

# acta

PSIQUIÁTRICA Y PSICOLÓGICA  
DE AMÉRICA LATINA

Volumen 60 - Nº 2

Buenos Aires - Junio 2014

ISSN 0001-6896 (impresa)

ISSN 2362-3829 (en línea)

## Editorial

### 73. ***Meditatio mortis***

HUGO R. MANCUSO

## Originales. Trabajos completos

### 76. **Exposición y consumo de drogas legales en estudiantes universitarios y su familia nuclear**

CARLOS LUIS MIGUEL CORNAGLIA, GONZALO DANIEL GALVÁN,  
MARTA CRISTINA ALIAGA, MERCEDES BORELLA, CELIA  
CÁNDIDA SOZA, ALFREDO RUBÉN BENÍTEZ, KIMBERLY TARYN  
TAPIA

### 90. **Confiabilidad de la *Escala de Calificación de la Psicopatía: Versión Juvenil* en una muestra de adolescentes brasileños institucionalizados**

GABRIEL JOSÉ CHITTÓ GAUER, TÁRCIA RITA DAVÓGLIO,  
ROBERTA SALVADOR-SILVA, ALEJANDRO JOSÉ MENA, SILVIO  
JOSÉ LEMOS VASCONCELLOS.

### 98. **Riesgo suicida y resiliencia en un estudio con adolescentes argentinos**

AIXA L. GALARZA, VALERIA S. MARTÍNEZ FESTORAZZI, CLAUDIA  
E. CASTAÑEIRAS, MARÍA CRISTINA POSADA

## Original [comunicación preliminar]

### 108. **El padecimiento psíquico desde la perspectiva de los usuarios de un hospital neuropsiquiátrico argentino**

RAMIRO TEJO, JULIETA DE BATTISTA

## Revisiones

### 116. **Psicoterapia del trastorno adaptativo en pacientes oncológicos**

PABLO L. LÓPEZ, DIEGO BORTOLATO, PATRICIA MARGIOLAKIS,  
MIRTA MORGENFELD, LAURA ROSELL, DANIELA GERCOVICH

# acta

PSIQUIÁTRICA Y PSICOLÓGICA  
DE AMÉRICA LATINA

Volumen 60 - Nº 2

Buenos Aires - Junio 2014

ISSN 0001-6896 (impresa)

ISSN 2362-3829 (en línea)

- 121. Una revisión de los programas de intervención en las escuelas basados en las fortalezas del carácter**

ALDANA SOL GRINHAUZ , ALEJANDRO CASTRO SOLANO

## Nota

- 130. Estudio exploratorio sobre la opinión de profesionales marplatenses sobre la Ley de Salud Mental**

ANA MARÍA HERMOSILLA, ROCÍO CATALDO

## Recensión

- 140. Francisco Alonso-Fernández. *La historia personal de la monja Teresa de Jesús*. Madrid: La hoja del monte; 2013.**

CARLOS ROJAS MALPICA

## Informaciones

- 144. IV Jornada Chilena de Historia de la Psicología. VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología.**

# Fundación *acta*

## Fondo para la Salud Mental

Entidad de bien público sin fines de lucro  
Personería Jurídica Nº 4863/66  
Inscripta en el Ministerio de Salud Pública y  
Acción Social con el Nº 1.777

### CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

**Mario Vidal:** Presidente

**Diana Vidal:** Secretaria

**Rodrigo Vidal:** Vicepresidente 1º

**Luis Meyer:** Tesorero

**Edith Serfaty:** Vicepresidente 2º

**Fernando Lolás Stepke:** Director Técnico

**Sede Social:** Marcelo T. de Alvear 2202, piso 3º - C1122AAJ - Ciudad de Buenos Aires, R. Argentina  
Tel.: (54 11) 4966 -1454

Administración/suscripciones: CC 170, Suc. 25 - C1425WAD - Ciudad de Buenos Aires, R. Argentina  
(54 11) 4897 – 7272 int.: 100 - fuacta@acta.org.ar - www.acta.org.ar

