

PROGRAMA CRECIENDO FUERTES, DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE Y EDUCACIÓN: UN ENTRAMADO SALUDABLE

GROWING UP STRONG PROGRAM, POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT AND EDUCATION: FRAMEWORK HEALTHY

DIEGO GARCÍA ÁLVAREZ

ASOCIACIÓN JÓVENES FUERTES, URUGUAY

diegogarcia_123@hotmail.com

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

MARÍA JOSÉ SOLER

ASOCIACIÓN JÓVENES FUERTES, URUGUAY

mariajsoler@gmail.com

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

Fecha de recepción: 1 marzo 2020

Fecha de aceptación: 27 julio 2020

RESUMEN

En el marco de la psicología positiva se ha diseñado el *programa creciendo fuertes* como una instancia de formación del carácter basado en la identificación, reconocimiento y puesta en práctica de las fortalezas del carácter en adolescentes de Educación Secundaria. De ahí que, es interesante explorar el papel promotor de la salud mental entendida como el adecuado funcionamiento psicosocial relativo al bienestar psicológico adolescente y al desarrollo positivo adolescente. Por lo tanto, el objetivo general de esta investigación fue determinar activos del desarrollo positivo adolescente y dimensiones del bienestar psicológico luego de la aplicación del *programa creciendo fuertes*. Desde el punto de vista metodológico, la investigación es de tipo descriptivo con diseño transeccional correlacional. La muestra estuvo conformada por 221 adolescentes participantes del *programa creciendo fuertes*; se utilizaron como instrumentos la escala de bienestar psicológico para jóvenes de Casullo (2002) y la escala factores del desarrollo adolescente, ambas con apropiadas evidencias de confiabilidad y validez. Los resultados indican: a) niveles adecuados de activos del desarrollo positivo adolescente, a saber: autoestima, optimismo, autoeficacia y orientación al futuro, luego del *programa creciendo fuertes*; b) evidencia de prevención de conductas de riesgo psicosocial específicamente en la toma de conciencia sobre el de consumo de sustancias, alcohol y cigarrillos, así como prevención inespecífica de riesgos a nivel de relacionamiento social; c) niveles adecuados en la satisfacción vital y el bienestar psicológico en la muestra adolescente usuaria del *programa creciendo fuertes*; d) correlaciones positivas, significativas y moderadas entre el desarrollo positivo adolescente, bienestar psicológico, satisfacción vital y prevención de riesgos psicosociales. Se puede concluir que el *programa creciendo fuertes* es una instancia de formación en educación del carácter, emocional y para el bienestar que genera un entramado saludable en la muestra adolescente usuaria en la comunidad educativa.

PALABRAS CLAVE: bienestar psicológico; adolescencia; programas; activos del desarrollo; fortalezas del carácter

ABSTRACT

In the framework of positive psychology, the *Growing up Strong Program* has been designed as an instance of character formation based on the identification, recognition, and implementation of character strengths in adolescents of the secondary education level. Hence, it is interesting to explore on the promoting role of mental health understood as the adequate psychosocial functioning related to adolescent psychological well-being and positive youth development. Therefore, the general objective of this research was to determine assets of positive adolescent development and dimensions of psychological well-being after the application of the *Growing up Strong Program*. Methodologically it is framed in a descriptive type with correlational transactional design, the sample consisted of 221 teenagers participating in the program; as data collection techniques were used: psychological well-being scale for young people of Casullo (2002) and the adolescent development factors scale, both with appropriate evidence of reliability and validity. The results are: a) adequate levels of positive adolescent development assets, namely: self-esteem, optimism, self-efficacy and future orientation after the program; b) evidence of prevention of psychosocial risk behaviors specifically in raising awareness of substance, alcohol and cigarette consumption, as well as nonspecific prevention at the level of social relationship risks in difficulties with friends, peers and partners; c) adequate levels of life satisfaction and psychological well-being in the adolescent sample of the *Growing up Strong Program*; d) positive, significant and moderate correlations between positive adolescent development, psychological well-being, vital satisfaction and prevention of psychosocial risks. It can be concluded that the *Growing up Strong Program* is an instance of training in character, emotional and well-being education that generates a healthy framework in the adolescent user sample in the educational community.

KEY WORDS: student wellbeing; adolescence; programs; evaluation; strengths of character.

1. INTRODUCCIÓN

El *programa creciendo fuertes* es una instancia de formación en la educación del carácter, emocional y para el bienestar (García, Soler y Achard, 2017). El mismo está fundamentado en la educación de las virtudes y fortalezas del carácter propuestas por Peterson y Seligman (2004), las mismas son construcciones abstractas sobre características humanas valoradas ampliamente en distintas culturas del mundo, en efecto, están operacionalizadas en las fortalezas del carácter entendidas como rasgos de la personalidad que influyen en la forma de pensar, actuar y sentir de las personas posibilitando la experiencia subjetiva de una vida buena en el sentido aristotélico orientado a una vida virtuosa. Para Peterson y Seligman (2004) la identificación, reconocimiento y práctica voluntariosa de las fortalezas personales conllevan a un carácter sano.

El *programa creciendo fuertes* se lleva a cabo en instituciones educativas de gestión pública o privada por medio de convenios con la Asociación Jóvenes Fuertes en Uruguay, su alcance es la educación formal en el nivel educativo específicamente el ciclo básico de secundaria en sus tres años de formación, a saber: primero, segundo y tercer año. El programa se integra en el sistema educativo como un esfuerzo para posibilitar el Marco Curricular de Referencia Nacional de la Administración Nacional de Educación Pública de Uruguay (ANEP, 2017) que se organiza en torno a tres dimensiones éticas: una ética del pensamiento: pensar y actuar en la complejidad, una ética de la ciudadanía: participar en la

vida democrática y una ética del bienestar: sentir y ser en la grupalidad. Las virtudes humanas expresadas en fortalezas del carácter son rasgos de la personalidad que posibilitan una buena vida desde la visión aristotélica (Peterson y Seligman, 2004). Desde esa óptica, la asociación Jóvenes Fuertes a través del programa mencionado se encarga de la educación del carácter, emocional y para el bienestar. Los talleres del programa son entendidos como dispositivos didácticos para facilitar las competencias curriculares culturalmente densas, así como de los aprendizajes fundamentales que propone el marco curricular uruguayo.

