

**Propuesta de programa de intervención para fomentar las  
fortalezas del carácter en padres y madres:**

**”Un viaje desde lo que somos hacia lo que podemos ser”**

**Trabajo Fin de Grado de Psicología  
Facultad de Psicología y Logopedia**

**Autores:**

**Carmen Aroa De La Rosa Hernández**

**María Vargas Hernández**

**Tutora:**

**Mº Carmen Capote Morales**

**Curso académico 2021-22**

## **Resumen**

Los progenitores suponen un referente en el modelo educativo de sus hijos y acompañarlos se hace cada vez más complejo debido al contexto de crisis económicas, sanitarias y sociopolíticas en las que se encuentran las familias. Por ello, es primordial que los padres se eduquen en aspectos educativo-afectivos, emocionales y sociales para luego proyectarlo en sus hijos. Por esta razón, el presente trabajo plantea un programa de intervención enfocado a conocer las fortalezas del carácter e integrarlas en los propios progenitores para aplicarlas en el modelo educativo de sus hijos. La relevancia de este programa se encuentra en las evidencias empíricas encontradas en la fundamentación teórica, así como la importancia del manejo óptimo de las fortalezas del carácter presentes en numerosos programas dirigidos a los hijos y la carencia de programas enfocados hacia los progenitores, como el trabajo de Sánchez Campos (2015) y Hugo Acevedo (2019). Por ello, planteamos el programa, dirigido a padres, *Un viaje desde lo que somos hacia lo que podemos ser*, organizado en 11 sesiones de metodología participativa, proactiva y presenciales que contarán con actividades y compromisos semanales, duración de 1h y media, coordinadas por una psicóloga, con materiales en papel y virtuales. y una evaluación final de satisfacción cualitativa y cuantitativa.

### **Palabras clave**

Fortalezas del carácter, programa de intervención, padres y madres

### **Abstract**

It is important for fathers and mothers to take on the responsibility of educating themselves in educational, emotional and social aspects, since parents are the main reference model in the development of their children and although the accompaniment is becoming more and more complex as it faces economic, health and socio-political crises such as those affecting families in recent years, it is essential to work on oneself for a later projection on the children. For this reason, this paper proposes an intervention program focused on understanding the strengths of character and integrating them into the parents themselves to apply them in the educational model of their children. The

relevance of this program is reflected in the empirical evidence found in the theoretical foundation, as well as the importance of optimal management of character strengths present in many programs aimed at children and the lack of programs focused on parents, such as the work of Sánchez Campos (2015) and Hugo Acevedo (2019). Therefore, we propose the program, aimed at parents, *A journey from what we are to what we can be*, organized in 11 sessions of participatory, proactive and face-to-face methodology that will feature weekly activities and commitments, lasting 1 hour and a half, coordinated by a psychologist, with paper and virtual materials, and a final qualitative and quantitative evaluation

**Key words.**

Character strengths, intervention program, fathers and mothers.

## **Introducción**

Tal y como recogen los manuales, la psicología partió del estudio, planteamiento y en el tratamiento hacia lo patológico en detrimento del avance en métodos y estrategias para alcanzar y optimizar los recursos y fortalezas de los individuos. En los últimos años, se ha venido produciendo un cambio en la investigación en psicología, que evidencia una tendencia a abordar las variables positivas y preventivas en lugar de los aspectos negativos y patológicos que tradicionalmente se estudian (Guerrero & Vera, 2003; Simonton & Baumeister, 2005, como se citó en Conteras, 2006)).

El término psicología positiva fue propuesto por Martín Seligman, quien se enfocó en el estudio de lo que acuñó como fortalezas y virtudes del ser humano. Su propuesta fue presentada inicialmente en la conferencia inaugural de su período como presidente de la American Psychological Association (APA) (Seligman, 1999). No obstante, las primeras aproximaciones hacia la psicología positiva se remontan a finales de los años 20, con los escritos de Watson sobre el cuidado psicológico de los infantes, y a finales de los años 30, con el trabajo de Terman y colaboradores sobre el talento de los estudiantes y su ambiente académico y los factores psicológicos relacionados con la felicidad marital (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). El objetivo de lo que se ha llamado

Psicología Positiva es justamente catalizar este cambio de la psicología, hacia el desarrollo de las fortalezas de las personas. Acorde con lo anterior, la principal tarea de prevención en esta década, será estudiar y entender cómo se adoptan esas fortalezas y virtudes en niños y jóvenes, elemento fundamental para la prevención de los llamados desórdenes mentales (Seligman & Christopher, 2000).

Las fortalezas del carácter son rasgos estables y representan la parte valorada positivamente de la personalidad, en comparación con la parte neutral (como en los Cinco Grandes; John y Srivastava, 1999) o conceptos negativos (como en los rasgos de personalidad desadaptativos; Krueger, 2012). Por definición, se espera que las fortalezas del carácter contribuyan a la buena vida, para uno mismo y quienes les rodean (Peterson y Seligman 2004). Numerosos estudios han examinado las relaciones de las fortalezas de carácter con diferentes indicadores de la buena vida, como el hedonismo/bienestar (Berthold y Ruch 2014; Martínez-Martí y Ruch 2017a; Ruch et al.2010).

En el estudio *“Character Strengths and PERMA: Investigating the Relationships of Character Strengths with a Multidimensional Framework of Well-Being Wagner”* (2020) abordan una cuestión hasta la fecha descuidada: relaciones de fortalezas con un modelo integral, actual y de diferentes orientaciones al bienestar. Los resultados de dicho estudio, mostraron que, en los autoinformes, todas las fortalezas se relacionaron positivamente con todas las dimensiones de PERMA, pero hubo diferencias en el tamaño de las relaciones: el logro, por ejemplo, mostró las asociaciones más fuertes con fortalezas como perspectiva, persistencia y entusiasmo, mientras que, para las relaciones positivas, las fortalezas como el trabajo en equipo, el amor y la amabilidad fueron los mejores predictores. Esto hace que se nos plantee la curiosidad de conocer esas relaciones positivas en vínculos tan importantes para el ser humano como son los que establece con aquellas personas que forman parte de su núcleo de relaciones más cercano: la familia, pues esta se define como el grupo de personas que están relacionados por vínculos de sangre y afecto, que hace posible el desarrollo de los miembros de este, mediante interacciones, encuentros y contactos que hace posible adquirir una estabilidad personal, progreso y cohesión interna.

Así mismo, las funciones de la familia no solo se limitan a la crianza, las

protecciones y el afecto. También es responsable del desarrollo de sus miembros, en su incorporación al mundo social y de mantener la propia identidad (Barcia, 2003).

Desde la perspectiva de la psicología positiva, la familia es una institución fundamental que debe transmitir y sustentar las fortalezas personales y las emociones positivas. Este punto de vista promueve un determinado comportamiento en los padres durante el desarrollo de los hijos y pretende potenciar sus habilidades en el difícil proceso que supone criar. Por lo tanto, se recalca la importancia de crear un clima familiar positivo, ya que fomenta las actitudes positivas en los niños que se verán reflejadas en su futuro, en cómo actúan en sus relaciones sociales y familiares, y es una satisfacción personal.

Para Borafull (2013) las familias que deben afrontar cambios con las capacidades y recursos de superación, se las puede denominar como familias saludables y fuertes. Estas son las que cuentan con las fortalezas necesarias para afrontar situaciones de dificultad o cambios. Los estudios de diferentes campos sobre las familias fuertes como los de Otto (1962,1963), Curran (1983), DeFrain y Stinnett (1985, 2002) dan un giro de perspectiva, pasando de las fortalezas individuales a las fortalezas familiares, supone un gran paso en el trabajo con familias, ya sea de forma terapéutica, educativa o preventiva.