## Consejo Científico

### Diego Feder

Uni. Maimónides, Argentina

### Pascual Gargiullo

IMBECU, CONICET, Argentina

### Ana Lia Kornblit

UBA, CONICET, Argentina

### María de los Á. López Geist

APSA, Argentina

### Alicia Losoviz

FELAIBE

### Humberto Mesones

Ac. Nac. de Medicina, Argentina

### Hugo Miguez

CONICET, Argentina

### Lucía Rossi

UBA, Argentina

### María Lucrecia Rovalletti

UBA, CONICET, Argentina

### Edith Serfaty

Ac. Nac. de Medicina, Argentina

### Fernando Silberstein

UBA, UNR, Argentina

### Roberto Sivak

Uni. Maimónides, Argentina

### Humberto Tittarelli

CISM, Argentina

### Patricia Weismann

UNMDP, Argentina

## Consejo Científico

### Internacional

#### Jorge Acevedo Guerra

Santiago – Chile

#### Renato D. Alarcón

Rochester – EUA

#### Rubén Ardila

Bogotá – Colombia

#### Demetrio Barcia

Murcia – España

#### Helio Carpintero

Madrid – España

#### Jorge A. Costa e Silva

Rio de Janeiro – Brasil

#### Otto Dörr Zegers

Santiago – Chile

#### Héctor Fernández-Álvarez

Buenos Aires – Argentina

#### Alejandro Gómez

Santiago – Chile

#### René González Uzcátegui

San José - Costa Rica

#### Itzhak Levav

Jerusalem – Israel

#### Aliño J. José López-Ibor

Madrid – España

#### Facundo Manes

Buenos Aires – Argentina

#### Juan Mezzich

Pittsburgh – EUA

#### A. Rafael Parada

Santiago – Chile

#### Héctor Pérez-Rincón

México D.F. – México

#### Juan Matías Santos

Madrid – España

#### Hernán Silva Ibarra

Santiago – Chile

#### Carlos Sluzki

Santa Barbara – EUA

#### Tomás Ortiz

Madrid – España

#### Benjamín Vicente

Concepción – Chile

#### Sergio Villaseñor Bayardo

Guadalajara – México

#### Ana María Zlachevski Ojeda

Santiago – Chile

## Comité Honorífico

### Francisco Alonso-Fernandez

UCM – España.

### Fernando Lolas Stepke

Universidad de Chile – Chile.

### Luis Meyer

Fundación Acta F.para la SM–Argentina.

# acta

PSIQUIÁTRICA Y PSICOLÓGICA  
DE AMÉRICA LATINA



*Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina* es una publicación científica sin fines de lucro, propiedad de la *Fundación ACTA Fondo para la Salud Mental*, fundada por Guillermo Vidal en 1954, que tiene por objeto fomentar el desarrollo de la psiquiatría, la psicología y las neurociencias en lengua española y sus relaciones interdisciplinarias, en sus varias orientaciones, con las ciencias sociales y los fundamentos epistemológicos y metodológicos de las mismas.

Aparece regularmente cuatro veces al año: en marzo, junio, septiembre y diciembre en versión impresa (ISSN 0001-6896) y a partir de 2014 y con la misma regularidad, en versión en línea (ISSN 2362-3829).

Incorporada por CONICET y CAICYT al Núcleo Básico de Revistas Científicas de Argentina en el área Ciencias Biológicas y de la Salud. Indexada en las bases de datos electrónicas LATINDEX, LILACS, PSICODOC, PsycINFO, figura en tales registros abreviada como: *Acta Psiquiatr Psicol Am Lat.*

## Director Fundador

† Guillermo Vidal [1917-2000]

## Director

Hugo R. Mancuso

director@acta.org.ar

## Consejo Académico

Ricardo Aranovich. Universidad de Flores, Argentina.

aranovich@hotmail.com

Juan Azcoaga. Universidad de Buenos Aires, Argentina.

jazcoaga@fibertel.com.ar

† Carlos Repetto. Universidad de Buenos Aires, Argentina. [1935-2013]

Gustavo Tafet. Universidad Maimónides, Argentina.

psychiatry@maimonides.edu

## Secretaría de Redacción

Alejandra Niño Amieva. Universidad de Buenos Aires, Argentina.

editor@acta.org.ar

## Responsable Administrativo

Ignacio Burgo. Fundación Acta Fondo para la Salud Mental, Argentina.

ignacio.burgo@acta.org.ar

## Administración

Marcelo T. de Alvear 2202, piso 3° (Escuela de Salud Pública, Facultad

de Medicina, Universidad de Buenos Aires), C1122AAJ, Ciudad

Autónoma de Buenos Aires, R. Argentina Tel./Fax: (54 11) 4897-7272;

fuacta@acta.org.ar

Registro Nacional de la Propiedad Intelectual N° 091317

ISSN 0001-6896 (impresa)

ISSN 2362-3829 (en línea)

© Fundación ACTA, Fondo para la Salud Mental

Todos los derechos reservados - Ley 11.723.

Hecho el depósito que marca la ley.

Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio sin previo consentimiento de Fundación Acta. Los artículos y notas firmadas no representan necesariamente la opinión de la revista y son de exclusiva responsabilidad de los autores.

Impresión: Photothell print web. Oliden 1100, B1832MIN, Lomas de Zamora, R. Argentina.

Revisión

## Una revisión de los programas de intervención en las escuelas basados en las fortalezas del carácter

ALDANA SOL GRINHAUZ, ALEJANDRO CASTRO SOLANO

ALDANA SOL GRINHAUZ  
Licenciada en Psicología.  
Facultad de Psicología,  
Universidad de Buenos Aires  
(UBA), R. Argentina.

ALEJANDRO CASTRO SOLANO  
Doctor en Psicología.  
Facultad de Psicología,  
Universidad de Buenos Aires  
(UBA). Consejo Nacional de  
Investigaciones Científicas y  
Técnicas (Conicet),  
Ciudad de Buenos Aires,  
R. Argentina.

Proyecto subsidiado por la  
Universidad de Buenos Aires.  
UBACyT: 2013-2016,  
20020120200076BA,  
Virtudes y fortalezas del carácter  
según las propuestas de la  
psicología positiva. Una  
aproximación ética como base  
para el diseño de instrumentos  
de evaluación psicológica.  
Buenos Aires, Argentina.

