



Diseño de una intervención positiva en fortalezas del carácter para personal de enfermería del Centro Médico Docente la Trinidad

Design of a positive intervention in character strengths for nursing staff at Centro Médico Docente la Trinidad

<https://doi.org/10.70069/RVE.2025.12.2.005>

Karen Z Vaquiro S ¹ karenvaquiro87@gmail.com ORCID 0009-0009-2276-3117

María E Garassini C ² mgarassini@unimet.edu.ve ORCID 0000-0001-9391-0879

1. Especialista en Psicología Positiva. Diploma en Docencia Universitaria. Licenciada en Enfermería. Profesora invitada UCAB materia electiva de pregrado Psicología positiva. CIAT-UCAB Docente Diplomado Talento Humano.
2. Doctora en Psicología. Diploma en Alta Dirección de Universidades. Doctora en Didáctica y Organización de Instituciones Educativas. Magister Scientiarum del Desarrollo Humano. Licenciada en Psicología. Profesora de la Universidad Metropolitana (UNIMET). Departamento de Ciencias del Comportamiento.

Artículo recibido: 10-10-2025

Artículo aceptado: 15-11-2025

RESUMEN

Introducción: El personal de enfermería se expone con frecuencia a situaciones donde evidencia en primera fila el sufrimiento humano, llegando en algunos casos a desarrollar un desgaste psicológico importante. El movimiento de la Psicología Positiva, a través de intervenciones enfocadas en fortalezas del carácter, potencia el alcanzar una adecuada gestión emocional y conexión humana, donde los rasgos positivos permiten el florecimiento humano, aumentando el bienestar a nivel

personal y profesional. **Objetivo:** Dada su importancia e impacto positivo sobre el bienestar psicológico, este trabajo de investigación propuso el diseño de una intervención positiva en fortalezas del carácter para el personal de enfermería del Centro Médico Docente La Trinidad (CMDLT). **Métodos:** Para el diseño, se desarrolló un proyecto factible que incluyó revisión documental, caracterización de la población de enfermería y un diagnóstico a través del Test VIA de las Fortalezas del Carácter. **Resultados:** Como resultado, se logró el diseño completo de una intervención positiva en fortalezas del carácter adaptada a las necesidades específicas del personal de enfermería que participó en esta investigación. **Conclusión:** Se concluye que es factible y necesario implementar un programa de intervención positiva basado en fortalezas del carácter, diseñado específicamente para potenciar el bienestar psicológico y profesional del personal de enfermería del CMDLT.

Palabras clave: psicología positiva, intervención positiva, fortalezas del carácter, bienestar psicológico, enfermería.

ABSTRACT

Introduction: Nursing staff are frequently exposed to situations where they witness human suffering firsthand. The Positive Psychology movement through positive interventions focused on character strengths, promotes the achievement of adequate emotional management and human connection where positive traits enable human flourishing, increasing well-being on a personal and professional level. **General objective:** Because of the relevance and positive influence on psychological well-being, this research proposed the design of a positive intervention

in character strength for the nursing staff at Centro Médico Docente La Trinidad (CMDLT). **Methods:** A feasible project was developed with a documentary review, characterization of the nursing population and a diagnosis using the VIA Character Strengths Test. **Results:** As a result, a positive intervention in character of strengths was designed and adapted to the nursing staff who participated in this investigation. **Conclusion:** It is concluded that it is feasible and necessary to implement a positive intervention program based on character strengths, specifically designed to enhance the psychological and professional well-being of the nursing staff at CMDLT.

Keywords: positive psychology, positive intervention, character strengths, psychological well-being, nursing.

INTRODUCCIÓN

El personal de enfermería tiene un rol central en el cuidado de los seres humanos esto los conduce, usualmente, a experimentar un desgaste psicológico significativo. Estas condiciones resaltan la importancia del mantenimiento de su bienestar integral, en este contexto, la Psicología Positiva a través de su teoría del PERMA con sus siglas en inglés traducidas al español como (emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido de vida, logro) y su eje transversal de fortalezas del carácter, ha emergido como marco conceptual para el desarrollo de investigaciones enfocadas en la promoción del bienestar. “El bienestar se alcanza a partir del empleo tanto de las fortalezas como de las virtudes que como personas las poseemos” (1). En este sentido, las fortalezas del carácter también han sido

utilizadas como base para el diseño de intervenciones para promover el bienestar.

