



# Trabajo de Fin de Grado

**SÉ EL CAMBIO QUE QUIERES VER:**  
Programa de Intervención basado en la Psicología Positiva para el Aumento de la  
Empatía en Adolescentes.

**Alumna**

Cristina Sierra Gómez

**Directora**

Sara Lorente Escriche

**Grado de Psicología**

**Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de Teruel**

**Curso 2018-2019**

## Abstract

El programa “*sé el cambio que quieras ver*” ha sido diseñado para su aplicación en un contexto educativo con adolescentes de entre 12 y 16 años, considerando la empatía como un constructo desarrollado en estadios, se centra en esta etapa de la vida para favorecer su correcta evolución y aumento a través del trabajo de las fortalezas personales, consideradas la base del estudio de la psicología positiva. El trabajo de las fortalezas personales de los adolescentes de manera grupal e individual tiene, entre otros, el objetivo el conseguir que estos sean mejores personas, más empáticos y mejor socializados pero también que sean más felices y puedan contribuir a la felicidad de los demás.

Para su desempeño se ha llevado a cabo un diseño de sesiones basado en el calendario escolar del curso 2019-2020 de la ciudad de Zaragoza, ajustado a las necesidades académicas de los participantes. En cuanto a la estructura del programa, esta cuenta con una intervención global donde se busca el clima adecuado para la ejecución y el acatamiento de las reglas de participación, respeto y confidencialidad con las que cuenta este, y una intervención personalizada marcada por el trabajo de cada participante sobre su jerarquía de fortalezas. La medición de la empatía se llevará a cabo antes y después de la aplicación del programa, utilizando el Indice de Reactividad Interpersonal de Davis (1983) y el trabajo de las fortalezas se sostendrá en los resultados obtenidos en el Cuestionario VIA-Youth de Seligman (2002).

**Palabras clave:** empatía, psicología positiva, fortalezas personales, adolescentes, bienestar.

## Índice

1. Introducción.....	4
2. Fundamentación.....	5
a. Empatía.....	5
b. Psicología positiva.....	9
3. Objetivos.....	11
4. Beneficiarios.....	12
5. Método.....	13
a. Participantes.....	13
b. Instrumentos.....	14
c. Procedimiento.....	15
d. Diseño de sesiones.....	18
6. Resultados esperados.....	21
7. Conclusiones.....	22
8. Referencias.....	24
9. Anexos.....	29

## Introducción

La sociedad actual es compleja y global al mismo tiempo, y aunque a este nivel global se observen destellos de luz que reflejan actos de bondad y esperanza, lo que caracteriza al ser humano en este siglo son los sucesos negativos que le envuelven (hambre, guerras, riqueza de unos pocos frente a la pobreza de millones, cambio climático, etc.).

En este trabajo no se pretende cambiar el mundo en su totalidad, ya que es algo que rozaría lo utópico, pero sí se parte de la creencia de que se ha de actuar en círculos pequeños para lograr un cambio general, se considera que, cuando se logra un cambio en círculos pequeños y este cambio funciona, poco a poco se conseguirá hacer el círculo más grande, hasta que consiga abarcarlo todo. El cambio del que se habla es la creación de una conciencia empática que haga posible la cooperación necesaria para vivir en armonía y equidad en este planeta, así mismo, los círculos a los que se ha hecho referencia corresponden en primer lugar a la empatía con uno mismo, en segundo lugar a la empatía con los demás y por último al desarrollo de sentimientos universales de empatía que hagan que cada uno de los individuos se perciba a sí mismo como miembro de la humanidad, interdependiente con la biosfera.

Para ello, se ha llevado a cabo un programa de intervención que toma su base de la psicología positiva, y más concretamente, del trabajo sobre las fortalezas personales descritas por esta, para trabajarlas en un contexto educativo en sujetos adolescentes, como un posible método para aumentar la empatía en estos.

## Fundamentación

El presente trabajo busca el aumento de la empatía a partir de una intervención basada en la psicología positiva, por lo que se considera necesario abordar ambos temas centrales.

### **Empatía**

En términos coloquiales la empatía es descrita como la capacidad de “*ponerse en la piel de otra persona*” o “*ponerse en los zapatos del otro*”, pero este constructo va más allá de lo coloquial, pues se trata de un término que ha sufrido variaciones en su definición a lo largo de la historia. Así, la primera referencia a la empatía llegó de la mano de Robert Vischer, quien definió “*einfüllung*” (término alemán) como la propiedad de “*sentirse dentro de algo o alguien*” (Fernández, López y Márquez, 2008), término que siglos más tarde, Titchener tradujo al inglés (López, Filippetti y Richaud, 2014). A partir de esta primera definición se pueden encontrar referencias que pueden agruparse en dos enfoques distintos: desde el enfoque emocional se recogen aquellas definiciones llevadas a cabo por autores como Lipps, Scotland y Hoffman entre otros, que plantean la empatía como el resultado del mecanismo de imitación, del contagio emocional o de la capacidad de las personas de anteponer la situación vivida por otra persona a la propia, todo ello sin intervención de las funciones cognitivas (Fernández et al., 2008; López et al., 2014; Retuerto, 2004). Desde el enfoque cognitivo, representado por autores como Köhler y Hogan, se aborda el término considerando que la empatía nace de la toma de perspectiva, es decir, de la capacidad para imaginar y comprender lo que otra persona siente y piensa (Fernández et al., 2008; López et al., 2014; Altuna, 2018). Strayer (1987) considera que “el componente afectivo es el contenido de la empatía, mientras que el componente cognitivo es el proceso a través del cual se forma ese contenido” (citado en Cuff, Brown, Taylor y Howat, 2016).

A partir de 1980 aparece una visión integradora de la empatía que busca la unión de los dos enfoques planteados anteriormente, esta aparece de la mano de Davis, quien propone una definición que englobe todas las dimensiones del término presentando además un instrumento de medida, el Índice de Reactividad Interpersonal (Fernández et al., 2008). Otros autores también buscaron la integración de ambos enfoques, como Decety y Jackson (2004) quienes consideraron que para desarrollar el sentimiento de empatía debía existir una emoción compartida por dos personas, capacidad de autoconciencia para distinguirse del otro y flexibilidad cognitiva o Gerdes y Segal quienes definieron la empatía como la capacidad de sentir un afecto observado en otro individuo, procesarlo de manera cognitiva y actuar en consecuencia (López et al., 2014).

La empatía ha sido estudiada por una gran cantidad de autores que han formado sus propias teorías, destaca la teoría de la empatía de Hoffman, quien determinó la existencia de estadios de desarrollo de la empatía considerando esta la base de la moralidad (Hoffman, 1987; Lorente, 2014; Retuerto, 2004); la teoría de la simulación basada en la concepción de Lipps de la empatía como un instinto innato, que establece que la empatía tiene lugar por contagio emocional o por tomar la propia mente como modelo para comprender las mentes de otros (Lopez et al., 2014); la concepción psicoanalítica de la empatía como una forma de identificación que tenga como resultado la reducción de la ansiedad del niño (Auné, Abal y Attorresi, 2015) o la teoría cognitivo-social de Bandura que considera que el comportamiento empático depende de la interacción de este con el componente afectivo y a su vez, con los reguladores cognitivos viéndose influenciada por las variables situacionales y sociales del contexto (Lorente, 2014; Mestre, Frías y Samper, 2004).

A la hora de abordar las bases neuronales de la empatía, es necesario utilizar la teoría de la mente nacida de los trabajos de Premark y Woodruff (1978) quienes defienden que “al decir, que un sujeto tiene una teoría de la mente, queremos decir que el sujeto atribuye estados mentales a sí mismo y a los demás” (citado en Echeverry, 2010). El desarrollo de la teoría de la mente va de la mano de la maduración cerebral (Téllez-Vargas, 2006) primero el individuo descubre que las personas se mueven por sí mismas, después identifica la intención con la que llevan a cabo el movimiento, estadio que cuenta con dos fases, en cabeza la denominada ToMM1 que comprende la habilidad para comprender que las personas que nos rodean pueden tener concepciones sobre el mundo diferentes a las nuestras y después la ToMM2 donde el individuo es capaz de entender que puede tener una creencia falsa respecto a lo que las personas de su alrededor creen, en esta fase el niño es capaz de fingir, imaginar, desear, etc. Por último, desarrolla la “*faux pas*” que envuelve la capacidad para reconocer errores y comprender que a veces las personas pueden equivocarse sin darse cuenta (Echeverry, 2010; Téllez-Vargas, 2006).

El sustrato biológico de la teoría de la mente son las neuronas espejo, un grupo de neuronas que “se activan tanto cuando se observa a otra persona realizando una acción o experimentando una emoción como cuando se realiza la misma acción o se experimenta la misma emoción” (López et al., 2014), han sido consideradas la base de la empatía y la moralidad y están presentes en diferentes estructuras cerebrales como la amígdala, la corteza prefrontal ventromedial y dorsolateral, la corteza cingulada anterior, el giro frontal superior e inferior izquierdo, la corteza motora, el lóbulo parietal y el cerebelo, entre otras (Decety y Jackson, 2004; Fillipeti et al., 2012; Tirapu-Ustároz, Pérez-Sayes, Erekatxo-Bilbao y Pelegrin-Valero, 2007).

Se ha estudiado que algunas variables personales inciden en la empatía, como el género o el grado de identificación con el estereotipo asociado a este (Baez et al., 2017; Fernández-Pinto, López-Pérez y Márquez, 2008; Retuerto, 2004), la edad (Mestre, Frías y Tur, 1997; Lorente 2014; Retuerto, 2004) o la conducta parental (Richaud, 2017; Sánchez-Queija, Oliva y Parra, 2006; Vidal, Llorca, Samper, Córdoba y Mestre, 2018) además, la falta o déficit de empatía se ha estudiado principalmente en personas con trastorno del espectro autista, lesiones a nivel cortical, esquizofrenia, trastorno de la personalidad antisocial y psicopatía (Filippetti, López y de Mindi, 2012).

Entre los instrumentos utilizados para medir el constructo se destaca el Índice de Reactividad Interpersonal de M.H Davis (1983), que considera la empatía como un término multidimensional formado por cuatro escalas:

- Toma de perspectiva (PT) mide la tendencia del sujeto a adoptar y comprender el punto de vista de otro en su vida cotidiana.
- Fantasía (FS) mide la capacidad que tiene el individuo de ponerse en el lugar del otro cuando se trata de un personaje imaginario.
- Preocupación empática (EC) mide las reacciones emocionales de la persona al observar a otro ante una experiencia negativa. Se trata de sentimientos orientados al otro (Escrivá, Navarro y García, 2004).
- Malestar personal (PD) mide el malestar experimentado por el individuo cuando es testigo de las experiencias negativas de los demás. Se trata de sentimientos orientados a uno mismo (Escrivá, Navarro y García, 2004).

Este programa utiliza la versión española del cuestionario creada por Escrivá, Navarro y García (2004) con características psicométricas similares a las de la escala original (Anexo 2).

## **Psicología Positiva**

Otro tema central es la psicología positiva, un movimiento surgido dentro de la psicología general encabezado por Martin Seligman con una corta edad, su origen se remonta a los años posteriores a la segunda guerra mundial. Tras este acontecimiento histórico, la psicología dejó de lado los objetivos de mejorar la vida de las personas y desarrollar su inteligencia y talento para centrarse únicamente en la cura de los trastornos mentales y el sufrimiento humano (Poseck, 2006), aunque también se arrojó luz sobre diferentes conceptos como la depresión, el racismo o la violencia, no se investigó acerca de las fortalezas de las personas, las virtudes o la felicidad (Gable y Haidt, 2005). La psicología positiva buscaba cambiar el foco de la psicología, de la reparación del sufrimiento y los aspectos negativos del ser humano, a la construcción de aspectos positivos que mejoren la calidad de vida de las personas y prevengan la aparición de trastornos mentales aportando conocimientos que ayuden a comprender la mente humana basándose en la metodología científica de la psicología (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000), no se trata de un ejercicio de autoayuda o de búsqueda espiritual de la felicidad (Poseck, 2006).