Los autores Krysan, Moore y Zill, (1990) reunieron hasta la fecha, diversos estudios sobre las familias fuertes, siendo de los estudios más completos hasta la actualidad, concluyendo en que las cualidades o fortalezas de las familias fuertes se ven reflejadas en las siguientes características:

- Capacidad de alentar y reconocer el crecimiento de cada miembro
- Compromiso entre sus miembros
- Buena disposición para gastar el tiempo juntos
- Eficaz comunicación
- Orientación espiritual y/o religiosa
- Aprecio y conexión entre sus miembros

- Claros roles y funciones
- Capacidad de manejar la crisis de un modo positivo

En cuanto a los niños y su carácter influenciado, los valores, destrezas y competencias sociales se forman fundamentalmente a partir de la observación e imitación de los progenitores. Los padres, de forma consciente e inconsciente, actúan como modelos a imitar, dando paso a la estimulación o inhibición de ciertos comportamientos en sus hijos siempre que interactúan con ellos. Por lo tanto, los hijos no sólo aprenden de sus padres los gestos, expresiones, etc, si no que va más allá, imitando comportamientos tan complejos como el manejo de los impulsos, a relacionarse con sus iguales, el trato hacia la autoridad, el manejo de las emociones... Todo ello, junto con su innatismo poco a poco va definiendo su personalidad.

Partiendo de todo ello podemos suponer, que ser padre no es una tarea fácil, ya que es un manejo del comportamiento permanente y constantemente sometido a cambios, mejoras y ajustes, para ofrecerles a los hijos un modelo con un impacto positivo.

Dicha influencia se sucede en un contexto cuyo formato y estructura los define el entorno familiar; los cuales, considerados de alta calidad, fueron evaluados a través de la escala HOME (Caldwell y Bradley, 1984), y asociados posteriormente al buen rendimiento cognitivo medido en diferentes edades (Arranz 2005; Borkowsky, Landesman y Bristol-Power, 2002). En general, la calidad de las interacciones padres-hijos dentro de la familia como la práctica del juego, las actividades de andamiaje, de descontextualización, la estimulación lingüística y otras actúan como activadores del desarrollo cognitivo (Muñoz y Jiménez, 2005).

En lo referente al desarrollo socioemocional, se puede afirmar que un contexto familiar de apoyo, descrito por Pettit et al. (1997) como estable económicamente, con ausencia de acontecimientos estresantes, buen ajuste del niño a la familia, buen cuidado sustituto, relaciones sociales sólidas, apoyo social externo y baja conflictividad, está asociado a un buen desarrollo socioemocional a lo largo de la infancia y de la adolescencia. Sin embargo, a pesar de que los hijos

compartan ciertos rasgos de personalidad con los padres, deben aprender a gestionar y a desarrollar una serie de herramientas que les permitan adaptarse, así como desenvolverse en el mundo que les rodea, de forma propia; entre ellas están las fortalezas del carácter.

Cabe destacar que etiquetar ciertos aspectos personales o de conducta puede llevar a que, por ejemplo, como sucede en el caso de las etiquetas positivas, la persona conoce y toma conciencia de ello y se siente empoderada, busca desarrollar dichas etiquetas sacándolas a relucir más en su día a día y dejando en segundo plano las etiquetas negativas. Además, apreciar dichas etiquetas, tanto en nosotros mismos como en los demás, hace que las personas sientan que sus fortalezas del carácter tienen valor, ganando ventajas en nuestras relaciones sociales, por ejemplo, trabajar en la apreciación hacia nuestra pareja aporta un mayor compromiso a la relación y es más probable que su relación sea duradera (Gordon et al., 2012), y la apreciación en específico de las fortalezas del carácter ayuda a una mayor satisfacción sexual y en la relación (Kashdan.,2017). Y no solo es aplicable en las relaciones románticas-afectivas, sino también en otros ámbitos, como en las relaciones de amistad y laborales. En un estudio realizado en una empresa se encontró que los trabajadores que se sentían apreciados por sus compañeros, tenían un 30% más de posibilidad de prosperar en comparación a los que no se sentían apreciados (Hone., 2015).

Todo ello debe siempre llevar una implicación óptima, ya que, por ejemplo, un incontrolado uso del perdón, puede derivar en que una madre o un padre sean muy permisivos. Así lo corrobora por medio de una investigación Freidlin (2017) quien concluyó que las fortalezas pueden ser explotadas en exceso o infrautilizadas, llegando a poder ser dañinas para la salud mental. Ambos extremos se vinculan con menos satisfacción con la vida, más posibilidades de padecer depresión y menos prosperidad. Por el contrario, su uso óptimo se relaciona con una mayor satisfacción, menos probabilidades de padecer depresión y mayor prosperidad. Además, dicho estudio, encontró una relación con el uso óptimo de las fortalezas del carácter y la psicopatología, en este caso con el trastorno de ansiedad social, clasificando correctamente al 87,3% de las personas (con el trastorno o sin él) en base una combinación particular del uso de las fortalezas.

Para conocer la descripción de los usos de las fortalezas del carácter aludimos a la tabla usada por investigadores como la de Rashid (2015), (ver anexo 11) y que se consideró conceptualmente sólida y útil, incluso para predecir trastornos psicológicos.

También ha sido probada por Freidlin (2017), investigador del estudio nombrado anteriormente.

En cuanto a los programas de intervención enfocados en las fortalezas del carácter en el ámbito familiar, tanto de habla española como inglesa, se ha comprobado que dirigen su atención a los padres pero con el objetivo de enseñarles las fortalezas en sus hijos, sin embargo los programas dirigidos a la aplicación de las fortalezas directamente para los progenitores escasean, a excepción del trabajo de María Fernanda Sánchez Campos (2015) Las Fortalezas Personales en la Educación Familiar Programa de entrenamiento del humor y el optimismo para padres con hijos de 2 a 4 años de edad, y de Hugo Acevedo (2019) Guía de intervención para el desarrollo de fortalezas para padres y madres que afrontan el diagnóstico de cáncer de un hijo/a, y otros que, por otro lado, presentan ciertas limitaciones o se centran en una población en específico (padres de hijos con cáncer) o en ciertas fortalezas concretas.

Por todo ello, la presente propuesta de intervención se aleja de esas limitaciones ofreciéndole a una población general de padres con hijos conocer las fortalezas del carácter y trabajarlas con los progenitores principalmente.

## **Diseño de la propuesta de intervención**

Ante las evidencias de las distintas investigaciones realizadas hasta el momento sobre las fortalezas del carácter, así como la relevancia que tienen en nuestras vidas y la importancia que tiene para los padres proteger y trabajar en el bienestar de sus hijos, entendemos la necesidad de realizar una propuesta de intervención a través de un programa, al que hemos llamado *“Un viaje desde lo que somos hacia lo que podemos ser”*, donde se trabajará en el descubrimiento, enriquecimiento y manejo útil de las fortalezas del carácter en los progenitores para que las tengan presentes en ellos mismos y así puedan proyectarlas en sus



hijos después con mayor éxito.

La fundamentación teórica llevada a cabo respalda la importancia que tienen los padres como modelo de referencia de sus hijos, de la misma forma que evidencia la necesidad de crear programas como el presente en esta propuesta de intervención, centrados en los progenitores y cuyos objetivos se enfoquen en el aprendizaje, desarrollo y evolución de los mismos. De esta manera, contarán con las herramientas necesarias para transmitirles a sus hijos el modelo ejemplificante adecuado.

Para poder suplir las carencias que hemos detectado a lo largo de la fundamentación teórica el programa contará con una serie de objetivos.

### **Objetivo general**

Conocer las fortalezas del carácter e integrarlas en los propios progenitores para aplicarlas en el modelo educativo de sus hijos.

### **Objetivo específico**

- Orientar a los padres y madres para conocer las fortalezas, poder identificarlas y reconocerlas en ellos mismos y en sus hijos.
- Analizar y reciclar los hábitos cotidianos de los padres en su contexto familiar y social.
- Valorar las fortalezas propias del progenitor y de las personas más significativas de su entorno.
- Fomentar las fortalezas del carácter en el contexto familiar.

En este programa, se contará con una serie de encuentros donde predominará la participación proactiva por parte de los propios padres, así como la libre búsqueda de conocimiento en cuanto al tema que tratamos, con actividades y uso de materiales teóricos para reforzar o reciclar lo que por sentido común conocen hasta la fecha y tareas para realizar de forma autónoma con la posterior puesta en común entre todos los usuarios del grupo. Además, cada sesión tendrá un compromiso semanal en el que se incitará a los padres a poner en práctica los conocimientos adquiridos en las sesiones.