Las virtudes humanas desde el enfoque de la psicología positiva están agrupadas en seis, a saber: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia (véase tabla 1). Las virtudes congregan fortalezas con características similares entre sí, de modo que la virtud de la sabiduría presenta fortalezas referidas al uso de la mente y habilidades cognitivas; la virtud del coraje refiere aquellas fortalezas emocionales necesarias para afrontar la vida y el cumplimiento de metas; la virtud de la humanidad concierne aquellas fortalezas necesarias para la adecuada interacción social; la virtud de la justicia corresponde a las fortalezas que permiten una vida sana en comunidad; la virtud de la templanza hace mención a las fortalezas que permiten la protección de los excesos en general; por último, la virtud de la trascendencia trae consigo las fortalezas que posibilitan a la persona conectarse con algo más allá que la experiencia individual.

Investigaciones han puesto de manifiesto la relación entre las fortalezas del carácter y la satisfacción vital y el bienestar psicológico en distintas etapas del ciclo vital (Brdar y Kashdan, 2010; Park, Peterson y Seligman, 2004; Park, Peterson y Seligman, 2006; Park y Peterson, 2006; Ovejero, Cardenal y Ortiz-Tallo, 2016). De igual manera, la literatura científica reporta que en la adolescencia se ha encontrado relaciones inversas de las fortalezas del carácter con características psicopatológicas, pero positivas con la percepción del clima familiar y satisfacción vital (Giménez, 2010), incluso como predictores del bienestar (Gillham et al. 2011), así como relaciones positivas con autoeficacia académica, éxito escolar y comportamiento adecuado en el aula (Weber y Ruch, 2012), además de la asociación de las fortalezas del carácter con intereses vocacionales (Proyer, Sidler, Weber y Ruch, 2012). Con base en estos resultados, se puede inferir que las fortalezas del carácter estarían asociadas con el funcionamiento psicosocial adecuado en la etapa adolescente.

De ahí que, Sánchez (2014) explicó la importancia de la promoción de las fortalezas del carácter a manera de psicointervenciones en tempranas edades, específicamente la adolescencia como etapa del ciclo vital en la cual se reorganizan los recursos psíquicos en el proceso de la formación de la identidad. Asimismo, refirió que las intervenciones en fortalezas del carácter en la adolescencia han mostrado correlatos interesantes como: satisfacción vital, motivación académica, rendimiento en el aula y otros. Como antecedentes principales de intervenciones orientadas al desarrollo de las fortalezas y virtudes del carácter en la adolescencia se tienen: a) Programa *Strengths Gym* o gimnasio de fortalezas con evidencias en el mejoramiento del bienestar y satisfacción vital (Proctor et al., 2011; Proctor et al., 2015); b) El *programa de seis sesiones* de Quinlan, Swain, Cameron y Vella-Brodrick, (2015), con efectos en correlatos educativos como cohesión en el grupo del salón, participación y autonomía; c) El *programa aulas felices* de Lombas et al. (2019) con efectividad sobre el bienestar psicológico y clima escolar en las escuelas.

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
	8) Persistencia: terminando lo que uno comienza
Humanidad	9) Entusiasmo: acercarse a la vida con entusiasmo y energía
	10) Amabilidad: hacer favores y buenas obras para los demás
	11) Amor: valorar las relaciones cercanas con los demás
Justicia	12) Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y los demás
	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
Templanza	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 (2006). Character Strengths: Research and Practice. Journal of College and Character.

Ahora bien, el *programa creciendo fuertes* tiene el propósito de la educación integral de las fortalezas del carácter en el ciclo básico de secundaria, se operacionaliza en tres años académicos, es decir, la organización de las fortalezas en el programa es la siguiente: Para 1er año: autocontrol, curiosidad, amor por el aprendizaje, inteligencia social, valentía, perseverancia, humor, y gratitud. 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; por lo tanto, cada una de las fortalezas del carácter de la tabla 1 es abordada en el proceso de formación.

El programa está diseñado bajo intervenciones en modalidades de talleres vivenciales facilitados por dos talleristas fijos formados en psicología positiva, que trabajan con el mismo grupo a lo largo del año. 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. Para profundizar sobre aspectos didácticos y operativos del programa se recomienda lectura de García et al. (2017) y García – Álvarez, Soler y Cobo -Rendón (2019), este último en esta misma revista.

Cabe destacar que el *programa creciendo fuertes* presenta evidencias empíricas de su eficacia en diseños de investigación cuasi experimentales con medidas pre y post de la intervención. En un primer momento, se evaluó su eficacia sobre el bienestar psicológico y autoeficacia en participantes del primer año del ciclo básico de secundaria (García – Álvarez, Soler y Cobo-Rendón, 2018). Luego se buscó medir su efectividad en el incremento del bienestar psicológico y autoestima, así como en la disminución de sintomatología depresiva en 160 participantes del programa del primer, segundo y tercer año de secundaria (García – Álvarez y Soler, 2019).

En ese devenir, el presente estudio persigue aportar evidencias adicionales de la experiencia del *programa creciendo fuertes* que vayan más allá de medir el impacto estadístico, por ejemplo, en el año 2019 en esta misma revista se presentó un estudio por García – Álvarez et al. (2019) con el objetivo de explorar la satisfacción, aplicabilidad y experiencia subjetiva en una muestra usuaria de 590 adolescentes. Los autores explicaron la importancia de la evaluación integral de programas psicoeducativos tomando como criterio otros productos como la posible influencia en otros correlatos de la vida diaria de participantes, en este caso se puede describir ampliamente algunos posibles correlatos del programa sobre el bienestar psicológico y desarrollo positivo adolescente. De igual forma, en la justificación social se considera la postura de la prevención inespecífica ante los distintos riesgos psicosociales en el desarrollo humano, es decir, la meta es diseñar intervenciones que busquen dotar de competencias para la vida en la construcción de bienestar (Bisquerra, 2003; 2005).

