

UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS



MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Fortalezas y virtudes de carácter y factores sociodemográficos en universitarios
de carreras de salud de la ciudad de Ambato

Autor: Francis Segundo Cevallos Robayo

Docente: Luis René Izurieta

Resumen:

Este estudio se enfoca en analizar las virtudes y fortalezas de carácter y los factores sociodemográficos en estudiantes universitarios de carreras de salud en la ciudad de Ambato, Ecuador. Las fortalezas de carácter se definen como rasgos positivos de personalidad, relacionados con virtudes como sabiduría, valentía, justicia, templanza, humanidad y trascendencia (Peterson y Seligman, 2004). Estas fortalezas son influenciadas por el contexto sociocultural y tienen un impacto en el bienestar y la salud mental de los individuos, por ejemplo, la edad, ciudad, universidad, cantidad de hijos, sexo, religión, situación sentimental, años de educación superior, entre otras. Esta investigación busca determinar si existe una correlación positiva entre las fortalezas de carácter y los factores sociodemográficos, en estudiantes de salud en Ambato. Los resultados pueden ser útiles para profesionales de la psicología y la salud, así como para la formulación de políticas públicas y programas de bienestar.

Palabras Clave:

Fortalezas de carácter, psicología positiva, factores sociodemográficos, universitarios

Abstract:

This study focuses on analyzing the virtues and character strengths, as well as sociodemographic factors in university students majoring in health-related fields in the city of Ambato, Ecuador. Character strengths are defined as positive personality traits related to virtues such as wisdom, courage, justice, temperance, humanity, and transcendence (Peterson & Seligman, 2004). These strengths are influenced by the sociocultural context and have an impact on individuals' well-being and mental health, including age, city, university, number of children, gender, religion, relationship status, years of higher education, among others. This research aims to determine if there is a positive correlation between character strengths and sociodemographic factors among health-related fields in the city of Ambato. The results may be useful for psychology and healthcare professionals, as well as for the formulation of public policies and well-being programs.

Key words:

Character strengths, positive psychology, sociodemographic factors, university students.

Índice de Contenido

1. Introducción	5
2. Formulación del Problema y justificación	6
3. Pregunta de investigación:	7
4. Objetivos	8
5. Marco Teórico	8
<i>Fortalezas de Carácter:</i>	8
Factores Sociodemográficos	14
6. Marco metodológico	16
7. Planificación de actividades.....	20
8. Reflexividad de los/las investigadores/as	21
9. Consideraciones Éticas:	22
10. Viabilidad:.....	24
11. Resultados esperados	24
12. Propuesta de Intervención en Psicología Clínica:.....	26
Nivel de Intervención:.....	26
Fundamentación:	26
Descripción de la propuesta de Intervención en Psicología Clínica:	27
Objetivos:	27
Población Objetivo:.....	28
Potenciales beneficios:	42
Plan de evaluación de efectividad	43
Viabilidad	44

13. Discusión, conclusiones y recomendaciones:	45
Discusión.....	45
Fortalezas y limitaciones en la investigación e intervención:	46
Recomendaciones.....	47
Referencias:	49
Anexos:	53
Test Breve de Fortalezas de Carácter	53
DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	60

Índice de Tablas

Tabla 1	20
Tabla 2 Descripción detallada del procedimiento y las actividades planificadas	41

1. Introducción

Las fortalezas de carácter son rasgos o habilidades personales que contribuyen al bienestar, al contrario del modelo médico, se centra en los rasgos positivos de la personalidad que son valoradas en diversas culturas occidentales y orientales. Parte de tres pilares (cuidado, ser indagador y el autocontrol), lo que se expresa en seis virtudes como: sabiduría, valentía, humanidad, templanza, justicia y trascendencia. Estas virtudes se expresan categóricamente en 24 fortalezas de carácter asociados a una virtud predominante y sirven como herramientas para enfrentar las situaciones contextuales, como en el trabajo, la academia, a nivel individual, social, familiar y comunitario (Niemeck, 2018).