En Psicología Positiva, la clasificación VIA de fortalezas y virtudes se reconoce como un lenguaje transcultural común para describir las mejores cualidades en los seres humanos (2). La clasificación de las 24 Fortalezas del Carácter es: Creatividad, curiosidad, apertura mental, amor por el aprendizaje, perspectiva, valentía, persistencia, integridad, vitalidad, amor, bondad, inteligencia social, ciudadanía, equidad, liderazgo, perdón y misericordia, humildad, prudencia, autorregulación, apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad (3). Concretamente en Venezuela, una investigación (4) enfoca las aplicaciones potenciales del humor en trabajadores de la salud venezolanos. De igual forma, se ha explorado entre otros factores, el perfil individual de las fortalezas del carácter de los enfermeros del Hospital Universitario de Caracas (5). Dado su impacto positivo sobre el bienestar psicológico, surge la necesidad de proponer un diseño de una intervención positiva en fortalezas del carácter para el personal de enfermería del Centro Médico Docente la Trinidad (CMDLT). Esto, da paso a la interrogante ¿Cómo debería estar estructurado un programa de intervención positiva en fortalezas del carácter para el personal de enfermería del CMDLT? Como objetivos específicos, se plantean: (a) Describir el panorama actual del bienestar psicológico del personal de salud y enfermería en Venezuela. (b) Describir las fortalezas del carácter del personal de enfermería del CMDLT. (c) Analizar programas y propuestas formativas que utilicen las fortalezas del carácter para la promoción del bienestar en organizaciones de salud. (d) Identificar las intervenciones en fortalezas del carácter a proponer en el diseño del

programa dirigido al personal de salud y enfermería. (e) Construir el programa de intervención en fortalezas del carácter dirigido al personal de enfermería del CMDLT.

MÉTODO

La investigación fue realizada en el personal de enfermería del Centro Médico Docente La Trinidad (CMDLT) en la ciudad de Caracas, Venezuela en el primer semestre del año 2025. Este personal de salud está integrado por 470 colaboradores de los cuales 141 participaron voluntariamente en el estudio. Para el cálculo del tamaño de la muestra (enfermeros del CMDLT: población finita) se utiliza

una fórmula (6, 7): $\frac{N \cdot Z^2 \cdot P \cdot Q}{E^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot P \cdot Q}$ donde: (N=470 Z=1.96 P=0.5 Q=0.5 E=0.5).

El resultado es de una $n \approx 106$. Tomando en cuenta que una muestra igual o mayor de 106, en el caso de la presente investigación fue de 141, es significativa para la población. Se propuso un proyecto factible o estudio prospectivo, en conjunto con la revisión documental y la caracterización de la población de enfermería, y se realizó un diagnóstico a través del Test VIA para obtener la medición de las Fortalezas del Carácter, mediante un promedio simple se obtuvieron las fortalezas del perfil colectivo de esta población. Para la caracterización del perfil de fortalezas del carácter (rangos del 1 al 24) mediante el Test VIA-120, se empleó la media aritmética como medida de tendencia central. Esta decisión se basa en la práctica psicométrica habitual en el análisis descriptivo de inventarios de personalidad. Aunque los datos generados son técnicamente ordinales, se asume que la distribución subyacente de las fortalezas es continua, y que los intervalos entre los