Este movimiento engloba aspectos subjetivos del pasado, del presente, y del futuro y contiene distintos niveles de abordaje: a nivel individual la psicología positiva se centra en el estudio de rasgos como la capacidad de amar, la vocación, el coraje, la perseverancia, etc., mientras que a nivel social engloba rasgos que hacen que las personas sean mejores ciudadanos como la responsabilidad, el altruismo o la tolerancia (Cuadra y Florenzano, 2003; Seligman y Csikszentmihalyi, 2014). Es importante destacar que la psicología positiva posee un valor meta-

científico, no ignora la enfermedad y el malestar humano, al contrario, considera que su estudio es tan importante como el de la salud y el bienestar. Pero si el ser humano en su conjunto fuera una moneda, donde todo lo negativo se encontrara en una cara y los aspectos positivos en la otra, asumiendo que la cara negativa existe, la psicología positiva estudia todo aquello relacionado con la otra (Gable y Haidt, 2005; Linley, Joseph, Harrington y Wood, 2006).

En lo referente a los constructos de la psicología positiva, Martin Seligman (2002) considera que dentro de los componentes de esta, el bienestar es el más importante puesto que es la meta de la psicología positiva, por la importancia que le otorgan las personas y por la influencia que tiene sobre la salud mental y el contexto social (Torres, 2009).

Seligman (2002) creó una fórmula matemática que ayudara a la comprensión del término: “ $F = R + C + V$ ”. La letra F corresponde al nivel de felicidad duradera, la R representa las barreras que impiden a las personas ser felices, se identifican tres: el componente genético, el termostato de la felicidad definido como el rango fijo al que vuelven las personas después de un aumento o descenso en la felicidad y la rueda de molino hedonista que es aquello que lleva a las personas a acostumbrarse rápidamente a lo bueno y darlo por supuesto, la C son las circunstancias que inciden en la felicidad (dinero, matrimonio, vida social, edad, etc.) y la V hace referencia a la voluntad, es decir, a la responsabilidad de intentar aumentar la felicidad (Seligman, 2002). Los otros dos componentes de la psicología positiva destacados por Seligman (2002) son las emociones positivas y las fortalezas personales, comprendidas por la voluntad descrita en la fórmula. Las primeras son limitadas en el tiempo, necesitan de pocos recursos para afrontarlas, son personales y subjetivas y conducen a la felicidad reforzando las virtudes que la persona posee (Barragán y Morales, 2014), además son indicadoras del florecimiento humano y

despiertan cierta tendencia a la acción que va de la mano de los cambios psicológicos producidos ya que son más flexibles y fomentan el crecimiento personal (Fredrickson, 2001; Torres, 2009). Una característica destacada por Seligman (2002) de las emociones positivas es su posible ubicación en el pasado, presente o futuro, así, una persona puede sentirse alegre en el presente y esperanzada con el futuro, pero no sentirse orgullosa de su pasado. Las segundas nacen de la voluntad de Seligman de abandonar la idea del estudio del carácter en psicología y construir unos cimientos sobre los que erigir una clasificación de aquellos rasgos que consideraba que podían considerarse valiosos de forma general (Seligman, 2002; Torres, 2009). Para ello se llevó a cabo el proyecto VIA de clasificación de fortalezas que consistió en una extensa búsqueda a través de las tradiciones religiosas, filosóficas y culturales más importantes de la historia para extraer de ellas los aspectos considerados más valiosos y deseables de la raza humana, el conjunto de fortalezas hallado dio origen a seis virtudes, cada una de ellas alcanzada a través de determinadas fortalezas, las cuales pueden encontrarse en la Tabla 1 (Park, Peterson y Seligman, 2004; Seligman, 2002; Torres, 2009).

### **Objetivos**

El objetivo principal del programa es trabajar con adolescentes las fortalezas personales de cada uno de manera individual y grupal, para que sean mejores personas, más empáticos y mejor socializados pero también que sean más felices y puedan contribuir a la felicidad de los demás. Además, otros objetivos del programa son:

- Mostrar a los participantes las fortalezas personales que poseen y trabajarlas permitiendo que fomenten su utilización si lo desean.

- Potenciar el bienestar personal y social del alumno, haciendo que se quiera, valore y cuide para que pueda querer, valorar y cuidar a los demás.
- Aumentar la empatía de los participantes.
- Trabajar la identificación, comprensión y expresión de emociones.
- Aumentar la autoestima e influir en una visión positiva del autoconcepto y la identidad.
- Mejorar las relaciones sociales del participante.

### **Beneficiarios**

Lo que se busca es producir un cambio global que tenga como base la empatía, por lo que este programa está destinado a las generaciones del mañana, en concreto, los adolescentes. Se llevará a cabo en el contexto educativo y podrán participar los jóvenes de 1º a 4º de la E.S.O, es decir, adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y los 16 años.

Es sabido que la adolescencia es una etapa de la vida en la que se produce un gran conjunto de cambios tanto físicos como psicológicos que llevan a la desestabilización emocional y a la consolidación del carácter, se considera que este programa, al trabajar las fortalezas personales de manera individual, puede servir además de ayuda a los participantes para aumentar la autoestima que suele verse afectada por esta etapa vital.

La estrategia de intervención de este programa es similar a la desarrollada por Bisquerra y Hernández (2017) en el programa Aulas Felices donde se trabajaron las fortalezas personales para aumentar la atención plena. Así pues, la estructura del programa se divide en:

1. Intervención global: comprende la creación de un ambiente positivo en el aula que permita a los alumnos participar plena y cómodamente. Se establecerán tres normas:

participación, respeto y confidencialidad, para favorecer el bienestar personal y general así como el aprendizaje.

2. Intervención personalizada: hace referencia a la participación de cada alumno con el foco puesto en los resultados obtenidos en el cuestionario de fortalezas, basándose en el orden que este aporta de las fortalezas que cada uno tiene.
3. Colaboración del profesorado y padres: se trata de menores de edad en un contexto educativo, por lo que se necesitará la autorización tanto de padres como del claustro de profesores para el desempeño del programa, para obtenerla se llevará a cabo una reunión informativa con ellos donde se presentará el programa y los objetivos que se pretenden conseguir.

## **Método**

### ***Participantes***

El programa está diseñado para aplicarse a adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y los 16 años que cursen la Educación Secundaria Obligatoria para su realización en las clases de tutoría. Los grupos de intervención se dividirán siguiendo los dos ciclos de educación, así, por un lado se encontrará el grupo comprendido por alumnos de 1º y 2º de la E.S.O y por otro, el grupo formado por alumnos de 3º y 4º de la E.S.O, esta división busca la adaptación del material a los diferentes grupos de edad, considerada esencial para lograr el clima receptivo y cómodo que tiene como meta la intervención global. En cuanto al número de participantes, este dependerá del número de alumnos que haya en cada clase.

### ***Instrumentos***

- a) Índice de Reactividad Interpersonal de Davis

El instrumento utilizado para medir la empatía será el Indice de Reactividad Interpersonal, se considera el más apropiado por su consideración del concepto desde una perspectiva multidimensional, como un conjunto de constructos (Davis, 1983).

Se trata de un cuestionario de autoadministración, formado por 28 ítems que se encuentran distribuidos en cuatro escalas que componen el concepto global de la empatía, cada una de estas escalas forma parte de dos sub-dimensiones que comprenden la empatía cognitiva y emocional. A la dimensión cognitiva pertenecen las escalas de Fantasía (FS) y Toma de Perspectiva (PT), la primera evalúa la capacidad del sujeto para ponerse en situaciones ficticias y la segunda los intentos del individuo de adoptar la perspectiva de terceros en el día a día. Por otro lado, a la dimensión emocional pertenecen las escalas de Preocupación Empática (EC) y Malestar Personal (PD), la primera evalúa los sentimientos de compasión y preocupación que el individuo experimenta al observar el malestar ajeno, mientras que la segunda evalúa los sentimientos de ansiedad y malestar que el sujeto experimenta al observar como a los demás les ocurren sucesos negativos (Davis, 1983; Escrivá, Navarro y García, 2004).

Responde a una escala Likert de 5 puntos donde 1 corresponde a “*No me describe*” y 5 a “*Me describe bastante bien*”. Además, el cuestionario cuenta con 19 ítems clasificados de manera directa y 9 de calificación inversa; la calificación total se obtiene de la suma total de los ítems.

Con respecto a la psicometría, Bernal, Cetina y Romero (2016) en su evaluación del instrumento obtuvieron un Alfa de Cronbach de 0,658 para el total de la escala. Una vez analizada la consistencia interna de las diferentes dimensiones encontraron un 0,389 para la fantasía; 0,544 para la preocupación empática; 0,588 para la toma de perspectiva y 0,429 para el

malestar personal. El rango de fiabilidad del instrumento varía entre 0,70 y 0,78. Puesto que el programa está destinado a alumnos de institutos españoles, se utilizará la versión española de esta escala creada por Escrivá, Navarro y García (2004).

b) Cuestionario VIA-Youth de Fortalezas Personales de Seligman

El instrumento utilizado como base para el trabajo de las fortalezas personales de cada participante es el VIA-Youth de Seligman, se trata de un cuestionario de autoadministración aplicable a personas de entre 10 y 17 años. Este cuestionario consta de 198 ítems con una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos donde 1 significa “*Nada parecido a mí*” y 5 “*Muy parecido a mí*”, la mayoría de las escalas incluyen ítems inversos (Park y Peterson, 2008).

El tiempo estimado de realización es de 45 minutos y para aplicarlo se necesitará que el colegio cuente con un aula de informática a la que acudir o que las clases dispongan de tablets o similares con internet ya que se encuentra disponible vía online en la página web <http://www.psicologiapositiva.org> y aparece transcrita en el Anexo 2.

Con respecto a las características psicométricas Park y Peterson (2006) destacan los índices de fiabilidad por encima de .70 y una buena validez de constructo. El cuestionario ofrece un orden de aquellas fortalezas en las que la persona destaca sobre el que trabajaran los participantes, este orden no debe interpretarse de forma rígida, se utilizará como modelo para que cada participante observe cuáles son sus fortalezas más destacadas y las trabaje de forma personal durante el programa.

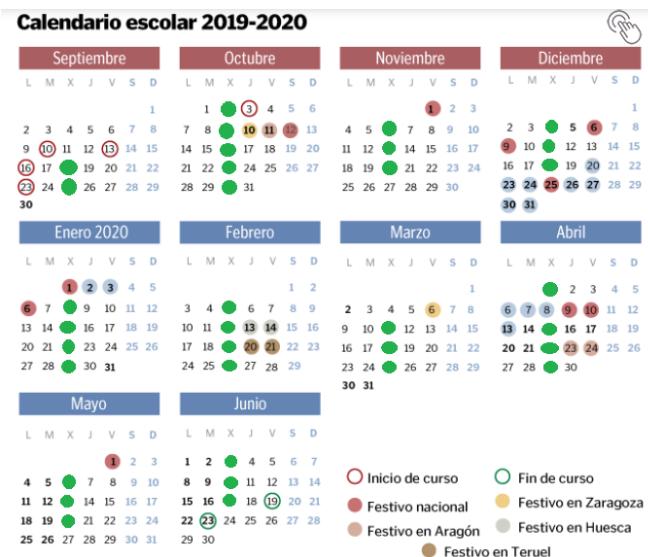
***Procedimiento***

Se trata de un diseño cuasi-experimental con medidas antes-después del IRI pero que tiene su foco en el trabajo sobre el cuestionario VIA-Youth de Fortalezas Personales.

El programa está dirigido a una aplicación en el contexto escolar, en un instituto, por lo tanto para documentar las diferentes sesiones que se van a llevar a cabo y su disposición en el tiempo, se toma de referencia el calendario escolar del curso 2019-2020 de la ciudad de Zaragoza. Además de los festivos estipulados por el ministerio de educación, el programa considera oportuno dejar libre la semana de antes del periodo de exámenes, ya que se cree que la hora de tutoría es importante para comentar dudas acerca de los exámenes o para dar apoyo a los alumnos de cara a estos, las necesidades académicas de los jóvenes y su buen rendimiento escolar se anteponen al desarrollo del programa.