Las fortalezas de carácter son descritas como universales, pero cada cultura puede reforzar ciertas fortalezas para que se mantengan de acuerdo con sus normas, rituales o características propias sobre el individuo, familia y comunidad. Es decir que, aunque las virtudes puedan ser descritas como universales, dependiendo el contexto puede tener un matiz diferente (Niemeck, Rashid y Spinella, 2012).

Las fortalezas de carácter mantienen un contexto relacional, dependen de su contexto y son interdependientes. Es decir, difícilmente se expresarán en aislamiento, sino entre combinaciones de fortalezas, por ejemplo, el pensamiento crítico junto a la esperanza o el liderazgo. También dependen de su contexto porque no son estables a través del tiempo, más bien, pueden irse desarrollando con la finalidad de que cada individuo, en medida de lo que busque, tenga felicidad, busque mantener bienestar o equilibrio consigo mismo y su comunidad (Niemeck, 2012).

El contexto ecuatoriano ha experimentado grandes cambios en los últimos 15 años, si bien, se ha buscado sistemáticamente llevar la política del estado al Sumak Kawsay o el Buen Vivir por algunos años, es notoria la pobreza, exclusión y los contrastes de las características de las poblaciones del Ecuador (Castro, 2018).

Actualmente, Ecuador atraviesa tiempos de incertidumbre a nivel social, económico y político. Esto se ve reflejado en el nivel de inseguridad, en el acceso a la educación, deserción académica, cantidad de empleo adecuado y no adecuado. Por ejemplo, según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), solamente el 35% por ciento de personas entre 18 y

65 años tienen empleo adecuado. Aunque la cantidad de adultos con educación haya subido, no hay estudios de interdependencia entre los estudios y el empleo (INEC, 2018).

Se han realizado investigaciones sobre la salud mental y algunas características de la población ecuatoriana, por ejemplo, educación superior, el género, funcionalidad familiar, comunidad y otros factores sociales. Se ha concluido que la población ecuatoriana tiene afectaciones psicológicas debido a sus factores, como la tolerancia a la frustración, ansiedad, estrés e inseguridad debido a las situaciones negativas cotidianas (Anchundia-López, Montes-Pérez y Rodríguez-Zambrano, 2022).

2. Formulación del Problema y justificación

Actualmente se ha examinado el impacto de intervenciones psicológicas centradas en la psicología positiva y existe evidencia empírica en la percepción de una mejor calidad de vida, de la felicidad o satisfacción en general, así como en el desarrollo de factores protectores personales frente a la depresión, ansiedad o crisis vitales (Schutte y Malouff, 2019).

Los estudiantes y profesionales de salud mental atraviesan desafíos emocionales y éticos, por ejemplo, el desgaste profesional, las condiciones laborales, las relaciones entre profesionales, el autocuidado, el luto, tomar decisiones difíciles entre otros, la evaluación subjetiva que realizan los individuos en áreas de su vida influye en la forma en que las personas enfrentan los desafíos de la vida, de su profesión y su relación con los demás, por lo que las fortalezas de carácter que desarrollan son recursos fundamentales. (Reche García et al., 2022).

Debido a la importancia atribuida al bienestar psicológico de los individuos en la sociedad contemporánea, asociar los factores sociodemográficos junto a las fortalezas de carácter es relevante para diferentes ámbitos sociales. Esta investigación puede ser útil para profesionales de la psicología clínica, trabajadores de salud, educación, medicina, trabajo social y otros campos relacionados. Proporcionará información para poder comprender estas fortalezas como recursos personales para afrontar situaciones cotidianas (Saavedra, 2020).

Además, el análisis de las fortalezas de carácter puede ser relevante para la formulación de políticas públicas y programas de bienestar, tanto a nivel local como global. Conociendo las fortalezas más comunes y cómo se distribuyen según los factores sociodemográficos, será posible diseñar intervenciones más efectivas para mejorar la calidad de vida de las personas.

