

TRABAJO DE FIN DE GRADO DE PSICOLOGÍA

EXPLORANDO LAS FORTALEZAS DE CARÁCTER Y EL BIENESTAR

PSICOLÓGICO EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES CANARIOS

Facultad de Psicología y Logopedia

Universidad de La Laguna

Alumna: Carla Santana Felipe

Tutora: María del Carmen Capote Morales

Curso académico: 2018-19

RESUMEN

Existe la necesidad educativa de fomentar el autoconocimiento en los adolescentes debido a la importancia de esta etapa en la formación de la propia identidad. Por tanto, esta investigación explora, desde la Psicología Positiva, las fortalezas más frecuentes en un grupo de adolescentes canarios, y la relación de estas con el bienestar subjetivo, además de analizar posibles diferencias por sexo, religiosidad y educación emocional previa. Para ello, se aplicaron las escalas de Bienestar Subjetivo de Ryff (adaptación del 2004) y Fortalezas de carácter (Ad hoc) a un grupo de 39 adolescentes canarios: 14 chicos y 18 chicas. Los resultados destacan la virtud de sabiduría y la identificación en fortalezas como intimidad, gratitud o humor y carencia de prudencia, autorregulación o espiritualidad, confirmándose la relación entre fortalezas y el bienestar en sus diferentes dimensiones, destacando la competencia ambiental. En las chicas, el crecimiento personal, y en las personas no religiosas, la sabiduría, templanza, trascendencia, humanidad y justicia destacan significativamente. Se reafirma la importancia de potenciar las fortalezas en la adolescencia, con el fin de aumentar su sentimiento de bienestar, explorar qué condiciones desarrollan o bloquean unas determinadas fortalezas y potenciar la educación de estas.

Palabras clave: fortalezas, bienestar psicológico, adolescentes.

ABSTRACT

There is an educational need to promote self-knowledge in adolescents due to the importance of this stage in the formation of their own identity. Therefore, this research explores, from Positive Psychology, the most frequent strengths in a group of Canarian adolescents, and the relationship of these with subjective well-being, besides analyzing possible differences by sex, religiosity and previous emotional education. To this end, the scales of subjective well-being of Ryff (adaptation of 2004) and strengths of character (Ad hoc) were applied to a group of 39 Canarian adolescents: 14 boys and 18 girls. The results highlight the virtue of wisdom and identification in strengths such as intimacy, gratitude or humor and lack of prudence, self-regulation or spirituality, confirming the relationship between strengths and well-being in its different dimensions, highlighting environmental competence. In girls, personal growth, and in non-religious people,

wisdom, temperance, transcendence, humanity and justice stand out significantly. The importance of strengthening the strengths in adolescence is reaffirmed, in order to increase their feeling of wellbeing, explore what conditions develop or block certain strengths and enhance their education.

Key words: strengths, psychological well-being, adolescents.

INTRODUCCIÓN

En la última década, ha surgido la necesidad de estudiar y responder a la importancia de las fortalezas de carácter en el desarrollo de las personas. Ante esta realidad, el presente estudio se plantea qué ocurre con los adolescentes en la actualidad, pues se observa que, en esta etapa tan importante, los jóvenes confiesan no conocerse a sí mismos/as ni saber el potencial que tienen. Esto cobra importancia sobre todo en el campo de la Psicología Positiva (Giménez, Vázquez y Hervás, 2010), debido a la relación de dichas fortalezas con otros factores tales como el bienestar subjetivo o la realización personal, y es por ello que este análisis adopta una perspectiva afín a este campo de la psicología.

En los últimos 4 años, se han optimizado estas fortalezas a través de la profundización en cada una de ellas en distintas investigaciones, disminuyendo los estudios que las analizan de manera conjunta. Debido a este factor, esta investigación se enfoca en el análisis de las fortalezas de carácter desde una perspectiva global en la adolescencia, así como en la búsqueda de relaciones entre estas y otros factores de gran importancia a esta edad.

Pero ¿por qué en adolescentes? Conocemos que, a lo largo de la historia, se ha creado una conceptualización de la adolescencia como una etapa conflictiva y negativa. Frente a esta visión, surgen estudios que buscan adoptar un punto de vista diferente, teniendo en cuenta al adolescente no como una fuente de problemas, sino como un importante recurso en proceso de desarrollo (Arguedas y Jiménez, 2007). Ante esto, los autores Peterson y Seligman (2004), abordan la importancia no sólo del desarrollo de fortalezas sino, casi más importante, el reconocimiento y el pleno aprovechamiento de estas.

Probablemente, en la adolescencia, el reconocimiento de las fortalezas personales puede tener además un papel clave en el asentamiento de la identidad y de la autoestima (Giménez et al, 2010). Los cambios cognitivos asociados a esta etapa evolutiva permiten al adolescente ampliar su forma de entenderse a sí mismo, a los demás y al mundo que le rodea, ayudándole a desarrollar y definir la personalidad que desea conseguir. Lo cierto es que conocer cómo son, sienten, piensan y actúan los adolescentes proporciona una información valiosa tanto en el ámbito psicológico, como en el educativo y social

(Ezpeleta, 2005). En concreto, es esta última, la dimensión social, la que más importancia cobra en esta etapa. Si nos preguntamos si las fortalezas cambian en función de la influencia y el componente social que poseen, descubrimos que, si bien se trata en su origen de fortalezas individuales, se convierten en fortalezas sociales en la medida que incluyen a los otros y contribuyen al bien común. En este sentido, las fortalezas humanas no persiguen únicamente el bienestar individual, sino que tienen objetivos más amplios, directa o indirectamente. (Giménez, 2010).

Ante estos datos, el modelo de partida que se plantea es el de Peterson y Seligman (2004), que proponen una clasificación en la que definen las fortalezas como características o manifestaciones psicológicas de las virtudes clásicas, entendidas desde un punto de vista positivo. Estos autores plantean una taxonomía inicial formada por veinticuatro fortalezas humanas y 6 virtudes principales, que ellos definen a partir de la revisión de diferentes escritos y manifestaciones filosóficas, teológicas y culturales. Posteriormente, emplean el concepto de fortaleza para referirse a la manifestación psicológica de estas virtudes, ya que la palabra "virtud" resulta demasiado amplia y abstracta. En otras palabras, las fortalezas humanas serían los procesos o mecanismos psicológicos que definen las virtudes.

Concebido este modelo, y conociendo la necesidad de construcción de la identidad y la formación de valores en los adolescentes, se observa que no son demasiados los estudios que abordan el desarrollo de sus fortalezas personales (Park, 2004; Huebner, Gilman y Furlong, 2009). Sin embargo, si se enfoca desde un análisis de las fortalezas en función de su relación con el bienestar subjetivo, o si existen diferencias dependiendo del sexo, religiosidad o educación emocional, se han encontrado investigaciones destacables, especialmente aquellas relacionadas con el bienestar. Un ejemplo de ello es el estudio realizado por diferentes centros educativos de Estados Unidos (2015) en la aplicación de "Gimnasia para las Fortalezas", un programa de intervención psicológica positiva basada en las fortalezas del carácter, sobre la satisfacción con la vida del adolescente. Los resultados revelaron que los adolescentes que participaron en ejercicios basados en las fortalezas del carácter experimentaron una satisfacción significativamente mayor con la vida en comparación con los

adolescentes que no participaron en estos ejercicios. Resultados similares se encuentran tras la aplicación del Programa “Creciendo Fuertes”, aplicada en dos instituciones educativas en Montevideo o la revisión sistemática de Fortalezas Humanas y Bienestar Biopsicosocial realizada por las Universidades de Madrid y Málaga en 2017.