CORRESPONDENCIA  
Lic. Aldana Sol Grinhauz,  
O'Higgins 2613 1ro depto. A,  
C1428AGP,  
Ciudad de Buenos Aires,  
R. Argentina;  
solgrin@yahoo.com.ar

Una de las premisas fundamentales de la Psicología Positiva consiste en que el bienestar puede ser enseñado en las escuelas. Para ello, no alcanza únicamente con reducir lo que está mal en el alumno sino que se deben identificar y potenciar sus fortalezas tales como la gratitud, la bondad, la persistencia y la esperanza entre otras. El objetivo de este trabajo es realizar una revisión de 13 programas de intervención en las escuelas, basados en las fortalezas del carácter pertenecientes a la clasificación Valores en Acción de Peterson y Seligman. La evidencia muestra que el desarrollo de estas intervenciones ha generado beneficiosos resultados en los alumnos participantes, tales como un mejor rendimiento escolar, una disminución del mal comportamiento en el aula, el establecimiento de relaciones sociales más sanas y una mayor motivación académica.

**Palabras clave:** Psicología Positiva – Intervenciones – Escuelas.

### **A Review of School Intervention Programs based on Character Strengths**

One of the basic premises of positive psychology is that welfare can be taught in schools. For this, it is not only necessary to reduce what is wrong with the student but it should also identify and maximize their strengths such as gratitude, kindness, persistence and hope, among others. The aim of this work is to perform a review of 13 school intervention programs based on character strengths belonging to the Peterson and Seligman, Values in Action Classification. The evidence shows that the development of these interventions has generated profitable results in participating students, such as improved school performance, decreased bad behavior in the classroom, establishing of healthier social relationships and greater academic motivation.

**Keywords:** Positive Psychology – Intervention – Schools.

## Introducción

En los años previos a la Segunda Guerra Mundial, la Psicología tenía tres misiones: curar la enfermedad mental, hacer las vidas de las personas más plenas e identificar y alimentar el talento. Sin embargo, una vez finalizada la Guerra, la Psicología dedicó sus esfuerzos a cumplir únicamente una de estas tres misiones: curar la enfermedad mental. De esta manera, se consolidó como una disciplina dedicada a la curación y a la reparación de daños, orientada casi exclusivamente hacia el estudio de las enfermedades mentales y el desarrollo de tratamientos para curarlas [29].

No obstante, a finales del siglo XX, de la mano de Martin Seligman, surge la Psicología Positiva, un área de la Psicología Científica dedicada a investigar todos aquellos aspectos de la vida que hagan que ésta merezca ser vivida. La Psicología Positiva, entonces, centró sus intereses en temas tales como la experimentación y promoción de emociones positivas y la identificación y potenciación de rasgos positivos presentes en todos los seres humanos, como por ejemplo: la bondad, la humildad y la gratitud, entre otras [27].

De esta manera, la Psicología Positiva se ha propuesto volver a centrar la atención científica en el estudio del carácter; es decir, en los aspectos de la personalidad que son moralmente valiosos [5]. Con este propósito, en la última década, Peterson y Seligman [25] llevaron a cabo un estudio de los rasgos positivos basados en una rigurosa metodología científica. Así, estos autores, en compañía de otros investigadores, se propusieron realizar una clasificación de los rasgos positivos, con la intención de crear la contraparte del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. Peterson y Seligman consideraron que contar con una clasificación, sería el primer paso importante y necesario para el estudio científico de la excelencia moral, ya que de esa forma se podría establecer un vocabulario común acerca de

los rasgos positivos que guíe la investigación, ordene y construya instrumentos para evaluarlos y se puedan desarrollar las intervenciones necesarias con el fin de promoverlos.

Para complejizar la clasificación, Peterson y Seligman [25] tuvieron en consideración las tradiciones filosóficas y religiosas más importantes de oriente y occidente. Esto les permitió dar cuenta de que, en la mayoría de estas tradiciones, se valoraban seis virtudes [7]: *el coraje, la justicia, la humanidad, la templanza, la sabiduría y la trascendencia*. Posteriormente, se incluyó en esta clasificación de rasgos positivos una lista de 24 fortalezas del carácter que se vincularon a cada una de estas 6 virtudes nucleares. A continuación, se presenta una tabla con las seis virtudes y las 24 fortalezas asociadas (cfr. tabla 1).

**Tabla 1. Clasificación de las seis virtudes y 24 fortalezas \***

Virtudes	Fortalezas
Coraje	valentía persistencia integridad vitalidad
Justicia	ciudadanía liderazgo imparcialidad
Humanidad	amor bondad inteligencia social
Sabiduría	perspectiva apertura mental amor por el saber curiosidad creatividad
Templanza	clemencia humildad prudencia autorregulación
Trascendencia	apreciación gratitud esperanza humor espiritualidad

\* Peterson C, Seligman MEP. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington, DC: American Psychological Association; 2004.

Esta clasificación recibió el nombre de *Values In Action* (Valores en Acción; VIA) y los estu-

dios que la utilizaron como base, permitieron investigar la existencia de asociaciones entre las fortalezas y otros constructos psicológicos, tales como el éxito escolar y la conducta prosocial [22]. Las fortalezas también resultaron ser importantes a la hora de prevenir problemas del comportamiento, tales como la agresividad, la adicción al consumo de sustancias y los trastornos depresivos en las poblaciones más jóvenes [16, 23, 24].