En este punto es interesante conceptualizar el modelo de bienestar psicológico multidimensional de Ryff (1989; 2014) matizado a la etapa adolescente en contexto iberoamericano por la investigadora argentina Casullo (2002). Para estas autoras el bienestar psicológico se encuentra en la convergencia de componentes que posibilitan el funcionamiento psicológico óptimo subjetivizado en la vivencia sana de los vínculos sociales, percepción de control sobre los recursos y exigencias ambientales, aceptación de sus distintos rasgos de la personalidad, cuerpo y circunstancias, así como la creencia de tener algún proyecto de vida que orienta los objetivos, metas, esfuerzos y tareas en la cotidianidad, (García – Álvarez, Hernández – Lalinde, Espinoza – Castro y Soler, 2020).

Asimismo, el *desarrollo positivo adolescente* es un constructo complejo que hace referencia a un modelo de concepción adolescente centrado en competencias o recursos psicológicos (Benson et al. 2006), que permiten la transición durante la adolescencia a la adultez de manera sana, adaptativa y orientada al bienestar psicológico y en habilidades para la vida (Oliva, 2015). De ese modo, los recursos y factores que sustentan el desarrollo positivo adolescente pueden ser conceptualizados como *activos del desarrollo*, es decir, recursos inter o intrapersonales que promueven el desarrollo adolescente saludable en la medida de las relaciones de la persona adolescente y el ajuste a su medio socio cultural (Oliva et al. 2017), vale aclarar que los activos del desarrollo son más abarcadores que los

factores de protección, pues éstos últimos están ceñidos a los posibles riesgos a los que una población adolescente está expuesta, mientras que los primeros son inherentes a la adolescencia independiente de ser una población de riesgo o comunitaria.

En ese sentido, el propósito de este artículo es explorar el papel promotor de la *salud mental* entendida como el adecuado funcionamiento psicosocial relativo al bienestar psicológico adolescente y el desarrollo positivo adolescente del *programa creciendo fuertes* en contexto educacional, específicamente en estudiantes de secundaria. De ahí que, se seleccionaron los activos de autoestima, autoeficacia, optimismo y orientación al futuro, como dispositivos personales que pueden ser activados en el entrenamiento de las fortalezas del carácter en adolescentes. Además, como lo señaló Oliva (2015) los activos del desarrollo no sólo van a capitalizar las competencias personales en el desarrollo evolutivo, sino que también buscan proteger ante algunos problemas comunes de la adolescencia, es decir, aquellos riesgos psicosociales que pueden afectar en la adolescencia sin que sea considerada un grupo de factor de riesgo específico. Por lo tanto, los caminos de la prevención de riesgos y la promoción del desarrollo positivo adolescente son paralelos y no antagónicos (Oliva et al. 2010).

Por lo tanto, el objetivo general de esta investigación fue determinar activos del desarrollo positivo adolescente y dimensiones del bienestar psicológico luego de la aplicación del *programa creciendo fuertes*. De modo que, los objetivos específicos fueron: a) describir activos del desarrollo positivo adolescente: autoestima, optimismo, autoeficacia y orientación al futuro que posiblemente estén relacionado al *programa creciendo fuertes*, b) explorar prevención de conductas de riesgo psicosocial específicamente en percepción de riesgo adolescente y prevención inespecífica luego del *programa creciendo fuertes*, c) caracterizar la satisfacción vital y el bienestar psicológico adolescente luego del *programa creciendo fuertes*, d) establecer la dirección, magnitud y significancia de las relaciones del desarrollo positivo adolescente y el bienestar psicológico.

Por consiguiente, 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, así como una herramienta útil en el sistema educativo para la promoción de la salud mental, bienestar psicológico y desarrollo positivo adolescente. 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 una de las primeras estrategias que debe emplearse para viabilizar el desarrollo integral de los mismos. De igual manera, esta investigación busca aportar en la contextualización y aplicabilidad de elementos teóricos de la ciencia psicológica en espacios educativos a modo de esfuerzos psicoeducativos sistemáticos, ya sea talleres o programas de formación que puedan potenciar el aprovechamiento escolar.

2. APUNTES METODOLÓGICOS

2.1. Diseño

El estudio es de tipo descriptivo con diseño transeccional correlacional (León y Montero, 2015), así como se aplica un diseño de evaluación de programa bajo el método psicométrico propuesto por Tejedor (2000) para medir las posibles características de los programas en una relación no causal, sino más bien de concomitancia; se recomienda este diseño cuando no se logra la escogencia al azar de los participantes del programa y no se cumple otros supuestos para diseños cuasi experimentales. Asimismo, este diseño de investigación se fundamenta debido a que el estudio describió el entramado de variables relacionadas al desarrollo positivo adolescente y bienestar psicológico adolescente en usuarios participantes del *programa creciendo fuertes*.

2.2. Sujetos

La muestra estuvo conformada por 221 adolescentes participantes del *programa creciendo fuertes*, a través de un muestreo de tipo no probabilístico dirigido (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), fueron estudiantes de nivel educativo ciclo básico de secundaria que corresponde a primer, segundo y tercer año, etapa educativa para el cual el programa está diseñado. En ese sentido, fueron 133 adolescentes de sexo masculino (60,2 %) y 88 adolescentes de sexo femenino (39,8%), entre edades de 12 años (19,8%), 13 años (33%), 14 años (30,8%) y 15 años (16,4%) con una media de edad 13,51 años y una desviación estándar de 1,1 año. A nivel del año académico se tiene: primer año (38%), segundo año (30%) y tercer año (32%).

2.3. Instrumentos

Se diseñó un instrumento denominado «factores del desarrollo adolescente» basado en los fructíferos aportes teóricos de Oliva (2015), Oliva et al. (2010) y Oliva et al. (2011) en desarrollo positivo adolescente. La escala está conformada por 23 ítems, para ser aplicada luego del ciclo anual del *programa creciendo fuertes*, con cuatro opciones de respuesta: muy en desacuerdo, en desacuerdo, de acuerdo y muy de acuerdo. La escala está orientada a evaluar posibles factores del desarrollo adolescente desde la autopercepción. Por un lado, busca medir la promoción de activos del desarrollo adolescente específicamente autoestima, autoeficacia, optimismo y orientación al futuro. Por otro lado, la escala mide la percepción de riesgo y prevención de conductas de riesgo psicosociales, relacionado a autocontrol, relacionamiento social, consumo de drogas, alcohol y cigarrillos. Por último, la escala mide la satisfacción vital con la vida. Debido a que la escala fue creada específicamente para los fines de esta investigación se recolectaron evidencias de validez de contenido por medio del juicio de ocho expertos en la temática tanto nacionales como internacionales. Asimismo, en este estudio la consistencia interna reporta un alfa de Cronbach de .905.