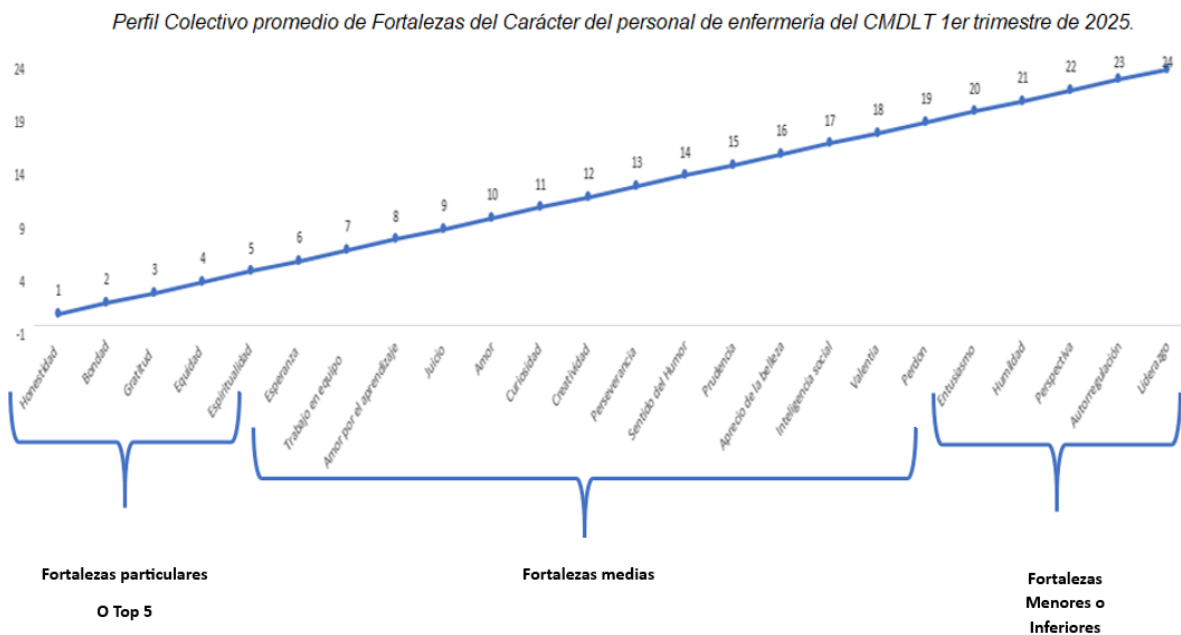
rangos son aproximadamente equivalentes. Este enfoque permite una descripción comparativa más sensible de las fortalezas predominantes y deficitarias, lo cual es esencial para el posterior diseño y priorización de los módulos de la intervención. Posterior a esto, se realizó un diseño instruccional de intervención positiva en las Fortalezas del Carácter. La herramienta utilizada en este proyecto factible para la recolección de datos fue la versión VIA-120 del Cuestionario VIA-240 de fortalezas del carácter (Values in Action) para adultos de Peterson y Seligman (3). Cuestionario con 96 ítems en total tipo Likert con cinco posibles respuestas para cada uno como son: (5) "Muy parecido a mí", (4) "Algo parecido a mí", (3) "Neutro", (2) "Algo diferente a mí", (1) "Muy diferente a mí", que proporciona un orden de rango de las 24 fortalezas de un adulto. Es importante para las autoras resaltar que a pesar de medir con una escala Likert el cuestionario de Fortalezas del Carácter, lo que obtuvo cada participante es un orden de sus fortalezas (de la 1 a la 24), no se obtuvo la calificación en cada ítem sino, de acuerdo a una base de datos internacional, se obtiene un orden de fortalezas por las puntuaciones que el participante colocó en la escala Likert, por ende, se recibió un "perfil individual" con el orden de sus fortalezas. Posteriormente las autoras calculan una media o promedio del perfil de fortalezas de las personas (y no una media aritmética de las puntuaciones de cada fortaleza) porque con cada participante se obtuvo un perfil de sus fortalezas más altas a las más bajas y el objetivo era poder ver el perfil colectivo.

RESULTADOS

Para llevar a cabo el análisis cuantitativo del Test de fortalezas VIA en el personal de enfermería, se cuantificó en el programa Excel, un promedio simple de cada uno de los resultados de las 141 enfermeras que corresponde al 30% de la población de 470 enfermeros en función de las 24 fortalezas estudiadas. A fines de este proyecto factible, para obtener el perfil colectivo de esta población de enfermeros, se promediaron los resultados de los 141 participantes y se obtuvo un orden del perfil promedio (**Tabla 1**). Finalmente, con estos datos se realiza el diseño de intervención positiva.

Tabla 1.

Perfil Colectivo promedio de Fortalezas del Carácter del personal de enfermería del CMDLT 1er trimestre de 2025.



Fuente: instrumento aplicado.

Para la lectura del perfil promedio, es importante recordar que el resultado individual que se obtiene es un orden más no una puntuación. Es decir, la Fortaleza “1” no es poco o mucho de esa fortaleza, sino que es la “primera” en el orden total de 24. En este sentido, el número 1 es la fortaleza que tiene la persona en 1er lugar (o más desarrollada) y la número 24 es la fortaleza que tiene la persona en último lugar (o fortaleza menor) en su perfil.