Los grupos serán de 10 participantes acompañados desde su inicio por 2 psicólogas especializadas en Psicología Positiva que actuarán como coordinadores en las sesiones las cuales estarán establecidas en un periodo de 1h y 30 minutos, a excepción de la primera y última, que tendrán una duración de 2 horas. El programa se llevará a cabo en 11 semanas, acorde al número de sesiones impartidas en un salón/aula. Los usuarios estarán agrupados para poder hacer las tareas de dinámicas escritas y dicha sala contará con un ordenador y un proyector de pantalla para poder impartir los contenidos teóricos, uso de imágenes y apoyo con vídeos/películas.

Para un funcionamiento más accesible y cómodo, se hará uso de un aula virtual donde se encontrarán foros, espacios para hacer los compromisos semanales, materiales de las sesiones (como las presentaciones teóricas y los videos) y un pequeño resumen de en qué consistirá cada sesión y material complementario. Aquellos padres que no cuenten con la tecnología necesaria para acceder al aula virtual, se les dará la información y los materiales necesarios en papel para que lo tengan en casa.

### **Sesión 1: ¿Quién soy y quién es fortaleza?**

En esta sesión, el objetivo principal es conocernos, tanto entre nosotros como a nosotros mismos. Para ello, se hará una presentación individual, empezando por las psicólogas, quienes aprovecharán para presentar también la planificación del programa (ver anexo 1) y seguidamente cada padre hará su exposición sociodemográfica (integrantes y situación en el hogar), la motivación para asistir al programa y alguna expectativa sobre el mismo. Esta parte tendrá una duración aproximada de 20 minutos.

Una vez hechas las presentaciones, se realizará una dinámica para crear un clima de diversión y confianza en el grupo. La actividad a realizar se llama ``El juego de las tarjetas´´, en la cual cada participante debe escribir su nombre en vertical, y con cada letra que lo componga debe crear un adjetivo que lo defina, una cualidad, cosas que le gusten, etc. Cuando todos hayan finalizado podrán enseñar y ver las tarjetas de cada uno. Después, siguiendo un orden de palabra, deberán decir el nombre de dos compañeros que recuerden, así como las palabras asociadas a dicha persona. Se le planteará a cada uno la siguiente cuestión:

¿sientes algún tipo de identificación con ese rasgo/adjetivo/gusto? ¿Crees que por eso te llamó más la atención? Realizaremos esta dinámica en grupo y tendrá una duración de máximo 40 minutos.

Seguidamente, cada progenitor escribirá, en otro papel, lo que entiende por fortalezas del carácter y hará una breve exposición con el grupo, añadiendo lo que cada uno considere relevante a su definición, una experiencia por ejemplo, dedicando un tiempo estimado de 30 minutos para ello. La psicóloga del programa procederá a recoger y guardar para otra ocasión esas definiciones.

Una vez llegados a este punto, se les explicará a los padres, la utilización de una herramienta fundamental para este programa, el aula virtual. Cada participante dispondrá de un usuario y clave propias para poder acceder a esta plataforma, bien desde su teléfono móvil o desde un ordenador. Allí encontrarán todo el material necesario para desarrollar las actividades que se vayan cursando, así como recursos de interés adicional a las sesiones y un foro de debates. Aquellos padres que no tengan acceso a esa herramienta tecnológica, podrán acudir a la sala de informática del centro escolar de sus hijos a consultar la página web y hacer allí las actividades “para casa”.

Como compromiso semanal, cada progenitor deberá elegir una persona que se haya encargado de su educación y crianza (ya sea padre, madre, abuelo, tutor legal, etc), y preguntarle qué entiende por fortaleza del carácter. Luego, sin contar con esta persona, los participantes del programa deberán anotar dos fortalezas que asocien para esas personas en base al conocimiento intuitivo que tienen aún del concepto. También se les pedirá que, por medio del aula virtual, realicen individualmente la encuesta VIA (formato reducido), cuyos resultados se almacenarán hasta la sesión 4.

La media hora restante de la sesión servirá para la explicación del compromiso semanal y resolver dudas.

Duración total de la sesión: 2H

Materiales: papel, lápiz, Encuesta Vía, aula virtual.

## **Sesión 2. Del dicho al hecho va un trecho.**

Esta sesión pretende, llegar al conocimiento y posterior comprensión del constructo teórico del concepto de fortaleza del carácter para abandonar el conocimiento intuitivo que tienen los padres hasta el momento.

Dividiremos la sesión en dos partes: lo primero es que los padres vinculen lo que creen saber de las fortalezas del carácter (definición, clasificación, presencia diaria...) con lo que sucede de verdad con estos elementos del carácter, en qué grupos se organizan y dividen.

Para ello, las psicólogas entregarán a cada progenitor la definición escrita de fortaleza del carácter que hizo en la sesión anterior. Se pasará a una breve presentación acerca del trabajo realizado por Peterson y el Modelo de Seligman, pioneros en el área de la psicología positiva. Para apoyar este contenido teórico, se procederá a proyectar el recorte de un documental acerca de las Fortalezas del Carácter: <https://youtu.be/2C0nNZGDgck>

La psicóloga abrirá un espacio para que los participantes opinen sobre lo que han visto en el vídeo. La duración aproximada de este debate será de 20 minutos.

Llegados a este punto, puesto que los padres ya serán conocedores del concepto teórico, así como de la importancia social de las fortalezas del carácter, empieza la segunda parte de la sesión: conocer el origen de nuestro criterio y “asignarle un peso y valor”.

Para ello, trabajaremos de la siguiente manera: cada padre deberá exponer las dos definiciones que tiene acerca de las fortalezas del carácter: la suya propia y la del familiar del progenitor con el que ha contado para el compromiso de la sesión 1. De esta forma, se pretende establecer, si los hay, elementos comunes entre su propio concepto y el de aquellos que de una forma u otra han influido en su crianza. Se dedicará un tiempo estimado de 50 minutos a realizar esta parte de la dinámica, así como a compartir las fortalezas que cada uno de los padres asignó al familiar escogido y el por qué.

En esta ocasión, el compromiso semanal consistirá en responder a la

siguiente cuestión, en base a lo que hemos trabajado en esta segunda sesión. “¿de verdad vemos en nosotros lo mismo que vemos en los demás?”. Lo harán a través del aula virtual, en el apartado correspondiente. Así lo explicará la psicóloga antes de dar por finalizada la sesión.

Duración: 1H y MEDIA

Materiales: Sistemas audiovisuales, papel y lápiz.

### **Sesión 3. Todo tiene una razón.**

El objetivo de esta sesión es que los participantes tomen conciencia de la importancia que tiene para el futuro de sus hijos conocer y gestionar las fortalezas, y la relevancia que tienen los progenitores como modelo. Para ello, en esta tercera sesión se pretende que los padres sean capaces de identificar el modelo que han recibido en su crianza a la vez que son conscientes del modelo que pueden ser para sus hijos.

Para conseguir nuestro propósito, se establecerá un debate, guiado por la psicóloga responsable, acerca de la imagen que tienen los padres de lo que serán, a nivel personal, sus hijos en el futuro y, por tanto, qué fortalezas deben priorizar y enfatizar en su educación.

Las psicólogas actuarán de mediadoras aportando diferentes estrategias o nuevos puntos de vista para aquellos padres que difieran de lo que quieren para sus hijos y el modelo emocional que defienden para que puedan trabajar en conseguirlo. El debate debe durar máximo 1 hora.

En la media hora restante, entre todos, se sacarán las ideas claves del debate para así realizar un resumen, y con ello, cada uno hará un esquema puntualizando qué papel juega como modulador de ese “enriquecimiento en fortalezas del carácter”.

Duración: 1h y media

Materiales: papel y lápiz.

