

## Sobre Psicología Positiva en la educación: programa *Creciendo fuertes*

### Diego García Álvarez

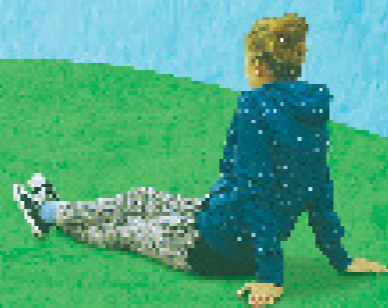
Licenciado en Ciencias de la Educación (Venezuela). Licenciado en Psicología (Venezuela, revalida por la Universidad de la República, Uruguay). Magíster en Psicología Educacional. Profesor e investigador científico acreditado con experiencia en Venezuela y Uruguay. Profesor del CIEP en Montevideo y UNIFA en Punta del Este.

### María José Soler

Psicóloga clínica con amplia experiencia en terapia de jóvenes, familia y parejas. Presidenta de la Asociación "JÓVENES FUERTES" dedicada a la implementación de planes de desarrollo de fortalezas y virtudes en los adolescentes basados en la Psicología Positiva. Profesora universitaria con estudios de postgrado en Terapia Cognitivo-Comportamental y Postgrado en Terapia Familiar Sistémica. Realiza Doctorado en Psicología en la Universidad de Flores, Argentina.

### Lourdes Achard Braga

Profesora de Inglés en educación media. Tiene Maestría en Enseñanza del Inglés como Lengua Extranjera, Posgrado en Pensamiento Crítico y Tutoría Virtual. Ha hecho estudios de posgrado en Educación Especial e Instrucción Diferenciada. Es Formadora de Profesores en Programa en instituto de nivel terciario (ANEP - Codicen) y Formadora de Educadores para Implementación de Programas de Educación del Carácter.



### Resumen

Desde los postulados de la Psicología Positiva aplicada a la educación bajo los enfoques de la educación del carácter, emocional y para el bienestar se diseñó el programa *Creciendo Fuertes* con el propósito de la promoción de un carácter sano en estudiantes adolescentes de secundaria. De ahí que los objetivos de este artículo son: reflexionar sobre los aportes de la Psicología Positiva a la educación; describir el programa *Creciendo Fuertes* como una iniciativa pionera en el Uruguay, basada en la promoción de las fortalezas del carácter en la etapa de la adolescencia; presentar algunas evidencias empíricas sobre el funcionamiento del programa *Creciendo Fuertes* en los centros educativos de Montevideo. A través de una metodología cualitativa, descriptiva y longitudinal. A modo de conclusión se exponen las características del programa y algunas evidencias sobre su aplicación, funcionamiento y resultados.

**Palabras clave:** Psicología Positiva, bienestar psicológico, fortalezas del carácter, adolescentes, educación.

**Title:** *About Positive Psychology in education: Creciendo Fuertes program.*

### Abstract

From the postulates of Positive Psychology applied to education under the approaches of character, emotional and well-being education, the *Creciendo Fuertes* [Growing Strong] program was designed with

the purpose of promoting a healthy character in high school adolescent students. Hence the aims of this paper are: to reflect on the contributions of Positive Psychology to education; to describe the *Creciendo Fuertes* program as a pioneering initiative in Uruguay based on the promotion of character strengths during adolescence; to present some empirical evidence on the operation of the *Creciendo Fuertes* program in the educational centers of Montevideo. Through a qualitative, descriptive and longitudinal methodology. As a result, the characteristics of the program and some evidences about its application, operation and results are presented.

**Keywords:** Positive Psychology, psychological well-being, character strengths, adolescents, education.

### A manera de introducción

Desde el marco de la Psicología Positiva se considera el bienestar psicológico como una síntesis entre los paradigmas de la filosofía hedonista (la búsqueda de placeres y evitación del dolor) y la filosofía eudamónica (la responsabilidad y el deber). Se considera el bienestar como una variable científica relacionada con elementos de emociones positivas, compromiso, relaciones sociales, sentido de vida y logro de metas, en la teoría del bienestar PERMA propuesta por Seligman (2011).

En este marco, Seligman (2005, 2011) plantea las fortalezas y virtudes del carácter como rasgos con valor mo-

ral que tienen impacto directo sobre el bienestar de las personas. En efecto, al ser considerados rasgos de la personalidad, son cualidades que las personas ponen en práctica en su vida cotidiana de manera natural y sin esfuerzo. Desde esta perspectiva, las fortalezas del carácter son ingredientes psicológicos que definen a las virtudes. Son caminos que conducen a las virtudes; por ejemplo, la virtud de la sabiduría se puede lograr a través de fortalezas de carácter tales como la creatividad, la curiosidad, el amor por el aprendizaje y la apertura mental. Peterson & Seligman (2004) plantearon que se podría decir que alguien tiene buen carácter si muestra una o dos fortalezas de carácter dentro del grupo correspondiente a una virtud. Su clasificación incluye 24 fortalezas de carácter correspondientes a seis virtudes universales, que se describirán más adelante.