Diseño de Intervención Positiva en Fortalezas del Carácter para el personal de enfermería del CMDLT: Con este diseño se busca potenciar el bienestar psicológico del personal de enfermería. Así, cada enfermero conectará con los conceptos de la Psicología del Bienestar e identificará el papel estratégico de las fortalezas del carácter en función de los resultados del TEST VIA-120. En la **tabla (2)** se observa el cronograma de actividades de la propuesta.

Tabla 2.

Cronograma de actividades por cada sesión semanal

Módulo	Sesión	Actividad	Tiempo
0	Pre-sesión1	Enviar correo electrónico a cada participante con bienvenida al programa: (a) Lecturas a utilizar en cada sesión. (b) Instrucciones de conexión, link de reunión; (c) Datos del salón para asistencial presencial. (d) Se les solicitará llevar a la primera sesión sus resultados del Test VIA de fortalezas del carácter; Ejercicio: “Yo, haciendo algo bien”	Pre-sesión 1
1	1	Bienvenida a los participantes. Presentación del facilitador y del Proyecto de Diseño de Intervención.	15 min
		Conociéndonos: “Yo, haciendo algo bien”	25min
		Presentar los conceptos básicos de la Psicología Positiva, la Teoría del PERMA y el eje transversal de las Fortalezas del Carácter.	20min
		Descanso	10min
		Revisión de resultados obtenidos del test VIA de fortalezas del carácter (promedio e individual)	30min

	Asincrónico	Enviar por correo a cada participante las actividades a realizar para la sesión N°2: Lecturas y Ejercicio del Poema"	Entregar en sesión 2.
2	2	Introducción a las Fortalezas más desarrolladas	30min
		Teoría: El qué, el por qué y el cómo de la honestidad como fortaleza del carácter en la vida diaria y en el personal sanitario	40min
		Ejercicio: Lectura del "poema escrito que exprese una verdad interna."	
		Descanso	10 min
		Ejercicio: "Escribe una carta a una persona"	20min
	Asincrónico	Enviar por correo a cada participante las instrucciones de la actividad a realizar para la sesión N°3: "Una taza de café"	Entregar en sesión 3
	3	Teoría: Cómo usar las fortalezas más desarrolladas de manera novedosa y ejemplos de su sobreuso e infrauso en el ámbito personal y profesional.	20 min
		Teoría: El qué, el por qué y el cómo de la Bondad como Fortaleza del Carácter	30min
		Descanso	10min
		Ejercicio: "Una taza de café"	30 min
	Asincrónico	Enviar por correo a cada participante las instrucciones de la actividad a realizar para la sesión N°4: Lecturas y ejercicio del "Objeto en el bolsillo"	Entregar en sesión 4
	4	Realizar introducción a las fortalezas del carácter menos usadas o inferiores	20 min
		Teoría: Explicar el qué, el por qué y el cómo de la autorregulación como fortaleza del carácter	10min
		Ejercicios: (a) Atención plena a través de la respiración (b) Evocar un recuerdo positivo: emoción positiva	20min
		Descanso	10min
		Se practicará: (b) Ejercicio: Contemplar con placer una imagen, escuchar una música, o ambas cosas a la vez. (c) Ejercicio: "Objeto de bolsillo"	40min
	Asincrónico	Enviar por correo a cada participante las lecturas a realizar para la sesión N° 5.	Leer para sesión 5
	5	Teoría: Fortalezas inferiores: Cómo usarlas de manera novedosa y ejemplos de su sobreuso e infrauso en el ámbito personal y profesional.	20min
		Teoría: Explicar el qué, el por qué y el cómo del Liderazgo como Fortaleza del Carácter	30min
		Receso	10min
		Ejercicios: (a) ¿Cómo me lidero a mí mismo en un problema, desafío o pendiente personal o profesional que tenga actualmente? (b) Líder del globo	30min

3	Asincrónico	Enviar por correo a cada participante las instrucciones de la actividad a realizar para la sesión N°6: "Lentes de las fortalezas".	Llevar para sesión 6
	6	Ejercicio: "Lentes de las fortalezas"	50min
		Receso	10min
		Preguntar: ¿Qué se llevan de estos encuentros? Se brinda un mensaje de gratitud a los participantes y al CMDLT por los espacios.	30min

Fuente: elaboración propia

Contenido de la Propuesta: El contenido en general se enfoca en presentar las bases conceptuales de la Psicología Positiva profundizando en la Teoría del Bienestar o Teoría del PERMA y su eje transversal las fortalezas del carácter.