El estudio de las fortalezas de carácter y factores sociodemográficos en adultos tiene implicaciones prácticas significativas individuales y grupales. A nivel individual, el conocimiento y desarrollo de las fortalezas de carácter pueden llevar a una mayor sensación de bienestar, mientras que, en un contexto grupal, identificar las fortalezas individuales puede fomentar la colaboración y complementariedad de los miembros.

En contextos universitarios se puede trabajar la autoeficacia, sobrellevar las demandas académicas o utilizar las fortalezas, como la justicia, prudencia y liderazgo ético para guiar a los estudiantes a tomar decisiones clínicas responsables. Las fortalezas personales son estables, pero pueden desarrollarse por lo que la información obtenida a partir de esta investigación puede utilizarse para el desarrollo de programas de capacitación, talleres y actividades que fomenten el crecimiento personal y el bienestar en la población adulta (Peterson y Seligman, 2004).

Asimismo, al comprender cómo influyen los factores sociodemográficos en el desarrollo de las fortalezas de carácter, se podrán diseñar estrategias más personalizadas y adecuadas para diferentes grupos de adultos, teniendo en cuenta sus características individuales y contextuales. Por ejemplo, se pueden diseñar estrategias comunitarias y académicas para potenciar el éxito en la educación y su bienestar.

En la academia se puede fomentar el desarrollo de las fortalezas personales teniendo en cuenta la adaptación y diversidad, utilizar mentorías, cursos personalizados y utilizar el enfoque positivo en la educación universitaria. En la comunidad se puede diseñar proyectos de servicio comunitario, grupos de apoyo, utilizar evaluaciones holísticas, habilidades interdisciplinarias y promocionar la resiliencia (Orozco, 2023).

3. Pregunta de investigación:

Basado en el modelo PEO:

- P (población estudiada): Adultos que estudien en carreras de ciencias de salud (18 años en adelante) y factores sociodemográficos variados.
- E (exposición a condiciones preestablecidas): Las fortalezas de carácter, que son rasgos personales positivos como la honestidad, la valentía, la creatividad, entre otros. Estas fortalezas de carácter serán medidas utilizando escalas estandarizadas para evaluar su presencia y nivel en cada individuo.

- (Resultado de interés): La relación entre las fortalezas de carácter en adultos y factores sociodemográficos específicos, como edad, género, nivel educativo, estado civil, ocupación y nivel socioeconómico.

En los estudiantes de la facultad de salud de las universidades de la ciudad de Ambato ¿existe correlación entre las fortalezas de carácter según los distintos factores sociodemográficos?

4. Objetivos

4.1 Objetivo General:

- Determinar la correlación entre fortalezas de carácter y factores sociodemográficos en estudiantes de carreras de ciencias de la salud de la ciudad de Ambato.

4.2 Objetivos específicos:

- Analizar las fortalezas de carácter predominantes en estudiantes de carreras de ciencias de la salud de la ciudad de Ambato.
- Describir los tipos de fortalezas de carácter según el sexo, el estado civil y nivel socioeconómico de los estudiantes de carreras de ciencias de la salud de la ciudad de Ambato.
- Diseñar un programa de bienestar enfocado en las fortalezas de carácter, dirigido a estudiantes de carreras de ciencias de la salud, como factor protector de problemas de salud mental.

5. Marco Teórico

Fortalezas de Carácter:

Psicología Positiva y Fortalezas de Carácter:

El estudio de la psicología positiva se centra en el funcionamiento óptimo de los individuos y las comunidades. Busca los aspectos positivos de la experiencia humana para integrarlos a los aspectos negativos (Linley, Stephen, Harrington y Wood, 2006).

Según Seligman (2002), dentro de las cualidades positivas, las emociones, los rasgos (virtudes y fortalezas personales) y las instituciones positivas son los tres pilares básicos para la psicología positiva.

Definición de Fortalezas de Carácter.

las fortalezas de carácter o fortalezas personales se han situado dentro del estudio de teorías de rasgos en la psicología positiva. Es decir, las fortalezas son rasgos positivos de conducta, emociones y pensamientos estables relativamente (Peterson y Seligman, 2004).