#### **Sesión 4. Detectando mis fortalezas y tus fortalezas. Parte 1.**

El objetivo de esta sesión reside en que los padres sean capaces de detectar dentro del grupo de virtudes, las fortalezas del carácter con las que se sienten realmente identificados. Lo corroboren con los resultados de la encuesta VIA realizada en la sesión 1.

Para la auto-asignación de fortalezas, el psicólogo repasará brevemente, apoyándose en una presentación proyectada, los 6 bloques de virtudes que se recogen en el Modelo de Seligman y cada una de las fortalezas, tal y como lo vieron en la sesión 2. Esto llevará apenas 15 minutos y ayudará a la siguiente tarea, en la cual todos los padres deberán compartir 3 fortalezas de cada virtud que consideren que les define y porqué. Todo ello se hará de forma conjunta, manteniendo un correcto orden de palabra para que cada padre pueda expresarse como necesite.

A medida que cada uno esté terminando su exposición, las psicólogas compartirán en la imagen de la proyección los resultados de la encuesta VIA de esa persona y entre todos comentarán posibles similitudes entre la exposición defendida y los resultados obtenidos por cada participante. Esta actividad ocupará 1h y 15 minutos de la sesión.

Como compromiso semanal, en un diario del aula virtual deben recoger qué fortalezas han puesto en práctica de forma intencionada y como se han sentido al respecto. Además, en el apartado llamado *Mi cajón* deberán relatar un momento feliz que recuerden y señalar qué fortalezas identifica presentes en sí mismos en ese momento relatado.

Duración: 1h y media

Materiales: Encuesta VÍA. Aula virtual (ordenador de la sala o teléfono móvil) Presentación proyectada.

#### **Sesión 5: Descubriendo las fortalezas del otro: ¿quién eres tú?**

Una vez que hemos trabajado la detección de fortalezas en uno mismo, vamos a centrarnos en la identificación de las fortalezas del carácter en las personas que nos rodean. Enfocamos hacia ese objetivo la presente sesión

comenzando con la siguiente actividad: se le facilitará a cada padre una ficha para rellenar con las fortalezas presentes, siempre según su criterio, en sus hijos, en su pareja o expareja con la que comparta hijos y alguien relevante en la familia del progenitor (abuelos, tíos, etc.) (Anexo 2). Se les podrá dar tantas fichas como personas relevantes que ellos consideren, pero mínimo tendrán que rellenar dos. Una vez completadas, a modo de discurso deberán explicar a todos los compañeros qué circunstancia, comportamiento, actitudes, les ha llevado a esa elección, y, entre todos, deberán señalar elementos comunes en el criterio de sus elecciones.

Hecho esto, se hará alusión al compromiso semanal que realizaron tras la primera sesión en el cual, debían otorgar 2 fortalezas a la persona que habían escogido para la tarea. Y, se planteará la siguiente cuestión: “llegados a este punto, y conociendo lo que ahora conoces, ¿son estas dos fortalezas del carácter las mismas que resaltarías a día hoy en esa persona?”. La actividad, después de haber rellenado las fichas, cobrará la forma de un debate que ocupará todo el tiempo de la sesión.

Como compromiso semanal, se les pedirá a los participantes que en un diario personal (Anexo 3) recojan qué fortalezas creen que “les falta” por aplicar en su día a día para un mayor bienestar o cuáles creen que utilizan de manera inadecuada. Para la realización de esta tarea, la cual será de utilidad para la siguiente sesión, pueden utilizar el apartado de “Mi cajón” del aula virtual o pueden hacerlo a papel y lápiz.

Duración: 1h y media

Materiales: fichas, papel y lápiz. Aula virtual.

### **Sesión 6: Culturistas de las fortalezas**

En esta sesión se pretende dar conciencia a los padres y madres del programa de que las fortalezas del carácter deben tener un papel en su día a día pero en una medida que no resulte perjudicial, ya sea bien, por un uso en exceso o por ausencia de la práctica de las mismas.

Para empezar, se expondrán las experiencias obtenidas por cada uno con

respecto al compromiso semanal de la sesión anterior, donde debían recoger qué fortalezas creían utilizar de manera inadecuada. Seguidamente, las psicólogas expondrán una tabla (Anexo 4) sobre *“El exceso, infrautilización y uso óptimo de fortalezas de carácter” de Freidlin*. Una vez explicada la tabla, los participantes procederán a realizar la siguiente actividad: por medio de una ficha (anexo 5) donde se recogen todas las fortalezas tendrán que identificar en cuáles creen que ellos mismos se exceden, cuales infrautilizan y cuales utilizan de una forma óptima, haciendo hincapié en el ámbito familiar. Después, compartirán con sus compañeros los resultados y se buscará de manera conjunta, con ayuda de la psicóloga, de qué manera se podrá reconducir la práctica de esas fortalezas hacia un mejor uso, convirtiéndolas en pautas sencillas que puedan gestionar. Esta dinámica tendrá una duración aproximada de 1h y 10 minutos.

Como compromiso semanal se les animará a poner en práctica las conclusiones sacadas de esta sesión acerca de cómo “reciclarse en la práctica de las fortalezas”. Tales experiencias las deberán recoger en un diario aportado en la sesión (anexo 6) en el que se señalen qué fortalezas quieren utilizar de forma óptima, qué pautas dadas en la sesión les pueden servir para conducir las, en qué situaciones han aplicado esas pautas y si han notado una mayor satisfacción.

Duración: 1 hora y media

Materiales: Fichas y material Audiovisual

### **Sesión 7: Es de bien nacido ser agradecido**

El objetivo de la presente sesión es que los padres aprendan a valorar las fortalezas propias así como las fortalezas del carácter de los demás, sobre todo las de su entorno familiar.

Antes de empezar la sesión, se guardarán 20 minutos para las posibles dudas que hayan podido surgir del compromiso semanal de la sesión anterior y revisar dudas de las fichas.

Para empezar la actividad, todos los padres se sentarán en círculo y la psicóloga le pasará de forma aleatoria una pelota a uno de ellos. Este deberá decir de qué fortalezas, ya sea que considere tenerla antes del programa o que haya



desarrollado/ mejorado a lo largo de la intervención, se siente más orgulloso de destacar en sí mismo, por qué y cuál le ha sido de más utilidad en su día a día. Cuando finalice, deberá pasar la pelota a otro compañero para que repita la dinámica, y además destacar una fortaleza que aprecie y por qué del compañero que le ha pasado la pelota, y así sucesivamente. Esta dinámica tendrá una duración de 30 minutos.

A continuación, cada uno deberá elegir mínimo a dos personas relevantes en su vida, siendo uno de ellos su hijo/a. Deberán exponer ante el grupo una breve definición de esas personas: que les gusta hacer, como son, etc, que significan para ellos y de qué fortalezas están más orgullosos o las que más valoran de esas personas y por qué. Duración de 30 minutos.

Como compromiso semanal, se les pedirá que recojan en el diario de la intervención del aula virtual las fortalezas que han sacado a relucir, tanto tuyas como las de sus personas significativas. Se les propondrá que, una vez en casa, compartan con esas personas que fortalezas valoran de ellos y viceversa, de esta manera, tanto sus personas significativas, como ellos mismos, tendrán una motivación extra para desarrollar o potenciar dichas fortalezas.

### **Sesión 8: Seamos lo que necesitamos**

El objetivo de esta sesión será repasar todo lo aprendido y plantearlo con ejemplos. Para ello, se abrirá un debate entre todos los participantes que se centrará en aquellas fortalezas del carácter que podemos llegar a poner en práctica, de igual manera y en general a lo largo del día a día, sobre todo en su labor como padres y en su relación con el otro progenitor. El debate tendrá una duración aproximada de 30 minutos.

A continuación, se les dará una serie de situaciones que pueden ocurrir en su vida cotidiana, las cuales tendrán que interpretar a través de un role-playing con ayuda de los demás participantes poniendo en práctica las fortalezas sacadas a relucir en el debate.