Vale mencionar que las fortalezas del carácter están vinculadas a los temas situacionales, entendidos estos como las condiciones habituales específicas que llevan a las personas a manifestar las fortalezas del carácter. Por sí solos los temas situacionales no son ni buenos ni malos; pueden ser usados para alcanzar la fortaleza de carácter o contribuir con las virtudes, pero también pueden ser usados para alcanzar propósitos equivocados, es decir, el tema del contexto socio cultural tiene impacto en la expresión conductual de las fortalezas.

Por otro lado, en este devenir social caracterizado por la actual situación del incremento de los factores de riesgos y conductas riesgosas que está

presentando la juventud en el siglo XXI, a saber: sexo sin protección, conductas inadecuadas en alimentación, consumo de cigarrillos y alcohol, así como consumo de sustancias ilícitas, crisis de valores, embarazos no deseados, fracaso escolar, y excesivo hedonismo entre otros factores, (Vargas y González – Torres, 2009) se ha puesto en el tapete de discusión la educación del carácter como una estrategia que busque preparar a los estudiantes para la vida.

En relación con el concepto de educación del carácter, este se ha concebido desde enfoques generales que van desde la educación en valores, ciudadanía, educación emocional y afectiva (Vargas y González – Torres, 2009) y, últimamente, desde los enfoques de las habilidades para la vida y educación socio-emocional y para el bienestar (Bisquerra, 2010; García y Serrano, 2017), aunque existe consenso sobre el hecho de que la característica de la educación del carácter va vinculada a la formación del buen carácter, de la noción de hábito - virtud y de una educación que permita a los educandos diferenciar sobre los buenos y malos hábitos a nivel moral.

Desde el surgimiento de la Psicología Positiva como un enfoque centrado en el estudio científico del bienestar, se ha revitalizado el concepto de educación del carácter desde los paradigmas de la resolución de déficits psicológicos hacia la promoción de la salud mental. En efecto, la Psicología Positiva busca la promoción del bienestar a través del cultivo de las fortalezas del carácter, de las experiencias subjetivas posi-

**Desde el surgimiento de la Psicología Positiva como un enfoque centrado en el estudio científico del bienestar, se ha revitalizado el concepto de educación del carácter desde los paradigmas de la resolución de déficits psicológicos hacia la promoción de la salud mental. En efecto, la Psicología Positiva busca la promoción del bienestar a través del cultivo de las fortalezas del carácter, de las experiencias subjetivas positivas.**

tivas y las instituciones positivas.

De modo que la Psicología Positiva se ha presentado como un enfoque con esencias humanistas, concebido desde el paradigma de la promoción de la salud y bienestar como un cuerpo teórico - pragmático que pueda auxiliar el movimiento actual de la revitalización del carácter basado en la premisa de Peterson & Seligman, (2004: 4) quienes señalan: *creemos que las fortalezas de carácter son la base de la condición humana y que la actividad congruente con dichas fortalezas representa un importante camino para una buena vida en el ámbito psicológico.*

Asimismo, Peterson & Seligman (2004) plantean que en su elaboración del VIA parten de la postura de la psicología de la personalidad, y específicamente de la psicología de los rasgos de personalidad, a los que reconocen como diferencias individuales, estables y generales, pero también formadas por las experiencias personales y, por tanto, pasibles de cambiar. Proponen como primer punto

de su proyecto el de desempacar la noción de carácter y se plantean hacerlo mediante la diferenciación entre virtudes y fortalezas. Señalan que numerosos estudios previos correlacionan el carácter con los diferentes ambientes que favorecen o inhiben los rasgos. Consideran que las condiciones que habilitarían o permitirían el surgimiento de las características distintivas o rasgos de personalidad serían lo educacional, las oportunidades vocacionales, una familia consistente que contenga, un barrio y escuela seguros, y quizás la estabilidad política. La presencia de mentores, modelos de rol, pares contenedores también actuarían como habilitadores del desarrollo de rasgos positivos.

Desde la noción del buen carácter, a los jóvenes les corresponde acoger los conceptos abstractos descritos en el programa Creciendo Fuertes sobre la vida, el trabajo y la escuela mediante su inteligencia y atreverse, mediante su voluntad, a ponerlos en práctica; es decir, deben reconocer sus fortale-

zas, aplicarlas, comprometerse y organizar su vida en función de emplearlas para convertirlas en hábitos operativos buenos que los lleven a cultivar su bienestar psicológico.

Con base en todo lo expuesto y a modo de continuación del trabajo publicado por García y Soler (2016) en esta misma revista (Nº 29), se presenta este escrito desde la base teórica de la Psicología Positiva aplicada a la educación y los postulados de la educación del carácter, con el propósito de comunicar la estructura del programa Creciendo Fuertes, de manera sistemática, breve y analítica. Por eso los objetivos de este artículo son: a) reflexionar sobre los aportes de la Psicología Positiva a la educación; b) describir el programa Creciendo Fuertes como una iniciativa pionera en el Uruguay basada en la promoción de las fortalezas del carácter en etapa de la adolescencia; c) presentar algunas evidencias empíricas sobre el funcionamiento del programa Creciendo Fuertes en los centros educativos de Montevideo, objetivos llevados a cabo mediante una metódica cualitativa, descriptiva y longitudinal.