Siguiendo la línea de Park [23], estas fortalezas pueden ser enseñadas y adquiridas con la práctica. Algunos autores coinciden en que cuanto más temprano se promueva el desarrollo de las fortalezas del carácter, mayores serán los beneficios [34]. Ciertas investigaciones pudieron constatar que la gratitud en edades tempranas está asociada a una mejor adaptación social que ayuda al niño a mantener lazos más profundos con otras personas, a sentirse más satisfecho en la escuela, con sus amigos, con su familia y con su comunidad en general [12, 24]. Por su parte, los investigadores Erickson & Feldstein [8] encontraron que los niños con buen sentido del humor tienden a ser más asertivos y competentes en contextos sociales y académicos. Otra investigación que obtuvo resultados en la misma línea fue la de Gillman y Huebner [14], quienes hallaron que la esperanza se encuentra asociada a una mayor satisfacción con la vida, a mejores calificaciones y a una mejor adaptación en el ámbito escolar. La prudencia, la autorregulación, la integridad y la persistencia ayudan al niño a tolerar la frustración, a identificar y comprender las propias emociones al tiempo que disminuyen las conductas impulsivas y agresivas [22, 31]. Otros de los beneficios que se pueden lograr al promover el desarrollo de las fortalezas de carácter —tal como lo plantea Park [23]— se puede visualizar en fortalezas como la inteligencia social, la bondad, la ciudadanía y el amor. Éstas ayudan al niño a establecer relaciones sociales sanas al mismo tiempo que favorecen la adaptación a la escuela [24].

A partir de lo dicho anteriormente, entonces,

podemos plantear que la presencia de fortalezas en el carácter en los niños, trae aparejados grandes beneficios, especialmente en el ámbito escolar. Esto no resulta tan sorprendente si se tiene en cuenta que los jóvenes pasan gran parte de su tiempo en las escuelas. La escuela no es solamente el lugar donde los niños aprenden a sumar, a leer o a escribir, sino que también se debe pensar a la escuela como un espacio de privilegio para la adquisición y el desarrollo de las fortalezas del carácter, que acompañarán al niño durante el resto de su vida [19].

Al respecto, Seligman *et al.* [30] comentan que la escuela debe constituir un espacio que promueva en los jóvenes mayores niveles de bienestar, a partir de la experimentación de emociones positivas en el aula, de la expresión de las fortalezas del carácter y del fomento de relaciones sociales saludables. Estos autores proponen hablar de una *educación positiva*, cuyo principal objetivo sea enseñar bienestar a los jóvenes. Esta propuesta se basa en tres razones fundamentales. La primera es el número alarmante de casos de depresión entre los niños y adolescentes, que crece cada día a nivel mundial; la segunda es que esta educación positiva puede funcionar como vehículo para aumentar la satisfacción con la vida, y, la tercera razón, es que también puede operar como una ayuda para mejorar el aprendizaje, elevar los niveles de atención en el aula y favorecer el pensamiento creativo [30].

Es por estas razones que se han llevado a cabo importantes programas en las escuelas, destinados a cultivar las fortalezas en el carácter de los estudiantes y, de esta manera, aumentar los niveles de bienestar, a la vez que se favorece el aprendizaje [30]. A continuación se hará una breve revisión de estos programas. Se trata de 13 intervenciones dirigidas a cultivar y potenciar las cualidades de los alumnos, en lugar de centrarse únicamente en corregir lo que está mal en ellos. También, resulta relevante mencionar que todas estas intervenciones evaluaron sus

efectos utilizando diseños y medidas de investigación válidos y fiables.

En primer lugar, cabe destacar el *Penn Resiliency Program* (Programa de resiliencia de Pensilvania; PRP). Este programa consiste en 12 encuentros de 90 minutos cada uno, en los cuales, a partir de dramatizaciones, juegos de roles, cuentos y dibujos animados, se trabaja con los alumnos para ver cómo pueden manejar distintas situaciones estresantes o difíciles, conservando el optimismo [15, 16]. Este programa se ha evaluado en, al menos, 13 estudios controlados con más de 2.000 niños y adolescentes entre las edades de 8 y 15 años. Estos estudios calcularon los efectos del PRP sobre los síntomas depresivos, los estilos cognitivos que están vinculados a la depresión (como, por ejemplo, el estilo explicativo pesimista) y los síntomas de ansiedad. Los resultados obtenidos mostraron que el PRP previene los síntomas de depresión y ansiedad [15]. A su vez, se examinaron los efectos a largo plazo del PRP en relación a los problemas de comportamiento en la escuela. Encontraron efectos preventivos significativos de conductas disruptivas de 24 a 36 meses posteriores a la intervención [6].

En segundo lugar, se puede nombrar el programa *Strengths Gym* (Gimnasio de fortalezas). Participaron de esta intervención 319 alumnos de 12 a 14 años de edad pertenecientes a dos escuelas de Gran Bretaña. El objetivo principal consistía en que los participantes identificaran sus fortalezas del carácter y las incorporaran en la vida diaria. Para llevar a cabo esto, realizaron varios encuentros dentro del horario escolar; allí, las 24 fortalezas de la clasificación VIA fueron presentadas a los alumnos. Estos encuentros fueron llamados *Strengths Builder* (Constructor de fortalezas). Posteriormente, se les pidió a los estudiantes que eligieran una fortaleza y la expresaran en todos los lugares donde estuvieran (escuela, casa, parque, etc). Al finalizar el programa, se pudo constatar que los estudiantes que participaron de los encuentros alcanzaron mayores niveles de

satisfacción con la vida que aquellos que no habían participado. A su vez, mostraron una mayor implicación en clase; es decir, demostraban mayor curiosidad sobre lo que estaban haciendo, sentían gusto por aprender y eran más creativos. En sus casas, sus familias los consideraban más asertivos y empáticos, con más autocontrol y con un mayor deseo de cooperar [26].