En una encuesta realizada por el Centro de Investigaciones Sociológicas (2007) a la juventud española (entre 15 y 29 años) sobre el nivel de satisfacción con la vida, aproximadamente el 83% de los entrevistados contestaron que estaban muy o bastantes satisfechos con su vida actual.

Si analizamos más profundamente, surge la cuestión: ¿existen fortalezas que están más potenciadas que otras en aquellas personas que se sienten con mayor bienestar? Encontramos respuesta en el estudio de Casas et al. (2005), que encuentra que son los valores asociados a conocimientos y habilidades y los valores de relaciones interpersonales los que correlacionan más con una autoestima positiva y, por tanto, con la satisfacción en la vida. En base a esto, la investigación defiende una predominancia entre los jóvenes en intimidad, gratitud y humor (Froh, Yurkewicz y Kasdhan, 2009; Giménez, 2010; Park y Peterson, 2003; Park y Peterson, 2006). Por el contrario, las fortalezas de prudencia, autorregulación, espiritualidad, así como el valor de templanza obtienen las puntuaciones más bajas (Ferragut et al., 2014b).

Atendiendo a estos datos, podemos confirmar que existe una fuerte asociación en diferentes edades y culturas estudiadas entre satisfacción con la vida y las fortalezas, que van cambiando en función del momento evolutivo. Las fortalezas de ciudadanía y prudencia contribuyen más a la satisfacción con la vida en los niños/adolescentes que en los adultos; la capacidad de amar, la gratitud, la esperanza y la vitalidad son los predictores más robustos de satisfacción durante la juventud y las fortalezas de curiosidad y espiritualidad parecen contribuir más a la satisfacción con la vida en los adultos que en los niños/adolescentes (Park, 2004).

Conociendo esto, cabe hacerse la pregunta de si estas fortalezas de carácter están más o menos potenciadas solo en función del momento evolutivo o contexto social, o si también existen diferencias en cuanto al sexo de

pertenencia. La investigación al respecto constata que el peso de lo social se manifiesta también en las diferencias sexuales encontradas en algunas de las fortalezas, fuertemente asociadas a los estereotipos sociales y factores educacionales (Giménez, 2010). Por lo general, se observaba que las mujeres tenían puntuaciones más altas, con una tendencia hacia las fortalezas de amabilidad, justicia, apreciación de la belleza y perspectiva (Ferragut et al., 2014b; Park y Peterson, 2006; Peterson y Seligman, 2004). En otro estudio realizado por la Universidad de Málaga en 2017 se obtuvieron diferencias significativas en fortalezas en: vitalidad, prudencia, autorregulación y optimismo, siendo mayor las medias de los varones. Otros estudios también muestran resultados en esta línea: parece ser que las mujeres presentan más fortalezas relacionadas con las emociones y las relaciones interpersonales, mientras que los hombres obtienen puntuaciones más altas en fortalezas cognitivas (Furnham y Lester, 2012).

Otros factores también son objeto de interés desde esta perspectiva. A pesar de que no muchos estudios han analizado hasta ahora la relación entre las fortalezas de carácter y deporte o religión, algunos datos justifican la búsqueda de dichas relaciones. En cuanto al deporte, los datos revelan que deportistas apasionados presentan altas puntuaciones de fortalezas emocionales, intelectuales e interpersonales (Vancaková, 2018). Por otra parte, la creencia de uno mismo como persona religiosa también refleja relaciones. En el estudio de Javaloy (2007) se confirmaron correlaciones positivas entre dar sentido a la vida y la felicidad percibida en personas que se consideraban religiosas. Resultados consistentes con los anteriores los encontraron Shimai, Otake, Park, Peterson y Seligman (2006) en una muestra de jóvenes (entre 18 y 25 años), donde observaron asociaciones entre felicidad y las fortalezas de espiritualidad, optimismo y gratitud.

Con esta información, el presente trabajo tiene como objetivos realizar un análisis exploratorio sobre qué fortalezas están más potenciadas en un grupo de adolescentes canarios, qué relación con el bienestar subjetivo presentan y analizar si hay diferencias significativas en función del sexo, si se consideran personas religiosas o si han recibido una educación centrada en la inteligencia emocional en casa o en la etapa de infantil.

MÉTODO

- **Participantes**

Se utilizó una muestra de conveniencia conformada por 35 adolescentes canarios, 16 chicas y 19 chicos con edades comprendidas entre los 14 y 17 años ($X=15$) de tercero de la E.S.O. de un centro del norte de Tenerife.

- **Material empleado (instrumentos)**

- Escala de Bienestar Psicológico, desarrollada por C. Ryff y adaptada al español (2004). Esta escala está compuesta por 54 ítems a los que los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). En su versión original, la escala consta de una dimensión global de Bienestar y seis subdimensiones: Autoaceptación, Relaciones Positivas con otras Personas, Autonomía, Competencia Ambiental, Propósito en la Vida y Crecimiento Personal.
- Escala de Fortalezas AD-HOC donde se identifican las 24 fortalezas del carácter definidas por Peterson y Seligman (2004). Se evalúa a través de un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones de 1 (muy en desacuerdo) hasta 5 (muy de acuerdo) para medir el nivel de identificación con esas fortalezas.

Además de contestar los reactivos, se solicitó a los participantes que indicaran algunos datos generales de identificación: edad, sexo, centro, práctica deportiva, práctica religiosa, y si habían recibido o no educación emocional en casa y educación en Inteligencia Emocional en infantil.

- **Procedimiento**

Inicialmente, se contactó con el centro y se pidieron los permisos necesarios para llevar a cabo el estudio en las horas de tutoría del alumnado, con una muestra de conveniencia sin criterios de inclusión debido a la demanda del centro y a la motivación del presente trabajo en el que se busca ver la realidad social sin manipulación.

Una vez recibidos los permisos, autorizaciones y concretado el acceso al aula, se realizó la sesión de 55 minutos, en la que se aplicaron los instrumentos de

medida de Bienestar Subjetivo y de Fortalezas (con un método estructurado) a través de una dinámica activa como planteamiento didáctico para la sesión y recogida de datos.

Inicialmente, se explicó a los alumnos y alumnas un resumen de lo que se iba a hacer a lo largo de la clase, además de agradecer su participación. Para cumplimentar las escalas, se dieron las instrucciones y códigos QR, a través de los cuales los alumnos accedieron desde los móviles y tabletas, a un cuestionario online de Google Forms que recogía dicha escala, así como otros datos de identificación.