Para medir la variable de bienestar psicológico se empleó la «escala de bienestar psicológico para jóvenes» de Casullo (2002) conformada por 13 ítems con tres opciones de respuesta: en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo y de acuerdo. La autora reporta

que la escala presenta adecuada validez factorial a través de cuatro componentes del bienestar multidimensional, a saber: control, vínculos, proyectos y aceptación. De igual forma, la escala en el estudio original presentó una consistencia interna de .74. De manera similar, la consistencia interna de la escala en el presente estudio medida por el alfa de Cronbach fue .791

De modo que, se diseñó un cuadernillo de recolección de datos con las escalas descritas anteriormente en formato anónimo, con datos socio demográficos como edad, sexo y año académico.

2.4. Procedimiento

La investigación se llevó a cabo en las instituciones educativas de Montevideo – Uruguay, en las cuales la Asociación Jóvenes Fuertes tiene convenios institucionales donde se aplica el programa mencionado. En ese sentido, se gestionaron los permisos necesarios y se dispusieron las condiciones logísticas, así como se consideraron los aspectos éticos, y de consentimiento informado, como indica la Asociación Americana de Psicología (APA por sus siglas en inglés). Se aseguró la confidencialidad, anonimato y uso científico de los datos recolectados. De igual forma, se aseguró que la salud física y mental de la muestra adolescente no estuviese en riesgo en el proceso. La recolección de datos se realizó por medio de los talleristas en la última sesión del ciclo anual del *programa creciendo fuertes* utilizando el cuadernillo descrito anteriormente. Los investigadores no tuvieron interacción con la muestra. Para conocer a profundidad la estructura operativa del programa véase García et al. (2017) y García – Álvarez et al. (2019)

2.5. Análisis de datos

Los datos fueron procesados con el programa estadístico *Statistical Package for the Social Sciences* versión 18 (PASW por sus siglas en inglés –SPSS en español). Se realizó un análisis exploratorio de datos, así como se calcularon medidas estadísticas descriptivas de las variables en estudio, tales como la mediana y el rango intercuartil debido a la marcada asimetría en la distribución, en efecto se constataron los histogramas, así también se realizaron las pruebas de bondad de ajuste a través de Kolmogorov-Smirnov con corrección de significación de Lilliefors para conocer su distribución, los resultados indicaron distribución no normal ($p < .05$), por lo que se decidió el uso de estadísticas inferenciales no paramétricas como la correlación de Spearman y la prueba de U Mann Whitney para el cumplimiento de objetivos.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados serán expuestos en el orden de los objetivos de investigación formulados. En ese sentido, para describir los activos del desarrollo en la muestra adolescente participante del *programa creciendo fuertes*, se calcularon porcentajes de las respuestas (frecuencia relativa porcentual). En la tabla 2 se puede observar que los ítems “ he aprendido a creer en mí mismo (a)”, y “ he descubierto fortalezas en mí que no conocía” correspondientes a la autoestima reportan el porcentaje más alto. Asimismo, en el activo del desarrollo autoeficacia, el ítem “cuando tengo problemas tengo la confianza necesaria en mí

mismo (a) para resolverlos ”, y en optimismo, el ítem ” intento ver el lado bueno de las cosas ”, presentan el porcentaje más alto. Con respecto a la orientación al futuro como activo de desarrollo, se tiene que los ítems ” creo que si me esfuerzo puedo alcanzar mis metas o sueños ”, y ”a pesar de que pueda tener momentos difíciles en mi vida, siento que podré estar bien”, también presentan la frecuencia relativa porcentual más alta, semejantemente con el ítem ” me siento satisfecho con mis logros”, de la satisfacción vital adolescente. Por el contrario, el ítem ”me quiero más”, reportó la más baja frecuencia en las respuestas de ”muy de acuerdo.

Con relación a explorar la prevención de conductas de riesgo psicosocial específicamente en percepción de riesgo adolescente y prevención inespecífica, luego del *programa creciendo fuertes*, en la tabla 3 se puede observar que los ítems ” he aprendido que las drogas, aunque pueden ser divertidas son peligrosas ”, y ”entiendo que cigarrillos son malos para mi salud y trato de evitarlos”, referentes a la prevención de conductas de riesgo en lo tocante a alcohol, drogas y cigarrillos, alcanzan los porcentajes más altos, así como los ítems ”he intentado no hacerles bullying a compañeros”, y ” he pedido disculpas por malos entendidos”, concerniente a la esfera social.

La muestra adolescente se caracteriza por reportar porcentajes superiores al 50% en todos los ítems referidos a bienestar psicológico en la opción de respuesta ”estoy de acuerdo”, véase la tabla 4 para ahondar, en efecto, el ítem con porcentaje más alto fue ”tengo amigos /as en quienes confiar ”, y el más bajo fue: ”en general estoy conforme con el cuerpo que tengo ”. En ese sentido, en la tabla 5 se puede observar la mediana muestral de bienestar psicológico, considerándose como nivel adecuado del mismo. Asimismo, las medianas muestrales de satisfacción vital adolescente, prevención inespecífica de riesgos psicosociales, de activos del desarrollo como autoestima, autoeficacia, optimismo y orientación al futuro, se interpretan como niveles adecuados.

Por lo tanto, se interpreta que la muestra adolescente participante presenta adecuados niveles de autoestima considerada como la evaluación que realiza el sujeto sobre sí mismo, por supuesto esto implica reconocer habilidades, fortalezas y competencias creyendo que son importantes y que le otorgan valía; de manera semejante la muestra adolescente se caracteriza por un nivel medio de autoeficacia, es decir, se cree en la propia capacidad para resolver problemas, realizar tareas específicas o alcanzar metas previstas, en efecto, la autoeficacia es igual de valorativa que la autoestima, pero este último activo es más generalizado, mientras que la autoeficacia es la percepción de agencia con la que cuenta la persona adolescente que va generando la activación de otros recursos configurados, organizados y puestos en práctica para logros o alcanzar resultados, (Oliva et al. 2011). Incluso otros autores ya habían puesto de manifiesto las relaciones de las fortalezas del carácter con estos constructos. Sánchez (2014, p. 10) expone, en una seria revisión sobre fortalezas del carácter en la adolescencia, que: “[...] cuantas más fortalezas posee un adolescente, más altas son las creencias de autoeficacia”.