En la figura 1 se observa el calendario escolar del curso 2019-2020, en verde se han marcado con un círculo los días de desempeño del programa:

Figura 1.. Calendario escolar 2019-2020 (tomado de Heraldo.es)



El programa cuenta con 34 días para ser aplicado, dentro de estos, el cronograma de aplicación de las sesiones se distribuye así:

Tabla 1. Cronograma de las sesiones

SESIÓN	CONTENIDO		DURACIÓN
0	Presentación del programa a profesorado y padres.		2 HORAS
1	Presentación del programa a los alumnos participantes		1 HORA
2	Realización de cuestionario de empatía (pre-test) (Índice de Reactividad Interpersonal)		1 HORA
3	Realización del cuestionario de psicología positiva (Cuestionario VIA-Youth de Fortalezas Personales)		1 HORA
4	Sabiduría y Conocimiento	Curiosidad o interés por el mundo Amor por el conocimiento Juicio, pensamiento crítico y mentalidad abierta Ingenio, originalidad, inteligencia práctica y perspicacia Inteligencia social, inteligencia personal e inteligencia emocional Perspicacia	1 HORA
5			1 HORA
6			1 HORA
7			1 HORA
8			2 HORAS
9			1 HORA
10	Valor	Valor y valentía Perseverancia, laboriosidad y diligencia Integridad, autenticidad y honestidad	1 HORA
11			1 HORA
12			1 HORA
13	Humanidad y amor	Bondad y generosidad Amar y dejarse amar	1 HORA
14			1 HORA
15	Justicia	Civismo, deber, trabajo en equipo y lealtad. Imparcialidad y equidad. Liderazgo.	1 HORA
16			1 HORA
17			1 HORA
18	Templanza	Autocontrol Prudencia, discreción y cautela	1 HORA
19			1 HORA

20		Humildad y modestia	1 HORA
21	Trascendencia	Disfrute de la belleza y la excelencia	2 HORAS
22		Gratitud	1 HORA
23		Perdón y clemencia	1 HORA
24		Esperanza, optimismo y previsión	1 HORA
25		Espiritualidad, propósito y religiosidad	1 HORA
26		Picardía y sentido del humor	1 HORA
27		Brío, pasión y entusiasmo	1 HORA
28		Cuestionario de valoración y satisfacción del programa	1 HORA
		Cuestionario de empatía (IRI de Davis)	

### **Diseño de sesiones**

Se considera de importancia destacar que antes de la realización de cada actividad dirigida a trabajar una determinada fortaleza se llevará a cabo una introducción a esta dejando primero que los alumnos expliquen qué consideran que envuelve la fortaleza trabajada para luego ofrecer una explicación de la misma. El orden de realización de las actividades se basará en el orden en el que Seligman (2002) explica las diferentes virtudes con sus fortalezas en su libro “*The authentic happiness*”.

### **Sesión 0 y 1. Presentación del programa**

*Objetivos:* informar del programa y su propósito; obtener el consentimiento de padres y profesorado para su realización; facilitar el conocimiento de los participantes entre sí y con la psicóloga; alcanzar los objetivos de la intervención global creando un clima que favorezca la participación y la comunicación, así como la cohesión de grupo. Para ello, se establecerán tres

reglas: participación, respeto y confidencialidad. Los participantes realizaran dinámicas para romper el hielo, que se presentan en el Anexo 1.

### **Sesión 2. Cuestionario de empatía (IRI)**

*Objetivo:* obtener la medida de la empatía del grupo antes de comenzar el programa para compararla con la que se obtenga tras la finalización de este (Anexo 2).

### **Sesión 3. Cuestionario de fortalezas personales (VIA-Youth)**

*Objetivo:* obtener la jerarquía de fortalezas de cada participante; trabajar sobre la lista obtenida con el conjunto de actividades creadas para cada una de ellas (Anexo 3)

### **Sesión 4 a 9. Sabiduría y conocimiento**

*Objetivos:* conocer las fortalezas que componen la virtud de la sabiduría y el conocimiento; la psicóloga dejará a los alumnos que expongan en qué creen que consiste cada fortaleza antes de abordarla; definir cada fortaleza y lo que conlleva; trabajar cada fortaleza mediante la realización de actividades presentadas en el Anexo 4; reflexionar de forma grupal sobre la actividad y la importancia de la fortaleza trabajada.

### **Sesión 10 a 12. Valor**

*Objetivos:* abordar las fortalezas que componen la virtud del valor; la psicóloga permitirá a los alumnos que exponer en qué creen que consiste cada fortaleza antes de abordarla; definición de cada fortaleza y lo que conlleva; trabajar cada fortaleza mediante la realización de actividades presentadas en el Anexo 5; reflexionar de forma grupal sobre la actividad y la importancia de la fortaleza trabajada.

### **Sesión 13 y 14. Humanidad y amor**

*Objetivos:* conocer la virtud de la humanidad y el amor junto a las fortalezas que engloba; exposición por parte de los participantes sobre sus creencias acerca de en qué consiste cada fortaleza antes de abordarla; definir cada fortaleza y lo que conlleva; trabajar cada fortaleza mediante la realización de actividades presentadas en el Anexo 6; reflexionar de forma grupal sobre la actividad y la importancia de la fortaleza trabajada.

### **Sesión 15 a 17. Justicia**

*Objetivos:* abordar las fortalezas que forman la virtud de la justicia; la psicóloga permitirá a los alumnos exponer sus creencias sobre cada fortaleza antes de abordarla; definir cada fortaleza y lo que conlleva; trabajar cada fortaleza mediante la realización de actividades presentadas en el Anexo 7; reflexionar de forma grupal sobre la actividad y la importancia de la fortaleza trabajada.

### **Sesión 18 a 20. Templanza**

*Objetivos:* conocer las fortalezas que componen la virtud de la templanza; introducción a la definición y abordaje de cada fortaleza con los conocimientos previos sobre estas por parte de los participantes; trabajar cada fortaleza mediante la realización de actividades presentadas en el Anexo 8; reflexionar de forma grupal sobre la actividad y la importancia de la fortaleza trabajada.

### **Sesión 21 a 27. Trascendencia**

*Objetivos:* conocer las fortalezas que componen la virtud de la trascendencia; la psicóloga dejará a los alumnos que expongan en qué creen que consiste cada fortaleza antes de abordarla; definir cada fortaleza y lo que conlleva; trabajar cada fortaleza con el conjunto de actividades

presentadas en el Anexo 9; llevar a cabo una reflexión grupal sobre lo trabajado y su importancia.

### **Sesión 28. Final del programa**

*Cuestionario de valoración y satisfacción del programa:* la psicóloga hará un resumen con los contenidos más importantes trabajados en cada sesión y preguntará si tienen algo que añadir o preguntar. Se evaluará la satisfacción del programa con un cuestionario en el que los participantes valoraran los contenidos mostrados y las actividades realizadas, la forma de llevarlo a cabo, el grado de cumplimiento de las expectativas y posibles sugerencias de mejora (Anexo 10).

*Índice de reactividad interpersonal de Davis:* para terminar se cumplimentará el cuestionario de Davis que se realizó antes del programa, para valorar si éste ha sido efectivo.

### **Resultados esperados**

En base a la biografía existente, se espera que en la primera evaluación del IRI, los participantes obtengan resultados similares con respecto al nivel de empatía acordes con el desarrollo de la teoría de la mente por estadios. Además, se esperan diferencias con respecto al género, siendo las mujeres las que obtengan una mayor puntuación en empatía afectiva y los hombres en cognitiva, así mismo con respecto a la edad se podrían observar diferencias entre los dos ciclos de la ESO, especialmente entre las chicas más mayores puesto que la biografía refleja un crecimiento gradual del afecto empático de este sexo con la edad.

Si como se espera, el programa de intervención resulta eficaz, se observarían mejores resultados en la segunda aplicación del IRI a nivel global y menores diferencias por género y edad. Además, se espera que aquellas personas que destaquen en fortalezas como la inteligencia

emocional o el valor aumenten en sus puntuaciones de empatía, especialmente en las dimensiones de preocupación empática; que las personas que destaque en fortalezas como el liderazgo o la honestidad obtengan mayores puntuaciones en la dimensión de toma de perspectiva; que las personas que destaque en fortalezas vinculadas a la virtud de la sabiduría, fortalezas como la inteligencia práctica o el pensamiento crítico obtengan menores puntuaciones en la dimensión de fantasía, así como menores puntuaciones en malestar personal en aquellas personas que destacan en gratitud, amor y autorregulación emocional.

Con respecto al cuestionario de satisfacción y evaluación del programa, no se utilizarán los resultados con fines de estudio si no como un método que permita crear una posible mejora del programa que, a nivel general, lo que espera conseguir tras su aplicación es que los individuos participantes experimenten algún tipo de mejora en su funcionamiento social así como una mayor sensación de bienestar con uno mismo.

### **Conclusiones**

La población adolescente ha de ser considerada como la población futura, como la herramienta para conseguir un cambio a nivel global que mejore el funcionamiento social de la raza humana y la establezca como una especie destacable por características como la armonía y la equidad. Se considera que fomentar la empatía como el motor que lleve a las personas a actuar es necesario para conseguir este buen funcionamiento social, así como para potenciar el bienestar físico y psicológico de las personas de forma individual.

Este programa ha sido diseñado para la población española adolescente, se ha elegido este grupo de edad por la consideración de la empatía como una de las habilidades más importantes que poseen las personas para comprender a los demás como seres con sentimientos

similares a los de uno mismo (Lorente, 2014), pero especialmente por la creencia de que este constructo tiene un matiz evolutivo y que puede desarrollarse de diversas formas (Hoffman, 1991; Lorente, 2014).

El programa se ha visto influido por la teoría de la empatía de Hoffman (1991), quien supone que el ultimo estadio del desarrollo de este constructo tiene lugar al final de la infancia del individuo cuando este posee la capacidad de comprender lo que personas a su alrededor sienten debido a su experiencia, el programa “*sé el cambio que quieres ver*” busca ser aplicado en adolescentes que ya hayan llegado a este estadio en un contexto educativo donde se trabaje de forma semanal determinados aspectos que permitan el correcto desarrollo de esta habilidad en los individuos. Consiste en trabajar la psicología positiva y el estudio de fortalezas, temas que es muy probable que sean desconocidos para los participantes, buscando la fomentación de una conciencia empática que se desarrolle correctamente para incorporarla a la personalidad de las personas permitiendo que estas la mantengan como base en sus actuaciones a nivel social. Al trabajar las fortalezas personales creadas por Seligman (2002) tras la extensa búsqueda del proyecto VIA por las civilizaciones y culturas más importantes de la historia de la humanidad, se puede producir el descubrimiento de aspectos que ayuden a los participantes a crear una identidad o una imagen de sí mismos como individuos con diferentes virtudes que pueden permitir su florecimiento así como una alta autoestima.

Considerando que se trata de una aplicación en un contexto educativo, el mayor inconveniente del programa es conseguir la autorización tanto de padres como del claustro de profesores para su realización, se trata de un programa que además de ser útil en este contexto se

considera que podría funcionar en centros de protección de menores o centros de internamiento por medida judicial.

*“La empatía es la mayor virtud. Desde ella, todas las virtudes fluyen”* Eric Zorn (citado en Gamma Psicólogos, 2018)

### **Lista de referencias**

- Altuna, B. (2018). Empatía y moralidad: las dimensiones psicológicas y filosóficas de una relación compleja. *Revista de Filosofía*, 43(2), 245-262. Recuperado de <https://doi.org/10.5209/RESF.62029>
- Así será el calendario escolar de Aragón para el curso 2019-2020. (2019). Heraldo. Recuperado de <https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2019/03/19/arag%C3%B3n-calendario-escolar-del-curso-2019-2020-1304404.html>
- Auné, S. E., Abal, F. J. P., y Attorresi, H. F. (2015). Antagonismos entre concepciones de empatía y su relación con la conducta prosocial. *Revista de Psicología*, 17(2), 137-149. doi: 10.18050/revpsi.v17n2a7.2015
- Baez, S., Flächtentrei, D., Prats, M., Mastandueno, R., García, A. M., Cetkovich, M., y Ibáñez, A. (2017). Men, women... who cares? A population-based study on sex differences and gender roles in empathy and moral cognition. *Plos One*, 12(6). doi: 10.1371/journal.pone.0179336
- Barragán, A. R., y Morales, C. I. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 19(1). Recuperado el 13 de Abril de 2019 de <http://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Bernal, E. I., Cetina, M. J., y Romero, L. F. (2016). Propiedades psicométricas del Interpersonal Reactivity Index (IRI) diseñado por Davis, (1989) en una muestra de residentes de la ciudad de Bogotá. Recuperado de <http://polux.unipiloto.edu.co:8080/00003605.pdf>
- Bisquerra, R. A., y Hernández, S. P. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2822.pdf>
- Bucay Oficial. (2018, Mayo 14). Jorge Bucay-No hay amor si no hay libertad [.mp4]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=xtsso\\_yVHBU&t=316s](https://www.youtube.com/watch?v=xtsso_yVHBU&t=316s)

Caminos de éxito. (2017, Marzo 4). Inteligencia emocional-Daniel Goleman-Resumen animado [.mp4]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Vu6xM229q9I&t=2s>

Cuadra, H. L., y Florenzano, R. U. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96. Santiago, Chile.