Una vez finalizados los instrumentos, se proyectó un vídeo con una metodología semiestructurada en el que se reflejaba la frase: “¿Quién soy?”. A partir de aquí, se realizaron diferentes preguntas a los alumnos relacionadas con el mismo, con el objetivo de que se sintieran en la situación de los personajes y de que compartieran opiniones y experiencias personales.

Posteriormente, se comenzó otra actividad también con un método semiestructurado. Se inició entregando a los alumnos un trozo de papel con una pirámide de 5 pisos vacíos. En el proyector se puso una imagen con las fortalezas clasificadas por Seligman y Peterson. Se pidió al alumnado que, de forma individual, escribiera en la pirámide las 5 fortalezas con las que más se identificaran, por orden (en el escalón mayor o base de la pirámide, la fortaleza que más les refleje, y así sucesivamente). Tras esto, se dio la instrucción de que buscaran, en 5 minutos aproximadamente, grupos (de unas 4-6 personas según el número de alumnos en la clase), con los siguientes criterios de búsqueda:

- Los integrantes del grupo deben coincidir en al menos dos fortalezas.
- Ningún integrante del grupo puede coincidir con otro en la fortaleza que han puesto en la base de la pirámide.

Una vez hechos los grupos, se explicó que debían crear una persona imaginaria que englobara las fortalezas que los diferentes miembros del grupo habían puesto como base. Después, un representante del grupo presentó a dicho personaje, explicando sus fortalezas y cómo podría potenciarlas.

A través de esta dinámica, se buscó que los alumnos aprendieran a identificar sus fortalezas y reflexionar sobre ellas, además de valorar las fortalezas de otras personas como igual de importantes que las suyas propias. Se incluyeron, por tanto, aspectos cognitivos (información sobre su poder interno), conativos (cómo actúa esa persona ante una situación según sus habilidades) y afectivos (valoración emocional que tiene sobre sus fortalezas), finalizando con una puesta en común de las ideas clave.

En el análisis de datos, se utilizó el programa SPSS de Estadística para Windows en su versión 21. En cuanto al diseño descriptivo-correlacional, se realizó un análisis de frecuencias para cada una de las variables relevantes, además de hallar los coeficientes de correlación lineal de Pearson para ver la relación entre las escalas, y un análisis de varianza T-Test para muestras independientes, para comparar las medias entre los diferentes subgrupos tenidos en cuenta (sexo, religiosidad, formación en valores en casa y haber recibido educación emocional en Infantil) para determinar si hay diferencias significativas.

RESULTADOS

En cuanto a los resultados obtenidos, se haya un perfil descriptivo de las frecuencias por virtudes, fortalezas y bienestar.

Respecto a las virtudes con las que más se identifica el grupo, teniendo en cuenta que se calculan los porcentajes acumulados superiores a la media (*ver tabla 1*) como mejores, y aquellos por debajo como peores, se observa que es Sabiduría ($X=18.68$) y Coraje ($X=14.82$), con la que más se identifica el 61.8% frente al 38.2% que no se reconocen tanto en estas virtudes. En menor medida, la Trascendencia ($X=18.24$) y Templanza ($X=14.76$) con un 58.8% versus al 41.2% que se mantienen en carencia. Humanidad o Amor ($X=12.03$) con un 44.1% de personas que se identifican y un 55.9% que no, y, por último, Justicia, con una media inferior ($X=11.68$), es la virtud con la que menos se sienten representadas estas personas, con un 61.8% de puntuaciones superiores a la media frente al 38.2% que se sitúan por debajo. En definitiva, resalta que en el amor y la humildad se reconocen menos de la mitad las personas del grupo mientras que en sabiduría, coraje y justicia se identifican en más de las dos terceras partes, como se puede observar en la *figura 1*.

Tabla 1
Estadísticos descriptivos de las Virtudes

	N	Media	Desv. típica
Sabiduría	34	18,68	3,38
Trascendencia	34	18,24	3,34
Coraje	34	14,82	2,58
Templanza	34	14,76	2,18
Humanidad	34	12,03	2,15
Justicia	34	11,68	2,57

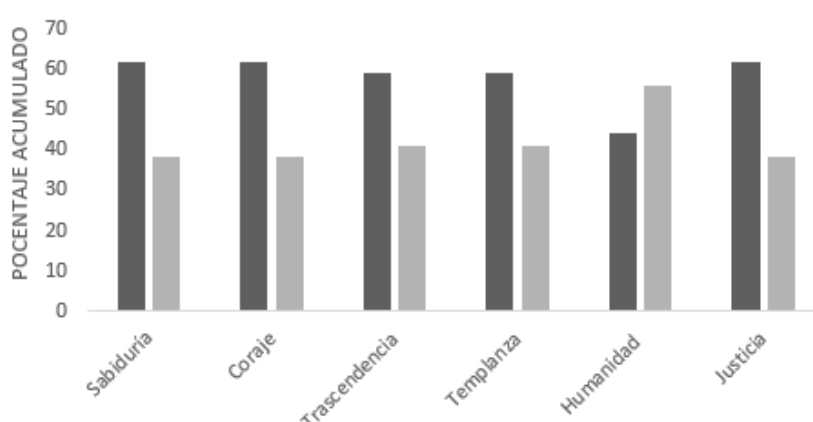


Figura 1. Distribución de los porcentajes acumulados de las virtudes

En un análisis más específico sobre las fortalezas que conforman cada virtud, se utiliza un criterio de referencia en el que las puntuaciones de 4-5 se entienden como positivas o de fuerte identificación, siendo la puntuación 5 lo óptimo, y las puntuaciones de 3 e inferiores como bajas o de poca identificación.

Los resultados indican que, en Sabiduría, la fortaleza con la que más se identifican es el Deseo por Aprender con un 73.5% de personas en valores bastante altos, dejando al 35.3% por debajo. Después, Mente Abierta o Apertura a la Experiencia con un 67.6% y un 32.4% de personas que sienten que carecen de esta fortaleza. Curiosidad con un 64.7% de puntuaciones potentes frente al 35.3% de valores bajos, luego Perspectiva con un 61.8% de identificación y un 38.2% de personas que no se ven reflejadas, y, por último, Creatividad con un 55.9% de puntuaciones altas, siendo por tanto esta la fortaleza con un menor índice de identificación, ya que el 44.1% del grupo se sitúa en puntuaciones que muestran una gran carencia de dicha fortaleza.

En cuanto a la Trascendencia, las mayores puntuaciones aparecen en Gratitude con un 76.5% versus un 23.5% que no se reconocen, seguida de Humor con un 73.5% de identificación y un 26.5% que puntúan por debajo, y Optimismo, con un 64.7% de personas que puntúan de forma potente frente al 35.3% de personas que no. Los índices más bajos se encuentran con Espiritualidad, en 47.1% de identificación y un 59.2% de carencia y Apreciación por la Belleza, con un 41.2% de personas que obtienen un resultado alto, dejando al 58.8% por debajo de la media del grupo.