Tabla 2. Descriptivos sobre activos del desarrollo adolescente y satisfacción vital

Ítem	% Muy de acuerdo	% De acuerdo	% En desacuerdo	% Muy en desacuerdo
<i>Activo del desarrollo: Autoestima</i>				
1. He descubierto fortalezas en mí que no conocía	47.5	35.7	10.9	5.9
2. He aprendido a creer en mí mismo (a)	50.7	33.9	10.4	5.0
3. Reconozco que hago cosas bien.	46.2	38.5	10.4	5.0
4. Pienso que ahora me conozco más	44.8	32.1	17.2	5.9
5. Me quiero más	28.0	38.0	24.0	10.0
<i>Activo del desarrollo: Autoeficacia</i>				
6. Cuando tengo problemas tengo la confianza necesaria en mí mismo (a) para resolverlos	53.4	29.9	10.0	6.7
7. Siento confianza en mí mismo para hacer cosas.	48.0	33.5	11.3	7.2
<i>Activo del desarrollo: Optimismo</i>				
8. Cuando tengo momentos difíciles creo que las cosas pueden mejorar...todo pasará.	45.2	35.7	11.8	7.3
9. Intento ver el lado bueno de las cosas	51.9	36.2	7.7	4.2
<i>Activo del desarrollo: Orientación al futuro</i>				
10. Creo que si me esfuerzo puedo alcanzar mis metas o sueños	68.8	24.0	5.4	1.8
11. Me voy con más aprendizajes para encarar la vida	53.9	35.7	7.2	3.2
12. A pesar de que pueda tener momentos difíciles en mi vida. siento que podré estar bien.	56.6	31.2	9.0	3.2
13. Después de nuevas experiencias descubro aprendizajes para encarar la vida	49.3	40.3	8.1	2.3
<i>Activo del desarrollo: Satisfacción vital</i>				
14. Me siento bien conmigo mismo	56.1	25.8	8.6	9.5
15. Me siento satisfecho con mis logros	57.1	26.2	9.5	7.2

Nota. $n= 221$; Min= 0; Max= 4; Alfa de Cronbach .905

Tabla 3. Descriptivos sobre percepción de riesgo y prevención de conductas de riesgo psicosociales

Ítem	% Muy de acuerdo	% De acuerdo	% En desacuerdo	% Muy en desacuerdo
1. He aprendido que las drogas, aunque pueden ser divertidas son peligrosas	76.0	15.4	5.0	3.6
2. Entiendo que cigarrillos son malos para mi salud y trato de evitarlos	75.1	16.7	5.0	3.2
3. El alcohol puede ser riesgoso para mi salud	69.3	19.0	7.7	4.0
4. He aprendido a llevarme mejor con la gente	56.2	31.2	7.2	5.4
5. He intentado no hacerles bullying a compañeros	69.2	20.4	7.7	2.7
6. He aprendido a no perder el control en situaciones difíciles	44.3	35.7	10.9	9.1
7. He aprendido a controlarme más para no pelear con los demás	48.0	33.5	9.5	9.0
8. He pedido disculpas por malos entendidos	62.0	25.3	8.6	4.1

Nota. $n= 221$ Min= 0; Max= 4; Alfa de Cronbach .905

De igual manera, los activos del desarrollo de optimismo y orientación al futuro son dos recursos intrapsíquicos que hacen referencia a la capacidad adolescente de percibir la realidad como dinámica, reconocer que tiene una postura activa en la ideación, planificación y revisión del futuro, es decir, mediante el esfuerzo, iniciativa personal, apertura mental y autodeterminación, se puedan lograr las metas, objetivos, tareas en el transcurso del tiempo, hace mención a la dinámica de la realidad para comprender que tanto buenos y malos días son pasajeros, comprender que la realidad no es estática y que tener un día triste, de bajón o de decepción no define la vida, (Scheier, Carver y Bridges, 1994).

La muestra adolescente tanto en satisfacción vital como en bienestar psicológico presenta niveles adecuados, la primera hace referencia a ser un activo del desarrollo positivo adolescente debido a su relación con indicadores adaptativos, esto debido a que la satisfacción vital se entiende como la valoración de la persona adolescente sobre cómo ha llevado su existencia sobre todo relacionado a su calidad de vida, presencia de afectos negativos y positivos, es también denominado bienestar subjetivo personal (Reina, Oliva y Parra, 2010). Mientras que el bienestar psicológico multidimensional refiere el funcionamiento óptimo psicosocial en la capacidad adolescente del disfrute del relaciones sociales o vínculos cálidos, nótese que fue el ítem con mayor frecuencia, así como la creencia de tener proyectos de vida que le dan sentido, orden y estructura a la existencia,

también se expresa en que tanta capacidad de control auto percibe el sujeto para aprovechar los recursos y demandas ambientales, y por ultimo con la aceptación de sí mismo, fíjese que el ítem con frecuencia más baja fue el referido a la aceptación corporal siendo esperado de acuerdo al momento evolutivo puberal (Casullo, 2002), véase tabla 4.

Asimismo, el modelo de desarrollo positivo adolescente plantea en su núcleo la salud mental, bienestar psicológico y la agencia adolescente para su mantenimiento (Oliva et al. 2011c) para lo cual la concienciación acerca de los comunes riesgos psicosociales en esta etapa del ciclo vital vendría a auxiliar el mantenimiento de esas condiciones de salud. En ese sentido, la muestra del estudio presenta adecuados niveles de sensibilización sobre las consecuencias nocivas del uso de alcohol, drogas y cigarrillos, como principales flagelos que podrían afectar la adolescencia en esa búsqueda de nuevas sensaciones y de experimentación que podría conllevar a situaciones de riesgo. De igual manera, se presentan evidencias sobre tal sensibilización ante comunes situaciones con amigos y pares, ya sean malentendidos, pedir disculpas y evitar hacer burlas a compañeros; recuérdese que amistades, pares y redes de apoyo son activos del desarrollo (Oliva, 2015). Así como las habilidades sociales, la igualdad y el respeto a la diversidad que posibilitan adecuadas relaciones sociales.