Cuff, B. M., Brown, S. J., Taylor, L., y Howat, D. J. (2016). Empathy: a review of the concept. *Emotion Review*, 8(2), 144-153. Recuperado de <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1754073914558466>

Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/215605832>

Decety, J., y Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71-100. doi: 10.1177/1534582304267187

Echeverry, I. G. (2010). Ciencia cognitiva, teoría de la mente y autismo. *Pensamiento Psicológico*, 8(15), 113-123. Cali, Colombia.

Escrivá, V. M., Navarro, M. D. F., y García, P. S. (2004). La medida de la empatía: análisis del Interpersonal Reactivity Index. *Psicothema*, 16(2), 255-260. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/1191.pdf>

Fernandez-Pinto, I., López-Pérez, B., y Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Anales de psicología*, 24(2). Murcia, España.

Filippetti, V. A., López, M. B., y de Minzi, M. C. R. (2012). Aproximación neuropsicológica al constructo de empatía: aspectos cognitivos y neuroanatómicos. *Cuadernos de Neuropsicología*, 6(1), 63-83. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3999334>

Formación Humana. (2015). Dinámica para trabajar el valor del perdón. Recuperado de <http://formacionhumanamx.blogspot.com/2015/07/dinamica-para-trabajar-el-valor-del.html>

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/pdf/nihms-305177.pdf>

Gable, S. L., y Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103

- Gamma psicólogos. (2018). Psicólogos en Madrid, aproximándonos al concepto de empatía. Recuperado de <https://gammapsicologosmadrid.es/aproximandonos-al-concepto-de-empatia/>
- Hoffman, M. L. (1987). The contribution of empathy to justice and moral judgment. En N. Eisenberg y J. Strayer (Eds.), *Cambridge studies in social and emotional development. Empathy and its development* (pp. 47-80). New York.
- Hoffman, M. L. (1991). Empathy, social cognition and moral action. En W.M. Kurtines y J.L. Gewirtz, *Handbook of moral behavior and development* (pp. 275-299). Psychology press.
- Instituto Europeo de Psicología Positiva. (2019). Autoestima y psicología positiva. Recuperado de [https://campus.iepp.es/curso-online/modulos.php?id\\_grupo=91](https://campus.iepp.es/curso-online/modulos.php?id_grupo=91)
- Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S., y Wood, M. A. (2006). Positive psychology: past, present and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 1(1), 3-16. doi: 10.1080/17439760500372796
- López, M. B., Filippetti, V. A., y Richaud, M.C. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 32(1), 37-51. doi: dx.doi.org/10.12804/apl32.1.2014.03
- Lorente, S. (2014). *Efecto de la competencia social, la empatía y la conducta prosocial en adolescentes* (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.
- Manual del taller: Noviazgo entre adolescentes. (Sin Fecha). Recuperado de [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller\\_noviazgo.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller_noviazgo.pdf)
- Mestre, V., Frías, M. D., y Samper, P. (2004). La medida de la empatía: análisis del interpersonal reactivity index. *Psicothema*, 16(2), 255-260. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=1191>
- Mestre, V., Frías, M. D., y Tur, A. M. (1997). Variables personales y empatía. En V. Mestre y E. Pérez-Delgado (Eds.), *Cognición y afecto en el desarrollo moral. Evaluación y programas de intervención* (págs. 163-193). Valencia: Promolibro.
- Mòdul de Desenvolupament de Competències Transversals. (sin fecha). Perdidos en una isla. Recuperado de [http://www.ccmaresme.cat/ARXIUS/2013/PROMOECO/CONSTREIX/H\\_2\\_dinamica\\_illa\\_deserta\\_negociacio.pdf](http://www.ccmaresme.cat/ARXIUS/2013/PROMOECO/CONSTREIX/H_2_dinamica_illa_deserta_negociacio.pdf)
- Ortiz, L. G. (2017, Abril 5). Cambio climático documental National Geographic [.mp4]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=YfMlojATcgw&t=1334s>

- Park, N., y Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the values in action inventory of strengths for youth. *Journal of Adolescence*, 29(6), 891-909. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.011>
- Park, N., y Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional Counseling*, 12(2), 85-92. doi: 10.1177/2156759x0801200214
- Park, N., Peterson, C., y Seligman, M. W. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. Recuperado de <http://www.viacharacter.org/blog/wp-content/uploads/2013/12/Character-strengths-well-being-Park-Peterson-Seligman-2004.pdf>
- Planeta Histórico. (2018, Noviembre 19). Los cazadores de planetas (1)-Universo vivo: documental [.mp4]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=QHA\\_nHcSEZ0&t=1237s](https://www.youtube.com/watch?v=QHA_nHcSEZ0&t=1237s)
- Poseck, B. V. (2006). Psicología positive: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827102>
- Retuerto, A. (2004). Diferencias en empatía en función de las variables género y edad. *Apuntes de Psicología*, 22(3), 323-339. Recuperado de [http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL22\\_3\\_3.pdf](http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL22_3_3.pdf)
- Richaud, M. C. (2017). Algunos aportes sobre la importancia de la empatía y la prosocialidad en el desarrollo humano. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 6(2), 171-176. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/272818247\\_Algunos\\_aportes\\_sobre\\_la\\_importancia\\_de\\_la\\_empatia\\_y\\_la\\_prosocialidad\\_en\\_el\\_desarrollo\\_humano](https://www.researchgate.net/publication/272818247_Algunos_aportes_sobre_la_importancia_de_la_empatia_y_la_prosocialidad_en_el_desarrollo_humano)
- Sánchez-Queija, I., Oliva, A., y Parra, Á. (2006). Empatía y conducta prosocial durante la adolescencia. *Revista de Psicología Social*, 21(3), 259-271. Recuperado de <https://personal.us.es/oliva/prosocial.pdf>
- Seligman, M. E., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E., y Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. *In Flow and the Foundations of Positive Psychology* (págs. 279-298). Springer, Dordrecht.

- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. . No Ficción: Ediciones B.
- TEDx Talks. (2010, Diciembre 15). Optimismo para el éxito-Belén Varela at TEDxGalicia [.mp4]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=4AP6ZOEkUIY&t=593s>
- TEDx Talks. (2015, Diciembre 29). Humildad-Ovidio Peñalver-TEDxGranVía [.mp4]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=hS2uZHdaatM>
- Téllez-Vargas, J. (2006). Teoría de la mente: Evolución, ontogenia, neurobiología y psicopatología. *Avances en psiquiatría*, 44(1), 6-27. Recuperado de <http://files.psiquiatriaunimadlena.webnode.es/200000007-7687d76e24/TEORIA%20MENTE%20EVOLUCION%20tellez.pdf>
- Tirapu-Ustároz, J., Pérez-Sayes, G., Erekatxo-Bilbao, M., y Pelegrín-Valero, C. (2007). ¿Qué es la teoría de la mente?. *Revista de Neurología*, 44(8), 479-489. Recuperado de [https://www.catedraautismeudg.com/data/articles\\_cientifics/5/0ff0534e8d1b4980986ed2c1d9e4aa13-que-es-la-teoria-de-la-mente.pdf](https://www.catedraautismeudg.com/data/articles_cientifics/5/0ff0534e8d1b4980986ed2c1d9e4aa13-que-es-la-teoria-de-la-mente.pdf)
- Torres, G. H. (2009). Psicología positive: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66, 23-41. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098194>
- Vicjai Carort. (2013, Enero 30). Discurso para la historia complete, Martin Luther King I have a dream, yo tengo un sueño [.mp4]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=x7C9OympYtQ&t=177s>
- Vidal, E. M., Llorca, A., Samper, P., Córdoba, A., y Mestre, M. V. (2018). Prácticas prosociales parentales y su relación con la empatía y la conducta prosocial. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 6(2), 5-17. Recuperado de [http://sportsem.uv.es/j\\_sports\\_and\\_em/index.php/rips/article/view/127](http://sportsem.uv.es/j_sports_and_em/index.php/rips/article/view/127)
- Warketing. (2016, Diciembre 21). Las etiquetas son para las latas #CocaCola [.mp4]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=tSQJ-dc5pww>

## Anexo 1

### Actividad de inicio del programa para lograr adecuado clima inicial

Para iniciar el programa, tras la presentación del mismo llevada a cabo por la psicóloga se enfatizará el cumplimiento de las reglas impuestas por este de participación, respeto y confidencialidad y se llevará a cabo una actividad grupal para “*romper el hielo*” en la que la psicóloga cogerá un bolígrafo y pedirá que cada participante se levante de su sitio y diga en voz alta:

1. Nombre
2. Edad
3. Hobbie o afición
4. Nombre de la mascota (si la tiene)
5. Preferencia playa / montaña
6. Aspecto físico que más le guste de sí mismo
7. Cualidad psicologica que más destaque de sí mismo

Una vez haya dicho estas siete cuestiones deberá decir: acepto las reglas de participación, respeto y confidencialidad del programa “*sé el cambio que quieres ver*” y pasar el bolígrafo a su compañero de detrás, el cual deberá llevar a cabo la misma acción.

**Anexo 2**

Bienvenidos al programa “*Sé el cambio que quieras ver*”

En este cuestionario NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS,  
NO ES UN EXAMEN.

Es de vital importancia que a la hora de hacer el cuestionario lo leas con detenimiento y lo contestes con SINCERIDAD, se trata de un cuestionario ANÓNIMO.

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

**CENTRO:** \_\_\_\_\_

**SEXO:**      **Mujer**       **Hombre**

**EDAD:**

11	12	13	14	15	16	17	Otro
----	----	----	----	----	----	----	------

**CURSO ACTUAL:**

- 1º ESO
- 2º ESO
- 3º ESO
- 4º ESO

## ÍNDICE DE REACTIVIDAD PERSONAL

**INSTRUCCIONES:** Las siguientes frases se refieren a vuestros pensamientos y sentimientos en una variedad de situaciones. Para cada cuestión indica cómo te describe eligiendo la puntuación de 0 a 4. Cuando hayas elegido tu respuesta, marca con una cruz la casilla correspondiente.

Lee cada frase cuidadosamente antes de responder y contesta honestamente. Gracias.

Obtenido de Escrivá, Navarro y García (2004)

0 No me describe bien	1 Me describe un poco	2 Me describe bastante bien	3 Me describe bien	4 Me describe muy bien
--------------------------	--------------------------	--------------------------------	-----------------------	---------------------------

	0	1	2	3	4
1. Sueño y fantaseo, con alguna regularidad, acerca de las cosas que me podrían suceder.					
2. A menudo tengo sentimientos tiernos y de preocupación hacia la gente menos afortunada que yo.					
3. A menudo encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.					
4. A veces no me siento muy preocupado por otras persona cuando tienen problemas.					
5. Verdaderamente me identifico con los sentimientos de los personajes de una novela.					
6. En situaciones de emergencia, me siento aprensivo e incómodo.					
7. Soy usualmente objetivo cuando veo una película u obra de teatro y a menudo no me involucro completamente.					
8. Intento tener en cuenta cada una de las partes (opiniones) en desacuerdo (conflicto) antes de tomar una decisión.					
9. Cuando veo que a alguien se le toma el pelo, tiendo a protegerlo.					