En relación con la virtud de Coraje, se refleja que el 70.6% de los alumnos se identifican con la Perseverancia, frente al 29.4% que no lo hacen. Esto se reduce en Valentía y Vitalidad, donde se observa un índice del 67.6% de potencialidad y un 32.4% de déficit, y en Integridad, donde existe el menor nivel de identificación, pues tan solo el 47.1% obtiene puntuaciones altas, con un 59.2% de personas que no se reflejan.

Atendiendo a la Templanza, el resultado más destacable se encuentra con el 73.5% de jóvenes que se sienten reconocidos en la fortaleza de Prudencia y un 26.5% que no, reduciéndose en Humildad y Capacidad de Perdonar, con un 64.7% de identificación y un 35.3% que no superan la media grupal. Por último, Autorregulación, con un 55.9% de personas que confiesan sentirse identificadas versus el 44.1% que dicen lo contrario.

En Humanidad, se observa que el porcentaje mayor de reconocimiento, del 82.4% y una carencia del 17.6%, se obtiene en Intimidad, seguido de Amabilidad con un 79,4% de personas que se declaran acordes a estar fortalecida y un 20.6% que no, e Inteligencia Social, que refleja un porcentaje menor de identificación por parte de los alumnos, siendo este del 73.5% frente al 26.5% que se ubican por debajo.

La virtud con menor identificación, Justicia, obtiene su mayor potencia en Igualdad y Liderazgo, con un 70.6% de personas. En cuanto a los niveles de Ciudadanía, el porcentaje se reduce al 67.6%.

En resumen, se constata que las mayores tasas de identificación se obtienen en Humanidad, Amabilidad y Gratitude, en contraste con Apreciación por la Belleza,

Espiritualidad e Integridad, que contemplan una escasa identificación. Esto se puede observar en la siguiente tabla.

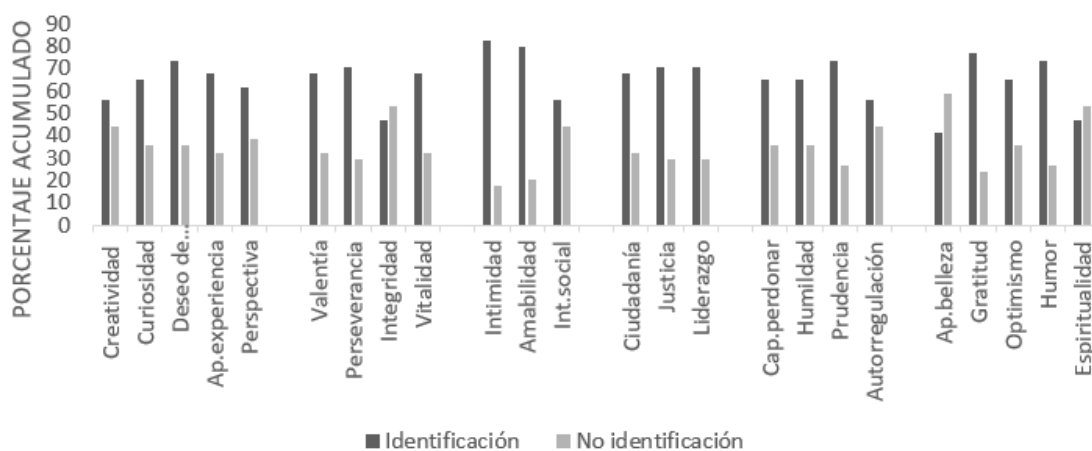


Figura 2. Distribución de porcentajes acumulados en las fortalezas

Por otra parte, en el análisis de frecuencias de Bienestar, se observa que la dimensión más potente en el grupo es la de Relación Positiva con Otros ($X=38.66$), suponiendo esto que el 50% de las personas se distribuyen por igual en puntuaciones positivas y negativas, lo cual ocurre también en Autonomía ($X=38.34$) y Crecimiento Personal ($X=36.28$). Los valores descienden en Propósitos de Vida ($X=36.28$) en la que el 53.21% de las personas tienden a puntuar positivamente, frente al 46.29% que no lo hacen. Autoaceptación ($X=35.53$) muestra un 37.5% de personas que se encuentran por encima de la media y un 62.5% que se ubican por debajo. Por último, la dimensión que menos se refleja en estas personas es la de Competencia ambiental ($X=34.5$), en la cual el 40.6% obtienen resultados positivos frente al 59.4% que presentan una mayor carencia de dicha competencia.

En lo referente al nivel de bienestar general ($X=219.69$), solo un 2.6% de personas alcanzan la puntuación máxima. Frente a esto, un porcentaje del 65.6% no supera la media del grupo hacia valores positivos, dejando a un 34.4% de la población con puntuaciones altas (ver *tabla 2 y figura 3*).

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de las dimensiones de Bienestar

	N	Media	Desv. Típica
<u>Rel posit. otros</u>	32	38.66	7.03
Autonomía	32	38.34	6.57
<u>Prop. Vida</u>	32	36.28	6.45
<u>Crec. Personal</u>	32	36.28	4.90
Autoaceptación	32	35.53	8.14
<u>Comp. Ambiental</u>	32	34.5	7.33
Bienestar	32	219.69	30.33

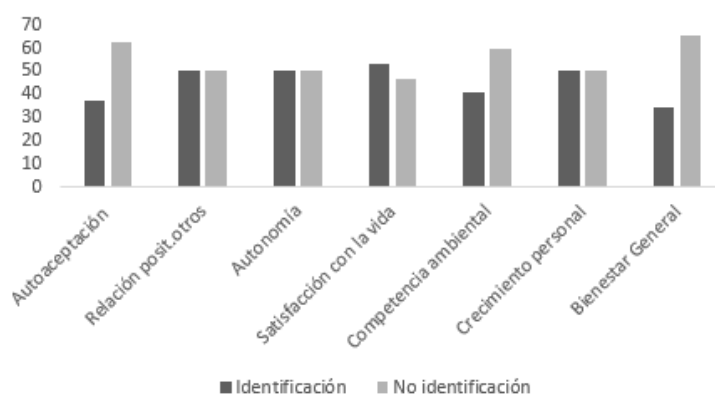


Figura 3. Gráfico de porcentajes acumulados en bienestar

Una vez finalizado el análisis de las variables relevantes, se realiza el análisis de fiabilidad obteniendo un alfa de Cronbach de .918 para las 24 fortalezas y, para ver las relaciones entre estas y el bienestar, se estudian las correlaciones de Pearson.

Atendiendo, primeramente, a la relación entre Virtudes y Bienestar General, los resultados destacan Coraje ($r=0.475$, $p=0.008$) y Trascendencia ($r=0.444$, $p=0.014$).

Si se observa en referencia a las dimensiones de Bienestar, los resultados más interesantes se pueden observar en Coraje, que presenta correlación con Relación positiva con Otros ($r=0.419$, $p=0.021$), Autoaceptación ($r=0.515$, $p=0.004$) y Competencia Ambiental ($r=0.602$, $p=0.000$), en la que se encuentra la mayor relación. Esta última dimensión del Bienestar correlaciona además con las virtudes de Trascendencia ($r=0.590$, $p=0.001$), Humanidad ($r=0.408$,

p=0.025) y Justicia (0.396, p=0.031). En las personas que dicen tener más Autonomía, Propósito de Vida y Crecimiento personal, no existen correlaciones significativas con ninguna virtud.