Estos rasgos son medibles y estables, pero pueden ser modificables a lo largo de la vida y están sujetos a influencias del contexto. Y pueden definirse como estilos de pensamiento, sentir y actuar moralmente valorables para una vida plena (Seligman, 2002).

Clasificación:

Peterson y Seligman (2004), investigaron en diferentes contextos sociales y culturales de oriente y occidente para intentar encontrar un listado universal de rasgos positivos, a estos seis rasgos del “buen carácter” los denominaron virtudes: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia.

De estas 6 virtudes se despliegan 24 fortalezas personales:

Sabiduría y Conocimiento.

Implica adquirir y usar el conocimiento, las fortalezas asociadas a esta virtud son:

1. Creatividad: crear de manera artística o nuevos modos para hacer las cosas en la cotidianidad.
2. Curiosidad: interés por saber o explorar nuevas experiencias.
3. Apertura mental: capacidad de juicio, pensamiento crítico y ser capaz de cambiar las ideas propias ponderando las evidencias.
4. Amor por el aprendizaje: dominar nuevas áreas de conocimiento o habilidades de manera empírica o formal.
5. Perspectiva: se la asocia a la sabiduría, básicamente es encontrar modos para comprender temas difíciles, como el mundo, la vida, la muerte y ayudar a comprenderlo a los demás.

Coraje.

Son fortalezas que se asocian a mantener la voluntad en situaciones de dificultad externa o interna.

6. Valentía: ser capaz de defender la postura propia independientemente de la amenaza, crítica, cambios, dolor o dificultad.
7. Perseverancia: Persistir en una actividad hasta terminarla.
8. Integridad: Actuar de modo auténtico y con sinceridad, sin pretensiones.
9. Vitalidad: el modo de vida es con convicción y energía.

Humanidad.

Implicar cuidar a los demás.

10. Amor: Valorar las relaciones cercanas y sentirse cercano a los demás.
11. Amabilidad: hacer buenas acciones, cuidar o favores a los demás sin pretensiones.
12. Inteligencia social: ser consciente de las acciones y sentimientos de uno mismo y de los otros, tener en cuenta el contexto para actuar.

Justicia.

Son fortalezas cívicas para una vida saludable en comunidad.

13. Ciudadanía: El compromiso activo y responsable de un individuo hacia su comunidad, involucrándose en acciones positivas para la comunidad.
14. Sentido de justicia: ser imparcial y la disposición para defender y promover la equidad, la justicia y la igualdad.
15. Liderazgo: La habilidad de inspirar, motivar o guiar hacia un objetivo común y reforzar las relaciones de la comunidad.

Moderación o Templanza.

Fortalezas que evitan los excesos.

16. Capacidad de perdonar: Capacidad de perdonar sin venganzas ni rencores.
17. Modestia y humildad: no ser el centro de atención, no hablar de los propios logros y verse como iguales con las otras personas.

18. Prudencia: cautela para tomar decisiones sin riesgos innecesarios.
19. Autocontrol: regular las acciones, sentimientos y pensamientos individuales.

Trascendencia

Conexión con el universo y buscar propósitos o significados de la vida.

20. Apreciación de la belleza y la excelencia: apreciar las cosas bien hechas en la naturaleza o la vida cotidiana.
21. Gratitud: Saber agradecer con conciencia sobre las cosas que suceden.
22. Esperanza: esperar y trabajar para un futuro mejor.
23. Sentido de Humor: ver el lado positivo y bromear de las dificultades.
24. Espiritualidad: pensar en un propósito universal, que existe un marco más amplio de la existencia humana.

Características de la Clasificación de Fortalezas Personales:

Cada fortaleza de carácter tiene rasgos relacionados, aunque no sean idénticos, lo que hace que se utilicen términos similares en sus definiciones. Peterson y Seligman (2004), reconocen que estas fortalezas no son totales ni exclusivas. El listado está en constante revisión y puede modificarse en el futuro a medida que se desarrolle más investigación en este campo. Al igual que ocurre con las clasificaciones de trastornos mentales, que también se actualizan en función de los avances en la investigación, es normal que se puedan añadir nuevas fortalezas o unificar algunas en una sola a medida que se avance en el conocimiento.