Otro programa de intervención en relación a las fortalezas del carácter que cabe destacar, se implementó con alumnos del instituto de educación secundaria *Strath Haven* ubicado en Philadelphia. Se trató de un proyecto financiado por el Departamento de Educación de Estados Unidos y llevado a cabo en colaboración con el Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pennsylvania. Está basado en un diseño experimental de carácter longitudinal, y dirigido a alumnado de noveno grado —equivalente a 2º año de la escuela secundaria en Argentina—. El programa se compone de tres objetivos: 1) incrementar las emociones positivas; 2) ayudar a los alumnos a identificar sus fortalezas características y usarlas más frecuentemente en su vida diaria; y 3) fortalecer el significado y el propósito en la vida, reflexionando acerca de las actividades y experiencias que dotan de sentido a sus vidas. Para el desarrollo de este programa, se integraron al currículum ordinario de la materia Lengua y Literatura diversas actividades tales como identificar y reflexionar sobre las fortalezas de cada alumno, redactar cartas de gratitud, expresar agradecimiento, aprender a afrontar situaciones desafiantes con optimismo, enseñar lo aprendido en el programa a alguien del curso anterior y asumir compromisos cívicos a partir de la expresión de fortalezas tales como la ciudadanía o la imparcialidad. Los alumnos fueron asignados aleatoriamente a clases de Lengua y Literatura con y sin currículum integrado de Psicología Positiva, y fueron cumplimentando cuestionarios para valorar el uso de sus fortalezas del carácter y sus niveles de bienestar a lo largo de tres años consecuti-

tivos. Complementariamente, padres y profesores aportaron datos acerca de las conductas cotidianas de los alumnos relacionadas a sus fortalezas. Los resultados evidenciaron efectos positivos a largo plazo. Entre estos efectos positivos, se incluyen: un incremento en las habilidades sociales de los alumnos, una implicación más activa y más placentera en las actividades escolares y un mejor rendimiento escolar [30].

Otro programa fue *Celebrating Strengths Programme* (Celebrando las Fortalezas). Se trata de una iniciativa educativa que busca potenciar la expresión de las fortalezas del carácter en el ámbito escolar, a partir de estrategias pedagógicas tales como narraciones orales de cuentos y la celebración de ciclos de festividades comunitarias. El *Celebrating Strengths Programme* ha sido usado y testado durante cuatro años en colegios de Reino Unido y entre los resultados obtenidos se puede destacar, no sólo un incremento en el bienestar y la confianza por parte de los alumnos, sino también por parte de los profesores [10]. Un ejemplo más de programas de intervención en escuelas, es el *Affinities Program* o *Strong Planet* (Programa de Afinidades o Planeta Fuerte), dirigido en sus inicios a la Educación Primaria y Secundaria. Este programa, como el resto de los mencionados, busca potenciar fortalezas del carácter en los estudiantes, pero lo hace a partir de juegos interactivos digitales, actividades grupales, películas, libros, excursiones y la implementación de nuevas tecnologías [9].

En 2008, Froh, Sefick y Emmons [11] diseñaron una intervención que recibió el nombre de *counting blessings* (Contando bendiciones). Participaron 221 alumnos de sexto y séptimo grado, distribuidos aleatoriamente en tres grupos. Al primer grupo se le pidió que diariamente durante dos semanas escribiera en un registro cinco cosas por las cuales estaban agradecidos. Al segundo grupo se le solicitó que escribiera cinco cosas que hayan provocado su enojo a lo largo del día. Finalmente, el tercer grupo fue designado

como control. Se tomaron medidas de gratitud, satisfacción con la vida y optimismo antes, durante y tres semanas posteriores a la intervención. Los resultados mostraron que los estudiantes instruidos para contar bendiciones se reportaron más agradecidos, más satisfechos con su vida y más optimistas respecto de los otros dos grupos.

En España, se está llevando adelante el programa *Aulas Felices* [2] dirigido a alumnos de educación inicial, primaria y secundaria. Este programa persigue el objetivo de equilibrar la adquisición de conocimientos en el colegio, a través del cultivo de destrezas y actitudes y, de esta manera, brindar herramientas a los alumnos para desarrollarse personal y socialmente, potenciando su bienestar presente y futuro. Dentro de las actividades llevadas a cabo en este programa se pueden mencionar las siguientes: a) Para fomentar la creatividad se le pide a los alumnos que traten de buscar formas en las nubes y compartirlas con sus compañeros; b) Para cultivar la apertura mental se presentan a los niños diferentes imágenes que representan diferentes situaciones (una persona ayudando a otra, una pelea, etc...), posteriormente se pide al alumno que valore cada una de las situaciones presentadas, eligiendo para ello una cara alegre o una cara triste y exponiendo por qué le gusta o por qué no le gusta la situación. Finalmente, los compañeros comentan si están de acuerdo o no con la decisión del alumno y c) para potenciar la persistencia se leen cuentos en los cuales los protagonistas deben esforzarse por algo como por ejemplo «los tres cerditos».