Si se analiza de forma más específica, se encuentra que las diferentes variables del Bienestar correlacionan con fortalezas específicas, lo cual nos permite crear una visión global de las características más comunes en los adolescentes del grupo que confiesan tener un mayor bienestar en dichas dimensiones.

En el caso de la Competencia Ambiental, es la que más fortalezas contempla, ya que se observan correlaciones positivas con las fortalezas de Esperanza (r=0.659, p=0.000), Humor (r=0.634, p=0.000), Vitalidad (r=0.619, p=0.000), Valentía (r=0.545, p=0.002), Liderazgo (r=0.497, p=0.005), Creatividad (r=0.462, p=0.010), Inteligencia Social (r=0.432, p=0.017), Persistencia (r=0.422, p=0.020), Amor (r=0.399, p=0.029), Mente Abierta (r=0.392, p= 0.032) y Belleza (r=0.362, p=0.049).

Atendiendo a la Autoaceptación, esta correlaciona con Vitalidad (r=0.550, p=0.002), Esperanza (r=0.511, p=0.004), Valentía (r=0.478, p=0.0007), Amor (r=0.424, p=0.019), Creatividad (r=0.409, p=0.025), Persistencia (r=0.397, p=0.030), Apreciación por la Belleza (r=0.362 p=0.049) y Humor (r=0.473, p=0.008).

En cuanto a las personas que destacan en la Relación positiva con Otros, existen correlaciones con Valentía (r=0.491, p=0.006), Liderazgo (r=0.385, p=0.035) y Esperanza (r=0.373, p=0.043).

Por último, la dimensión Propósito de Vida muestra una correlación significativa con la fortaleza de Persistencia (r=0.379, p=0.039).

Con estos datos, se puede afirmar que son las dimensiones de Competencia Ambiental y Autoaceptación las que acogen a una mayor parte de las fortalezas, destacando la esperanza, vitalidad, persistencia y valentía.

Analizando desde una perspectiva de grupo, se realizaron diferentes análisis T-Test para observar diferencias en función del sexo, religión y educación emocional.

Se observa que no hay resultados significativos entre el sexo de pertenencia y las virtudes con las que se sienten identificados, aunque destaca una tendencia en las mujeres hacia Coraje y Humanidad, y hacia Trascendencia en el caso de los varones, como se refleja en la tabla siguiente.

Tabla 3

Estadísticos T-Test de grupo en función del sexo y virtudes

	SEXO	N	Media	Desy. Desviación
SABIDURÍA	HOMBRE	18	18,39	2,638
	MUJER	14	18,86	4,400
CORAJE	HOMBRE	18	14,83	2,479
	MUJER	14	15,14	2,445
HUMANIDAD	HOMBRE	18	11,56	1,790
	MUJER	4	12,79	2,547
JUSTICIA	HOMBRE	18	11,78	1,957
	MUJER	14	11,93	3,245
TEMPLANZA	HOMBRE	18	14,61	1,720
	MUJER	14	14,93	2,814
TRASCENDENCIA	HOMBRE	18	18,72	2,803
	MUJER	14	17,86	4,092

En el análisis con las fortalezas, los resultados revelan que no hay diferencias significativas en chicos y chicas en cuanto a las fortalezas con las que se identifican, aunque parece que las chicas tienen una mayor tendencia a identificarse en fortalezas como Valentía, Autenticidad o Civismo, aunque destacan en Bondad (donde más se acerca a un nivel de significación), Inteligencia Social y Prudencia. En el caso de los chicos, tienden a puntuar más alto en Vitalidad, Liderazgo, Autorregulación, Apreciación por la Belleza y Humor, aunque no destacan significativamente, como se observa en la tabla 4.

Tabla 4

Estadísticos de grupo en función del sexo y las fortalezas

	SEXO	N	Media	Desv. Desviación
CURIOSIDAD	HOMBRE	18	3,56	,856
	MUJER	14	3,79	1,051
AMOR POR APRENDER	HOMBRE	18	3,94	,998
MENTEABIERTA	HOMBRE	18	3,61	,778
CURIOSIDAD	MUJER	14	3,86	1,351
CREATIVIDAD	HOMBRE	18	3,67	,970
AMOR POR APRENDER	MUJER	14	3,64	1,151
PERSPECTIVA	HOMBRE	18	3,61	1,037
MENTEABIERTA	MUJER	14	3,79	,975
VALENTÍA	HOMBRE	18	3,67	,907
CREATIVIDAD	MUJER	14	3,93	,917
PERSISTENCIA	HOMBRE	18	3,50	,857
PERSPECTIVA	MUJER	14	3,50	,650
AUTENTICIDAD	HOMBRE	18	3,67	,594
VALENTÍA	MUJER	14	4,00	,784
VITALIDAD	HOMBRE	18	4,00	,840
PERSISTENCIA	MUJER	14	3,71	,825
BONDAD	HOMBRE	18	3,83	,857
AUTENTICIDAD	MUJER	14	4,43	,852
AMOR	HOMBRE	18	4,11	,832
VITALIDAD	MUJER	14	4,29	1,069
INTELIGENCIASOCIAL	HOMBRE	18	3,61	,850
BONDAD	MUJER	14	4,07	1,072
CIVISMO	HOMBRE	18	3,67	,767
AMOR	MUJER	14	4,00	1,177
IGUALDAD	HOMBRE	18	3,89	1,023
INTELIGENCIASOCIAL	MUJER	14	4,07	1,207
LIDERAZGO	HOMBRE	18	4,22	,943
CIVISMO	MUJER	14	3,86	1,351
PERDÓN	HOMBRE	18	3,72	,752
IGUALDAD	MUJER	14	3,93	1,207
PRUDENCIA	HOMBRE	18	3,61	,850
LIDERAZGO	MUJER	14	4,00	,784
HUMILDAD	HOMBRE	18	3,83	,786
PERDÓN	MUJER	14	3,86	1,351
AUTORREGULACIÓN	HOMBRE	18	3,44	1,042
BELLEZA	HOMBRE	18	3,50	,786
	MUJER	14	3,21	1,051
ESPIRITUALIDAD	HOMBRE	18	3,28	,895
	MUJER	14	3,43	,646
GRATITUD	HOMBRE	18	4,00	,594
	MUJER	14	3,86	,864
HUMOR	HOMBRE	18	4,06	1,110
	MUJER	14	3,71	1,267
ESPERANZA	HOMBRE	18	3,89	1,132
	MUJER	14	3,64	1,216
TRASCENDENCIA	HOMBRE	18	18,72	2,803
	MUJER	14	17,86	4,092

En cuanto al bienestar, las chicas presentan tendencia a tener mejor percepción de bienestar que los chicos, aunque no hay diferencia significativa. En los varones, está más potenciada la autoaceptación a nivel de tendencia, pero tampoco presenta significación. En el resto de las variables, las chicas parecen tener tendencia más positiva a puntuar más alto en Propósitos de Vida, y sobre todo en Crecimiento Personal, donde sí hay diferencias significativas a favor de las chicas ($X= 39.15$, $t(30) = -3,095$, $p=0.004$).