10. Normalmente siento desesperanza cuando estoy en medio de una situación muy emotiva.				
11. A menudo intento comprender mejor a mis amigos imaginándome como ven ellos las cosas (poniéndome en su lugar).				
12. Resulta raro para mí implicarme completamente en un buen libro o película.				
13. Cuando veo a alguien herido, tiendo a permanecer calmado.				
14. Las desgracias de otros usualmente no me molestan mucho.				
15. Si estoy seguro que tengo la razón, no pierdo tiempo escuchando los argumentos de los demás.				
16. Después de ver una obra de teatro o cine me he sentido como si fuera uno de los personajes.				
17. Cuando estoy en una situación emocionalmente tensa me asusto.				
18. Cuando veo a alguien que está siendo tratado injustamente, a veces no siento ninguna compasión por él.				
19. Soy habitualmente bastante eficaz al ocuparme de emergencias.				
20. A menudo estoy bastante afectado emocionalmente por cosas que veo que ocurren.				
21. Pienso que hay dos partes para cada cuestión e intento tener en cuenta ambas.				
22. Me describiría como una persona bastante sensible.				
23. Cuando veo una buena película, puedo muy fácilmente situarme en el lugar del protagonista.				
24. Tiendo a perder el control durante las emergencias.				
25. Cuando estoy disgustado con alguien, habitualmente intento ponerme en su lugar por un momento.				
26. Cuando estoy leyendo una historia interesante o una novela, imagino como me sentiría si los acontecimientos de la historia me sucedieran a mí.				
27. Antes de criticar a alguien, intento imaginar como me sentiría si estuviera en su lugar.				
28. Antes de criticar a alguien, intento imaginar como me sentiría si estuviera en su lugar.				

**Anexo 3**

Bienvenidos al programa “*Sé el cambio que quieras ver*”

En este cuestionario NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS,  
NO ES UN EXAMEN.

Es de vital importancia que a la hora de hacer el cuestionario lo leas con detenimiento y lo contestes con SINCERIDAD, se trata de un cuestionario ANÓNIMO.

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

**CENTRO:** \_\_\_\_\_

**SEXO:**      **Mujer**       **Hombre**

**EDAD:**

11	12	13	14	15	16	17	Otro
----	----	----	----	----	----	----	------

**CURSO ACTUAL:**

- 1º ESO
- 2º ESO
- 3º ESO
- 4º ESO

## CUESTIONARIO VIA-YOUTH DE FORTALEZAS PERSONALES

**INSTRUCCIONES:** A continuación hay una lista de afirmaciones que pueden describir a niños/as y adolescentes de entre 8 y 17 años. Por favor, lee cada una y decide en qué grado refleja cómo eres y marca el botón adecuado. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por favor, sé tan sincero/a como puedas.

Nosotros construiremos una jerarquía de tus fortalezas. Lee cada frase cuidadosamente antes de responder y contesta honestamente. Gracias.

Obtenido de [authentichappiness.com](http://authentichappiness.com)

1. Me encanta el arte, la música, la danza o el teatro.
  - Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
2. Defiendo a otros niños cuando están siendo tratados injustamente.
  - Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
3. Me gusta pensar en diferentes formas de resolver los problemas.
  - Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
4. No se me ocurren muchas preguntas sobre las cosas.
  - Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
5. En un grupo, les doy las tareas más fáciles a la gente que me cae bien.
  - Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
6. Puedo seguir siendo amigo de quienes fueron crueles conmigo, si me piden perdón.
  - Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
7. En mi vida, me quejo más de lo que agradezco.
  - Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí

- Muy diferente a mí
8. Siempre mantengo mi palabra.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
9. Haga lo que haga, las cosas no me saldrán bien.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
10. La gente me dice a menudo que me comporta con demasiada seriedad.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
11. Trabajo sin descanso en mis deberes/tareas hasta que las acabo.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
12. Tengo buen criterio incluso en situaciones difíciles.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
13. Cuando mis amigos están mal de ánimo, les escucho y les consuelo.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
14. Cuando personas de mi grupo no están de acuerdo, no puedo conseguir que trabajen juntas.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
15. Siempre siento que soy querido/a.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
16. Me entusiasmo cuando aprendo algo nuevo.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
17. Pienso que siempre tengo razón.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
18. Soy muy cuidadoso/a en cualquier cosa que hago.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro

- Algo diferente a mí  
○ Muy diferente a mí
19. Si tengo dinero, normalmente lo gasto todo de una vez sin pensarlo.
- Muy parecido a mí  
○ Algo parecido a mí  
○ Neutro  
○ Algo diferente a mí  
○ Muy diferente a mí
20. En la mayoría de las situaciones sociales, hablo y me comporto de la manera adecuada.
- Muy parecido a mí  
○ Algo parecido a mí  
○ Neutro  
○ Algo diferente a mí  
○ Muy diferente a mí
21. A menudo siento que alguien “allí arriba en el cielo” me protége.
- Muy parecido a mí  
○ Algo parecido a mí  
○ Neutro  
○ Algo diferente a mí  
○ Muy diferente a mí
22. Si mi grupo no elige mi idea, ya no quiero trabajar con ellos.
- Muy parecido a mí  
○ Algo parecido a mí  
○ Neutro  
○ Algo diferente a mí  
○ Muy diferente a mí
23. Normalmente sé lo que realmente importa.
- Muy parecido a mí  
○ Algo parecido a mí  
○ Neutro  
○ Algo diferente a mí  
○ Muy diferente a mí
24. Soy muy entusiasta.
- Muy parecido a mí  
○ Algo parecido a mí  
○ Neutro  
○ Algo diferente a mí  
○ Muy diferente a mí
25. Cuando veo un paisaje precioso, me detengo y lo disfruto durante un rato.
- Muy parecido a mí  
○ Algo parecido a mí  
○ Neutro  
○ Algo diferente a mí  
○ Muy diferente a mí
26. No me enfrento a los demás ni por mí mismo/a ni por otros.
- Muy parecido a mí  
○ Algo parecido a mí  
○ Neutro  
○ Algo diferente a mí  
○ Muy diferente a mí
27. Es difícil que se me ocurran ideas nuevas.
- Muy parecido a mí  
○ Algo parecido a mí  
○ Neutro  
○ Algo diferente a mí  
○ Muy diferente a mí
28. Me interesan toda clase de cosas.
- Muy parecido a mí  
○ Algo parecido a mí  
○ Neutro  
○ Algo diferente a mí  
○ Muy diferente a mí
29. Juego limpio incluso cuando mi equipo está perdiendo.
- Muy parecido a mí  
○ Algo parecido a mí  
○ Neutro  
○ Algo diferente a mí  
○ Muy diferente a mí

30. Aunque alguien me haga daño, le perdonó si se disculpa.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

31. Puedo encontrar muchas cosas en mi vida por las que dar las gracias.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

32. Miento para conseguir salir de problemas.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

33. Creo que me van a suceder cosas buenas.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

34. Raras veces bromeo con otros.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

35. Si una tarea es difícil, me doy por vencido/a con facilidad.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

36. Cuando tomo una decisión, considero lo bueno y lo malo de cada opción.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

37. Cuando me hablan de gente que está enferma o es pobre, me preocupo por ellos.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

38. No soy bueno/a haciéndome cargo de un grupo.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

39. Quiero a los miembros de mi familia hagan lo que hagan.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

40. Aprendo cosas solo cuando alguien me obliga.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

41. Aunque sea muy bueno/a en algo, no presume de ello.

- Muy parecido a mí

- Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
42. A menudo hago las cosas sin pensar.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
43. Hago las cosas que tengo que hacer aunque no tenga ganas.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
44. Siempre sé qué decir para hacer que la gente se sienta bien.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
45. No creo en Dios ni en un poder superior.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
46. Trabajo realmente bien en grupo.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
47. La gente a menudo dice que doy buenos consejos.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
48. Siempre me siento cansado/a.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
49. Me aburro cuando veo arte o una obra de teatro.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
50. Tengo el coraje para hacer lo correcto incluso cuando no está bien visto por los demás.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
51. Me gusta crear cosas nuevas o diferentes.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
52. Tengo curiosidad sobre cómo funcionan las cosas.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí

- Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
53. Cuando trabajo en grupo, doy las mismas oportunidades a todos.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
54. Perdonó a la gente con facilidad.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
55. Cuando alguien me ayuda o es amable conmigo, siempre doy las gracias.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
56. Digo la verdad, incluso cuando eso me crea problemas.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
57. Pierdo la esperanza cuando las cosas no van bien.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
58. Soy bueno/a haciendo reír a la gente.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
59. Pongo todo mi esfuerzo en lo que hago.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
60. Si me gusta una opción, no pienso en otras posibilidades.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
61. Me preocupo mucho por los demás cuando tienen problemas.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
62. Soy bueno/a organizando actividades de grupo y haciendo que se cumplan.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
63. No tengo a alguien con quien hablar cuando lo necesito.
- Muy parecido a mí

- Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
64. Cuando hay una oportunidad para aprender cosas nuevas participo voluntariamente.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
65. Si he hecho algo bien, se lo digo a todo el mundo.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
66. Evito las personas o situaciones que puedan meterme en problemas.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
67. Si quiero algo, no puedo esperar.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
68. Sé que hacer para evitar problemas con otros.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
69. Creo que alguien en el cielo me guiará para hacer lo correcto.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
70. Cuando trabajo en un grupo, soy muy colaborador/a.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
71. No soy bueno/a para encontrar soluciones a los conflictos.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
72. Siempre estoy entusiasmado/a con cualquier cosa que hago.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
73. A menudo me doy cuenta de las cosas bellas.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí

74. Cuando veo a alguien siendo cruel con los demás, le digo que eso está mal.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
75. Siempre tengo muchas ideas creativas.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
76. Siempre quiero saber más.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
77. Hago favores a los que conozco, aunque no sea justo para los demás.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
78. Cuando la gente me pide perdón, les doy una segunda oportunidad.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
79. Soy una persona agradecida.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
80. A menudo invento excusas.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
81. Siento que las cosas saldrán bien siempre, sin importar lo difícil que parezcan ahora.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
82. La gente dice que no soy juguetón/a.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
83. Continúo intentandolo incluso tras haber fallado.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
84. Siempre escucho diferentes opiniones antes de decidirme.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
85. Raramente ayudo a los demás.
- Muy parecido a mí

- Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
86. Cuando hay que hacer un trabajo en grupo, los demás compañeros quieren que yo dirija.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
87. Me resulta difícil hacer nuevos amigos.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
88. Cuando estoy leyendo o aprendiendo algo nuevo, a menudo olvido cuánto tiempo ha pasado.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
89. No actúo como si fuera mayor que los demás.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
90. A menudo cometo errores porque no soy cuidadoso.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
91. Aunque esté realmente enfadado, puedo controlarme.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
92. Soy capaz de llevarme bien con todo tipo de gente.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
93. Cuando rezo, me siento mejor.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
94. Si es necesario, estoy siempre dispuesto a trabajar más por nuestro equipo.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
95. Mis amigos/as antes de tomar decisiones importantes, a menudo piden mi opinión.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
96. Siempre me siento lleno/a de energía.
- Muy parecido a mí

- Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
97. Mirar imágenes bonitas o escuchar música agradable me hace sentir mejor.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
98. Cuando veo que están molestando a alguien, no hago nada sobre ello.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
99. Pienso que soy muy creativo/a.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
100. No tengo curiosidad sobre las cosas.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
101. Aunque alguien no me caiga bien, le trato con justicia.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
102. Aunque alguien me pida perdón, sigo molesto con él/ella.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
103. No me siento agradecido/a a menudo.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
104. La gente siempre puede confiar en que digo la verdad.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
105. Soy muy positivo/a ante el futuro.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
106. La gente dice que soy muy gracioso/a.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
107. No dejo las cosas para mañana si las puedo hacer hoy.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí

- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

108. Tomo mis decisiones solo cuando tengo toda la información.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

109. Si estoy ocupado/a, no me detengo a ayudar a otros que lo necesitan.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

110. Soy un líder en el que los demás confían y admirán.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

111. Aunque mis familiares y yo nos peleemos, les sigo queriendo.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

112. Me aburro cuando leo o aprendo cosas.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

113. No me siento cómodo/a cuando todos los elogios son solo para mí.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

114. Antes de hacer las cosas, siempre pienso en las consecuencias.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

115. Aunque tenga muchas ganas de hacer algo en este momento, soy capaz de esperar.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

116. A menudo hago sin querer que otras personas se disgusten.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

117. Creo que todas las cosas suceden por una razón.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

118. Escucho a los demás del grupo cuando tomamos decisiones.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

119. La gente dice que tengo mucha sabiduría.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

120. Siempre soy muy activo/a.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

121. Realmente aprecio las cosas bellas.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

122. Aunque tenga miedo, defiendo lo que es correcto.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

123. A menudo se me ocurren diferentes formas de hacer las cosas.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro

- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

124. Hago preguntas todo el tiempo.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

125. Aunque alguien no sea agradable conmigo, leigo tratando de una forma justa.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