## Psicología Positiva aplicada a la educación... ¿Qué aportes se tienen?

Partiendo de que la felicidad científicamente se ha denominado *bienestar subjetivo*, concepto que incluye los componentes de la cognición y emoción, la educación ha de ser una herramienta para promover vidas florecientes y saludables. En efecto, el sistema educativo debe trabajar en los dos

aspectos esenciales del bienestar: en lo emocional, sabiendo que las emociones positivas se relacionan con aquel, pero que igual se puede llevar una vida satisfactoria con la presencia de emociones negativas; en lo cognitivo, la educación debe generar aprendizajes significativos que permitan a los estudiantes aprehender estrategias saludables a fin de superar los aspectos - situaciones difíciles de la vida.

En ese mismo orden, la educación debe posibilitar la formación de personalidades autotéticas, resistentes y resilientes, que desplieguen competencias para la apertura creativa, positiva y floreciente hacia la vida mediante el cultivo del pensamiento optimista y empleo de la creatividad, sabiduría, perspectiva, pensamiento crítico, así como presentar oportunidades para que los estudiantes descubran y vivencien la experiencia del flujo, el compromiso, autocontrol, en resumen, la ejecución de las fortalezas del carácter en la vida cotidiana. Con esta base, se presentarán de forma breve investigaciones y experiencias empíricas-científicas, a nivel mundial, de las aplicaciones del amplio abanico de los constructos que nos aporta la Psicología Positiva.

En Perú, un grupo de investigadores en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos encontró que existían relaciones significativas entre el rendimiento académico y el bienestar psicológico, y de este último, con la asertividad en una muestra que alcanzó la cifra de 1224 estudiantes de ambos sexos de las carreras de Medicina, Derecho, Educación, Matemática, Ingeniería Industrial

y Administración (Velázquez et al, 2008).

Por otro lado, en estudiantes griegos de educación secundaria se comprobó que las emociones relacionadas con el logro, como la competencia y la confianza, fueron factores determinantes en el aprendizaje de la materia Lengua; inversamente, las emociones relacionadas con la satisfacción, placer y felicidad fueron el factor determinante en Matemáticas (Stephanou, 2011). La autora plantea que el sentimiento de satisfacción promueve el aprendizaje de las matemáticas en este grupo de estudiantes griegos, debido a que esa área del conocimiento era percibida por ellos como más difícil en comparación con Lengua. En este estudio, se exploró que estudiantes con sentimientos de ansiedad en ambas materias tendían al bajo rendimiento académico, dudaban de sus habilidades y esto afectaba la atención. Además, la autora concluye que las emociones contribuyeron significativamente al rendimiento escolar considerado como logro o meta en la vida.

En el área de intervenciones centradas en promover el bienestar, en estudiantes universitarios estadounidenses, mediante la aplicación de un libro de autoayuda de intervenciones positivas con base en los consejos propuestos por Sonja Lyubomirsky en su libro *La ciencia de la felicidad*, se comprobó que era efectivo como estrategia para reducir los niveles de sintomatología depresiva y aumento de satisfacción con la vida, en comparación con los libros de autoayuda con esencia cognitiva - conductual (Parks & Szanto, 2013).

Ahora bien, Seligman (*et al.* 2009) ha planteado cómo se puede enseñar el bienestar en las escuelas con evidencias serias durante más de dos décadas de trabajo con niños y adolescentes en diferentes partes del mundo y culturas con los programas: Penn Resiliency Program y el Strath Haven Positive Psychology Curriculum. Con el primero, se ha encontrado que los niños han aprendido a manejar el estrés diario, que promueve el pensamiento optimista y flexible con respecto a los problemas que enfrenta la vida cotidiana. Además, el programa enseña procesos creativos y de lluvia de ideas en la toma de decisiones, asertividad, meditación y relajación, así como otras estrategias resolutivas de problemas; en efecto reduce la desesperanza, evita el desarrollo de depresiones, ansiedad y conductas problema como las adicciones y la violencia. La investigación comprueba que el programa produce y mejora el bienestar, promueve emociones positivas y compromiso en el aprendizaje.

En ese mismo orden, con el programa Strath Haven Positive Psychology Curriculum, los estudiantes fueron capaces de identificar, a través del instrumento VIA de Peterson y Seligman, sus principales fortalezas y virtudes del carácter; en efecto, el programa les permitía a los alumnos poner en práctica esas fortalezas identificadas, así como cultivar y fortalecer las relacionadas con el coraje, sabiduría y amor al conocimiento; además, se potenciaba la formación de personalidades resilientes, habilidades sociales, emociones positivas y aprender el sentido del valor en sí mismo de las cosas. El

programa contaba con estrategias didácticas como discusión de los conceptos, experiencias prácticas tanto en la escuela como para el hogar, llevar un diario de reflexión sobre la aplicación en la vida ordinaria de las habilidades y competencias aprendidas en el marco de la Psicología Positiva, con el propósito de potenciar el bienestar en los educandos (Seligman *et al.* 2009).