En Argentina, Oros [21] implementó un programa de intervención dirigido a niños de primero y segundo grado de la Educación General Básica (EGB), de una escuela incluida en el Plan Nacional de 1.000 Escuelas bajo el Nivel de Pobreza, ubicada en la Provincia de Entre Ríos. El propósito de este programa fue la realización de procedimientos cognitivos-conductuales para prevenir conductas agresivas y promover la serenidad

en los participantes. Dentro de estos procedimientos se pueden mencionar el reforzamiento positivo, técnicas de relajación mental y muscular, entrenamiento respiratorio, ensayo conductual, análisis de costos y beneficios, búsqueda de soluciones alternativas, técnicas auto-referenciales, narración y juego planificado. El programa se desarrolló en seis sesiones de 45 minutos cada una. Todas las sesiones se cerraban con una tarea de generalización, que perseguía el objetivo de trasladar lo aprendido a otros contextos tales como el hogar o el barrio. Luego de analizar los resultados, se verificó una reducción del 40% en las conductas agresivas de los niños y un incremento de las respuestas adaptativas frente a situaciones estresantes.

Otro programa de intervención llevado a cabo en Argentina estuvo destinado a la promoción de recursos personales que estimulen un desarrollo saludable, en adolescentes escolarizados de la Ciudad de Mar del Plata [4]. Este programa con modalidad de taller se desarrolló en 12 encuentros de dos horas cada uno. En estos encuentros se trabajó en torno a cuatro ejes: 1) estimular el afrontamiento adaptativo, 2) potenciar la regulación emocional a través de la identificación y regulación de las propias emociones, 3) *promover las* habilidades interpersonales y 4) favorecer una autonomía responsable. Los autores se encuentran actualmente evaluando los resultados de la intervención.

En Portugal, Marques, López y Ribeiro [20] llevaron a cabo un programa orientado a elevar los pensamientos esperanzadores en 62 alumnos de 10 a 12 años de edad. La mitad de los participantes fueron asignados aleatoriamente a un grupo experimental, mientras que la otra mitad fue asignada a un grupo control. En el grupo experimental se realizaron actividades para fomentar un pensamiento esperanzador en los participantes, se trabajó con ejercicios para aumentar la autoestima y mejorar el rendimiento académico estableciendo metas factibles de lograr y

especificando acciones para alcanzarlas. El programa se desarrolló en 11 sesiones semanales de una hora de duración cada una. Al finalizar la intervención, el grupo experimental había aumentado considerablemente los niveles de esperanza, autoestima y satisfacción con la vida en comparación con el grupo control. Es importante destacar que este aumento se mantuvo en los 18 meses posteriores a la intervención.

En Australia, 200 docentes de una escuela ubicada en Wairoonga han participado de una especialización en la cual se les enseñaron estrategias para favorecer el desarrollo y expresión de las fortalezas en el aula y para generar climas de aprendizaje positivos siguiendo los lineamientos de la Psicología Positiva. Lo interesante fue que el haber cursado esta especialización, no sólo repercutió en un mejor rendimiento escolar por parte de los alumnos, sino que también aumentó los niveles de bienestar en los docentes al realizar su tarea diaria [17, 18].

Otra intervención llevada adelante en Australia recibió el nombre de *You Can Do It!* (¡Tú puedes hacerlo!; YCDI). En dicha intervención se impartían conocimientos acerca de la confianza en uno mismo, la persistencia y el cumplimiento de metas. Participaron 557 alumnos de quinto grado pertenecientes a 12 escuelas públicas. Las escuelas se repartieron en un grupo experimental que recibía la intervención y uno control que no la recibía. Se evaluaron los efectos del programa en dos oportunidades: una vez finalizado y al año de haberse realizado. Los resultados indicaron que los alumnos pertenecientes al grupo experimental se mostraron más predispuestos a aprender, más satisfechos con su escuela, más motivados, con más confianza en sí mismos y con un mejor comportamiento en el aula, respecto del grupo control [3].

En Israel, un centro académico para la investigación y práctica de intervenciones en el campo de la psicología positiva llamado *Maytiv* (mejorar), implementó un programa

dirigido a alumnos, docentes, directivos y administrativos de una escuela media, ubicada en el centro de ese país [32]. Participaron 1.167 alumnos de entre 11 y 14 años de edad pertenecientes a dos escuelas medias. En una de las escuelas se llevó a cabo la intervención con la participación de 537 alumnos y 80 profesores. En la otra escuela 501 alumnos fueron asignados a un grupo control. El programa de intervención incluyó dos espacios paralelos: 1) un taller de capacitación para docentes, dirigido por psicólogos clínicos capacitados en la dinámica de grupo y en Psicología Positiva. Dicho taller se dictó durante 15 sesiones (equivalente a un año escolar) de dos horas cada una. Y 2) los docentes dictaron al mismo tiempo un taller dirigido a sus alumnos. Este taller también tuvo una duración de 15 sesiones. Dentro de los ejercicios trabajados con los alumnos se pueden mencionar la lectura de poemas o cuentos, mirar películas cuyos personajes representaban determinadas fortalezas, escribir cinco o más cosas por las cuales sentirse agradecidos y compartirlo con los compañeros, escribir cartas de agradecimiento a los seres queridos y crear una lista de metas. Los efectos de esta intervención se midieron en el corto y largo plazo, con un seguimiento de dos años. Los resultados a corto y largo plazo mostraron una disminución significativa en los niveles de ansiedad y depresión y un aumento significativo en la autoestima de los participantes respecto del grupo control [32].

