendo. A pesar lo interesante de explorar la satisfacción de los usuarios, ya es difícil encontrar en la literatura especializada intervenciones diseñadas en las virtudes y fortalezas del carácter para adolescentes en contexto educacional, y aún más difícil hallar antecedentes que tomaran en cuenta la satisfacción de participantes en sus diseños de evaluación de programas.

Sin embargo, se presenta el estudio realizado por Rashid et al. (2013) en la que se explora una intervención basada en sólo algunas de las fortalezas del carácter para adolescentes en contexto educacional, una muestra de 22 sujetos en Norteamérica, encontraron que el grupo participante relacionaba el grado de disfrute con lo mucho que percibieron haber aprendido

en el mismo. Otro antecedente, presentado por Soler (2005) consistió en evaluar un programa en educación emocional en un centro educativo español, refiere el uso de cuestionario anónimos para la valoración del programa con preguntas específicas sobre aportes personales, indagar que actividades han gustado más y otros detalles operativos, la investigadora describe que esta información les permite ir optimizando el programa año tras año en educación primaria y secundaria.

A partir de las hipótesis, objetivos y resultados de investigación de acuerdo a la muestra de este estudio, se pueden enunciar las siguientes conclusiones:

- a) Aumento de las medias de bienestar psicológico y la autoestima, a su vez disminución de la media de los síntomas depresivos considerando las medidas antes y después del Programa Creciendo Fuertes.
- b) Efectos estadísticamente significativos del Programa Creciendo Fuertes en el incremento del bienestar psicológico y autoestima, así como disminución de los síntomas depresivos en adolescentes.
- c) Correlaciones teóricamente esperadas a nivel estadísticamente significativo entre el bienestar psicológico y autoestima, e inversamente con malestar psicológico en participantes del programa, es decir, las variables están relacionadas entre sí.
- d) Nivel de percepción de satisfacción general adecuado con el programa.

En definitiva, estas conclusiones pueden tener ciertas implicaciones prácticas para todos aquellos profesionales interesados en el desarrollo humano, y por supuesto para aquellos docentes dedicados a la orientación educacional a través de la educación del carácter, emocional y para el bienestar. En ese sentido, conocer que las intervenciones basadas en las virtudes y fortalezas del carácter promueven correlatos saludables en estudiantes adolescentes, es un elemento que puede motivar acciones centradas en las mismas. Se comparten los planteamientos realizados por Pulido (2013) acerca de que la acción orientadora (counseling) debe estar fundamentada en la promoción de la salud mental, específicamente la orientación en centros educativos (orientación educacional) cobra relevancia como un proceso de acompañamiento para crear condiciones que posibiliten el bienestar psicológico y florecimiento de la personalidad integral de adolescentes, la autora sugiere prácticas centradas en modelos integrados de la prevención de distintos tipos de problemas, es decir, prevención inespecífica de problemas de acuerdo a Bisquerra (2003).

Se hace énfasis en la frase: profesionales dedicados a la orientación, desarrollo humano y educación del carácter, emocional y para el bienestar, debido a que en Latinoamérica se conoce sólo de dos países que forman profesionales universitarios en Orientación (Bello y Ledezma, 2008). De modo que, para efectos prácticos las tareas relacionadas a la promoción de la salud mental en contextos educacionales se realizan en muchos casos por psicólogos y /o docentes en horas de tutorías o de guiatuara, incluso por docentes orientadores educacionales. De ahí que, cobra relevancia los movimientos relacionados a la educación del carácter, emocional y para el bienestar como innovaciones que los docentes pueden comenzar a poner en práctica desde la transversalidad curricular, por ejemplo, explicar las fortalezas del carácter de acuerdo al contenido a enseñar, o plantear iniciativas de trabajo más formales y sistemáticas como estrategias o talleres de los programas Aulas Felices o Creciendo

Fuertes. Se concuerda con Bisquerra (2003: 11): “además de prevenir, es importante construir bienestar”.