En el continente europeo se desarrolló un programa que contribuyó al bienestar emocional como medio de ayuda para mejorar la convivencia entre los pares de compañeros de educación secundaria. Esta iniciativa fue llevada a cabo en Italia, Londres y España con la meta final de reducir los niveles de acoso y exclusión social que se están presentando en las instituciones educativas. En este programa, se seleccionaron estudiantes colaboradores, los cuales fueron entrenados para ayudar a otros compañeros que vivían situaciones vinculadas a emociones negativas y brindarles estrategias o técnicas para resolver los problemas. Además, se les dio formación en escucha activa, compromiso, diálogo, empatía y otras habilidades prosociales. Como resultados, el programa generó el aumento de emociones positivas, alivio para los estudiantes y mejora en su autoestima, mejor ajuste emocional. Lo interesante de esta experiencia es el papel activo que tienen los estudiantes dentro del manejo de la resoluciones de sus problemas, que promueve así habilidades y aprendizajes para la vida cotidiana (Del Barrio *et al.* 2011).

En otro contexto, la Psicología Positiva mediante la aplicación

de un programa de *mindfulness* (meditación) ha mejorado las condiciones en estudiantes con alexitimia (dificultad para expresar sentimientos con palabras, con profundas consecuencias en la vida emocional) y mejorado las habilidades sociales (De la Fuente, Franco y Salvador, 2010). De igual forma, se ha comprobado que programas de *mindfulness* han reducido niveles de estrés en estudiantes universitarios, también la práctica del *mindfulness* ha sido asociada con la mejora de la regulación emocional en estudiantes, y en el entrenamiento de habilidades socio-interpersonales (Blanco y Matheus, 2012).

Desde la perspectiva de optimizar el desarrollo en la adolescencia, un grupo de investigadores en España trabajó con estudiantes de educación secundaria mediante la enseñanza de la conciencia plena o *mindfulness* y concluyó que estos programas son válidos y adecuados para promover sentimientos de crecimiento y autorrealización personal, mejora de los niveles del autoconcepto, autoestima, habilidades sociales, además, en la intervención de variables personales como la impulsividad, evitación experiencial y ansiedad social (Franco, de la Fuente y Salvador, 2011).

Con respecto a los docentes, Seligman (2009) en Australia llevó a cabo una experiencia exitosa de cómo formar docentes en ejercicio y estudiantes de la carrera de Educación. Este programa contó con el apoyo de los expertos en el área y de los mejores facilitadores de los programas ya mencionados anteriormente. Esta experiencia, que duró un año, consistió en

enseñar a los docentes a través de clases, plenarias, conversaciones, ejercicios de reflexión y aplicación en pequeños grupos el cómo aplicar los conceptos y estrategias de la Psicología Positiva en su vida cotidiana, profesional y, por supuesto, cómo introducir esos nuevos aprendizajes en sus currículos educativos para brindarles a sus estudiantes estas nuevas competencias necesarias para el siglo XXI.

En otro contexto, Shernoff & Csíkszentmihályi (2009) han analizado el papel del *flujo* en la vida escolar, e indican que el compromiso estudiantil es elevado cuando el disfrute (relacionado con rendimiento académico, logros creativos y ejecución de competencias), concentración (relacionada con aprendizajes significativos y procesamientos cognitivos) y el interés (relacionado con dirigir la atención, que estimula el deseo de continuar con la actividad) son también altos promoviendo actividades de aprendizaje. Además, indican que para mantener alto los niveles de atención, concentración y compromiso las actividades deben ser consideradas por los estudiantes como retadoras o desafiantes a su capacidad, es decir, la investigación sugiere que el flujo y compromiso en los estudiantes es alto cuando la actividad es percibida como un trabajo significativamente retador a sus competencias, en efecto, se sienten activos, en situación de control, autónomos y competentes en la labor.

Siguiendo el mismo orden de ideas, Shernoff & Csíkszentmihályi (2009) sugieren que el flujo y el compromiso en estudiantes son significativamente influidos por aquellas activi-



Desde la perspectiva de optimizar el desarrollo en la adolescencia, un grupo de investigadores en España trabajó con estudiantes de educación secundaria mediante la enseñanza de la conciencia plena o *mindfulness* y concluyó que estos programas son válidos y adecuados para promover sentimientos de crecimiento y autorrealización personal, mejora de los niveles del autoconcepto, autoestima, habilidades sociales, además, en la intervención de variables personales como la impulsividad, evitación experiencial y ansiedad social.

dades grupales o individuales en las cuales se interactúa, en comparación con escuchar una lectura, explicaciones o un video. Mientras que respondiendo alguna prueba los estudiantes muestran altos niveles de concentración pero baja el nivel de disfrute. Con respecto a los métodos instruccionales, cuando estos brindan la oportunidad al estudiante de poner en práctica y demostrar sus capacidades y habilidades, el compromiso es alto. Por ejemplo, en el aprendizaje cooperativo los estudiantes participantes han mostrado altos niveles de flujo y significancia de la tarea, así como el trabajo en pequeños grupos promueve altos niveles de concentración, disfrute y compromiso.

Desde el punto de vista de la promoción de las fortalezas, existen evidencias empíricas a nivel educativo como, por ejemplo, en Estados Unidos de América "Smart Strengths" (Yeager, Fisher & Shearon, 2011), en España "Aulas Felices" (Arguís *et al.* 2010), en Venezuela el programa de Promoción Positiva de la adolescencia (UNIMET y UNICEF), entre otros. Vale destacar que existe una sólida base empírica que demuestra la relación de las fortalezas del carácter con el bienestar psicológico (Toner, Haslam, Robinson & Williams, 2012; Giménez, (2010), véase García y Soler (2016). En Uruguay surge el programa Creciendo Fuertes, perteneciente a la Organización denominada "Jóvenes Fuertes" que se describirá en el siguiente apartado.