Tabla 4. Descriptivos sobre bienestar psicológico adolescente

Ítem	% Estoy de acuerdo	% Ni en desacuerdo ni acuerdo	% Estoy en desacuerdo
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	69.2	25.8	5.0
2. Tengo amigos /as en quienes confiar.	80.1	13.1	6.8
Pr3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	65.6	26.7	7.7
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	55.7	28.5	15.8
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	71.1	25.3	3.6
6. Me importa pensar que haré en el futuro.	74.7	19.0	6.3
7. Generalmente caigo bien a la gente.	57.5	32.5	10
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito	79.2	17.6	3.2
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	66.0	24.0	10.0
10. Si estoy molesto/a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	60.6	31.7	7.7
11. Creo que en general me llevo bien con la gente.	61.5	31.2	7.3
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	69.3	23.5	7.2
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	70.6	25.3	4.1

Nota. $n= 221$; Min= 0; Max= 3; Alfa de Cronbach .791

Siguiendo con la idea de describir los resultados se procedió a realizar un agrupamiento de acuerdo con un baremo *ad hoc* que permitió clasificar la muestra adolescente a través de niveles bajo, medio y alto de las variables medidas, véase tabla 6. Se tienen que los porcentajes más elevados fueron: autoestima en el grupo alto con 48,4%, autoeficacia en el grupo bajo con 40,7%, similar al optimismo con 43,9%. Por su parte, la orientación al futuro en el grupo alto reportó un 61,6%, prevención inespecífica con 46,6 %, así como satisfacción vital con 45,2% y bienestar psicológico con 42,1%, con las implicaciones discutidas recién en párrafos anteriores.

Tabla 5. Descriptivos de las variables

	Mínimo	Máximo	Mediana	Rango intercuartil
Activo del desarrollo: Autoestima	5.0	20.0	16.0	4
Activo del desarrollo: Autoeficacia	2.0	8.0	7.0	2
Activo del desarrollo: Optimismo	2.0	8.0	7.0	2
Activo del desarrollo: Orientación al futuro	5.0	16.0	14.0	4
Prevención inespecífica	13.0	32.0	28.0	6
Satisfacción vital	2.0	8.0	7.0	2
Bienestar psicológico	21.0	39.0	35.0	5

Tabla 6 Distribución porcentual de la muestra adolescente según niveles de las variables

	Alto	Medio	Bajo
Activo del desarrollo: Autoestima	48.4	22.2	29.4
Activo del desarrollo: Autoeficacia	35.8	23.5	40.7
Activo del desarrollo: Optimismo	33.5	22.6	43.9
Activo del desarrollo: Orientación al futuro	61.6	11.3	27.1
Prevención inespecífica	46.6	26.7	26.7
Satisfacción vital	45.2	18.1	36.7
Bienestar psicológico	42.1	27.6	30.3

Ahora bien, a nivel de las correlaciones entre las variables del estudio se tienen que son positivas, significativas y moderadas, véase tabla 7. Desde la perspectiva de desarrollo positivo adolescente, se tiene un entramado correlacional muy interesante de los activos del desarrollo, satisfacción vital y prevención inespecífica con bienestar psicológico en la muestra adolescente del *programa creciendo fuertes*. La autoestima ha sido reportada como uno de los activos del desarrollo que más se ha correlacionado con la satisfacción vital y el bienestar psicológico, debido a que las valoraciones personales en autoconcepto y valía posiblemente van a influir sobre la percepción de bienestar (Gutiérrez y Gonçalves, 2013). De igual manera, la autoeficacia ha sido considerada una variable que se relaciona con el bienestar en muestras adolescentes uruguayas, e incluso junto con la autoestima tienen cualidades predictoras en el bienestar psicológico adolescente sobre el malestar psicológico y síntomas depresivos, (García – Álvarez, Soler y Cobo, 2019b).

Tabla 7. Correlaciones entre las variables

	Bienestar psicológico	Autoeficacia	Autoestima	Optimismo	Orientación al futuro	Satisfacción vital	Prevención inespecífica
Bienestar psicológico	1						
Autoeficacia	.474**	1					
Autoestima	.534**	.598**	1				
Optimismo	.470**	.479**		1			
Orientación al futuro	.541**	.437**	.487**	.493**	1		
Satisfacción vital	.601**	.596**	.555**	.423**	.395**	1	
Prevención inespecífica	.573**	.472**	.552**	.457**	.526**	.530**	1

Nota: ** $\leq .001$, * $\leq .05$

Asimismo, estudios han mostrado la posible relación existente entre el optimismo, resiliencia y bienestar psicológico adolescente (Omar et al. 2011), así como una relación negativa del optimismo con síntomas depresivos y otros aspectos psicopatológicos en la adolescencia (Sánchez y Méndez, 2009). Por su parte, Omar (2007) explicó el rol importante de la *orientación al futuro* entendida como la actitud personal con relación a las construcciones en el futuro; sus correlatos saludables expresados en correlaciones con vínculos positivos, desarrollo socio emocional y con la capacidad en la creencia de poder controlar situaciones futuras que surjan en el camino de la vida, inversamente la orientación al futuro ha sido correlacionada negativamente con consumo de drogas, alcohol, conductas de riesgos. Se podría inferir que a menor orientación al futuro la persona adolescente podría confrontar mayores situaciones de riesgo psicosocial, en efecto, la autora refirió que una orientación elevada al presente se asocia con incapacidad para postergar gratificaciones y con altas conductas de riesgo. En definitiva, tanto el optimismo y la orientación al futuro como activos del desarrollo adolescente tienen propiedades resilientes y protectoras del bienestar psicológico.