Las situaciones son las siguientes:

- Te ha llamado el profesor de tu hijo explicándole que hoy ha tenido

un comportamiento inadecuado en el aula, representa como actuarías con él cuando llegue a casa y como hablamos del tema

- En una reunión familiar notas que tu hijo se aburre y no se quiere integrar con los demás niños ¿qué harías?
- Tu hijo tiene una rabieta en un lugar público ¿cómo actuarías?
- Tu hijo está triste por algún motivo que desconoces
- El padre/madre de tu hijo está agotado/a ¿qué harías al respecto?
- Tu hijo quiere ir a un parque de atracciones, pero tú tienes miedo, representa cómo actuarías.
- Llegas cansado de trabajar, pero tu hijo quiere jugar contigo ¿qué harías?
- Estás enfadado/a con el/la padre/madre de tu hijo, pero tenéis que hacer un plan en familia ¿cómo actuarías?

Durante las representaciones, tanto los demás padres como las psicólogas, podrán dar recomendaciones sobre cómo actuar ante dichas situaciones.

Esta actividad tendrá una duración de 50 minutos. Los diez minutos restantes se guardarán para la explicación del compromiso semanal y para posibles dudas.

Como compromiso semanal, se les pedirá que cuenten en el diario de la intervención, su experiencia de la semana poniendo en prácticas esas fortalezas que han destacado.

### **Sesión 9: De tal palo tal astilla**

El objetivo de esta sesión es que los padres adquieran responsabilidad sobre su papel como modulador en los avances y retrocesos de ciertos aspectos educativos de sus hijos, como son las fortalezas del carácter.

Para iniciar la sesión se hará un cuestionario (ver anexo 7), a través de la plataforma Kahoot Respuestas, de preguntas sencillas sobre el aprendizaje por

modelado y su relevancia. El padre que más puntuación tenga se llevará un pastel como premio. Esta actividad tendrá una duración de 30 minutos entre la explicación de la plataforma y de la actividad en sí. A continuación, se les pondrá el siguiente video:

[https://youtu.be/68Tuqxnvp\\_0](https://youtu.be/68Tuqxnvp_0)

Al finalizar, se abrirá un debate sobre qué comportamientos consideran que mantienen y que han copiado de sus padres, y aquellos que ven reproducidos en sus hijos. Las psicólogas resaltarán la importancia de poner en práctica las fortalezas en presencia de los hijos, ya que es así cómo aprenderán a ponerlas en prácticas ellos mismos. El debate durará 20 minutos.

En la siguiente actividad, los padres hablarán sobre qué fortalezas quieren transmitirles a sus hijos, y de qué forma pueden ponerlas ellos en práctica primeramente. Se hará un role-playing con esas situaciones expuestas. También durará 20 minutos.

Como compromiso semanal se les pedirá que relaten su experiencia en el diario del aula virtual sobre lo trabajado en esta sesión.

### **Sesión 10. ¿Y aquí, qué hacemos?**

En esta sesión, el objetivo principal es que los participantes descubran que no solo con sus hijos es importante promover las fortalezas del carácter, sino que se trata de un recurso fundamental para el desarrollo de todas sus relaciones. En esta sesión vamos a centrarnos en las relaciones de pareja.

Durante los primeros 30 minutos, cada participante accede al aula virtual para realizar la dinámica número 10 de forma individual. Se trata de dos cuestionarios separados. El primero, presenta posibles situaciones cotidianas de pareja, mayormente de conflicto, cuya respuesta se realiza de forma libre, respondiendo cómo ha actuado, si ha pasado por una situación idéntica o similar, o cómo hubiese reaccionado la persona que realiza el test.

Una vez finalizado el cuestionario, hacemos un debate grupal comentándolo y le dedicamos un tiempo de 15-20 minutos.

Volvemos al aula virtual para la segunda parte del cuestionario. En un bloque están las escenas planteadas al inicio de la dinámica y en el otro todas las fortalezas. Este ejercicio consiste en seleccionar las fortalezas necesarias para resolver dicho conflicto.

Finalmente, se hará un último debate donde dedicaremos el resto del tiempo a hacer una puesta en común de las diferencias que hay entre, cómo han actuado/cómo hubiesen actuado, y las fortalezas del carácter que realmente hubiesen ayudado a solventar de forma positiva la situación.

### **Sesión 11: Caminante no hay camino; hacemos nuestro camino al andar.**

Esta sesión irá enfocada a cerrar el programa de intervención. En primer lugar, se les pedirá que realicen el cuestionario VIA, que se utilizará para la posterior evaluación. Esta parte tendrá una duración aproximada de 20 minutos

Seguidamente, se les pedirá que escriban dos cartas. Será a mano para que conecten mejor con lo que escriben.

Primero, deberán escribir una carta a su “yo antes del programa de intervención”, donde le cuenten todo lo que han crecido, qué han aprendido de ellos mismos y, finalmente, se despidan de ese yo.

La segunda carta irá destinada a su “yo futuro”, que la leerá dentro de 5 años. Debe expresar qué esperan de sí mismos, metas, objetivos y cambios que esperan conseguir, tanto como personas y como padres después de todo lo que han aprendido tras este programa.

Ambas cartas deben realizarse desde el amor, la ilusión y la resiliencia, dejando de lado la exigencia, los reproches y el rencor.

Al finalizar, la psicóloga fotocopiará las cartas, y devolverá la original, puesto que el objetivo es que se las queden y que, puedan releerlas y de esta manera, volver a conectar con ellos mismos. Estas copias servirán para la evaluación. Se destinará a esta actividad 30 minutos.

Como actividad conjunta de despedida, se les dará a los participantes

rotuladores, cartulinas de colores, pegamento, tijeras, etc. plasmen aquello que defina su experiencia tras el proceso de intervención. Una vez finalicen, se sacarán fotos a las creaciones y se subirán todas al aula virtual. En dicha plataforma también habrá un foro final para que los padres puedan compartir su experiencia de forma más detallada si así lo desean, así como comunicarse en un futuro y seguir compartiendo anécdotas. Para esta actividad se requerirá 40 minutos

Posteriormente, se pasará vía *google questionnaire*, una encuesta de satisfacción individual (ver anexo 10)

Tiempo: 2 horas.

Materiales: cámara/móvil, material de papelería y encuesta VIA

## **Propuesta de evaluación**

Nos encontramos ante un programa de intervención como propuesta innovadora enfocada a los padres para potenciar las fortalezas en sí mismos. Es por ello, que se busca evaluar aspectos al alcance de nuestra intervención, tales como la satisfacción de los participantes, a través de la encuesta de satisfacción realizada al final del programa y mediante elementos como los resultados de la Encuesta VIA, la eficacia del programa a través un sistema de categorías en las cartas realizadas en la última sesión, así como la participación e implicación de los padres a través de la realización de los compromisos semanales y el acceso a los foros del aula virtual.

Sin embargo, se plantea como una propuesta futuro, la conversión de nuestro programa de intervención a un programa experimental haciendo adaptaciones fundamentales para ello, como son:

- Seleccionar, mínimo, dos muestras, una formada por el grupo criterio y otra por el grupo control.
- Establecer criterios de inclusión y exclusión para realizar el programa: edad de los participantes, número y edad de hijos, etc.

- Validar los resultados con medidas test y post-test, facilitando llevar a cabo un análisis de datos que permita refutar las hipótesis que sostienen la efectividad del programa.

## **Conclusión**

La paternidad es una de las tareas más complicadas hasta la fecha y es por esto, que los padres como personas individuales, necesitan trabajar en sí mismos, sus necesidades afectivas-emocionales, sus creencias y valores personales, sus hábitos y sus motivaciones. Y es que, todo ello ha pasado a un segundo plano por darle prioridad a la educación personal, bienestar y fortalezas de sus hijos.

Además, en la búsqueda de información que se ha llevado a cabo acerca de la importancia de la familia en el papel educativo-afectivo en los jóvenes, más específicamente en los niños, se ha podido comprobar que a pesar de que se demuestra y sostiene que los padres son un modelo fundamental en la crianza de los hijos, se trabaja con los progenitores una vez que, ellos mismos o sus hijos, presentan alteraciones cognitivas o patologías tales como estrés o ansiedad, pasando por alto la importancia de trabajar con padres que no se encuentran en esas condiciones y que tienen unos hijos que no presentan ningún aspecto negativo de la personalidad, dificultad en el aprendizaje o incluso enfermedades orgánicas severas. Así como pasan por alto también aquellos padres con predisposición de aprender acerca de la psicología positiva y de sus dimensiones más relevantes como son las fortalezas del carácter: primero, para ellos mismos como seres humanos, sociales y emocionales, y segundo, para ellos como progenitores, orientadores al progreso, moduladores del cambio y figuras de semejanza.