Tabla 5

Estadísticos T-Test de grupo en función del sexo y Bienestar

	SEXO	N	MEDIA	Desv. Desviacion
BIENESTAR	HOMBRE	19	216,26	29,397
	MUJER	13	224,69	32,167
AUTONOMIA	HOMBRE	19	38,26	5,665
	MUJER	13	38,46	7,944
RELACIÓN POSITIVA	HOMBRE	19	38,32	6,921
OTROS	MUJER	13	39,15	7,448
AUTOACEPTACION	HOMBRE	19	36,26	8,319
	MUJER	13	34,46	8,100
COMPETENCIA	HOMBRE	19	34,21	7,208
AMBIENTAL	MUJER	13	35,15	7,777
PROPOSITO VIDA	HOMBRE	19	34,89	6,531
	MUJER	13	38,31	6,005
CRECIMIENTO PERSONAL	HOMBRE	19	34,32	4,808
	MUJER	13	39,15	3,532

Los resultados muestran diferencias significativas también en cuanto a la religión. Las personas que se consideran a sí mismas como no religiosas puntúan significativamente a favor de las virtudes de Sabiduría ($X=20.05$, $t(28)=3.14$, $p=0.004$), Templanza ($X=15.43$, $t(28)=2.05$, $p=0.05$), Trascendencia ($X=19.52$, $t(28)=2.91$, $p=0.007$), Humanidad ($X=12.86$, $t(28)=2.63$, $p=0.014$) y Justicia ($X=12.43$, $t(28)=2.33$, $p=0.027$), como se aprecia en la tabla 6.

Tabla 6

Estadísticos de grupo de religión y Virtudes

	RELIGION	N	Media	Desv. Típica
SABIDURÍA	NO	21	20,05	1,596
	SI	9	16,56	4,558
CORAJE	NO	21	15,62	2,397
	SI	9	14,00	2,179
HUMANIDAD	NO	21	12,86	1,459
	SI	9	10,78	2,906
JUSTICIA	NO	21	12,43	1,805
	SI	9	10,22	3,420
TEMPLANZA	NO	21	15,43	1,599
	SI	9	13,78	2,819
TRASCENDENCIA	NO	21	19,52	2,400
	SI	9	16,00	4,243

Si se observa la relación entre religión y las fortalezas, encontramos datos significativos a favor de las personas no religiosas en Humor ($X=4.33$, $t(28)=2.6$, $p=0.015$), Igualdad ($X=4.24$, $t(28)=2.20$, $p=0.04$), Amor por el aprendizaje ($X=4.24$, $t(28)=2.57$, $p=0.01$), Mente abierta ($X=4.10$, $t(28)=2.98$, $p=0.006$), Inteligencia Social ($X=4.10$, $t(28)=2.40$, $p=0.02$), Perspectiva ($X=4.00$, $t(28)=2.47$, $p=0.02$) y Persistencia ($X=3.71$, $t(28)=2.06$, $p=0.05$) (ver tabla 7).

Las personas que se declaran como no religiosas, también obtienen un mayor índice de Bienestar General ($X=230.74$, $t(26)=2.08$, $p=0.048$), destacando en Relación positiva con otros ($X=41.68$, $t(26)=2.97$, $p=0.006$) y en Competencia Ambiental ($X=37.26$, $t(26)=2.20$, $p=0.037$) (ver tabla 8).

En el estudio sobre las personas que dicen haber recibido Educación Emocional en casa, se observa que no existen relaciones significativas entre haber recibido o no una educación en casa centrada en valores y las diferentes Virtudes (ver tabla 9).

Tabla 7

Estadísticos de grupo de religión y Fortalezas

	RELIGION	N	Media	Desv. Desviación
CURIOSIDAD	NO	21	3,76	,700
	SI	9	3,56	1,333
AMOR POR APRENDER	NO	21	4,24	,625
	SI	9	3,33	1,323
MENTEABIERTA	NO	21	4,10	,831
	SI	9	3,00	1,118
CREATIVIDAD	NO	21	3,95	,921
	SI	9	3,56	1,236
PERSPECTIVA	NO	21	4,00	,775
	SI	9	3,11	1,167
VALENTÍA	NO	21	4,00	,837
	SI	9	3,67	,866
PERSISTENCIA	NO	21	3,71	,784
	SI	9	3,11	,601
AUTENTICIDAD	NO	21	3,95	,590
	SI	9	3,67	,866
VITALIDAD	NO	21	3,95	,921
	SI	9	3,56	,882
BONDAD	NO	21	4,29	,644
	SI	9	3,67	1,323
AMOR	NO	21	4,48	,814
	SI	9	3,89	,928
INTELIGENCIA SOCIAL	NO	21	4,10	,625
	SI	9	3,22	1,394
CIVISMO	NO	21	3,95	,669
	SI	9	3,33	1,414
IGUALDAD	NO	21	4,24	,768
	SI	9	3,33	1,500
LIDERAZGO	NO	21	4,24	,995
	SI	9	3,56	1,424
PERDÓN	NO	21	3,95	,973
	SI	9	3,56	,882
PRUDENCIA	NO	21	4,00	,707
	SI	9	3,44	1,014
HUMILDAD	NO	21	4,05	1,117
	SI	9	3,56	,882
AUTORREGULACIÓN	NO	21	3,43	,978
	SI	9	3,22	1,394
BELLEZA	NO	21	3,52	,814
	SI	9	3,00	1,225
ESPIRITUALIDAD	NO	21	3,48	,680
	SI	9	2,89	,928
GRATITUD	NO	21	4,10	,625
	SI	9	3,67	,866
HUMOR	NO	21	4,33	,966
	SI	9	3,22	1,302
ESPERANZA	NO	21	4,10	1,044
	SI	9	3,22	1,202

Tabla 8

Estadísticos de grupo de religión y Bienestar

	RELIGIÓN	N	Media	Desv.Típica
AUTONOMIA	NO	19	39,37	6,184
	SI	9	37,00	8,544
RELACIÓN POSITIVA OTRO	NO	19	41,68	6,659
	SI	9	34,11	5,442
AUTOACEPTACION	NO	19	37,79	8,664
	SI	9	33,00	6,801
COMPETENCIA AMBIENTAL	NO	19	37,26	7,781
	SI	9	31,00	4,975
PROPOSITO VIDA	NO	19	37,16	7,335
	SI	9	36,11	3,444
CRECIMIENTO PERSONAL	NO	19	37,47	4,623
	SI	9	35,22	4,236
BIENESTAR	NO	19	230,74	33,049
	SI	9	206,44	15,875

Tabla 9

Estadísticos de grupo de Inteligencia emocional en casa y Virtudes

	IE CASA	N	Media	Desv.Típica
SABIDURIA	1	10	17,0000	4,18994
	2	20	19,7000	2,07998
CORAJE	1	10	13,6000	2,50333
	2	20	15,7000	2,10513
HUMANIDAD	1	10	11,1000	2,60128
	2	20	12,5000	1,76218
JUSTICIA	1	10	10,3000	3,09300
	2	20	12,5000	2,03909
TEMPLANZA	1	10	13,8000	2,57337
	2	20	15,1500	1,89945
TRASCENDENCIA	1	10	16,2000	4,02216
	2	20	19,4500	2,58488

Observando con fortalezas específicas, existen resultados significativos en Gratitud a favor de las personas que no han recibido este tipo de educación en casa ($X=0.707$, $t(28)=-2.79$, $p=0.009$). En el resto de fortalezas no hay resultados significativos, aunque parece haber tendencia hacia Trascendencia por parte de las personas que dicen no haber crecido en un entorno educativo centrado en valores.