Por último, en varios países de Europa, se ha implementado un programa denominado *PositivitiES* e impulsado por la Fundación *Fluir* —una entidad catalana sin fines de lucro con amplia experiencia en el ámbito de la innovación educativa— y cofinanciado por la Comisión Europea [1]. Están involucrados en este proyecto casi 40 centros educativos, 150 profesores y más de 3.000 escolares procedentes de escuelas de España, Dinamarca e Italia entre otras. El principal objetivo de *PositivitiES* es desarrollar y evaluar una metodología para introducir métodos y recursos basados en la Psicología Positiva en las

escuelas europeas a través de la integración de la formación, la preparación, la experiencia y la práctica. Con ese propósito, se requiere mejorar el nivel de conocimiento de la Psicología Positiva entre los profesores, mediante el desarrollo y evaluación de un curso de formación en Psicología Positiva (disponible de forma online y traducido a cuatro idiomas: inglés, español, danés e italiano). Es igual de importante alentar y ayudar a los profesores a adoptar ellos mismos métodos, habilidades y hábitos saludables de la Psicología Positiva con un programa específico de *coaching* también disponible de forma *On-Line*.

### Conclusión

La escuela además de enseñar a leer, escribir, sumar o restar, también desempeña un papel clave en el desarrollo integral del niño [22]. Los niños pasan gran parte de sus días dentro de la escuela y es en ella donde aprenden a convivir con sus compañeros, a trabajar en equipo, adquirir responsabilidades y respetar las normas, entre otras cosas.

Todos estos aprendizajes influyen en el desarrollo del carácter del niño [30]. Si la escuela se ocupa únicamente en corregir las debilidades del alumno, reprenderlo cuando tiene un mal comportamiento u otorgarle una nota insuficiente cuando no se desempeña bien en una evaluación, entonces el alumno aprenderá a identificar sus defectos. En cambio, si la escuela puede también identificar las cualidades en el alumno, alentarle cuando realiza una buena acción e incentivarlo a pensar desde distintos ángulos, a crear y aprender más allá del aula, el estudiante adquirirá la capacidad de identificar sus propias fortalezas y de potenciarlas al máximo [27]. Es claro que la escuela constituye un espacio propicio para el desarrollo, identificación y expresión de las fortalezas del carácter. Estas fortalezas son para el alumno poderosas herramientas que lo ayudarán en su paso por la escuela y en las demás etapas que deberá afrontar en un futuro.

Los programas de intervención en las escue-

las basados en las fortalezas del carácter dieron cuenta de resultados muy beneficiosos en los alumnos tales como la prevención de síntomas de depresión y ansiedad, mayores niveles de satisfacción con la vida, una disminución en el mal comportamiento y una mayor implicación en clase [26, 30].

De igual modo, muchas de estas intervenciones mostraron que los docentes capacitados en aplicar los conocimientos de la Psicología Positiva en el aula, también mostraron un aumento en los niveles de satisfacción en su tarea docente [18]. Los resultados a los que arribaron estas intervenciones sugieren que el docente, no es solamente un simple impartidor de conocimientos formales, sino que constituye un pilar fundamental en el desarrollo de las fortalezas de sus alumnos. Es el docente quien debe propiciar un clima positivo en el aula y promover espacios de expresión de estas fortalezas [33].

Así, cobra mucha importancia el hecho de que los programas de intervención, no estén únicamente dirigidos a los alumnos, sino

estén implicados en él toda la comunidad educativa: docentes, personal directivo y familias. Sería esperable que estas intervenciones sean incluidas dentro del currículo escolar y se empleen durante todo el ciclo lectivo, ya que está comprobado que los programas esporádicos y de corta duración, si bien generan resultados positivos, estos no se sostienen a largo plazo [22].

Si bien en Argentina existen prestigiosos investigadores destinados al diseño de programas de intervención escolares, desde las propuestas de la Psicología Positiva [4, 21] aún no se han llevado a cabo programas que integren el currículo escolar y que acompañen el aprendizaje del alumno a lo largo de todo el ciclo lectivo. Las intervenciones basadas en las fortalezas del carácter no deben trabajarse de manera aislada, sino que sus contenidos deben ser transversales a todos los espacios donde se mueva el alumno. Una intervención será considerada exitosa si logra que alumno exprese sus fortalezas no sólo dentro del aula, sino también en su casa, en el barrio y en la comunidad en general.