Es por esto, que la necesidad de establecer programas que identifiquen las fortalezas del carácter es una realidad, igual que lo es la relevancia de que se enfoquen hacia un desarrollo óptimo, sin exceso de uso o infrautilización de las fortalezas del carácter avalando así la propuesta de nuestro programa de intervención para que los padres conozcan sus propias fortalezas para que conecten con ellas individualmente y las identifiquen y valoren en el resto.

Recalcamos la relevancia de valorar la participación, satisfacción, utilidad y metodología del programa *“Un viaje desde lo que somos hacia lo que podemos ser”* con el fin de evaluar la eficacia del mismo, y todos aquellos dirigidos a los progenitores de forma empírica, tanto en este programa como en los que se elaboren para potenciar las fortalezas del carácter.

## **Bibliografía**

Acevedo, H. C. (2019). *Guía de intervención para el desarrollo de fortalezas para padres y madres que afrontan el diagnóstico de cáncer de un hijo/a*. (Doctoral dissertation, Universidad del Turabo (Puerto Rico)).

Aiken, L. R., (1999). *Human Differences*. Recuperado el 1 de mayo de 1999, de <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781410601551/human-differences-lewis-aiken>

Arranz, E., Oliva, A., Olabarrieta, F., Antolín, L. (2010). *Análisis comparativo de las nuevas estructuras familiares como contextos potenciadores del desarrollo psicológico infantil*. *Infancia y Aprendizaje*, 33(4), 503-513.

Ayuntamiento de Valencia. Consejería de Sanidad y Consumo (2004). *Manual didáctico para la escuela de padres*. <https://www.navarra.es/NR/ronlyres/7DEF9FD2-CC0B-4B2F-86A5-E218D9DD672C/243833/Manualdidacticopadresymadres.pdf>

Barcia, M. (2006). Evaluar la creatividad en la educación primaria. En En S. d.l. Torre y V. Violant (Dir.), *Comprender y evaluar la creatividad. Cómo investigar y evaluar la creatividad* (pp. 73-138). Málaga: Ediciones Aljibe

Barrera Currea, Fernando, Cabrera García, Victoria Eugenia, & Guevara Marín, Ivón Paola (2006). *Relaciones maritales, relaciones paternas y su influencia en el ajuste psicológico de los hijos*. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2),115-126.[fecha de Consulta 3 de Septiembre de 2022]. ISSN: 0123-9155.

Bisquerra, R., y Hernández, S. (2017). *Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices*. Papeles del Psicólogo, 38(1), 58-65.

Córdova, V. R. (2005). *Parental involvement in education: the perceptions and practices of latin@s in Chelsea, Massachusetts*. University of Pittsburgh, Psychology and Education, 7(2), 123-134.

Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). *Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología*. Diversitas: Perspectivas en psicología, 2(2), 311-319.

Del Barrio, M<sup>a</sup> Victoria, & Carpintero Capell, Helio (2013). *Notas sobre psicología positiva y familia*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(2),31-41.

García Álvarez, D., Soler, M.J. y Cobo Rendon, R. (2019). *Programa creciendo fuertes para la promoción de fortalezas del carácter: una mirada desde sus estudiantes*. Areté. Revista Digital del Doctorado en Educación de la Universidad Central de Venezuela, 5 (9), 81 – 101.

Gable, S. L., y Haidt, J. (2015). *¿Qué es (y por qué) la psicología positiva?* Revista de Toxicomanías, 7(5), 3-9.

García-Castro, J. (2021). *Relación entre fortalezas psicológicas y salud mental en cuidadores informales de personas con demencia*. Escritos de Psicología, 14(1), 20-29.

Hernández GMA, González-Arratia LFNI, Valdez MJL, et al. *Fortalezas personales en padres de familia con y sin hijos diagnosticados con cáncer*. Rev Elec Psic Izt. 2015;18(3):904-922.

Hernández González, Marco Antonio (2015) *Fortalezas personales en padres de familia con y sin hijos diagnosticados con cáncer*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 18, (3).

Izal, María, & Montorio, Ignacio, & Jiménez, María Guadalupe (2016). *Programa para la mejora del bienestar de las personas mayores*. Estudio piloto basado en la psicología positiva. Suma Psicológica, 23(1),51-59



J.L. Tackett, S. Balsis, T.F. Oltmanns, R.F. Krueger(2009). *A unifying perspective on personality pathology across the life span: developmental considerations for the fifth edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. (pp. 687-713). Dev Psychopathol.

Julia Cardenas, María. (6 Septiembre de 2017). *Los hijos imitan las conductas de los padres*. Vital. <https://rpp.pe/vital/expertos/los-hijos-imitan-las-conductas-de-los-padres-noticia-1074927&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=es>

John, O. P. y Srivastava, S. (1999). *The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives*. *Handbook of personality: Theory and research* (2 ed., pp. 102–138). New York: The Guilford Press.

León-Suazo, Hilda Gabriela , & Díaz de León-Fernández de Castro, Francisco , & Trejo-Morales, Martha Patricia , & Rojas-Ortiz, Elsa Carolina , & Bernal-Alcántara, Demetrio Arturo , & Baños-Sánchez, Arturo (2017). *Resiliencia en padres de familia y docentes de estancias de bienestar y desarrollo infantil*. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 22(4),143-152.

Martínez, M. D. C. P., Justicia, F. J., & Cabezas, M. F. (2010). *Prácticas de crianza y competencia social en niños de 3 a 5 años*. *Pensamiento psicológico*, 6(13).

Miranda Jiménez Lisa A. (2021). *Las fortalezas del carácter como estrategia de afrontamiento en tiempos de covid-19*. Universidad de Puerto Rico, Recinto de Carolina, Carolina, Puerto Rico

*Multidimensional Framework of Well-Being*. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 307-328. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9695-z>

Park, N., Peterson, C., y Sun, J. K. (2013). *La psicología positiva: investigación y aplicaciones*. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19.

Piñero Ruiz, E., Areñse González, J., Moñino García, M., López Martínez, O. (2017) *Efectos de una intervención para la mejora de las fortalezas*

*psicológicas en Educación Infantil, valorados a través del test del dibujo de la familia.* European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 7 (2), 123-134. 10.1989/ejihpe.v7i2.200

Remor, E., Gómez Amoroz, M., Carrobles, J.A. (2010). *Eficacia de un programa manualizado de intervención en grupo para la potenciación de las fortalezas y recursos psicológicos.* Anales de psicología, 26(1), 49-57.

Salanova, M., y Llorens, S. (2016). *Hacia una psicología positiva aplicada.* Papeles del Psicólogo, 37(3).

Sánchez Campos, M<sup>o</sup> Fernanda (2015) *Las Fortalezas Personales en la Educación Familiar Programa de entrenamiento del humor y el optimismo para padres con hijos de 2 a 4 años de edad.* Universidad de Málaga, Facultad de Ciencias de la Educación. Departamento de Didáctica y organización escolar.

Vera Poseck, Beatriz (2006). *Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología.* Papeles del Psicólogo, 27(1),3-8

Villorde Marchal, Esmeralda (2020) *Propuesta de Programa de Intervención grupal para familias en Psicología Positiva.* Universidad de Valencia. Facultad de Psicología.


Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W. (2020). *Character Strengths and PERMA: Investigating the Relationships of Character Strengths with a Multidimensional Framework of Well-Being.* Zurich Open Repository and Archive University of Zurich. *Applied Research Quality Life* 15, 307–328 (2020). <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9695-z>

# Anexos


## Anexo 1. Planificación del programa.

FECHA DE LA SESION	Hora inicio/ Hora finalización	SESION	OBJETIVO
5 de Octubre de 2022	17:00/19:00	1. ¿Quién soy y quién es fortaleza?	Llevar a cabo una primera toma de contacto con el grupo y conocer el funcionamiento del entorno virtual.  Encuesta Vía  Primer compromiso para casa: acercar el concepto de fortaleza al entorno familiar
12 de Octubre de 2022	17:00/18:30	2. Descubrimiento	Conocer el origen del concepto "fortaleza" y darle al mismo un peso y un valor para cada uno de nosotros mismos  Segundo compromiso: ¿de verdad vemos en nosotros mismos las fortalezas como las vemos en los demás?
19 de Octubre de 2022	17:00/18:30	3. Todo tiene una razón	Conectar la importancia de las fortalezas en el papel de padre con el futuro bienestar de los hijos.
26 de Octubre de 2022	17:00/18:30	4. Detección de nuestras fortalezas y las de los demás. Parte 1	Encuesta Vía Trabajar en el reconocimiento de nuestras propias fortalezas.  Compromiso semanal: complimentar un diario
2 de Noviembre de 2022	17:00/18:30	5. Detección de nuestras fortalezas y las de los demás. Parte 1	Juego de tarjetas para trabajar el reconocimiento de las fortalezas de nuestros seres queridos.
9 de Noviembre de 2022	17:00/18:30	6. Uso óptimo de las fortalezas	Trabajar en las desventajas y consecuencias de un mal uso de las fortalezas. Teoría de Freidlin.  Compromiso semanal: complimentar un diario
16 de Noviembre de 2022	17:00/18:30	7. Aprendamos a valorar	Reconocer y valorar las fortalezas propias y la de los demás  Compromiso semanal: complimentar un diario
23 de Noviembre de 2022	17:00/18:30	8. Fomentemos las fortalezas	A través de un rol-playing hacer un repaso de todo lo aprendido hasta ahora en cuanto al propio cultivo de nuestras fortalezas.  Compromiso semanal: complimentar un diario
30 de Noviembre de 2022	17:00/18:30	9. Fomentemos las fortalezas es nuestros hijos	Tomar conciencia de la influencia que tenemos como figura de ejemplo para los hijos.  Compromiso semanal: complimentar un diario
7 de Diciembre de 2022	17:00/18:30	10. ¿Y aquí, qué hacemos?	Conocer la importancia del trabajo de las fortalezas en la pareja.
14 de Diciembre de 2022	17:00/19:00	11. Nuestro final del camino	Cierre del programa  Encuesta de satisfacción

## Anexo 2. Material para la dinámica de la sesión 5



# SESIÓN 5



VINCULO:



EDAD:

Nombra 3 fortalezas que percibas de esta persona

- o
- o
- o

Explica por qué ha escogido estas fortalezas

Explica de qué forma transmites o puedes transmitir apreciación o valor por a esta persona por sus fortalezas



### Anexo 3. Compromiso semanal sesión 5

## 6 COMPROMISO SEMANAL

Indica en que fortaleza quieres trabajar para mejorar su uso óptimo:

¿Qué pautas aportadas en la sesión crees que te pueden ayudar para mejorar su aplicación?

A lo largo de la semana, describe a continuación, en que situaciones has aplicado estas pautas y como te has sentido al hacerlo



**Anexo 4. Tabla de contenido de sesión 6. “El exceso, infrautilización y uso óptimo de fortalezas de carácter” de Freidlin.**

<b>Fortaleza</b>	<b>Sobreuso</b>	<b>Infrautilización</b>	<b>Uso óptimo</b>
<b>Creatividad</b>	Excentricidad	Conformidad	Riginalidad que es adaptatiava
<b>Curiosidad</b>	Intromisión	Desinterés	Exploración, biscar novedad
<b>Juicio</b>	Intolerancia, cinismos	Falta de reflexión	Pensamiento critico y racionalidad
<b>Amor por el aprendizaje</b>	Sabelotodo	Exceso de confianza	Profundizar de manera sistemática en el conocimiento
<b>Perspectiva</b>	Altivez	Superficialidad	Ver el panorama completo
<b>Valentía</b>	Temeridad	Cobardía	Enfrentar los miedos, confrontar las adversidad
<b>Perseverancia</b>	Obsesividad	Precariedad	Seguir adelante, sobreponerse a los obstáculos
<b>Honestidad</b>	Moralista	Falsedad	Ser auténtico
<b>Entusiasmo</b>	Hiperactividad	Sedentarismo	Entusiasmo por la vida
<b>Amor</b>	Promiscuidad emocional	Aislamiento emocional	Genuidad, calidez, recíproca
<b>Bondad</b>	Intrusión	Indiferencia	Hacer por los demás
<b>Inteligencia social</b>	Sobre analizar	Obtuso, despistado	En sintonía, hábil
<b>Trabajo en equipo</b>	Dependencia	Egoísmo	Colaborativo, participa en el esfuerzo en grupo
<b>Equidad</b>	Desapego	Parcialidad	Igualdad de oportunidades para todos
<b>Liderazgo</b>	Despotismo	Sumisión	Influir positivamente en los demás
<b>Perdón</b>	Permisividad	Inmisericorde	Dejar ir el dolor cuando se es perjudicado
<b>Humildad</b>	Auto depreciación	Autoestima infundada	El logro no aumenta en valor
<b>Prudencia</b>	Rigidez	Búsqueda de sensaciones	Precaución sabia
<b>Autorregulación</b>	Inhibición	Auto indulgencia	Autocontrol de los vicios
<b>Apreciación por la belleza y la excelencia</b>	Esnobismo o perfeccionismo	Abandono	Ver la vida detrás de las cosas
<b>Gratitud</b>	Congraciarse	Individualismo rudo	Agradecimiento
<b>Esperanza</b>	Optimismo infundado	Negatividad	Expectativas positivas
<b>Humor</b>	Euforia	Demasiado serio	Ofrecer placer/risa a los demás
<b>Espiritualidad</b>	Fanatismo	Anomia	Conectar con lo sagrado

**Anexo 5. Tabla para actividad de la sesión 6.**

**SESIÓN 6**

A continuación, marca con una "X" que fortalezas crees que usas de manera óptima, cuales sobreusas, y o cuales usas en escasez

Fortaleza	Uso Óptimo	Sobreuso	Infratilización
Creatividad			
Curiosidad			
Juicio			
Amor por el aprendizaje			
Perspectiva			
Valentía			
Perseverancia			
Honestidad			
Entusiasmo			
Amor			
Bondad			
Inteligencia social			
Trabajo en equipo			
Equidad			
Liderazgo			
Perdón			
Humildad			
Prudencia			
Autoregulación			
Apreciación por la belleza y la excelencia			
Gratitud			
Esperanza			
Humor			
Espiritualidad			

**Anexo 6. Compromiso semanal de la sesión 6.**

Situación a relatar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fortalezas destacadas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....

Fortalezas ausentes consideradas importantes para solventar la situación:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Según lo aprendido, cómo potenciar esas fortalezas que siento infrautilizadas y hubieran sido importantes:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Anexo 7. Cuestionario de la sesión 9.**

En el proceso de desarrollo, los niños aprenden en gran parte del comportamiento de sus padres:

- Si
- No

Los niños aprenden mejor a comportarse o a cómo actuar si:

- Les hablamos sobre cómo deben actuar
- Si nos ven actuar (a sus padres) de la manera en la que queremos inculcarle
- Si le castigamos de manera física o verbal para que no se comporten como no queremos



Saber resolver los conflictos con el otro progenitor...

- No es importante porque los niños no se enteran
- Es importante porque así aprenden ellos a manejar los conflictos de forma adecuada
- Es irrelevante por que a ellos no les interesa

**Anexo 8. Vídeo de la sesión 9.**

[https://youtu.be/68TuqxnVP\\_0](https://youtu.be/68TuqxnVP_0)

**Anexo 9. Encuesta VÍA. Sesión 1 y 11.**

**CUESTIONARIO VIA DE FORTALEZAS PRINCIPALES**  
(Martin Seligman y Christopher Peterson, versión española de Carmelo Vazquez)

"Por favor, seleccione una opción en respuesta a cada afirmación. Todas las preguntas reflejan afirmaciones que muchas personas encontrarían deseables, pero queremos que responda exclusivamente si las afirmaciones reflejan cómo es usted. Por favor sea honesto y preciso. Hasta que no responda a las 240 preguntas no podremos ponderar sus fortalezas.