Tabla 10

Estadísticos de grupo de Inteligencia emocional en casa y fortalezas

	IE CASA	N	Media	Desv. Típica
CURIOSIDAD	1	10	3,30	,949
	2	20	3,90	,852
AMOR POR APRENDER	1	10	3,60	1,265
	2	20	4,15	,745
MENTEABIERTA	1	10	3,40	1,430
	2	20	3,95	,759
CREATIVIDAD	1	10	4,00	1,247
	2	20	3,75	,910
PERSPECTIVA	1	10	3,40	,966
	2	20	3,90	,968
VALENTÍA	1	10	3,70	,949
	2	20	4,00	,795
PERSISTENCIA	1	10	3,30	,823
	2	20	3,65	,745
AUTENTICIDAD	1	10	3,60	,843
	2	20	4,00	,562
VITALIDAD	1	10	3,90	,994
	2	20	3,80	,894
BONDAD	1	10	4,00	1,155
	2	20	4,15	,813
AMOR	1	10	4,20	1,033
	2	20	4,35	,813
INTELIGENCIASOCIAL	1	10	3,90	1,197
	2	20	3,80	,894
CIVISMO	1	10	3,30	1,252
	2	20	4,00	,725
IGUALDAD	1	10	3,80	1,229
	2	20	4,05	1,050
LIDERAZGO	1	10	3,90	1,287
	2	20	4,10	1,119
PERDÓN	1	10	3,70	,823
	2	20	3,90	1,021
PRUDENCIA	1	10	3,70	1,059
	2	20	3,90	,718
HUMILDAD	1	10	3,60	1,350
	2	20	4,05	,887
AUTORREGULACIÓN	1	10	3,60	1,174
	2	20	3,25	1,070
BELLEZA	1	10	3,00	,943
	2	20	3,55	,945
ESPIRITUALIDAD	1	10	3,10	,994
	2	20	3,40	,681
GRATITUD	1	10	3,50	,707
	2	20	4,20	,616
HUMOR	1	10	3,90	1,197
	2	20	4,05	1,191
ESPERANZA	1	10	3,50	1,179
	2	20	4,00	1,124
TRASCENDENCIA	1	10	17,00	3,972
	2	20	19,20	2,931

En el Bienestar y sus diferentes dimensiones no se encuentran resultados significativos en función de si las personas crecen en un entorno de educación emocional.

Tabla 11

Estadísticos de grupo de Inteligencia emocional en casa y Bienestar

	IE CASA	N	Media	Desv.Típica
AUTONOMIA	1	10	37,50	8,947
	2	20	38,85	5,603
RELACIÓN POSITIVA OTRO	1	10	36,20	6,233
	2	20	40,10	7,297
AUTOACEPTACION	1	10	33,30	7,334
	2	20	36,80	8,841
COMPETENCIA AMBIENTAL	1	10	31,50	7,292
	2	20	36,45	7,229
PROPOSITO VIDA	1	10	36,20	4,077
	2	20	37,35	6,784
CRECIMIENTO PERSONAL	1	10	35,90	4,149
	2	20	37,00	4,995
BIENESTAR	1	10	210,60	27,175
	2	20	226,55	31,135

Por último, los resultados obtenidos a partir del T-Test en función de si han recibido educación basada en Inteligencia Emocional en la etapa escolar de Infantil se observa que no hay relación significativa entre esto y las virtudes (ver tabla 12).

Para finalizar, los resultados de la relación entre la educación emocional en infantil y el nivel de bienestar, los resultados revelan la ausencia de relaciones significativas entre estos (ver tabla 13).

Tabla 12

Estadísticos de grupo de Inteligencia emocional en infantil y virtudes

	IE INFANTIL	N	Media	Desv. Típica
SABIDURÍA	NO	22	18,68	3,604
	SI	9	19,22	1,394
CORAJE	NO	22	14,90	2,793
	SI	9	15,33	,866
HUMANIDAD	NO	22	11,81	2,363
	SI	9	12,88	1,452
JUSTICIA	NO	22	11,54	2,823
	SI	9	12,55	1,878
TEMPLANZA	NO	22	14,40	2,152
	SI	9	15,66	2,179
TRASCENDENCIA	NO	22	18,09	3,778
	SI	9	19,22	2,166

Tabla 13

Estadísticos de grupo de Inteligencia emocional en infantil y Bienestar

	IE	N	Media	Desv. Típica
	INFANTIL			
AUTONOMIA	1,00	23	38,39	6,966
	2,00	8	38,50	6,118
RELACIÓN	1,00	23	38,74	6,545
	2,00	8	39,38	8,684
POSITIVA_OTRO	1,00	23	36,39	8,495
	2,00	8	33,13	7,624
AUTOACEPTACION	1,00	23	34,57	8,129
	2,00	8	35,38	5,041
COMPETENCIA	1,00	23	37,43	6,148
	2,00	8	34,75	5,418
AMBIENTAL	1,00	23	36,39	4,859
	2,00	8	37,25	4,027
PROPOSITO VIDA	1,00	23	221,91	29,625
	2,00	8	218,38	32,579

En definitiva, los datos obtenidos en el T-Test reflejan que no hay diferencias entre chicos y chicas en las virtudes y fortalezas con las que se identifican, aunque las chicas presentan una mayor percepción de bienestar, destacando en crecimiento personal. Por otra parte, las personas no religiosas señalan un mayor reconocimiento en Sabiduría por las fortalezas de amor por el aprendizaje, mente abierta y perspectiva, en Templanza, debido a la persistencia, en Trascendencia por el humor, Humanidad por la fortaleza de inteligencia social y Justicia por la igualdad. Además, declaran un mayor bienestar subjetivo, sobre todo en relación positiva con los otros y en competencia ambiental. En relación con la educación emocional previa, se observa que haber recibido formación centrada en valores en infantil no correlaciona con las variables estudiadas, mientras que en aquellas personas que han recibido educación emocional en casa, la fortaleza de gratitud destaca significativamente, no encontrándose los mismos resultados en virtudes ni bienestar.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Ante la necesidad de conocer qué fortalezas están más potenciadas en un grupo de adolescentes canarios, y qué relación guardan estas con su percepción de bienestar en la vida, se observa que los mayores índices de identificación ocurren en la fortaleza de humanidad e intimidad, con resultados frecuentes también en cuanto a la amabilidad, gratitud, humor e inteligencia social, con lo que se confirman las semejanzas con los resultados obtenidos en estudios previos como el de Giménez (2010).