De igual manera, son esperadas las correlaciones encontradas entre la percepción de prevención inespecífica, satisfacción vital y bienestar psicológico adolescente, se entiende que una baja percepción de riesgos psicosociales sea expresada en la poca ocurrencia de conductas riesgosas como consumo de sustancias, alcohol y cigarrillos, así como en la percepción de vínculos sociales sanos van a conllevar a la poca frecuencia de conductas de riesgo psicosocial a nivel de relaciones entre pares, que a su vez van a estar conexas con la satisfacción vital y el bienestar psicológico adolescente. Se ha encontrado que las habilidades para la vida actúan como factores protectores ante riesgos vitales en adolescentes (Andrade, Portillo y Calle, 2019). Otras investigaciones han mostrado el rol protector del autoconcepto y autoeficacia en la evitación de conductas de riesgos a nivel sexual en adolescentes (Orcasita, Mosquera y Carrillo, 2018). En otras palabras, el bienestar psicológico y la salud mental también se construyen conociendo los principales riesgos que se pueden tener en la vida y la forma en cómo afrontarlos. En ese sentido, se cree que estos programas de intervención pueden buscar la promoción de distintos activos del desarrollo positivo adolescente que estarían entrelazados con el bienestar psicológico,

salud mental y que pudiesen influir en la protección de distintos riesgos psicosociales que pueden afectar este periodo evolutivo.

De ahí que, la escuela tiene un lugar privilegiado en el papel de prevención, detección y derivación de problemas de salud, pero a su vez también tiene un papel activo en la promoción de salud mental como un escenario ideal para la puesta en marcha de programas sistematizados con larga temporalidad generando cualidades protectoras en sus participantes (Leiva et al. 2015). Asimismo, otros programas de intervención en contexto educacional basados en fortalezas del carácter en adolescentes han mostrado ser dispositivos adecuados para la promoción de la salud mental con sus correlatos interesantes, a saber: gimnasio de fortalezas y aulas felices, anteriormente descritos en la introducción.

Por su parte, Parra, Antolín y Oliva (2009) explicaron que programas en otros formatos como los descritos acá, es decir, programas de desarrollo positivo extraescolares pueden ser recursos también útiles para aprovechar el tiempo libre de adolescentes partiendo de un ocio constructivo para la adquisición de habilidades y competencias para la vida sobre todo en poblaciones en contexto crítico. En otra instancia, Schiavon et al. (2020) consideran que la institución educativa es un espacio colectivo que debe brindar oportunidades y recursos en pro de los aprendizajes académicos, así como también trabajar la salud mental y bienestar de sus profesores y estudiantes, en efecto, estos autores realizaron una revisión sistemática en la cual señalaron que hay evidencia en correlatos interesantes de intervenciones basadas en psicología positiva aplicada a la educación, pero que todavía hay mucho camino por recorrer, incluso especificaron que a pesar de la popularidad de la psicología positiva, son muy pocas las intervenciones documentadas a nivel científico en contexto educacional.

Por consiguiente, las iniciativas basadas en la evidencia científica fundamentadas en la educación de las fortalezas y virtudes del carácter propuestas por la psicología positiva pueden ser medios para cumplir los objetivos de una educación emocional, del carácter o para el bienestar (Bisquerra y Hernández, 2017; García – Álvarez et al. 2018), o para una educación positiva como algunos autores proponen en llamarla (Seligman et al., 2009; 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 psicológico, salud mental y desarrollo positivo adolescente en contextos educacionales que puedan auxiliar a la educación en sus fines normativos: desarrollo integral de la personalidad.

4. CONCLUSIONES

De acuerdo a los objetivos de investigación formulados, se concluye: a) niveles adecuados de activos del desarrollo positivo adolescente, a saber: autoestima, optimismo, autoeficacia y orientación al futuro luego del *programa creciendo fuertes*; b) evidencia de

prevención de conductas de riesgo psicosocial específicamente en cuanto a la toma de conciencia con respecto al consumo de sustancias, alcohol y cigarrillos, así como prevención inespecífica a nivel de riesgos que impliquen relaciones sociales en dificultades con amigos, pares y compañeros; c) niveles adecuados en la satisfacción vital y el bienestar psicológico en la muestra adolescente usuaria del *programa creciendo fuertes*; d) correlaciones positivas, significativas y moderadas entre el desarrollo positivo adolescente, bienestar psicológico, satisfacción vital y prevención de riesgos psicosociales. En definitiva, se puede concluir que el *programa creciendo fuertes* es una instancia de formación en educación del carácter, emocional y para el bienestar que genera un entramado saludable en la muestra adolescente usuaria en la comunidad educativa.

Sin embargo, estas conclusiones deben ser tomadas con cautela en el sentido de que una de las principales limitaciones que acompaña a este estudio es su diseño de investigación en sí mismo, es decir, la dificultad de contar con grupos controles o asignación al azar de participantes del programa pueden impedir diseños de investigación más robustos; esta es una limitación metodológica muy frecuente en intervenciones psico educativas llevadas a cabo en contexto natural educacional. A pesar de ello, las conclusiones son alentadoras, motivadoras y optimistas debido a que la medición fue realizada justo al final del año, periodo escolar en que los miembros de la comunidad educativa presentan algunas características de cansancio y sobre todo de espera del disfrute vacacional.

Para seguir profundizando en ese entramado saludable que se comienza a tejer en el *programa creciendo fuertes*, se recomienda como línea futura de trabajo incluir la satisfacción con la escuela como un activo del desarrollo positivo adolescente a medir, así como también concebir la manera de incluir en el diseño de investigaciones posteriores la percepción familiar tanto de la persona adolescente como de su principal referente familiar adulto, y por supuesto también buscar la forma de explorar las percepciones del colectivo docente de las instituciones que participan en la ejecución del programa.

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 la muestra adolescente participante del programa. También a la psicóloga María Patricia Velazco Eslava quien colabora como asistente de transcripción de datos.

REFERENCIAS

- Adler, A. (2017). Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 50-57.
- Administración Nacional de Educación Pública. (2017). Marco Curricular de Referencia Nacional. Una construcción colectiva. <https://mcrn.anep.edu.uy/documento>
- Andrade, J., Portillo J., y Calle, D. (2019). Relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados de la ciudad de Armenia. *Psicogente*, 22(42), 83-105.

- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F., Sesma Jr, A., Hong, K. L., & Roehlkepartain, E. C. (2006). Positive youth development so far: Core hypotheses and their implications for policy and practice. *Search Institute Insights & Evidence*, 3(1), 1-13.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (54), 95-114.
- Bisquerra, R., y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38, 1, 58-65.
- Brdar, I., & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of research in personality*, 44(1), 151-154
- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico. En: M. Casullo. *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. (pp. 11-29). Paidós.
- Cobo, R. y García, D. (2017). La felicidad es educable: a propósito del bienestar en las escuelas. *Revista Convocación*, 33 -34, VII, 38-47.
- García – Álvarez, D., Hernández – Lalinde, J., Espinoza – Castro, J. y Soler, M. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 182-190
- García – Álvarez, D., Soler, M. y Cobo-Rendón, R. C. (2019a). Programa creciendo fuertes para la promoción de fortalezas del carácter: una mirada desde sus estudiantes. *Areté: Revista Digital del Doctorado en Educación de la Universidad Central de Venezuela*, 5(9), 81-101.
- 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. J., y Cobo Rendón, R. C. (2019b). Bienestar psicológico en adolescentes: relaciones con autoestima, autoeficacia, malestar psicológico y síntomas depresivos. *Revista de Orientación Educativa*, 33(63), 23-43.
- 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.
- García-Álvarez, D., y Soler, M. (2019). Programa creciendo fuertes: evidencias de su eficacia y satisfacción. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 16(36), 1-19.
- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., ... & Contero, A. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31-44.
- Giménez, M. (2010). Medida de las fortalezas psicológicas en adolescentes (VIA-Youth): Relación con el clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico. Tesis doctoral no publicada, Universidad Complutense de Madrid

- Gutiérrez, M. y Gonçalves, T. (2013). Activos para el desarrollo, ajuste escolar y bienestar subjetivo de los adolescentes. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(3), 339-355.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación científica*. Mc Graw Hill.
- Leiva, L., George, M., Squicciarini, A. M., Simonsohn, A., y Guzmán, J. (2015). Intervención preventiva de salud mental escolar en adolescentes: desafíos para un programa público en comunidades educativas. *Universitas Psychologica*, 14(4), 1285-1298.
- León, O. G., y Montero, I. (2015). *Metodología de investigación en psicología y educación. Las tradiciones cuantitativa y cualitativa*. Mc Graw Hill.
- 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*, 10(8), 1642-1660.
- 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., Antolín - Suárez, L., Díaz, A., Relinque, C., del Moral, G., Rodríguez-Meirinhos, A., Capecci, V. y Ochoa, G. (2017). *Bienestar y desarrollo positivo adolescente desde una perspectiva de género: un estudio cualitativo*. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, en colaboración, Universidad de Sevilla y Universidad Pablo de Olavide.
- Oliva, A., Antolín Suárez, L., Pertegal Vega, M. Á., Ríos Bermúdez, M., Parra Jiménez, Á., Hernando Gómez, Á., & Reina Flores, M. D. C. (2011a). *Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven*. Andalucía: Consejería de Salud.
- Oliva, A., Pertegal, M., Antolín, L., Reina, M., Ríos, M., Hernando, Á., Parra, A., Pascual, D. y Estévez Campos, R. M. (2011b). *Desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven: un estudio en centros docentes andaluces*. Sevilla: Junta de Andalucía.
- Oliva, A., Reina, C., Hernando, A., Antolín, L., Pertegal, M. A., Parra, A., Ríos, M., Estevez, R. y Pascual, D. (2011c). Activos para el desarrollo positivo y la salud mental en la adolescencia. *Sevilla: Consejería de Salud. Junta de Andalucía*
- Oliva, A., Ríos, M., Antolín, L., Parra, Á., Hernando, Á., y Pertegal, M. Á. (2010). Más allá del déficit: Construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente. *Infancia y aprendizaje*, 33(2), 223-234.
- Omar, A. (2007). Las perspectivas de futuro y sus vinculaciones con el bienestar y la resiliencia en adolescentes. *Psicodebate. Psicología, cultura y sociedad*, (7), 141-154.
- Omar, A., Paris, L., Uribe Delgado, H., Junior, S., y Souza, M. A. D. (2011). Un modelo explicativo de resiliencia en jóvenes y adolescentes. *Psicología em Estudo*, 16(2), 269-277.

- Orcasita, L., Mosquera, J., y Carrillo, T. (2018). Autoconcepto, autoeficacia y conductas sexuales de riesgo en adolescentes. *Informes Psicológicos*, 18(2), 141-168.
- Ovejero, M. Cardenal, V., y Ortiz-Tallo, M. (2016). Fortalezas humanas y bienestar biopsicosocial: Revisión Sistemática. *Escritos de Psicología (Internet)*, 9(3), 4-14.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 323-341
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118-129.
- Parra, Á., Antolín, L., y Oliva, A. (2009). Los programas extraescolares como recurso para fomentar el desarrollo positivo adolescente. *Papeles del psicólogo*, 30 (3), 265-275
- Peterson, C., y Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Prieto, M. (2018). La psicologización de la educación: Implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva. *Educación XXI*, 21(1), 303-320.
- 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.
- Proyer, R. T., Sidler, N., Weber, M., & Ruch, W. (2012). A multi-method approach to studying the relationship between character strengths and vocational interests in adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 12(2), 141-157.
- 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
- Reina, M., Oliva, A., y Parra, Á. (2010). Percepciones de autoevaluación: Autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia. *Psychology, Society, & Education*, 2 (1), 55-69.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.

- Sánchez, C. (2014). Revisión teórica sobre el estudio de las fortalezas humanas en diferentes etapas evolutivas. *Trabajo Fin de Grado*, Universidad de Jaén.
- Sánchez, O. y Méndez, F. (2009). Optimism as a Protective Factor in Child and Adolescent Depression. *Clínica y Salud*, 20(3), 273-280.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Schiavon, C. C., Teixeira, L. P., Gurgel, L. G., Magalhães, C. R., & Reppold, C. T. (2020). Positive Education: Innovation in Educational Interventions Based on Positive Psychology. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 36, e3632, 1-7
- 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
- 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. (2012). The role of a good character in 12-year-old school children: Do character strengths matter in the classroom? *Child Indicators Research*, 5(2), 317-334.

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. Doctorando en programa de Ciencias de la Educación.

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.