## Programa Creciendo Fuertes

El programa Creciendo Fuertes de "Jóvenes Fuertes" fue pensado, en primera instancia, para alumnos de Ciclo Básico (1° a 3° año de liceo). Tiene como finalidad el desarrollo de un *carácter sano y fuerte* en los jóvenes, a través del desarrollo de fortalezas y virtudes del carácter. El programa está sustentado en la idea que sostienen diversos autores de la Psicología Positiva como resultado de investigaciones científicas, acerca de lo que constituye el *buen carácter*. Dichos investigadores encontraron una sorprendente convergencia a lo largo de diversas tradiciones, culturas y épocas en lo que hace a un buen carácter (Peterson & Seligman, 2004). A pesar de que existen matices y discrepancias en este punto, estos autores encontraron coincidencias; hallaron un conjunto de seis rasgos positivos deseables de amplia aceptación universal, que denominaron *virtudes*. Estas son: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia.

Con el fin de hacer estas virtudes lo más operativas posible, se han concretado a través de una serie de fortalezas personales que forman el carácter. Las fortalezas personales se definen como *estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud*. En total se han identificado 24 fortalezas personales, de modo que cada una de las seis virtudes se expresa e identifica en la práctica mediante las fortalezas personales que las caracterizan. En los siguientes párrafos se describirán brevemente

empleando la clasificación presentada por Peterson & Seligman (2004).

Primeramente, la virtud de sabiduría y conocimiento incluye fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento. Estas son:

- 1) La creatividad, que consiste en buscar nuevos caminos y maneras de hacer las cosas.
- 2) La curiosidad se refiere a estar abierto a nuevas experiencias demostrando interés por lo que sucede en el mundo y amando la novedad. Esta fortaleza hace que encuentren temas fascinantes susceptibles de ser explorados.
- 3) La apertura mental está estrechamente vinculada al pensamiento crítico. Implica examinar todos los significados y matices de las cosas evitando sacar conclusiones al azar y evaluando cada posibilidad antes de hacerlo, aun cuando esto suponga cambiar las propias ideas en base a la evidencia.
- 4) El amor por el aprendizaje conlleva dominar nuevas materias y conocimientos así como también un deseo continuo de adquirir nuevos aprendizajes.
- 5) La perspectiva supone ser capaz de dar sabios consejos a los demás, resultado de ser capaz de comprender el mundo y, de esta manera, también ayudar a los demás a comprenderlo.

Siguiendo, se tiene la virtud del coraje, que reúne fortalezas emocionales que expresan la consecución de metas ante si-

tuaciones de dificultad, ya sea externa o interna. Estas son:

- 6) La valentía, que incluye no achicarse ante el dolor, el cambio o la amenaza. Las personas valientes son capaces de defender su postura por creerla correcta, aun cuando existiese una fuerte oposición por parte de los demás.
- 7) La perseverancia comprende terminar lo que se empieza, persistiendo en una actividad a pesar de los obstáculos y, de este modo, obtener satisfacción por las tareas emprendidas que pudieron ser completadas con éxito.
- 8) La integridad está vinculada con el ser auténtico y de alguna manera también con la honestidad. Las personas que desarrollan dicha fortaleza van siempre con la verdad, no son pretenciosas y asumen la responsabilidad de sus sentimientos y acciones.
- 9) La vitalidad se relaciona con conceptos como pasión, entusiasmo, vigor y energía. Como resultado de esta fortaleza se afronta la vida con entusiasmo y energía.

Seguidamente, la virtud de la humanidad y el amor comprende las fortalezas interpersonales que apuntan a cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás. Estas son:

- 10) El amor, que no solo se refiere a la capacidad de amar sino también de ser amado. Esta fortaleza permite que se tengan importantes y valiosas relaciones con otras personas, especialmente con aquellas en las que el afecto y

cuidado son mutuos, por lo cual se sienten cercanas y apegadas unas con otras.

- 11) La amabilidad como fortaleza se conecta con conceptos como apoyo, bondad, generosidad, cuidado, compasión y amor altruista. Las personas amables hacen favores y buenas acciones hacia los demás, ayudando y cuidando así de otras personas.
- 12) La inteligencia social se vincula estrechamente con la inteligencia emocional y personal pero no es equivalente a estas, aunque comprende a ambas. Una característica de la inteligencia social es tener empatía. Ser consciente de las emociones y sentimientos propios y ajenos, y saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales.

Luego, la virtud de justicia incluye fortalezas cívicas que dan como resultado una vida en comunidad saludable. Estas son:

- 13) La ciudadanía que se expresa en la lealtad, trabajo en equipo y responsabilidad social. Dicho de otro modo, trabajar bien dentro de un equipo o grupo, ser fiel al este y sentirse parte de él.
- 14) La justicia, implica tratar a las personas de igual manera de acuerdo a las ideas de equidad y justicia. Cuando se actúa de esta forma se brinda a todas las personas las mismas oportunidades evitando que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros;

- 15) El liderazgo trata de organizar actividades grupales y llevarlas a buen término, reforzando así las relaciones entre las personas de dicho grupo. Asimismo una persona que exhibe esta fortaleza anima al grupo del que es miembro a hacer cosas.