Por consiguiente, las iniciativas basadas en la evidencia científica fundamentadas en la educación de las fortalezas y virtudes del carácter propuesta por la psicología positiva pueden ser medios para cumplir los objetivos de una educación emocional, del carácter o para bienestar (Bisquerra y Hernández, 2017; García – Álvarez et al. 2018) o para una educación positiva (Seligman 2011; Adler 2017), ambos movimientos enmarcados en la orientación educativa. Aunque, se sugieren estas iniciativas como formas de ayudar en la acción educativa, se comparte el llamado de Prieto (2018) referido a que la psicología es una ciencia descriptiva que aporta a la educación el cómo aprende el ser humano, pero es la educación como teoría normativa la que decide los fines de la educación, desde el enfoque de este artículo se busca brindar evidencias sobre estrategias orientadas a la promoción del bienestar en contextos educacionales que puedan auxiliar a la educación en sus fines normativos: desarrollo integral de la personalidad, y no imponer fines desde la disciplina psicológica.

Asimismo, las conclusiones enunciadas deben tomarse con mesura debido a que el estudio presenta algunas limitaciones – compartidas con gran mayoría de las intervenciones en contexto educacional- a saber: ausencia de un grupo control, imposibilidad de una muestra al azar debido a que los grupos participantes del Programa Creciendo Fuertes fueron armados de manera natural por la institución educativa. En vista de estas limitaciones los resultados deben ser considerados con cautelas y evitar generalizaciones simplistas de los mismos. A pesar de estas limitaciones, son conclusiones a juicios de los autores como alentadoras, optimistas e incluso entusiastas sobre los efectos de la educación del carácter, emocional y para el bienestar, más teniendo en cuenta que la medida post de los resultados es realizada al final del año escolar.

A modo de recomendaciones o líneas futuras de indagación sería interesante considerar otras dimensiones en los diseños de investigación sobre la evaluación de programas para la educación del carácter, emocional y para el bienestar, como por ejemplo la inclusión de: determinar cuáles fortalezas son las más desarrolladas de acuerdo a instrumentos de autoadministración para los participantes del programa, explorar las relaciones con el desarrollo positivo adolescente, conocer el impacto sobre el desarrollo o fortalecimiento de conductas saludables concretas, o conocer el posible impacto familiar. Así como, otras formas de recolección de datos, por ejemplo: grupos focales, escalas de medidas para explorar desde la percepción docente y de padres, es decir, distintas técnicas de recolección que permitan otros tipos de triangulación o de comprensión del fenómeno de la promoción de la salud mental en contextos educacionales. Otra interesante línea futura de trabajo es el diseño, implementación y validación de una escala local para explorar las virtudes y fortalezas del carácter destinada a la adolescencia temprana.