Estudios de Fortalezas de Carácter a Nivel Global

Mediante un metaanálisis se examinó el impacto de intervenciones psicológicas centradas en el uso de fortalezas de carácter distintivas. Se consolidaron los resultados de estudios que compararon el efecto de estas intervenciones con condiciones de control, según los reportes de 14 investigaciones científicas en Estados Unidos. Se encontró que estas intervenciones tuvieron un impacto significativo en el aumento del afecto positivo o felicidad, asimismo tuvieron un efecto significativo en la reducción de la depresión.

Hay evidencia que las intervenciones centradas en fortalezas de carácter tienen un impacto significativo en el aumento de la satisfacción con la vida. Estos hallazgos sugieren que las

intervenciones centradas en el uso de fortalezas de carácter distintivas pueden tener efectos beneficiosos en diversos aspectos de la vida, lo que respalda su aplicación en el aumento del bienestar (Schutte y Malouff, 2019).

Asimismo, en España se abordó la interrelación entre la Inteligencia Emocional, el Afecto Positivo y las virtudes del carácter según el modelo VIA en 419 estudiantes. Se exploró si la Inteligencia Emocional predice los niveles de las virtudes, y si el Afecto Positivo medía esta relación. Los resultados demostraron que las fortalezas y virtudes del modelo VIA se correlacionaron positivamente con las escalas de Claridad Emocional y Reparación Emocional del TMMS-24 (Test de Manejo de Situaciones Emocionales). La Atención Emocional presentó correlaciones específicas con todas las virtudes, excepto la Templanza. Asimismo, las escalas del TMMS-24 mostraron una relación significativa con las virtudes, y el Afecto Positivo actuó como mediador en la relación entre la Reparación Emocional y las virtudes de Templanza y Humanidad. Se sugiere futuras investigaciones con muestras más diversas para una mayor generalización de los hallazgos (Ros-Morente et. al, 2018).

Fortalezas de Carácter en América Latina:

En Argentina, se analizó las fortalezas de carácter en 85 pacientes adultos, entre hombres y mujeres, en diferentes etapas de tratamiento psicoterapéutico ambulatorio. Se encontró que aquellos en la etapa final del tratamiento mostraron una mayor fortaleza de Autorregulación en comparación con las etapas inicial e intermedia. Esto implica una mayor capacidad de autocontrol emocional, conductual y adaptarse mejor a situaciones cotidianas. Además, se observó que los pacientes con depresión tenían menores fortalezas de Apertura Mental y Capacidad de Perdonar, lo que sugiere que estas características pueden estar asociadas con el trastorno depresivo.

El estudio también encontró que se asocia una disminución de varias fortalezas de carácter mientras se perciba un mayor malestar psicológico. Estos resultados respaldan la importancia de considerar las fortalezas de carácter en el proceso terapéutico y destacan la necesidad de investigar más a fondo cómo las intervenciones terapéuticas pueden potenciar estas fortalezas para mejorar el bienestar y la adaptación de los pacientes (Góngora, 2020).

Estudios de Fortalezas de Carácter en Ecuador:

En la ciudad de Salinas de Guaranda, Cabrera-Gómez et. al (2020) realizaron un estudio cuantitativo descriptivo y transversal, el cual buscó identificar las fortalezas de carácter representativas en 370 personas de 15 a 65 años. En los resultados constataron que las fortalezas del carácter son características relativamente estables manifestadas en comportamientos, pensamientos o sentimientos, conduciendo a virtudes según el modelo Values in Action (VIA). Las fortalezas más destacadas en la población están asociadas con las virtudes de trascendencia y valor. Los individuos de esta comunidad muestran un mayor sentido de control sobre su futuro y mantienen un enfoque optimista hacia su desarrollo social, económico y bienestar. Además, perseveran en la superación de obstáculos tanto internos como externos en busca de su propósito social. Estas características se relacionan positivamente con la satisfacción con la vida y el compromiso vital.