A continuación, la virtud de la moderación comprende las fortalezas que nos protegen de los excesos. Estas son:

- 16) El perdón simboliza, entre otras cosas, la capacidad de perdonar, la compasión y la misericordia. El perdonar significa dar una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.
- 17) La humildad, a veces llamada modestia, es evitar ser el foco de atención y no creerse más especial que los demás; permitir que los demás sean los que hablen de uno en vez de hacerlo uno mismo.
- 18) La prudencia se describe con palabras como discreción y cautela. Esta actitud de cautela es importante a la hora de tomar decisiones para no asumir riesgos innecesarios.
- 19) El autocontrol es tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones, regulando así los sentimientos y acciones propias.

Por último, la virtud de la trascendencia comprende las fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida. Estas son:

- 20) La apreciación por la belleza, que se relaciona con el asombro, admiración y

fascinación. Incluso saber apreciar la belleza de las cosas diarias o interesarse por aspectos de la vida.

- 21) La gratitud es más que agradecer las cosas buenas. Es saber dar las gracias y ser conscientes de lo bueno de la vida.
- 22) La esperanza está relacionada con el optimismo y con la visión de futuro. Las personas que despliegan esta fortaleza creen que el buen futuro depende de uno mismo y por lo tanto trabajan para conseguirlo.
- 23) El sentido del humor es poder ver el lado positivo de la vida y gustar de reír y las bromas. Algunas personas que tienen esta fortaleza también pueden hacer sonreír a los demás.
- 24) La espiritualidad puede ser definida como religiosidad, fe y propósito. También la idea de que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia.

En el programa Creciendo Fuertes, las 24 fortalezas de carácter se encuentran organizadas en tres años académicos, tomando en cuenta el desarrollo evolutivo e intereses de los participantes. De este modo, en cada año se trabajan de siete a ocho fortalezas, para cubrir las 24 a lo largo del Ciclo Básico. El programa está diseñado como intervenciones en modalidades de talleres vivenciales facilitados por dos talleristas fijos, que trabajan con el mismo grupo a lo largo del año. Creciendo Fuertes tiene dos modelos diferentes; uno para trabajar con los alumnos semanalmente y otro cada

quince días, es decir, con una frecuencia bimestral. El modelo semanal está pensado para que Creciendo Fuertes pueda integrarse al plan de estudios de las instituciones educativas. La duración de cada taller es de un módulo –dos horas clase– (80 minutos aproximadamente). Previo al comienzo del programa de talleres, se le aplica a todos los estudiantes el cuestionario VIA dirigido a jóvenes (*Virtues in Action*) Survey of Character Strengths, de la Universidad de Pennsylvania, para que cada uno descubra sus cinco fortalezas preponderantes, disponible en <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/testcenter>.

Se comienza el año con un primer taller denominado “Me conozco”, de carácter introductorio; este tiene como objetivo reflexionar acerca de las distintas dimensiones del ser humano y la responsabilidad personal que cada uno tiene en dirigir su propia vida hacia el desarrollo pleno de cada una de estas dimensiones para lograr la plenitud. A partir de ahí, comienzan los talleres relacionados con el conjunto de fortalezas seleccionadas para cada nivel. La organización del programa es: Para 1º año: Autocontrol, Curiosidad y 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, Apertura Mental, Amor, Liderazgo, Capacidad para Perdonar, Perspectiva, Sentido de Justicia y Espiritualidad.

En los talleres de cada una de las fortalezas, primeramen-

te se define la fortaleza para que los estudiantes tengan una comprensión acabada y clara de ella. Esto se hace por medio de dinámicas y juegos para que los adolescentes construyan su propio aprendizaje. Una vez que los estudiantes aprehenden lo que implica la fortaleza, se reflexiona sobre acciones concretas a través de las cuales se concretaría. Asimismo, se reflexiona sobre los beneficios y consecuencias por incorporar la fortaleza en el comportamiento cotidiano; este conocimiento hace que la integración de la fortaleza sea algo que quiera ser alcanzado o logrado y, por tanto, se transforma en un objetivo para los jóvenes. Los objetivos se hacen explícitos y conscientes durante cada taller, dando lugar a propósitos voluntarios por parte de los estudiantes, que son anotados en un cuaderno, para luego ser operacionalizados en acciones concretas para llevar a cabo durante la semana. El propósito final de estos talleres es la práctica de acciones por parte de los estudiantes, que eventualmente serán transformadas en hábitos operativos adecuados para su desarrollo e integrados a su carácter.

Posteriormente al taller, se vuelve al centro educativo para hacer una actividad de reforzamiento/apoyo, ya sea a la semana o a los quince días, dependiendo del modelo del programa aplicado. Entonces se analiza cómo transcurrió la semana con respecto a los propósitos planteados y se profundiza acerca de la fortaleza. Se continúa trabajando durante el resto del mes sobre la misma fortaleza.