## Referencias

- Adler, A. (2017). Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 50-57.
- Álvarez González, M., Bisquerra Alzina, R., Fita, E., Martínez Olmo, F., & Pérez Escoda, N. (2000). Evaluación de programas de Educación Emocional. *Revista de Investigación Educativa*, 18, (2), 587-599.
- American Psychological Association. (2010). *Manual de Publicaciones de la APA*. Mexico: Editorial El Manual Moderno.
- Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S. y Salvador, M. (2010). Programa Aulas Felices. Psicología Positiva aplicada a la educación. Recuperado de: <http://catedu.es/psicologiapositiva/>.
- Bello, J. G., & Ledezma, M. A. (2008). La orientación en América Latina: Consideraciones generales acerca de los criterios de coherencia, cooperación y calidad. *Orientación y sociedad: Revista internacional e interdisciplinaria de orientación vocacional ocupacional*, (8), 211-222.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R., & Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 2017, 38, (1), p. 58-65
- Blanca, M. J., Ferragut, M., Ortiz-Tallo, M., & Bendayan, R. (2018). Life satisfaction and character strengths in Spanish early adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1247-126.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, 13(1), 119.
- Bruna, O., Mercedes, M., Cardenal Hernández, V., & Ortiz-Tallo, M. (2016). Fortalezas humanas y bienestar biopsicosocial: Revisión Sistemática. *Escritos de Psicología (Internet)*, 9(3), 4-14.
- Casullo, M. M., & Solano, A. C. (2002). Patrones de personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7(2), 129-140.
- Cuadra-Peralta, A.; Veloso-Besio, C.; Moya, Y.; Reyes, L. y Vilca, J. (2010). Efecto de un programa de Psicología Positiva e inteligencia emocional sobre la satisfacción laboral y vital. *Salud y Sociedad*, 1(2), 101-112.
- Duan, W., & Ho, S. M. (2018). Does being mindful of your character strengths enhance psychological wellbeing? A longitudinal mediation analysis. *Journal of Happiness Studies*, 19(4), 1045-1066.
- Ejecutivo, U. P. (2008). Decreto 379/008. *Investigación en Seres Humanos*. Recuperado de: <http://www.elderechodigital.com.uy/smu/legislaD,800379>.
- Ferrel - Ortega, F.; Vélez - Mendoza, J.; Ferrel - Ballestas, L. (2014). Factores psicológicos en adolescentes escolarizados con bajo rendimiento académico: depresión y autoestima. *Revista Encuentros*, Universidad Autónoma del Caribe, 12 (2), 35-47.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2015). ¿ Qué es (y por qué) la Psicología Positiva? *Revista de Toxicomanías*, 75, 3-9.



- 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. E., Reivich, K. J., Freres, D. R., Chaplin, T. M., Shatté, A. J., Samuels, B., Seligman, M. E. P. (2007). School-based prevention of depressive symptoms: A randomized controlled study of the effectiveness and specificity of the penn resiliency program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(1), 9-19.
- Giménez, M. (2010). La medida de las fortalezas psicológicas en adolescentes (VIAY): relación con clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico. *Universidad Complutense, Madrid*.
- 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 & Education*, 2, 97-116.
- Gómez-Bustamante, E. M., & Cogollo, Z. (2010). Factores predictores relacionados con el bienestar general en adolescentes estudiantes de Cartagena, Colombia. *Revista de salud pública*, 12, 61-70.
- González Bravo, L., & Méndez Tapia, L. (2006). Relación entre Autoestima, Depresión y Apego en Adolescentes Urbanos de la Comuna de Concepción, Chile. *Terapia Psicológica*, 24 (1), 5-14.
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321-332.
- Harzer, C. (2016). The eudaimonics of human strengths: The relations between character strengths and well-being. In *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 307-322). Springer, Cham.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2008). Metodología de la investigación científica. México: Mc Graw Hill.
- Herrero, J. y Meneses, J. (2006). Short Web-based versions of the perceived stress (PSS) and Center for Epidemiological Studies-Depression (CESD) Scales: a comparison to pencil and paper responses among Internet users. *Computers in Human Behavior*, 22, 830-848.
- Jiménez, M. G., Izal, M., & Montorio, I. (2016). Programa para la mejora del bienestar de las personas mayores. Estudio piloto basado en la psicología positiva. *Suma psicológica*, 23(1), 51-59.
- Kumar, A., George, T. S., & Sudhesh, N. T. (Eds.). (2018). *Character Strength Development: Perspectives from Positive Psychology*. Sage Publications Pvt. Limited
- Lombas, A. S., Jiménez, T. I., Arguís-Rey, R., Hernández-Paniello, S., Valdivia-Salas, S., & Martín-Albo, J. (2019). Impact of the Happy Classrooms Programme on Psychological Well-being, School Aggression, and Classroom Climate. *Mindfulness*, 1-19
- López Ramirez, E. y López Ramirez, E. L. (2017). Intervenciones basadas en evidencia: experiencias y resultados. *Revista Electronica de Investigacion Educativa*, 19(2), 1-4. Recuperado de <http://redie.uabc.mx/redie/article/view/1614>.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being?. *Current directions in psychological science*, 22(1), 57-62.