---

## Referencias

1. Albertín R, Belletich, O, de Villareal MP. PositivitiES: Recursos de la psicología positiva para la educación intra e interpersonal en las escuelas. En: Pérez Fuentes M del C, Molero Jurado M del M, (coord.) Variables psicológicas y educativas para la intervención en el ámbito escolar. Almería: Asociación Universitaria de Educación y Psicología; 2013. pp. 167-72.
2. Arguís R, Bolsas AP, Hernández S, Salvador MM. Programa Aulas Felices. Psicología Positiva aplicada a la educación [internet]; 2010. [Citado 12 de mayo de 2014]. Disponible en: <http://catedu.es/psicologiapositiva/>
3. Bernard M, Walton K. The effect of You Can Do It! Education in six schools on student perceptions of wellbeing, teaching, learning and relationships. *Journal of Student Wellbeing*. 2011; 5:22-37.
4. Cingolani JM, Castañeiras C. Diseño y aplicación de un programa de intervención psicosocial para adolescentes escolarizados. *Psicología, Cultura y Sociedad*. 2011; 11(1):43-54.
5. Cosentino A. Las fortalezas del carácter. En: Castro Solano A, compilador. *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós; 2010. pp. 111-35.
6. Cutuli JJ, Chaplin TM, Gillham JE, Reivich K J, Seligman MEP. Preventing cooccurring depression symptoms in adolescents with conduct problems: The Penn Resiliency Program. *Ann NY Acad Sci*. 2006; 1094: 282-86.
7. Dahlsgaard K, Peterson C, Seligman MEP. Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Rev Gen Psychol*. 2005; 9:203-13.
8. Erickson SJ, Feldstein SW. Adolescent Humor and its relationship Coing, Defense Strategies, Psychological Distress, and Well Being. *Child Psychiatry Hum Dev*. 2007; 37:255-71.
9. Fox J. *Your Child's Strengths: A Guide for Parents and Teachers*. London: Penguin; 2008.

10. Fox Eades J. *Celebrating Strengths: Building Strengths-based Schools*. UK: Capp Press; 2008.
11. Froh J, Sefick W, Emmons RA. Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *J Sch Psychol*. 2008; 46:213-33.
12. Froh JJ, Yurkewicz C, Kashdan TB. Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *J Adolesc*. 2009; 32:633-50.
13. Gillham J, Reivich K. Cultivating optimism in childhood and adolescence. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*. 2004; 591(1):146-63.
14. Gilman R, Huebner ES. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *J Youth Adolesc*. 2006; 35(3):293-301.
15. Gillham JE, Hamilton J, Freres DR, Patton K, Gallop, R. Preventing depression among early adolescents in a primary care setting: a randomized controlled study of the Penn Resiliency Program. *J Abnorm Child Psychol*. 2006; 34(2):203-19.
16. Gillham JE, Reivich KJ, Freres DR, Chaplin TM, Shatte AJ, Samuels B, Elkon A, Litzinger S, Lasher M, Gallop R, Seligman MEP. School-based prevention of depressive symptoms: A randomized controlled study of the effectiveness and specificity of the penn resiliency program. *J Consult Clin Psychol*. 2007; 75:9-19.
17. Green S, Anthony T, Rynsaardt J. Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. *ICPR*. 2007; 2:24-32.
18. Green LS, Oades LG, Robinson PL. Positive education programmes: Integrating coaching and positive psychology in schools. In: van Nieuwerburgh C, editor. *Coaching in education: Getting better results for students, educators, and parents*. London: Karnac Books. 2012; p. 115-32.
19. Huebner E, Hills KJ. Does the positive psychology movement have legs for children in schools? *The Journal of Positive Psychology*. 2011; 6(1):88-94.
20. Marques S, Lopez S, Pais-Ribeiro K. Building hope for the future: A program to foster strengths in middle-school students. *J Happiness Stud*. 2011; 12:139-52.
21. Oros L. Promoviendo la serenidad infantil en el contexto escolar. *Experiencias preliminares en una zona de riesgo ambiental. Interdisciplinaria*. 2008; 25(2):181-96.
22. Oros L, Manucci V, Richaud de Minzi MC. Desarrollo de emociones positivas en la niñez. *Lineamientos para la intervención escolar. Educación y Educadores*. 2001; 14 (3):493-509.
23. Park N. Character strengths and positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*. 2004; 591:25-54.
24. Park N, Peterson C. Character Strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *J Happiness Stud*. 2006; 7:323-41.
25. Peterson C, Seligman MEP. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association. 2004.
26. Proctor C, Tsukayama E, Wood AM, Maltby J, Eades JF, Linley PA. Strengths gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *J Posit Psychol*. 2011; 6(5):377-88.
27. Seligman MEP. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY, US: Free Press. 2002.
28. Seligman MEP. *Flourish*. New York: Simon & Schuster; 2011.
29. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000; 55(1):5-14.
30. Seligman MEP, Ernst RM, Gillham J, Reivich K, Linkins M. *Positive education: Positive psychology and classroom interventions*. Oxford Review of Education. 2009; 35(3):293-311.
31. Shoshani A, Slone M. Middle school transition from the strengths perspective: Young adolescents character strengths, subjective well-being, and school adjustment. *J Happiness Stud*. 2013; 14(4):1163-81.
32. Shoshani A, Steinmetz S. Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being. *J Happiness Stud*. 2013;1-23.
33. Waters L. A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*. 2011; 28(2):75-90.
34. Weber M, Ruch W. The role of a good character in 12-year-old school children: Do character strengths matter in the classroom? *Child Indic Res*. 2012; 5:317-34.