En cuanto a los lugares utilizados para los talleres, se trabaja

En el programa Creciendo Fuertes, las 24 fortalezas de carácter se encuentran organizadas en tres años académicos, tomando en cuenta el desarrollo evolutivo e intereses de los participantes. De este modo, en cada año se trabajan de siete a ocho fortalezas, para cubrir las 24 a lo largo del Ciclo Básico. El programa está diseñado como intervenciones en modalidades de talleres vivenciales facilitados por dos talleristas fijos, que trabajan con el mismo grupo a lo largo del año.

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

A cada estudiante se le entre-

ga, al comenzar el año, un cuadernillo tipo carpeta con actividades relacionadas con las ocho fortalezas que se trabajarán durante el año. Además, en este cuadernillo se podrán hacer anotaciones. Su uso tiene varios cometidos entre los que se encuentran: plantearse nuevas metas, expresar emociones y sentimientos, plasmar ideas colaborativas, desarrollar la creatividad, reforzar conceptos, etc.

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

Al iniciar cada taller se parte de los conocimientos previos que los estudiantes tienen acerca de la fortaleza. Desde ese lugar y a través de distintas dinámicas se van realizando esfuerzos didácticos para que los estudiantes construyan su propio conocimiento de la fortaleza. Otro punto a destacar es que se busca implicar a los jóvenes en el tema, utilizando ejemplos que tengan relación con sus intereses y preocupaciones y que de alguna manera puedan proyectar en alguna situación personal en la que entre en juego la fortaleza en cuestión. También se busca el aprendizaje contextualizado para que tengan una verdadera aprehensión de la fortaleza. Las actividades propuestas tienen como objetivo relacionar lo que aprehendieron con sus experiencias en la vida diaria para lograr así un aprendizaje significativo.

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

Cabe agregar que al comienzo de cada taller se realiza un breve ejercicio de tres minutos de *mindfulness* para lograr la

conciencia plena en el aquí y ahora. Además, para que los alumnos se focalicen únicamente en el tema a tratar. Se insiste con el ejercicio de *mindfulness* en cada taller y se les anima a que utilicen las técnicas de *mindfulness* en su vida diaria en situaciones de falta de control, estrés, desconcentración, etc.

Al finalizar cada taller se entrega a los participantes una hoja de evaluación en donde se recoge la opinión acerca del taller, los talleristas, película, modificaciones que le harían, ideas centrales, etc. El objetivo de la evaluación es, en primer lugar, detectar algún cambio o ajuste que se deba hacer al taller de acuerdo con el grupo. En segundo lugar, conocer más a los participantes para poder establecer un vínculo con ellos. Se propicia el pensamiento crítico en los alumnos a través de la evaluación, además del intercambio de ideas.

El programa Creciendo Fuertes ha sido llevado a cabo de manera consecutiva desde el año 2014 en distintas instituciones educativas de Montevideo con distintas características de contexto y gestión, a saber: tres instituciones en 2014 con alrededor de 260 estudiantes beneficiados; cinco instituciones en 2015 con 285 estudiantes beneficiados, y siete instituciones educativas con registro de 402 estudiantes beneficiados, siguiendo este año 2017 en marcha. En ese sentido, se tienen datos empíricos, recolectados a través de 960 evaluaciones realizadas por los mismos estudiantes, que reflejan altos porcentajes de percepción positiva sobre actuación de talleristas, temas abordados, recursos y situaciones de aprendizaje.

A nivel cualitativo, la evaluación cierra con la pregunta ¿qué aprendiste en este taller? A continuación se presentan algunos resultados interesantes obtenidos a lo largo de los años por parte de los estudiantes:

*Sigo conociendo emociones que no sabía que podía tener o sacar; Está bueno confiar pero siempre fijarse en quién. Tener motivaciones y sentimientos en los demás y en uno mismo; Aprendí a desestresarme con el ejercicio de la respiración, me va a servir para mucho; ...a valorar las cosas buenas de la vida, por más que sean pocas; A sudar la camiseta para cumplir las metas; Que teniendo autocontrol podemos solucionar mejor los problemas y circunstancias; ...a relacionarme con las personas y a ponerme en el lugar de la gente; ... no aprendí nada que ya no supiera pero me hizo darme cuenta de que hay que pedir ayuda y ofrecerla y nunca juzgar a los demás por la apariencia; ... aprendí una manera de conocerme a mí desde otro punto de vista diferente que no me había puesto a pensar.*

Siguiendo con la idea de presentar algunas evidencias cualitativas del programa, se tienen:

*Que no es malo tener curiosidad pero sí hay que tener un límite con ella por nuestro bien; A reflexionar, a escucharnos entre todos y no faltarnos el respeto; Que tengo que importarme y prestar más atención para poder tener un futuro mejor; Que siempre podés poner un poquito más de vos; Aprendí a que burlarse de*

*otro está mal, tener humor sin dañar a un compañero está bien; Aprendí que tengo que llenarme de valentía para alcanzar mi meta; Aprendí a ser compañero con los demás y ayudarnos entre todos; Aprendí que la creatividad no solo es imaginar. También es cometer errores y volver a intentar; Que si sonrío frente a una persona que no sonríe, capaz yo le devuelvo la alegría; A estar activo y disfrutar cada momento; ... que para aprender hay que esforzarse.*

A modo de colofón, entiéndase que estas frases resumen los aprendizajes de los estudiantes obtenidos a través de los talleres del programa Creciendo Fuertes, que busca la promoción de la salud mental y bienestar psicológico en los centros educativos con el doble propósito de desarrollar las fortalezas del carácter para que actúen como elementos a modo de factores de protección ante los posibles factores de riesgo de la etapa adolescente y de la vida adulta. Se espera que estos esfuerzos logren reproducirse en otras realidades educativas uruguayas e incluso latinoamericanas.