126. Incluso si alguien me hace daño, no deseo verle sufrir.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

127. Cuando me suceden cosas buenas, me acuerdo de que la gente que me ayudó.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

128. Miento para conseguir lo que quiero.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

129. Alcanzaré mis metas.

- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
130. A menudo bromeo para que otros dejen de estar de mal humor.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
131. La gente puede contar conmigo para que haga las cosas y las termine.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
132. Antes de tomar la decisión final pienso en todas las posibilidades.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
133. Siempre soy amable con los demás.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
134. Cuando juego con otros compañeros, ellos quieren que yo sea el líder.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
135. Es difícil para mí abrirme a la gente.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
136. Me encanta aprender cosas nuevas.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
137. Aunque sea bueno en algo, doy a otros compañeros la oportunidad de hacerlo.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
138. Normalmente no cometo el mismo error dos veces seguidas.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
139. Puedo esperar mi turno sin alterarme.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
140. Normalmente entiendo cómo me siento y por qué.
- Muy parecido a mí

- Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
141. Tengo fe en algo religioso o espiritual.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
142. Si no estoy de acuerdo con la decisión del grupo no colaboro.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
143. A menudo se me ocurren soluciones a problemas que satisfacen a todo el mundo.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
144. No me entusiasmo fácilmente por las cosas.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
145. Cuando veo arte o escucho música, a menudo se me olvida cuánto tiempo ha pasado.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
146. Hago lo correcto aunque otros se burlen de mí.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
147. Me gusta hacer las cosas siempre de forma diferente.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
148. Siempre tengo numerosas preguntas sobre muchas cosas.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
149. Trato la opinión de todos con igual importancia.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
150. Cuando alguien me hace algo malo, intento vengarme.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí

151. A menudo doy las gracias por los padres y familia que tengo.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

152. Si cometo un error, siempre lo admito incluso si es vergonzoso.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

153. Aunque las cosas parezcan ir mal, siempre tengo esperanza.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

154. Soy bueno/a haciendo sonreír a la gente.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

155. Soy muy trabajador/a.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

156. Siempre mantengo la mente abierta.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro

- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

157. Cuando veo gente que necesita ayuda, hago tanto como puedo.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

158. Cuando estoy a cargo de un grupo, soy bueno/a en hacer que el grupo haga lo que le pido.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

159. Comparto mis sentimientos con mis amigos o familia.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

160. Me encanta aprender cómo hacer diferentes cosas.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

161. No presume acerca de mis logros.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

162. No hago cosas de las que podría arrepentirme después.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

163. Aunque desee decir algo, puedo contenerme.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

164. Soy capaz de saber lo que la gente quiere sin preguntarlo.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

165. No rezó, ni siquiera cuando estoy solo/a.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

166. Aunque no esté de acuerdo, respeto las opiniones del resto de mi equipo.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

167. A menudo tomo malas decisiones.

- Muy parecido a mí

- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

168. Creo que la vida es emocionante.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

169. No disfruto yendo a ver exposiciones o representaciones artísticas.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

170. Me enfrento a mis compañeros/as que actúan con mala intención o injustamente.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

171. No disfruto creando nuevas cosas.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

172. Siempre tengo curiosidad por la gente, los lugares o las cosas que no conozco.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

173. Si me cae bien alguien del grupo, le dejo que se salga con la suya.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

174. A menudo me siento con suerte por lo que tengo en la vida.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

175. Una vez he hecho un compromiso, lo mantengo.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

176. Tengo confianza en que puedo supercar las dificultades.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

178. Cuando tengo responsabilidades en la escuela/colegio o en casa, no siempre las hago.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

179. Normalmente no pienso en diferentes posibilidades cuando tomo decisiones.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

180. No ayudo a otros si ellos no me lo piden.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

181. Soy bueno/a animando a la gente de mi grupo a terminar el trabajo.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

182. A menudo les digo a mis amigos y a mi familia que les quiero.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

183. Cuando quiero aprender algo, intent averiguar todo sobre ello.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

184. Más que hablar solo de mí, prefiero dejar a otros compañeros hablar sobre ellos mismos.

- Muy parecido a mí

- Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
185. A menudo hago cosas que no debería hacer.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
186. Soy muy paciente.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
187. A menudo discuto con los demás.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
188. Siento que mi vida tiene un propósito.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
189. Soy muy leal a mi grupo pase lo que pase.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
190. Soy bueno ayudando a mis amigos a reconciliarse después de haber tenido una discusión.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
191. Estoy siempre alegre.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
192. Pido a todos que sigan las mismas reglas, incluso a mis amigos/as.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
193. Soy bueno/a haciendo que una situación aburrida sea divertida.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
194. Una vez he hecho un plan de estudio o de ejercicio, lo sigo al pie de la letra.
- Muy parecido a mí
  - Algo parecido a mí
  - Neutro
  - Algo diferente a mí
  - Muy diferente a mí
195. A menudo hago cosas buenas por otros sin que me lo hayan pedido.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

196. Cuando tengo un problema, sé que alguien estará a mi lado.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

197. Aunque yo haya hecho algo bueno por los demás, no siempre lo cuento.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

198. Me enfado y pierdo el control frecuentemente.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

**Anexo 4****SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO****Actividad: Curiosidad o interés por el mundo.**

La fortaleza de la curiosidad o el interés por el mundo conlleva gran flexibilidad mental y apertura a nuevas experiencias. Esta fortaleza define el gusto por lo ambiguo y los cambios en algunas personas (Seligman, 2002).

De manera individual, cada participante deberá pensar en algo que le llame la atención o le inquiete y buscar información acerca de ello. Una vez hayan buscado información acerca del hecho que consideran curioso, deberán hacer un pequeño resumen y de forma voluntaria podrán comentar al resto de la clase de qué se trata. Por ejemplo, si un alumno dice que le llama la atención la construcción de las pirámides de Egipto, deberá buscar información acerca de lo que le resulte curioso y hacer un pequeño resumen para ponerlo en común.

**Actividad: Amor por el conocimiento.**

La fortaleza del amor por el conocimiento define el entusiasmo por aprender cosas nuevas o por aumentar el conocimiento que una persona tiene acerca de algo sobre lo que se puede considerar un experto (Seligman, 2002).

Visita de la clase entera a alguno de los museos con los que cuenta la ciudad, elegido por la psicóloga valorando el contenido de la exposición, posible interés de los alumnos, precio, etc. tras esta se llevará a cabo una puesta en común de todo lo que han aprendido en el museo y qué les ha parecido más emocionante.

**Actividad: Juicio, pensamiento crítico y mentalidad abierta.**

La fortaleza del juicio, el pensamiento crítico y la mentalidad abierta define la capacidad para pensar con detenimiento acerca de los hechos ocurridos y analizar los diferentes puntos de vista existentes, así como para no extraer conclusiones precipitadas. Lo anterior hace especial referencia al pensamiento crítico, que puede considerarse un sinónimo del juicio, definido por Seligman (2002) como “el ejercicio de analizar la información de forma objetiva y racional en pos del bien propio y del de los demás”. La mentalidad abierta comprendería la disposición a cambiar de opinión.

Se desarrollará un ejercicio por grupos en el que se lleve a cabo un debate sobre un tema, un grupo formado por la mitad de la clase deberá estar completamente a favor del tema y el otro grupo completamente en contra. Cada uno de los grupos deberá buscar información acerca del tema para construir sus argumentos y el objetivo es conseguir que el grupo contrario cambie de opinión. Cuando una de las personas del grupo sienta que el argumento de los del grupo contrario le parece convincente o le hace dudar lo más mínimo deberá enseñar un possit de color amarillo, en la pizarra se apuntaran el número de possits mostrados en cada equipo y cuando acabe el debate se llevará a cabo una reflexión de toda la clase.

Los temas de esta actividad variaran según el ciclo de secundaria al que pertenezca el grupo, así si se trata de alumnos de 1º y 2º de la ESO se llevaran a cabo debates sobre temas no demasiado críticos como la evolución de la tecnología (adonde llegaremos con ella, si la evolución es positiva o negativa, si se ha de tomar precaución) mientras que con los alumnos de 3º y 4º de la ESO se llevaran a cabo temas como los estereotipos sociales, la igualdad de derechos en colectivos discriminados (LGTB), etc.

**Actividad: Ingenio, originalidad, inteligencia práctica y perspicacia.**

La fortaleza del ingenio, la originalidad, la inteligencia práctica y la perspicacia describe la capacidad para encontrar un comportamiento adecuado y nuevo que ayude a alcanzar un objetivo (Seligman, 2002).

Se llevará a cabo una actividad en la que los participantes elaboren una nueva forma de dar las clases. Deberán imaginar una forma ingeniosa de dar las clases, un colegio creativo, escribir cómo sería en un folio y ponerlo en común con el resto de los alumnos. Por ejemplo, un alumno puede ingeniar una forma de dar las clases de física y química en el laboratorio realizando experimentos con todo lo que se estudia.

#### **Actividad: Inteligencia social, inteligencia personal e inteligencia emocional.**

La fortaleza de la inteligencia social, personal y emocional hace referencia al conocimiento de uno mismo y de los demás, la capacidad de tomar conciencia de las motivaciones y sentimientos de los demás y responder adecuadamente a ellos. La inteligencia social, por un lado, hace referencia a la capacidad de observar los estados de ánimo, temperamento, intenciones, etc. en los demás y actuar en consecuencia, mientras que la inteligencia personal se refiere a la comprensión de los sentimientos de uno mismo y la capacidad de orientar el comportamiento conforme a estos (Goleman, 1997; Seligman, 2002).

La actividad es dividida en dos partes, la primera dependiente del ciclo de secundaria al que pertenezcan los alumnos y la segunda igual para todos:

- Primer ciclo: visionado de la película “*INSIDE OUT (DEL REVÉS)*” de dibujos animados en la que se muestran las emociones básicas y cómo funcionan en el cerebro de una niña de la edad de los participantes.

- Segundo ciclo: visionado de un video de youtube.com “*INTELIGENCIA EMOCIONAL-DANIEL GOLEMAN-RESUMEN ANIMADO*” (Caminos de éxito, 2017) en el que se explica la inteligencia emocional estudiada por Goleman de forma amena a modo de esquema con dibujos sobre una pizarra.

¿QUÉ TE HACE SENTIR ASÍ?		
ALEGRE	SORPRENDIDO/A	TRISTE
AVERGONZADO/A	ASUSTADO/A	ENFADADO/A
ORGULLOSO/A	SEGURO DE MÍ MISMO	AGRADECIDO/A

Cada alumno contará con una tabla, en primer lugar se trabaja la inteligencia personal pidiendo a cada uno que rellene su tabla con circunstancias que le hacen sentir esas emociones; en segundo lugar, cada participante deberá elegir en secreto una emoción positiva y una negativa, considerando la sorpresa dependiente de la circunstancia para encasillarse como positiva o negativa. Después se trabaja la inteligencia social, cada uno de los alumnos deberá adivinar qué emociones ha elegido la persona situada detrás de él en la clase (o la derecha, es indiferente) y por qué cree que siente esas emociones, si adivina las emociones que ha elegido la persona a la

que se lo adivina deberá comentar si lo ha adivinado y si es cierto el motivo que ha dicho pero si no lo adivina la persona deberá corregirle exponiendo qué emociones ha elegido y qué circunstancias le llevan a experimentar esas emociones.

### **Actividad: Perspicacia.**

Seligman (2002) exponía en su trabajo “empleo este nombre para describir la fortaleza más desarrollada de esta categoría, la más cercana a la sabiduría”. Este autor considera esta fortaleza como el ser un punto de referencia para otras personas, de manera que estas acudan a uno mismo para obtener su ayuda en la solución de problemas o contar con su perspectiva para fomentar su propio crecimiento. El hecho de que otras personas aprovechen su experiencia para crecer significa que la persona a la que se acude es una persona sabia, puesto que para él la sabiduría refleja el ser experto en la vida (Seligman, 2002).