Metodología y Recursos: Con el fin de poder adaptar las sesiones a la demanda en términos de tiempo del personal de enfermería, se propone llevar a cabo el programa en modalidad híbrida la cual "combina actividades en tiempo real (sincrónicas) además, ofrece actividades flexibles en línea (asincrónicas) para acceder a recursos y tareas según la disponibilidad de cada participante." (8).

Programación: El diseño de intervención está estructurado para llevarse a cabo en 6 semanas. Los encuentros semanales se llevarán a cabo en máximo 1 hora y 40min de clase más las actividades asincrónicas que deben entregar en cada sesión siguiente.

Guía de la propuesta: El programa consta de seis encuentros (una pre-sesión y cinco sesiones), combinando teoría, análisis del perfil y ejercicios prácticos de Psicología Positiva.

Pre-sesión 1 (Preparación)

Una semana antes, se envía a los participantes por correo: Instrucciones de conexión, la lectura para la Sesión 1 (conceptos e historia de la Psicología Positiva

y Fortalezas), sus resultados individuales del Test VIA y una imagen personal para el ejercicio “Yo, haciendo algo bien” (9)

Sesión 1 (Marco Conceptual) Objetivo: Presentar el programa y enfocar en las Fortalezas del Carácter como eje transversal de la teoría del Bienestar PERMA.

Contenido y Actividades:

Bienvenida, presentación de facilitadoras y acuerdos. Ejercicio introductorio “Yo, haciendo algo bien” (9) con la imagen enviada, para evocar emociones positivas e introducir el vocabulario de fortalezas. Explicación de la historia de la Psicología Positiva, la teoría PERMA y la clasificación de las 24 Fortalezas del Carácter. Análisis del perfil promedio del Test VIA (fortalezas más y menos usadas).

Actividad para Sesión 2: Enviar por correo el ejercicio “Escribir un poema que exprese una verdad interna” (2)

Sesión 2 (Fortaleza Particular: Honestidad) Objetivo: Conocer y aplicar la fortaleza particular Honestidad en la vida diaria y profesional.

Contenido y Actividades:

Introducción a las fortalezas particulares (más desarrolladas). Abordaje de la Honestidad (una de las fortalezas más desarrolladas), explicando su qué, por qué y cómo (10). Ejercicio “Poema escrito que exprese una verdad interna” (2) para trabajar la honestidad (lectura voluntaria, entrega por correo). Ejercicio “Escribe una

carta” (10) para expresar sentimientos no comunicados, priorizando la inteligencia social.

Actividad para Sesión 3: Regalar una taza de café a un compañero de trabajo (10)

Sesión 3 (Fortaleza Particular: Bondad) Objetivo: Impulsar el conocimiento y uso de la fortaleza particular Bondad en la vida diaria y profesional.

Contenido y Actividades:

Continuación del tema de fortalezas particulares; se explica el sobreuso e infrauso (2). Enfoque en la Bondad (segunda del top 5), explicando su qué, por qué y cómo (10). Compartir las experiencias del ejercicio de la taza de café para reconocer emociones positivas.

Tarea alternativa: Escribir una lista de 2 actos de bondad para el ámbito clínico y 2 para el personal.

Actividad para Sesión 4: Lectura sobre Atención Plena (11) y elegir un “objeto de bolsillo” para llevar consigo.

Sesión 4 (Fortaleza Inferior: Autorregulación) Objetivo: Promover el conocimiento y uso de la fortaleza inferior Autorregulación y su práctica.

Contenido y Actividades:

Introducción a las fortalezas inferiores (2) y cómo potenciarlas. Enfoque en Autorregulación (10). Práctica de la Atención Plena mediante la respiración (11) y

evocación de un momento feliz (12) para potenciar la autorregulación. Ejercicio “Contemplar con placer una imagen” (11) para fomentar la apreciación de la belleza y otras fortalezas. Ejercicio “Objeto de bolsillo” como recordatorio para la respiración consciente y el autocontrol.

Actividad para Sesión 5: Lectura sobre Liderazgo (2)

Sesión 5 (Fortaleza Inferior: Liderazgo) Objetivo: Conocer y aplicar la fortaleza inferior Liderazgo y su práctica.