### Bibliografía

ARGUÍS, R.; A. BOLSAS; S. HERNÁNDEZ y M. SALVADOR (2010): *Programa "Aulas Felices"*. *Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Recuperado de <http://catedu.es/psicologia-positiva/>.

BISQUERRA, R. (2000): *Educación Emocional y Bienestar*. Barcelona. España: Edit. Praxis, 2010.

BLANCO, J. y R. MATHEUS (2012): "Mindfulness (atención plena) para el bienestar". En M. E. Garassini y C. Camilli (eds.): *La felicidad duradera. Estudios sobre el bienestar en la Psicología Positiva*. Caracas: Editorial Alfa.

DE LA FUENTE, M.; C. FRANCO y M. SALVADOR (2010): "Efectos de un programa de meditación (mindfulness) en la medida de la alexitimia y las habilidades sociales". *Psicothema*, 22 (3): 369-375.

DEL BARRIO, C.; M. J. DE DIOS; I. MONTERO; E. MARTÍN; E. OCHAÍTA; M. A. ESPINOSA; H. GUTIÉRREZ y A. BARRIOS (2011): "Cyberbullying among spanish secondary school students: a national survey". *Proceedings of the 15th European Conference on Developmental Psychology* (pp. 369-375). Bolonia: Medimond.

FRANCO, C.; A. MOLINA; M. SALVADOR y M. DE LA FUENTE (2011): "Modificación de variables de personalidad mediante la aplicación de un programa psicoeducativo de conciencia plena [*mindfulness*] en estudiantes universitarios". *Avances en psicología latinoamericana*. Vol. 29, Nº 1: 136-147.

GARCÍA, D. y M. SERRANO (2017): "La inteligencia emocional: capacidad para el desarrollo humano en el marco de la orientación educativa." *Revista Convocatoria*, Nº 30, año VII: 56-67. Montevideo: Contexto.

GARCÍA, D. y M. SOLER (2016): "Bienestar psicológico en la secundaria: estudio piloto con docentes y adolescentes." *Revista Convocatoria*, Nº 29, año VI: 34-44. Montevideo: Contexto.

GIMÉNEZ, M. (2010): *La me-*

*didia de las fortalezas psicológicas en adolescentes (VIAY): relación con clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico*. Tesis doctoral no publicada. Madrid, España: Facultad de Psicología. Universidad Complutense.

PARKS, A. C. & R. K. SZANTO (2013): "Assessing the efficacy and effectiveness of a Positive Psychology based self-help book". *Terapia Psicológica*. Vol. 31, Nº 1: 141-149.

PETERSON, C. & M. SELIGMAN (2004): *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. New York: Oxford University Press y American Psychological Association.

SELIGMAN, M. (2005): *La Auténtica Felicidad*. Barcelona, España: Byblos.

SELIGMAN, M. (2011): *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York, EEUU: Free Press.

SELIGMAN, M.; R. ERNST; K. GILLHAM; K. REIVICH & M. LINKINS (2009): "Positive education: positive psychology and classroom interventions". *Oxford Review of Education*. Vol. 35, Nº 3: 293-311. USA: Taylor & Francis.

SHERNOFF, D. J. & M. CSIKSZENTMIHALYI (2009): "Flow in schools: Cultivating engaged learners and optimal learning environments". En R. Gilman, E. S. Huebner, & M. Furlong (eds.): *Handbook of Positive Psychology in Schools* (pp. 131-145). New York: Routledge.

STEPHANOU, G. (2011): "Emociones de los alumnos en la clase escolar: antecedentes socio-cognitivos y rendimiento escolar". *Electronic Journal of Research in Educational*

*Psychology*. Vol. 9, Nº1: 5-47. Almería, España: Universidad de Almería.

TONER, E. ; N. HASLAM; J. ROBINSON & P. WILLIAMS (2012): "Character strengths and well-being in adolescence". *Personality and Individual Differences*. Nº 52: 637-642. Australia: Department of Psychology, The University of Melbourne.

VARGAS, L. y M. GONZÁLEZ-TORRES (2009): "La revitalización de la Educación del Carácter en el ámbito psicoeducativo actual: aportaciones desde las ciencias de la Prevención y la Psicología Positiva". *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 19, 7 (3): 1379-1418.

VELÁSQUEZ, C.; W. MONTGOMERY; V. MONTERO; R. POMALAYA; A. DIOSES; R. ARAKI y D. REYNOSO (2008): "Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos". *Revista de Investigación en Psicología*. Vol. 11, Nº 2: 139 - 152.

YEAGER, J.; S. FISHER & D. SHEARON (2011): *SMART Strengths - Building Character, Resilience and Relationships in Youth*. New York: Kravis Publishing.