Responder a las 240 preguntas según la siguiente escala:

	1	2	3	4	5
	Muy parecido a mí	Algo parecido a mí	Neutro	Algo parecido a mí	Muy diferente a mí
1	El mundo me parece un lugar muy interesante.				
2	Siempre hago lo posible por asistir a actividades educativas.				
3	Siempre identifico las razones de mis actos.				
4	Ser capaz de tener ideas nuevas y diferentes es uno de mis puntos fuertes/fortalezas.				
5	Estoy muy pendiente del entorno que me rodea.				
6	Siempre tengo una perspectiva amplia sobre lo que está pasando.				
7	He sido firme en muchas ocasiones ante una fuerte oposición por parte de otros.				
8	Nunca abandono una tarea antes de que esté acabada.				
9	Siempre mantengo mis promesas.				
10	Nunca estoy demasiado ocupado/a para ayudar a un amigo.				
11	Estoy siempre dispuesto/a a asumir riesgos para establecer una relación.				
12	Nunca me pierdo las reuniones de grupo o las prácticas de equipo.				
13	Cuando estoy equivocado, siempre lo reconozco.				
14	En un grupo, intento asegurarme de que todo el mundo se sienta incluido.				
15	No me cuesta alimentarme con comidas saludables.				
16	Nunca he hecho daño intencionalmente a alguien.				
17	Para mí es importante vivir en un mundo de belleza.				
18	Siempre doy las gracias a las personas que se preocupan por mí.				
19	Siempre miro el lado positivo.				
20	Soy una persona espiritual.				
21	Soy siempre modesto/a sobre las cosas buenas que me han sucedido.				
22	Siempre que veo a mis amigos/as bajos de ánimo, intento bromear para animarles.				
23	Quiero involucrarme totalmente en la vida, no simplemente mirar desde fuera.				

**Anexo 10. Encuesta de satisfacción. Sesión 11.**

A continuación, se le presentará un cuestionario de satisfacción con el

programa de intervención, con el objetivo de evaluar el programa y mejorarlo para futuras ediciones. Puntúe del 1 al 5 que tan de acuerdo esté con las siguientes afirmaciones.

- Los contenidos aprendidos en el programa me han sido de utilidad para mi día a día
  - 1.....2.....3.....4.....5
- He aplicado los contenidos del programa en mi día a día
  - 1.....2.....3.....4.....5
- Los contenidos del programa son completos
  - 1.....2.....3.....4.....5
- He comprendido de manera fácil el contenido de las sesiones
  - 1.....2.....3.....4.....5
- Las actividades de la sesiones me han parecido acorde a los contenidos dados
  - 1.....2.....3.....4.....5
- Los compromisos semanales me han resultado acordes a las sesiones correspondientes
  - 1.....2.....3.....4.....5
- He sentido que he aprendido sobre las fortalezas tras la intervención
  - 1.....2.....3.....4.....5
- Creo que he mejorado como persona tras la intervención
  - 1.....2.....3.....4.....5
- Creo que he mejorado como padres/madre tras la intervención
  - 1.....2.....3.....4.....5
- Los coordinadores de la intervención han dado los contenidos de forma correcta y de fácil entendimiento
  - 1.....2.....3.....4.....5
- Los coordinadores han sabido resolver las dudas durante las sesiones satisfactoriamente
  - 1.....2.....3.....4.....5
- Los coordinadores han explicado las actividades de las sesiones y los compromisos semanales de forma sencilla
  - 1.....2.....3.....4.....5

- Los coordinadores han sido profesionales y, a la vez, dinámicos
  - 1.....2.....3.....4.....5

A continuación, escribe, si lo consideras necesario, observaciones, quejas o propuestas de mejora del programa de intervención. Apreciamos tu opinión.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

**Anexo. 11. Tabla de fortalezas usada a lo largo de las sesiones.**


# TABLA DE LAS FORTALEZAS

Sabiduría	Valentía	Humanidad	Justicia	Templanza	Trascendencia
Creatividad	Valentía	Amor	Justicia	Perdón y compasión	Apreciación de la belleza
Curiosidad	Persistencia	Generosidad	Civismo	Humildad y modestia	Generosidad
Mente Abierta	Integridad	Inteligencia Social	Liderazgo	Prudencia	Esperanza
Pasión por aprender	Vitalidad			Autocontrol	Humor
Perspectiva					Espiritualidad

## Anexo 12. Cartas de la sesión 11





# Sesión Final



### CARTAS A NOSOTROS MISMOS

A continuación, escribe una carta a tu yo pasado, donde relates lo que has cambiado, crecido y aprendido de ti mismo y de tus capacidades y fortalezas. Finalmente despídete de tu yo pasado. Recuerda escribir desde el amor y no desde el rencor o reproche





# Sesión Final



## CARTAS A NOSOTROS MISMOS

A continuación, escribe una carta a tu yo futuro, de dentro de 5 años. Expresa donde te esperas encontrar, que metas y objetivos esperas haber conseguido, tanto como persona, como padres. Recuerda escribir desde el amor y no desde la exigencia.



### Anexo. 13. Material complementario: videos de apoyo

<https://www.youtube.com/watch?v=fadqB76hsOI&list=LL&index=20&t=2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=KiutBJANquE&list=LL&index=19&t=5s>

<https://www.youtube.com/watch?v=2VxogpfYHq4&list=LL&index=21>

<https://www.youtube.com/watch?v=-dOETCqlrUk&list=LL&index=22>

### Anexo. 14. Material complementario: lecturas recomendadas

Barrera Currea, Fernando, & Cabrera García, Victoria Eugenia, & Guevara Marín, Ivón Paola (2006). *Relaciones maritales, relaciones paternas y su influencia en el ajuste psicológico de los hijos*

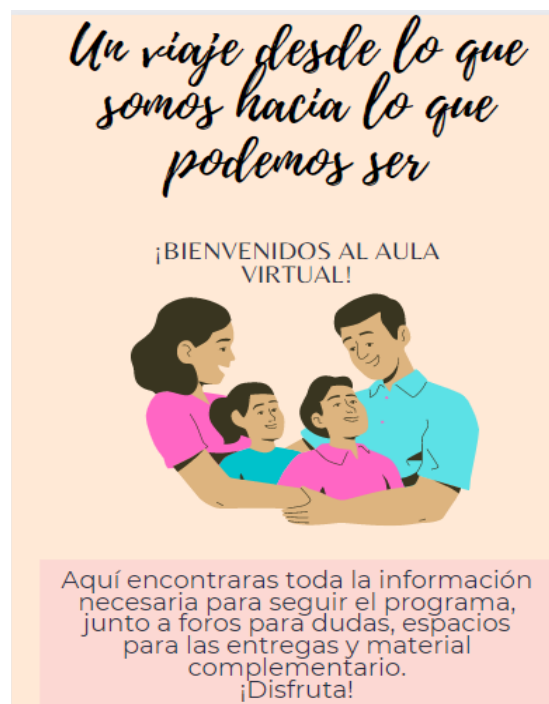
Niemiec, R. (2013). *Mindfulness and Character Strengths*. Hogrefe.

Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.

Polly, S. & Britton, K. H. (Eds.) (2015) *Las Fortalezas de Carácter Importan*. Positive Psychology News.

Rashid, T. (no date). *A guide to building your strengths*. Flourish Web site at the University of Toronto, Scarborough.

### Anexo. 15. Propuesta del Aula virtual



## ¡Conócenos!

Nosotras somos las que te vamos a acompañar en tu camino



Carmen Arza De La Rosa  
Psicóloga y coordinadora del programa de intervención



María Vargas Hernández  
Psicóloga y coordinadora del programa de intervención

## ¡EMPECEMOS!