Fortalezas de Carácter y Bienestar Psicológico:

En Maracaibo, Venezuela se analizó la relación entre las virtudes y fortalezas del carácter en adolescentes y su influencia en el bienestar psicológico. García, Hernández, Cobo y Soler (2020), revelaron que las fortalezas del carácter mantienen una asociación significativa con el afrontamiento y el bienestar psicológico en los adolescentes en una evaluación a 528 adolescentes.

Específicamente, se observó que ciertas fortalezas, como la honestidad, persistencia, inteligencia social y liderazgo, se correlacionaron positivamente con estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas y regulación emocional. Asimismo, se encontró que las virtudes del carácter, como esperanza y humor, funcionaron como predictores del bienestar psicológico y sus dimensiones, incluyendo el sentido de control, la calidad de los vínculos sociales y el establecimiento de proyectos y metas en la adolescencia.

Fortalezas de Carácter Según el Sexo

En una investigación realizada en la zona centro del Ecuador, donde se evaluaron a 162 hombres y 208 mujeres, se determinó que las mujeres presentaron puntajes menos variables y promedios más cercanos al máximo en aprecio por la belleza y la excelencia, valentía, amor, trabajo en equipo, creatividad y curiosidad. Mientras que los hombres exhiben diferencias en sus fortalezas de carácter, centrándose en las virtudes de sabiduría, valor, justicia y trascendencia. Se

evidencia que las características de gratitud y generosidad no son tan pronunciadas en este grupo en comparación con las mujeres. Además, la esperanza y perseverancia se identifican como predictores de conductas sustentables para la comunidad. Estas diferencias en las fortalezas sugieren un enfoque más orientado hacia la autonomía y la cooperación (Cabrera-Gómez et. al, 2020). De igual manera se identificaron diferencias entre los sexos, donde las mujeres puntuaron más alto en las fortalezas relacionadas con el cuidado y cariño, mientras que los hombres puntuaron más alto en las fortalezas intelectuales en una muestra de universitarios en Brasil (Porto y da Fonseca, 2016).

Fortalezas de Carácter y Satisfacción con la Vida

Se investigó la relación entre las fortalezas de carácter y la satisfacción con la vida en una muestra de 186 universitarios brasileños. Se encontró que las fortalezas de esperanza, vitalidad, gratitud, amor, curiosidad y perseverancia son las fortalezas más asociadas a la satisfacción con la vida. Además, No se observaron diferencias significativas según la edad de los participantes. Estos resultados sugieren que expresar las fortalezas de carácter puede contribuir a una vida más satisfactoria y ofrecen un aporte importante para el campo de la Psicología Positiva (Porto y da Fonseca, 2016).

Factores Sociodemográficos

Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) los factores sociodemográficos son la demografía y factores contextuales, a los cuales la población humana está estrechamente conectada. Entre los factores más relevantes se pueden mencionar: sexo, estado civil, lugar de origen, nivel académico, lengua, actividad laboral, salud, situación económica y de vivienda (CEPAL, 2019).

Factores Sociodemográficos y Salud Mental

En Chile, se estudió acerca del apoyo social en la salud mental de universitario, específicamente en los problemas emocionales más comunes: ansiedad, depresión y estrés. Se compararon grupos según género y nivel socioeconómico y se analizó la percepción de apoyo social de amigos, familia y otros. No se encontraron diferencias significativas entre géneros en sintomatología depresiva, pero sí en ansiedad y estrés, donde las mujeres mostraron mayores niveles. Además, hubo diferencias en la sintomatología de salud mental según nivel

socioeconómico, siendo el nivel alto el que presentaba mayores niveles, en contraste con la literatura. El estudio reveló una asociación significativa entre el apoyo social y la sintomatología depresiva, ansiosa y de estrés. El apoyo social familiar pareció tener un papel protector en la salud mental de los universitarios (Barrera-Herrera et. al, 2019).