Aunque, si se analizan aquellas fortalezas menos potentes, destacan la apreciación por la belleza, integridad y espiritualidad, esta última coincidiendo con la investigación realizada por Ferragut et al. (2014b). Esto puede deberse a influencias culturales y estereotipos sociales, que, por parte de medios audiovisuales y educativos, potencian más las fortalezas de tipo interpersonal que aquellas que tienen una implicación intrapersonal.

Por otra parte, se aprecia que algunas fortalezas, como valentía, el humor, la esperanza y vitalidad son las que identifican a aquellas personas que se perciben como más felices. Dentro de las dimensiones del bienestar, la que más se refleja es la competencia ambiental, que coincide con esa necesidad de valoración

social característicos de la etapa adolescente. Además, parece que las chicas se perciben con mayor bienestar subjetivo que los chicos, aunque las diferencias no son significativas.

Atendiendo al sexo de referencia, se observa que no hay resultados significativos, pero señalan tendencias que no coinciden con investigaciones previas, salvo en el caso de la bondad/amabilidad a favor de las chicas, y la vitalidad y autorregulación en los chicos, siguiendo la línea de estudios como el de la Universidad de Málaga (2016) y el de Ferragut et al. (2014), que defienden que las chicas tienden más a desarrollar fortalezas de implicación emocional e interpersonal, mientras que los varones se identifican más en aspectos de temperamento.

Por otro lado, la religiosidad constató resultados inesperados si tenemos en cuenta que otros estudios (Vancâková, 2018) la correlacionan con mayor bienestar y con fortalezas como la espiritualidad, el optimismo o la gratitud. En este análisis, son las personas que se consideran como no religiosas las que presentan mayor bienestar, además de una superior identificación con las fortalezas de humor, igualdad, amor por el aprendizaje, mente abierta o inteligencia social. Una posible explicación para esto seguiría la idea cultural de la religiosidad, entendiendo esta desde una perspectiva conservadora y poco progresista.

Por último, el análisis sobre la educación emocional recibida en casa o en etapa escolar de infantil, no se encuentran diferencias significativas en bienestar ni en fortalezas, salvo en la bondad, que aparece mayormente en las personas que no han recibido este tipo de práctica educativa.

En definitiva, se aprecia que las fortalezas de carácter están relacionadas con la sensación de bienestar en este grupo de adolescentes, sin embargo, existe una necesidad en el sistema educativo de trabajar con este tipo de aspectos intra e interpersonales, y esto se observa en la complejidad que supone para ellos, identificar y desarrollar las diferentes virtudes en la sociedad que viven. Desde esta perspectiva, se está trabajando, por ejemplo, en Estados Unidos, con programas como el de *Gimnasia para las fortalezas* (2015).

Por ello, como perspectiva de futuro, se plantea dar una orientación más educativa, con el objetivo de la potenciación de fortalezas, y por otra parte, una orientación académico-científica, que explore, con una muestra mayor, un análisis factorial con el que constatar la consistencia interna y la validez de la escala, de forma que se pudiera generalizar a los adolescentes.

Otra posibilidad de futuro sería observar este mismo tema en adultos para comparar y explorar la influencia del desarrollo evolutivo o el estilo educador de la familia y profesorado, ya que esto puede estar condicionando la potenciación de ciertas habilidades, pero no se ha podido realizar en este trabajo, así como estudiar las fortalezas de carácter de manera individual y otros factores como la compasión o la cultura a la que pertenecen.

Esta investigación ha encontrado varios límites, principalmente debido a la imposibilidad de acceder a una muestra representativa, por el tiempo disponible y la negativa de los diferentes centros educativos consultados, por lo que resultaría interesante ver qué variables predicen determinadas fortalezas, y cuáles determinan el perfil de los adolescentes que desarrollan unas u otras.

A nivel educativo, sería positivo plantear una intervención, evaluación y seguimiento con la aplicación de un Programa de Entrenamiento en Fortalezas, con el objetivo de que los adolescentes aprendan a identificar sus fuerzas intrapersonales, y las desarrollen de forma óptima para alcanzar el mayor nivel de bienestar subjetivo posible.

Se concluye por tanto que algunas fortalezas se relacionan con el bienestar del grupo de referencia, así como la predominancia de unas frente a otras, mientras que no supone diferencias destacables en función del sexo o la educación emocional previa, pero sí en cuanto a la religiosidad de los individuos. Ante estos resultados, cabe destacar la necesidad de formar a los educadores (escolares, familias...) y complementación de los currículos académicos para orientar el aprendizaje desde la perspectiva del desarrollo personal y la potenciación de las virtudes, para, en un futuro, disminuir la carencia en aquellas que presentan menor identificación, y así permitir a los jóvenes desarrollarse con una autoestima positiva y el pleno conocimiento de sus habilidades personales.

REFERENCIAS

- García, D., Soler, M. y Achard-Braga, L. (2017). Promoción del bienestar psicológico en la secundaria: una experiencia piloto. *Búsqueda*, 18, 22-35, doi: 10.21892/01239813.335
- Giménez, M., Vázquez, C. y Herás, G. (2010). El análisis de las fortalezas psicológicas en la adolescencia: Más allá de los modelos de vulnerabilidad. *Psychology, Society, & Education*, 2(2), 97-116.
- Giménez, M. (2010). *La medida de las fortalezas psicológicas en adolescentes (VIA-Youth): relación con clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.
- Loera, N., Balcázar, P., Trejo, L., Gurrola, G. y Bonilla, M. (2008). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitario. *Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41(3-4), 90-97.
- Ovejero, M., Cardenal, V. y Ortiz, M. (2016). Fortalezas Humanas y Bienestar Biopsicosocial: Revisión sistemática. *Escritos de Psicología*, 9(3), 4-14.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Maltby, John, Fox, J. y Linley, A. (2015). Gimnasia para las fortalezas: impacto de una intervención basada en las fortalezas del carácter sobre la satisfacción con la vida y el bienestar de los adolescentes. *RET, Revista de Toxicomanías*, 75, 10-23.
- Reyes, S. y Ferragut, M. (2016). Fortalezas psicológicas y diferencias de sexo en adolescentes. *Escritos de Psicología*, 9(3), 28-36.
- Sánchez, C. (2014). *Revisión teórica sobre el estudio de las fortalezas humanas en diferentes etapas evolutivas* (Tesis de pregrado). Universidad de Jaén, Andalucía, España.
- Sánchez, O. (2015). Sobre las fortalezas humanas y las diferencias de género. *Universidad de Murcia*, 7(2), 107-116.
- Vancâková, J. (2018). *Fortalezas del carácter y su influencia en la resiliencia y la satisfacción de deportistas apasionados* (tesis doctoral). Universitat Autònoma de Barcelona, Cataluña, España.