Se pedirá a los participantes que piensen en el último mes y escriban aquella situación vivida en la que un familiar, amigo/a, etc. le ha preguntado su opinión o su punto de vista para poder solucionar un problema, además deberán escribir por qué creen que esa persona acudió a ellos. Si existe el caso de que algún participante no ha tenido ninguna situación similar, se le pedirá que escriba la última vez que pidió a alguien que le diera su punto de vista y por qué eligió a esa persona.

**Anexo 5****VALOR O CORAJE****Actividad: Valor y valentía.**

Una manera de distinguir la valentía es basarse en la presencia o ausencia de temor, aunque una persona con la fortaleza del valor se enfrentará a situaciones que le creen temor reprimiendo la respuesta de huir e ignorando el desagrado producido por las sensaciones subjetivas y físicas (Seligman, 2002).

Visionado del discurso “*I HAVE A DREAM*” (Vicjai Carort, 2013) desarrollado por Martin Luther King ya que se considera un gran acto de valor moral, al defender su deseo de que se acabe con el racismo y los negros y blancos convivan en paz en una época en la que la sociedad americana estaba muy marcada por el odio a la gente de color. Tras ver el video obtenido de youtube.com, se llevará a cabo una reflexión acerca de este y los participantes podrán compartir algunos actos que consideren valerosos, pueden haberlos presenciado o ser hechos históricos.

**Actividad: Perseverancia, laboriosidad y diligencia.**

Se trata de la capacidad de llevar a cabo un conjunto de hechos que tengan como fin un objetivo, sin rendirse y la laboriosidad como la asunción de una persona de proyectos difíciles que son llevados a cabo con la mínima queja y que son terminados (Seligman, 2002).

El trabajo de esta fortaleza se centrará en la ambición positiva, ya que es una cualidad relacionada con esta fortaleza. Los participantes deberán pensar en un objetivo que quieran conseguir a largo plazo (por ejemplo, ser médico) y desarrollar un esquema de metas a corto plazo que han de conseguir para lograr el objetivo final (aprobar la PAU, entrar en la carrera...).

Una vez tengan hecho el esquema, se pondrá en común con la clase llevando a cabo una reflexión.

**Actividad: Integridad, autenticidad y honestidad.**

La fortaleza de la integridad, la autenticidad y la honestidad comprende la habilidad de una persona para decir siempre la verdad y vivir su vida de forma auténtica (Seligman, 2002).

Se pedirá a los alumnos que de forma individual creen una carta de presentación de ellos mismos a los demás de forma sincera. Se dejará un tiempo para que piensen en cómo presentarse y lo hagan tanto de los aspectos físicos como de los psicológicos pero siempre siendo honestos. Una vez realizada las cartas serán recogidas por la psicóloga quien las desordenará y las repartirá entre todos los alumnos. En el momento en que todos tengan una carta de presentación, por orden deberán adivinar a qué compañero corresponde. Cuando se dé por finalizada la actividad se llevará a cabo una reflexión acerca de la misma.

**Anexo 6****HUMANIDAD Y AMOR****Actividad: Bondad y generosidad.**

La fortaleza de la bondad y la generosidad comprende el disfrute en la realización de buenos actos que provoquen un beneficio en los demás, se parte de la concesión de valor a otra persona (Seligman, 2002).

Se retirarán las mesas del aula para dejar un espacio libre en el centro. Cada uno de los alumnos deberá romper un folio por la mitad y tener un rotulador o boli en la mano, uno por uno deberán acercarse al psicólogo que les pegará el papel en la espalda con celo. La actividad consistirá en que los alumnos caminaran por la clase y deberán escribir una cualidad positiva en el papel de cada persona que se vayan cruzando, cada uno de los alumnos deberán conseguir escribir en los folios de todos sus compañeros. Cuando la psicóloga considere que se finaliza el tiempo de realización cada uno de los alumnos deberá leer qué cualidades consideran sus compañeros que tiene, reflexionando acerca de sus sentimientos.

**Actividad: Amar y dejarse amar**

Esta fortaleza valora las relaciones íntimas y profundas con los demás, va más allá de la cultura de romanticismo (Seligman, 2002).

Cada uno de los participantes deberá escribir en una hoja la definición que ofrece de amor y ponerla en común con el resto de compañeros. Después, se llevará a cabo el visionado de la entrevista al psicólogo argentino Jorge Bucay que se encuentra en youtube.com bajo el título “*NO HAY AMOR SI NO HAY LIBERTAD*” (Bucay Oficial, 2018) y se llevará a cabo una ronda de opiniones acerca de lo que dice y los pensamientos que los participantes tienen. Por último, la

psicóloga llevará a cabo una presentación de los diferentes mitos encontrados por el Manual de taller (sin fecha) en los noviazgos de adolescentes, aprovechando la fortaleza del amor para ofrecerlo desde la prevención de la violencia en la pareja:

<b>Mito 1:</b>  Si tiene celos es porque te quiere.	<b>Realidad:</b>  Los celos solo demuestran inseguridad y posesión, el sentirlos no siempre está mal, lo importante es saberlos manejar y demostrar de manera prudente.
<b>Mito 2:</b>  Es fácil reconocer una relación violenta.	<b>Realidad:</b>  Es difícil para los adolescentes reconocer la violencia en sus propias relaciones.
<b>Mito 3:</b>  La violencia en las parejas se resuelve sin ayuda de otras personas.	<b>Realidad:</b>  La violencia en la pareja no es un acto solo privado, ya que tiene consecuencias sociales muy graves. Una actitud de autosuficiencia en estas situaciones es contraproducente. Si alguien se encontrara en una relación abusiva, lo mejor sería pedir ayuda.
<b>Mito 4:</b>  Los hombres son violentos por naturaleza.	<b>Realidad:</b>  Los hombres aprenden a ser violentos por mensajes sociales y familiares. La violencia es una manera en que muchos hombres resuelven conflictos y establecen control y dominio sobre otra persona.

<b>Mito 5:</b>	<b>Realidad:</b>
Las mujeres que han sido violadas se lo han buscado.	El acto de violación no es el resultado de una provocación sexual, sino que tiene el objetivo de ejercer control y dominio. Justificar la violación minimiza el hecho y responsabiliza a la víctima, cuando el responsable es el agresor.

**Anexo 7****JUSTICIA****Actividad: Civismo, deber, trabajo en equipo y lealtad**

La fortaleza del civismo, deber, trabajo en equipo y lealtad hace referencia al destacar en un grupo como miembro de él por las cualidades que se aportan a este, no refleja la obediencia ciega si no la capacidad de integración en diferentes situaciones grupales (Seligman, 2002).

Se llevará a cabo una actividad por grupos de 4 a 6 personas, la actividad consiste en que los grupos deben ponerse en la situación de que se encuentran perdidos en una isla y en equipo deben elegir de entre un conjunto de objetos cuáles consideran que se deben salvar estableciendo un orden de prioridades del 1 al 10 (Modul de Desenvouulupament de Competències Transversals, sin fecha).

Imagínate que tu, igual que el resto de compañeras del modulo, eres una trabajadora de la empresa “*Eléctric, SA*”. Este último año la empresa “*Eléctric, SA*” ha experimentado una serie de cambios cualitativos (a nivel de organización) y cuantitativos (a nivel económico) muy importantes y positivos. El director de la empresa atribuye este éxito a la implicación, esfuerzo y calidad de su personal (es decir, a vosotras). Por este motivo, decidió que se os había de recompensar con unas estupendas “vacaciones en el mar”. Alquilaron un barco para que realizarais un crucero. Durante el transcurso de vuestras relajadas vacaciones estalló una terrible tormenta. Vuestro barco naufragó cerca de una isla.

Ahora os encontráis en una isla desierta y nadie más a parte de vosotras sabe dónde estáis ni conoce la isla. En la zona norte de la isla hay un bosque enorme y espeso, con gran variedad de especies animales. En la zona sur se abre una extensión de prados, entre los cuales pasa un río que proviene de una cascada que nace de la única montaña existente situada en la zona central.

La isla es muy bonita, pero las condiciones de vida se presentan muy duras para vosotras. No sabéis cuánto tiempo vais a estar y nadie os garantiza la supervivencia.

Aún estáis a tiempo de salvar algunos objetos que llevabais en el barco pero no todos. El primer paso que debéis realizar como grupo es el de tomar una decisión sobre qué es lo que vais a rescatar.

Como que os afecta a todas por igual, es imprescindible que todas estéis de acuerdo sobre cuáles son las cosas prioritarias que hay en el barco y queréis tener en la isla.

		Individual	Grupo pequeño	Grupo grande
1	1 Caja de cerillas			
2	20 metros de cuerda de nylon			
3	3 champús			
4	2 Hachas			
5	1 Perro			

6	Llaves de casa			
7	Garrafa de 20 l. de gasolina			
8	Agenda personal			
9	Petaca			
10	Radio casete portátil			
11	50 Libros			
12	3 Cojines			
13	Sierra			
14	Hamaca			
15	3 Rifles			
16	8 Gallinas			
17	20 Latas de atún.			
18	2 latas de leche en polvo			
19	1 moto			
20	Joyas de herencia de mucho valor.			
21	Brújula			
22	Licores			
23	Cepillos de dientes.			
24	2 navajas			
25	5 kg. de semillas de trigo.			

26	Ropa interior.			
27	Reloj			
28	Diario personal			
29	Ordenador portátil			
30	Zapatos			
31	Dentadura postiza.			

32	Cantimplora			
33	Peine y cepillo			
34	Jerséis			
35	Gafas			
36	Botiquín			
37	Bronceador con protección			
38	Camping gas.			
39	Lápices y bolígrafos.			
40	4 Mantas.			
41	TV portátil			
42	Crema depilatoria.			
43	3 arpones			
44	Papel de WC.			

45	Listín de teléfonos			
46	Papel de carta.			
47	5 Gillettes			
48	Radio del barco			
49	Lupa			
50	2 kg. de patatas.			
51	Prismáticos.			
52	Bañadores.			
53	Pala			
54	Pinzas de tender			
55	6 Latas de conserva			
56	2 Trajes de bucear			
57	10 sillas			
58	Pico			
59	Máquina de fotografiar			
60	1 mesa			
61	5 Bengalas			
62	4 Pinta-lábios.			
63	12 Chubasqueros			
64	2 cajas de preservativos			

65	Espuma de afeitar			
66	5 Tijeras.			
67	Tijeras de podar			
68	Cubiertos.			
69	6 macetas			
70	5 paquetes de tabaco			
71	2 bolsas de compresas			
72	Juego de cazuelas y ollas.			
73	3 paraguas.			
74	Ciclo-estátic.			
75	Caja de herramientas.			
76	2 Alfombras.			
77	2 cañas de pescar.			
78	3 cajas de tampax			

**Observaciones y comentarios:**

- ❖ Problemas implicados en la toma de decisiones
- ❖ Negociación
- ❖ Puntos fuertes y débiles del proceso grupal

**Actividad: Imparcialidad y equidad**

La fortaleza de la imparcialidad y la equidad guarda relación con la capacidad de dejar de lado los sentimientos personales para actuar de forma objetiva sobre otras personas, además de la concesión de una oportunidad a todo el mundo (Seligman, 2002).

La actividad estará centrada en los prejuicios y estereotipos ya que una persona con esta fortaleza debería ser capaz de dejar de lado estos para tratar con los demás de forma imparcial y

equitativa. Para comenzar la actividad se llevará a cabo el visionado de una campaña que llevo a cabo la marca Coca-Cola denominada “*LAS ETIQUETAS SON PARA LAS LATAS*” (Warketing, 2016) mediante el youtube.com. Una vez visto el video la psicóloga explicará qué es un prejuicio y qué es un estereotipo y pedirá a los alumnos que le ofrezcan ejemplos para hacerlos participes de la explicación. La reflexión final estará orientada a comentar cómo pueden sentirse aquellas personas que son discriminadas por los prejuicios y qué soluciones consideran que pueden existir para acabar con ellos.

### **Actividad: Liderazgo**

La fortaleza del liderazgo designa la habilidad de organización y correcta ejecución de actividades, así como la capacidad de mantener un buen clima entre los miembros del grupo del que se está al frente (Seligman, 2002).