En Ecuador, se estudió acerca de la prevalencia del Síndrome de Burnout y factores sociodemográficos en profesionales de la salud. Se encontró que el Síndrome de Burnout fue prevalente, especialmente en los componentes de despersonalización y agotamiento emocional. Los factores laborales, como la carga horaria, estuvieron relacionados con el desarrollo del síndrome. La muestra fue homogénea en términos de género y edad. La alta prevalencia de Síndrome de Burnout podría estar asociada con el ambiente laboral estresante, jornadas extenuantes y falta de empatía en las relaciones con pacientes y colegas (Torres et. al, 2021).

Factores Sociodemográficos Asociados al Bienestar y Felicidad

En Lima, Perú se realizó un estudio sobre la relación entre aspectos sociodemográficos y la felicidad en 4445 adultos. Se evidenció relación significativa con sexo, estado civil, nivel de instrucción y pobreza. A pesar de la pobreza, una proporción considerable de personas experimenta niveles altos de felicidad, posiblemente es debido a las características de la comunidad y no sobre las características socioeconómicas como tal. Además, se encontró una relación entre calidad de vida y felicidad, validando el índice de felicidad utilizado. Los eventos adversos tempranos se asocian con una disminución de la percepción de la felicidad en la edad adulta, mientras que los estilos de crianza no mostraron asociación significativa (Saavedra, 2020).

En una investigación realizada en México, se identificó los factores sociodemográficos y personales que influyen en el bienestar. Se encontró que la autoestima fue un predictor significativo del bienestar subjetivo, autonomía, crecimiento personal y autoaceptación, superando la influencia de los Cinco Grandes de personalidad, como neuroticismo, extraversión y responsabilidad. También se confirmaron diferencias en el bienestar según variables sociodemográficas, aunque con un efecto pequeño. Por ejemplo, las mujeres mostraron mayor felicidad y relaciones positivas con otros, mientras que los hombres informaron más emociones positivas y autonomía. La educación universitaria y el empleo activo también contribuyeron positivamente al bienestar. Se sugiere que las políticas públicas deberían mejorar el acceso a

recursos educativos y económicos, así como eliminar desigualdades de género para aumentar el bienestar de la población. Sin embargo, el estudio presenta limitaciones, como el uso de una muestra de conveniencia y la falta de establecer relaciones causales. Se recomienda realizar investigaciones longitudinales en el futuro para comprender mejor los factores que afectan el bienestar (González-Villalobos y Marrero, 2017).

Las investigaciones de Fortalezas de carácter reflejan limitaciones, por ejemplo, en Ecuador no existe un instrumento validado, en América Latina aún la psicología positiva necesita mucho por investigar debido a las características poblacionales de la región. En cuanto a los factores sociodemográficos, no existen muchas investigaciones relacionadas a la salud mental. Si partimos del hecho que el individuo se desarrolla junto a la sociedad, es importante conocer sus condiciones y también cuales son sus recursos personales para afrontar los desafíos personales y contextual que tenga que vivir.

6. Marco metodológico

6.1 Diseño del estudio:

El presente estudio mantiene un enfoque cuantitativo, no experimental, de corte transversal, de tipo correlacional y exploratorio.

Es cuantitativo debido a que se evaluará mediante instrumentos psicológicos las virtudes y fortalezas de carácter; y los factores sociodemográficos. A su vez, los resultados de las evaluaciones se someterán a análisis estadísticos con la finalidad de determinar la correlación entre virtudes y fortalezas de carácter y factores sociodemográficos.

De igual manera, el diseño del estudio es no experimental y de corte transversal. No se manipulará las variables, serán analizadas en su entorno natural. Es de corte transversal debido a que la recolección de los datos correspondientes a virtudes, fortalezas personales y factores sociodemográficos serán evaluados en una sola ocasión.

Esta investigación es correlacional debido a que se plantea conocer la relación o nivel de asociación entre los factores sociodemográficos junto a las virtudes y fortalezas de carácter. Es exploratorio debido a que las fortalezas de carácter y los factores sociodemográficos en estudiantes de carreras de salud es poco estudiado (Pérez, Pérez y Seca, 2020).