- Machado, F. A., Gurgel, L. G., & Reppold, C. T. (2017). Intervenções em Psicologia Positiva na reabilitação de adultos e idosos: revisão da literatura. *Estudos de Psicologia*, 34(1), 119-130.
- Montero, I., & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of clinical and Health psychology*, 7(3), 847-862.
- Morales M. & González A. (2014). Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 40(1), 215-228.
- Oliva, A. (2015). Los activos para la promoción del desarrollo positivo adolescente. *Revista Metamorfosis: Revista del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud*, (3), 32-47
- Oliva, A., Ríos, M., Antolín, L., Parra, Á., Hernando, Á., & Pertegal, M. Á. (2010). Más allá del déficit: Construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente. *Infancia y aprendizaje*, 33(2), 223-234.
- Oliva, A.; Antolín, L.; Pertegal, M.A; Ríos, M.; A.; Parra, A.; Hernando, A. y Reina, M.C. (2011). *Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven*. Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.
- Park, N. (2009). Building strengths of character: Keys to positive youth development. *Reclaiming Children and Youth*, 18(2), 42-47.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of adolescence*, 29(6), 891-909.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive Psychology and Character Strengths: Application to Strengths-Based School Counseling. *Professional School Counseling*, 12(2), 85-92.
- Park, N., Peterson, C. & Sun, J. K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19.
- Pérez, N., & Salamanca, Y., (2017). Relación entre autoestima e ideación suicida en adolescentes colombianos. *Revista de Psicología GEPU*, 8 (1), 8- 21.
- Pérez-González, J. C. (2017). Propuesta para la evaluación de programas de educación socioemocional. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6(15), 523-546
- Peterson, C., y Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). New York, Oxford University Press.
- Petkari, E., & 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.
- Prieto Egido, M. (2018). La psicologización de la educación: Implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva. *Educación XX1*, 21(1), 303-320, doi: 10.5944/educXX1.16058
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., & 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.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wyss, T., & Ruch, W. (2011). The relation of character strengths to past, present, and future life satisfaction among German-speaking women. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3 (3), 370-384.

- Pulido, A. (2013). La orientación para la salud mental: Reflexiones para delimitar un campo de intervención profesional. *Revista Electrónica Educare*, 17(2), 55-68.
- 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). Springer, Dordrecht.
- Reyes Martín, S., & Ferragut, M. (2016). Fortalezas psicológicas y diferencias de sexo en adolescentes. *Escritos de Psicología (Internet)*, 9(3), 28-36.
- Romo-González, T., Ehrenzweig, Y., Sánchez-Gracida, O., Enríquez-Hernández, C., López-Mora, G., Martínez, A., & Larralde, Carlos. (2013). Promotion of individual happiness and wellbeing of students by a positive education intervention. *Journal of behavior, health & social issues (México)*, 5(2), 79-102.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83(1), 10-28.
- Salanova Soria, M., & Llorens Gumbau, S. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Papeles del Psicólogo*, 37 (3), 161-164.
- Sanmartín, M. G., & Gonçalves, T. O. (2013). Activos para el desarrollo, ajuste escolar y bienestar subjetivo de los adolescentes. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(3), 339-355.
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Grijalbo.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410-421
- Shoshani, A., & Slone, M. (2013). Middle school transition from the strengths perspective: Young adolescents' character strengths, subjective well-being, and school adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1163-1181.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.
- Soler, M. (2016). Virtud del coraje en relación al bienestar psicologico en adolescentes [tesis doctoral inédita]. Buenos Aires, Argentina: Facultad de Psicología, Universidad de Flores.
- Soler, M. O. (2005). Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 137-152.
- Vela, J. C., Sparrow, G. S., Ikonomopoulos, J., Gonzalez, S. L., & Rodriguez, B. (2017). The role of character strengths and family importance on Mexican American college students' life satisfaction. *Journal of Hispanic Higher Education*, 16(3), 273-285.
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2018). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1-22.
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75-90.