Se bajará al recreo con la clase, una vez allí se elegirá al azar una persona que será el líder y se alejará de los demás para que no pueda escuchar las indicaciones, con el resto de alumnos se hará una división por grupos: un grupo deberá asumir el rol de personas que no están de acuerdo con nada de lo que dice el líder, otro grupo estará totalmente motivado y de acuerdo con lo que dice el líder y el otro grupo será pasivo, es decir, actuaran según lo que diga el líder pero no mostraran ningún interés. Una vez asignados los roles, los grupos deberán entremezclarse y todos se unirán dándose la mano, el líder deberá hacer que todos los participantes que se encuentran agarrados de la mano formen una figura (cuadrado, triangulo...) enfrentándose a los diferentes roles asumidos por ellos sin tener conocimiento de que existen. Se dará un tiempo para que lo consiga y se elegirá otro líder, cambiando los papeles a los demás, esto se llevará a cabo tres veces mínimo.

Se pedirá que aquellos que han asumido el papel de líder expongan a los demás como se han sentido intentando llevar a cabo la tarea encomendada y cómo se han sentido los demás siendo dirigidos por sus compañeros.

## Anexo 8

### **TEMPLANZA**

#### **Actividad: Autocontrol**

La fortaleza del autocontrol hace referencia a la capacidad para reprimir los deseos, necesidades o impulsos si la situación lo exige, así como la capacidad de regular las emociones cuando ocurre un acontecimiento negativo (Seligman, 2002).

Cada uno de los participantes deberá escribir en una hoja los dos últimos conflictos que ha vivido, cómo respondió ante ellos y cómo se sintió. Una vez lo hayan realizado, el psicólogo procederá a darles una breve explicación de los estilos de interacción que podemos encontrar en las personas: agresivo, pasivo o asertivo. Tras la explicación cada uno de los alumnos deberá identificar a qué estilo corresponde la conducta que desarrollaron para acabar con el conflicto surgido (por ejemplo, si insultaron o pegaron se trata de una conducta agresiva que desarrollará sentimientos de ira y enfado; si cedieron o pasaron del conflicto se trata de una conducta de tipo pasivo que puede acarrear sentimientos de humillación y si lo que hicieron fue dialogar, negociar y defender sus derechos actuaron de manera asertiva lo que les produciría sentimientos de respeto, comprensión o alegría).

#### **Actividad: Prudencia, discreción y cautela**

La fortaleza de la prudencia, la discreción y la cautela hace referencia a la habilidad para ser cuidadoso y no hacer nada de lo que luego se derive un sentimiento de arrepentimiento, así como la capacidad de reprimir impulsos destinados a la obtención de objetivos a corto plazo por la espera de la obtención de objetivos que son a más largo plazo (Seligman, 2002).

Se hará una excursión al rocódromo, una vez allí se dividirán a los alumnos por grupos aleatorios dependiendo del tamaño del sitio, cada uno tendrá que llevar una mochila de cuerdas que haya traído de casa. Cuando estén todos listos se establecerán una serie de pautas de manera que cada vez que un alumno se resbale obtendrá 2 puntos y cada vez que un alumno se caiga obtendrá 4 puntos, cuando esto ocurra se introducirá en la mochila del alumno un objeto (por ejemplo, algún recambio de las rocas que haya en el lugar), el que más puntos almacene será el perdedor. De esta manera lo que se pretende es que los participantes vayan con mucho cuidado en cada uno de sus pasos y sean prudentes a la hora de elegir las zonas a las que agarrarse.

Se deberá establecer una metáfora de la vida como el rocódromo, algo que se debe ir superando poco a poco calculando bien y con cuidado el siguiente paso para alcanzar una meta sin llevar una mochila de puntos o sucesos de los que nos arrepentimos que hagan que cueste más avanzar.

### **Actividad: Humildad y modestia**

La fortaleza de la humildad y la modestia hace referencia al evitar ser el centro de atención, no concediendo excesiva importancia a las aspiraciones o éxitos que se hayan alcanzado. Se trata de personas que consideran que lo conseguido o vivido no cuenta demasiado (Seligman, 2002).

Visionado del video de TEDX de HUMILDAD: OVIDIO PEÑALVER (TEDx Talks, 2015) en youtube.com ya que se considera una charla muy educativa y se llevará a cabo una reflexión acerca de en qué situaciones consideran que han sido humildes.

**Anexo 9****TRASCENDENCIA****Actividad: Disfrute de la belleza y la excelencia.**

La fortaleza del disfrute de la belleza y la excelencia hace referencia a la capacidad para experimentar sentimientos de sobrecogimiento o gran emoción al apreciar la belleza o la habilidad en la naturaleza, el arte, el deporte, etc. (Seligman, 2002).

El foco estará puesto en la apreciación de la naturaleza, debido al impacto del hombre sobre el planeta y la necesidad de actuación para salvar el medioambiente. Se considera especialmente importante y por ello se necesitaran dos clases para trabajar esta fortaleza:

1. Una de las clases se llevará a cabo el visionado del documental de National Geographic: CAMBIO CLIMÁTICO (Ortiz, 2017) a través de youtube.com. Después de ver el documental se crearan grupos y cada grupo deberá encontrar tres medidas para acabar con el cambio climático, más tarde se pondrán en común y se comentará el tema.
2. En la segunda clase se trabajará de forma activa la ayuda al medioambiente, de forma que se lleve a cabo una excursión a la orilla del Ebro en colaboración con alguna asociación ecologista de la ciudad de Zaragoza o de manera independiente y se procederá a la limpieza del terreno de todo aquello que sea considerado basura. Se tomará una foto del terreno de recogida antes de comenzar y después de que todo haya quedado limpio y se enseñarán a los alumnos para comentar el resultado.

**Actividad: Gratitud.**

La fortaleza de la gratitud es definida por Seligman (2002) como la capacidad de “apreciar la excelencia de otra persona respecto al carácter moral”. Se trata de una emoción de

asombro y agradecimiento a la vida misma, a personas que hacen cosas buenas para nosotros, a las buenas personas o los buenos actos en general o a elementos impersonales como los animales, la naturaleza o Dios (Seligman, 2002). Los participantes deben tomar perspectiva escribiendo una carta a su mejor amigo/a presentándose a sí mismos como si se tratara de otra persona (Modificado de Instituto Europeo Psicología Positiva, 2019):

Tengo muchas ganas de que llegue el viernes porque te voy a presentar a una persona a la que quiero mucho.

Se llama ..... (nombre) y es .....  
.....(características físicas).

Además .....  
.....(características psicológicas).

Lo que más me gusta de ella es .....  
.....  
.....

Algunas de las personas que le quieren mucho son .....  
.....  
.....

De lo que más orgullosa se siente es .....  
.....  
.....

Yo creo que se sorprendería si supiera lo importante que es para mí, porque la verdad es que es la persona con la que tengo la relación más estimulante, apasionante y duradera de mi vida.

**Actividad: Esperanza, optimismo y previsión**

La fortaleza de la esperanza, el optimismo y la previsión implican la actitud positiva de cara al futuro, consiste en esperar que el futuro depare hechos positivos y concienciarse de que estos ocurrirán si uno se esfuerza para ello (Seligman, 2002).

Se llevarán a cabo dos actividades, en primer lugar se dividirá a la clase por grupos y a cada uno de los grupos se le entregará un periódico del día en el que se encuentren de diferentes compañías (Heraldo de Aragón, el país, el mundo, etc.), de estos periódicos los alumnos tendrán que clasificar las noticias según sean positivas o negativas. Una vez se haya separado las noticias se procederá al visionado de la charla TEDX de Belén Varela denominada OPTIMISMO PARA EL ÉXITO (TEDx Talks, 2010) que puede encontrarse en youtube.com en la cual explica la actividad realizada.

**Actividad: Espiritualidad, propósito y religiosidad**

La fortaleza de la espiritualidad, el propósito y la religiosidad hace referencia a la capacidad de una persona de conocer cuál es su lugar en el universo y ser guiado por sus creencias en cada actividad que realiza (Seligman, 2002).

Se trata de una fortaleza muy relacionada con la religión y en este programa se considera que la religión es un tema muy personal de cada uno y que no se debe abordar en clase, por lo tanto el trabajo de esta fortaleza se va a encaminar hacia la definición del concepto de espiritualidad como el preguntarnos qué somos en el universo infinito, cuestión planteada desde las primeras civilizaciones. Para ello se llevará a cabo el visionado de un documental llamado UNIVERSO VIVO: LOS CAZADORES DE PLANETAS (Planeta Histórico, 2018) que se puede encontrar en youtube.com.

## Actividad: Perdón y clemencia

Hace referencia a la capacidad de perdonar a aquellas personas que han causado un daño y dejar pasar el acontecimiento que lo produjo sin buscar venganza. Se trata de una fortaleza importante puesto que cuando una persona perdona a otra se producen cambios beneficiosos en su interior (Seligman, 2002).

La psicóloga entregará una mochila y pedirá a los alumnos que la llenen de cosas pesadas, una vez llena se bajará con todos ellos al patio del recreo y allí se realizará una actividad en la que uno de los participantes elegido al azar deberá cargar con la mochila y pillar a alguno de sus compañeros que no podrán salir de unas medidas marcadas por la psicóloga. Cuando pille a alguno, esa persona deberá cargar con la mochila y pillar a otro, y así sucesivamente hasta que la psicóloga dé la orden de parar. Después, se realizará la misma actividad pero sin cargar con la mochila.

Se comentará si ha sido fácil atrapar a los compañeros con la mochila y cómo se han sentido, se preguntará a los participantes acerca de en qué creen que se parece la primera actividad realizada a cuando no se perdona a otras personas. Después, se comentará si ha sido fácil atraparlos sin la mochila y cómo se han sentido, así como en qué se parece la segunda actividad a cuando se perdona a alguien o alguien nos perdona. Por último, se preguntará qué consideran que han aprendido de este juego y la psicóloga hablará a los participantes acerca del perdón utilizando la metáfora del juego, así comentará que el rencor o las ansias de venganza son sentimientos que nos paralizan y acaban con la armonía, puesto que suponen una carga excesiva de sentimientos negativos y destacará la importancia de perdonar para liberarnos de sentimientos

negativos que estorban en nuestra vida y que dificultan el avanzar hacia delante (Modificada de Formación humana, 2015).

### **Actividad: Picardía y sentido del humor**

La fortaleza de la picardía y el sentido del humor es una de las fortalezas más alegres, hace referencia al gusto de una persona por reír y hacer reír a otras personas, así como la capacidad de encontrar el lado cómico de los acontecimientos que le ocurren (Seligman, 2002).

Se llevará a cabo una actividad que podrá realizarse por grupos o con el conjunto de toda la clase, esta consistirá en que todos los alumnos se tumben en el suelo con sus cabezas sobre el abdomen de algún compañero. Cuando todos se encuentren en posición cada uno de ellos deberá contar una historia vivida (si puede ser que sea compartida por algún compañero de clase) que le haya hecho reírse mucho, el objetivo es trabajar el humor mediante el contagio de la risa ya que se espera que en el momento en que la persona empiece a contar su historia comience a reír, el temblor del abdomen hará reír a la persona que se encuentre con la cabeza apoyada o la historia puede hacer reír a otros compañeros más alejados, buscándose un contagio de risa masivo.

### **Actividad: Brío, pasión y entusiasmo**

La fortaleza del brío, pasión y entusiasmo describe la habilidad de una persona de ser vista como alguien lleno de vida, que se dedica por completo a las actividades en las que participa y muestra gran pasión por ellas (Seligman, 2002).

Cada uno de los alumnos deba decir algo que le hace sentir entusiasmo o pasión por su realización, por ejemplo, ir de viaje. La psicóloga escribirá todo lo dicho por los participantes en la pizarra y se llevará a cabo una reflexión.

**Anexo 10****CUESTIONARIO DE VALORACIÓN Y SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA**

Sexo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

1. ¿Cómo valorarías los contenidos del programa?

Nada adecuados Algo adecuados Bastante adecuados Muy adecuados

Justificación \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. De las fortalezas abordadas ¿cuáles te han parecido más interesantes?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Cómo valorarías la forma de trabajar del programa?

Nada adecuada Algo adecuada Bastante adecuada Muy adecuada

Justificación \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. ¿Recomendarías el programa a alumnos de otros institutos? SI  NO

5. Valora del 1 al 10 el programa: \_\_\_\_\_

6. Valora tu satisfacción del 1 al 10: \_\_\_\_\_

7. ¿Qué aspectos cambiarías del programa (si los hay)?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Propuestas de mejora

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Gracias por la participación