Contenido y Actividades:

Espacio para dudas sobre fortalezas inferiores. Explicación del sobreuso e infrauso (2). Enfoque en Liderazgo (10), explicando su qué, por qué y cómo. Actividad escrita de autoliderazgo (reflexión sobre cómo enfrentar un desafío o problema personal/profesional). Ejercicio práctico “El líder del globo” para fomentar el liderazgo voluntario, seguido de una discusión de resultados.

Actividad para Sesión 6: “Ponerse conscientemente los lentes de las fortalezas” (2), detectando fortalezas en sí mismo y en otros durante 1 semana.

Sesión 6 (Integración y Cierre) Objetivo: Integración final del contenido y cierre exitoso del programa.

Contenido y Actividades:

Lectura voluntaria del ejercicio “Lentes de las fortalezas” ⁽²⁾, para repasar la experiencia, evocar emociones positivas y fortalecer las relaciones. Espacio de preguntas y respuestas (aprox. 50 min).

Cierre con la expresión individual de lo aprendido y mensaje de gratitud.

DISCUSIÓN

El bienestar psicológico del personal de salud y enfermería en Venezuela y el mundo es una variable fundamental que influye directamente en la atención directa a los usuarios por lo cual hay que seguir priorizando su fomento.

Para efectos de este proyecto las autoras analizaron programas y propuestas formativas que han utilizado las fortalezas del carácter planteadas como eje transversal de la teoría del PERMA para la promoción del bienestar en el personal de enfermería y gracias a la apertura y colaboración del CMDLT en su participación en esta propuesta, (sólo aplican a la muestra estudiada, los n=141 profesionales), se logró identificar a través del TEST VIA las fortalezas superiores o más desarrolladas (N°1 Honestidad y N° 2 Bondad) e inferiores o menos usadas (N°23 Autorregulación y N° 24 Liderazgo) por el personal de enfermería participante como perfil colectivo y de esta manera desarrollar las intervenciones positivas en fortalezas del carácter que pueden ayudar a este personal sanitario a potenciar sus fortalezas impactando positivamente en su bienestar integral.

En este sentido, el diseño de una intervención basado en fortalezas del carácter para el personal de enfermería permitió conocer el perfil colectivo de las enfermeras del CMDLT que coincide con las fortalezas del carácter que se han trabajado en la mayoría de los programas e intervenciones para el personal de enfermería como el humor y la bondad (13), la humildad, autorregulación, perspectiva, honestidad, entusiasmo, gratitud, esperanza, valentía, perseverancia, amor, inteligencia social y liderazgo (8).

En base a los resultados, se tomó la decisión de diseñar una intervención positiva para las fortalezas de la bondad y la honestidad por ser unas de las posicionadas en el top 5 y también debido a que son fortalezas comúnmente encontradas en la literatura de intervenciones para este personal sanitario lo que parece ser parte de las características principales del mismo y potenciarlas podría generar un impacto positivo para los pacientes, el personal y la organización. Además, se ha planteado que el uso de fortalezas particulares está vinculado con la conexión y compromiso con el trabajo, productividad y satisfacción laboral (2). Ahora, se tomó en consideración en esta decisión el enfoque abierto (11) que postula no quedarse anclado solamente en lo que un ser humano ya tiene, sino que debemos ayudar al otro a desarrollarse plenamente a diferencia del enfoque cerrado o restringido el cual se centra en detectar sólo las fortalezas características que las personas ya tienen y plantean estrategias para potenciarlas.

Se decidió trabajar las fortalezas más bajas (autorregulación y liderazgo obtenidas en el perfil colectivo de esta investigación en las posiciones 23a y 24^a respectivamente) lo que además satisface las inquietudes del personal en cuanto a

cómo potenciar estas fortalezas y por qué deberían trabajarse. En referencia al diseño de la intervención de 6 sesiones, el objetivo de la misma coincide o amplía los objetivos propuestos en programas similares, así como el uso de la Psicología Positiva y sus planteamientos conceptuales evidenciados en propuestas (13) de un programa de formación en humor para enfermeras utilizando métodos basados en problemas.

Asimismo, se ha desarrollado una guía de intervención (8) en recursos personales para trabajadores del sector salud donde describen intervenciones positivas en diversas fortalezas del carácter. Finalmente, luego de los análisis de resultados y literatura encontrada, se logró diseñar este valioso programa de intervención en fortalezas del carácter dirigido al grandioso personal de enfermería del CMDLT que participó en esta investigación.

CONCLUSIÓN

Se concluye que es factible y necesario implementar un programa de intervención positiva basado en fortalezas del carácter, diseñado específicamente para potenciar el bienestar psicológico y profesional del personal de enfermería del CMDLT.

REFERENCIAS

1. Morales C, Tipán A, Chiguano K, Rodríguez M. Fortalezas del carácter en el personal médico del área de consulta externa en un hospital público de la ciudad de Quito–Ecuador [Internet]. LATAM Rev Latinoam Cienc Soc

- Humanidades. 2023 [citado 2025 Feb 10];4(1):1262-72. Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/336>
2. Niemiec R. Fortalezas de carácter: guía de intervención. Ciudad de México: El Manual Moderno; 2019.
 3. Peterson C, Seligman M. Character strengths and virtues: a handbook and classification. Washington (DC): American Psychological Association; Oxford University Press; 2004.
 4. Rodríguez V, Feldman L. Validación preliminar del cuestionario de estilos de humor en trabajadores y trabajadoras de la salud. Caso Venezuela [Internet]. Cienc Trab. 2009 [citado 2025 Feb 18];11(31):9-13. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/LyaFeldman/publication/44204819_Validacion_Preliminar_del_Cuestionario_de_Estilos_de_Humor_en_Trabajadores_y_Trabajadoras_de_la_Salud_Caso_Venezuela/links/0c96052de753e6c90d000000/Validacion-Preliminar-del-Cuestionario-deEstilos-de-Humor-enTrabajadores-y-Trabajadoras-de-la-Salud-Caso-Venezuela.pdf
 5. Millán E, Pompa A. Inteligencia emocional y virtudes y fortalezas del carácter, como factores de protección psicológica contra el burnout del personal de enfermería del servicio del hospital universitario [resumen]. 2007 [citado 2025 Mar 5]. Disponible en: <https://saber.unimet.edu.ve/rest/api/core/bitstreams/7a9c1ce9-b37c-4844-b721-567db3bce335/content>
 6. Bernal C. Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales [Internet]. 3a ed. Bogotá (Colombia):

- Prentice Hall; 2010 [citado 2025 Nov 14]. Disponible en: <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdfxxxx>
7. Maureira-Cid F, Flores-Ferro E. Manual de investigación cuantitativa para estudiantes de educación física [Internet]. 3a ed. Madrid (España): Bubok Publishing S.L; 2024 [citado 2025 Nov 14]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/346927987_Manual_de_investigacion_cuantitativa_3_edicion
8. Acosta-Antognoni H, Leiva-Bianchi M, Miralles-Ortíz C, Coa-Calagni C, Vásquez-Pailaqueo MP, Poblete-Hernández C, et al. Guía de intervención: recursos personales para el liderazgo en trabajadores y trabajadoras del sector salud [Internet]. Santiago (Chile): RTOP; 2024 [citado 2025 Ene 9]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/387223097_Guia_de_intervencion_Recurso s_Personales_para_el_Liderazgo_en_trabajadores_y_trabajadoras_del_sector_salud.
9. Tarragona M. Canal Aprendamos juntos Mex: claves para vivir mejor gracias a la Psicología Positiva [video en Internet]. 2025 [citado 2025 May 22]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=uYxoXPYQlok>
10. Niemiec R, McGrath R. The power of character strengths: appreciate and ignite your positive personality [Internet]. Cincinnati (OH): VIA Institute on Character; 2019 [citado 2025 Feb 10]. Disponible en: Kindle.

11. Arguís R, Bolsas P, Hernández S, Del Mar P, Monge S. Programa “Aulas Felices” Psicología Positiva aplicada a la Educación [Internet]. 2a ed. Zaragoza (España): [editor desconocido]; 2012 [citado 2025 Ene 18]. Disponible en: <https://conrecursos.org/wp-content/uploads/2021/06/Libro-del-Programa-Aulas-Felices.-Psicologia-Positiva-aplicada-a-la-Educacion.pdf>.
12. Vecina M. Emociones positivas [Internet]. Pap Psicol. 2006 [citado 2025 Abr 17];27(1):9-17. Disponible en: <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1280.pdf>
13. Macfarlane J, Carson J. Positive psychology for healthcare professionals: a toolkit for improving wellbeing [Internet]. Bingley (UK): Emerald Publishing; 2023 [citado 2025 Feb 5]. Disponible en: Kindle.