6.2 Contexto

La presente investigación se desarrollará en las universidades de la ciudad de Ambato-Ecuador que ofertan carreras universitarias de tercer nivel en salud, es decir, La Universidad de Ambato (UTA), Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato (PUCESA), Universidad Tecnológica Indoamérica (UTI) y la Universidad Autónoma de los Andes (UNIANDES). En estas universitarias se ofertan las carreras de: medicina, psicología clínica, enfermería, terapia física, laboratorio clínico y estimulación temprana. De las cuatro universidades, la UTA es la única universidad pública y tiene un promedio de 2700 estudiantes matriculados, la PUCESA, UTI y UNIANDES tienen un promedio de 1200 estudiantes en salud cada una, todas las universidades están ubicadas en el casco urbano.

Existe una alta frecuencia en ansiedad, agotamiento psicobiológico, depresión, consumo de sustancias en profesionales de salud, en especial en personal de hospitales (Lara, Marcet, Ramírez, Acosta y Samudio, 2020). Es notoria la vulnerabilidad a los profesionales de salud debido a las demandas de su entorno y es más visible luego de la pandemia por el COVID-19 (Navinés, Olivé, Fonseca y Martín-Santos, 2021).

6.3 Participantes y muestreo

El presente estudio tendrá una muestra no probabilística y estará conformada por 400 estudiantes de carreras de salud elegidos de manera aleatoria: correspondientes a las cuatro universidades de la ciudad de Ambato, lo que significaría un 5% de los estudiantes matriculados en las carreras de salud de las universidades mencionadas, siguiendo la fórmula de Murray y Larry (2005), para determinar un tamaño de la muestra poblacional que represente al universo total de estudiantes universitarios de salud de la ciudad de Ambato.

A. Criterios de inclusión

Estudiantes legalmente matriculados en las Universidades: UTA, UTI, PUCESA y UNIANDES, que participen de manera voluntaria, que hayan firmado el consentimiento informado previamente y que hayan completado correctamente la información de instrumento de evaluación.

B. Criterios de exclusión

Estudiantes que se encuentren bajo los efectos de alguna sustancia psicotrópica, que al momento de la evaluación se encuentren cursando un tratamiento psiquiátrico y/o presenten un diagnóstico clínico de trastorno mental.

6.4 Instrumentos:

A. Virtudes y fortalezas de carácter

Se utilizará el instrumento VIA de Fortalezas del Carácter que mide los rasgos positivos de la personalidad. Dichos rasgos son destacados predictores de los componentes del bienestar, tal como lo refieren centenares de investigaciones en los últimos 20 años. El instrumento Test Breve de Fortalezas del Carácter evalúa los rasgos positivos de personalidad mediante 24 ítems que se responden mediante una Escala Tipo Likert de cinco opciones de respuesta, en formato papel y lápiz, y tiene una duración aproximada de 20 minutos.

El inventario de fortalezas personales ha obtenido un Alfa de Cronbach (α) de hasta 0,966 indicando la fiabilidad de la prueba en coherencia con la prueba original en un estudio realizado en la zona centro de Ecuador (Cabrera-Gómez et. al, 2020). A su vez el instrumento ha sido adaptado y validado en países como Argentina y Colombia (Zoque, Flórez, Canacúe y Vallejo, 2010).

B. Factores sociodemográficos

Se medirán los siguientes datos sociodemográficos: edad, ciudad, universidad, cantidad de hijos, sexo, religión, situación sentimental, años de educación superior, trabajo, ocupación y carrera universitaria. Estos datos describirán minuciosamente el contexto de la investigación, para la cual se elaborará una ficha técnica con los datos sociodemográficos, previamente examinada y aprobada por el comité de la Universidad de las Américas.

6.5 Procedimiento

Se realizará un primer contacto con el personal encargado de investigación de las facultades de salud de cada universidad, con quienes se abordará la importancia y los objetivos de la investigación para gestionar los procesos administrativos correspondientes. Una vez aprobado, se entregará un cronograma de evaluación a los estudiantes a cada universidad. Se entregará un

consentimiento informado para quienes participen de manera voluntaria y se procederá a la evaluación de las virtudes, fortalezas de carácter y factores sociodemográficos.

6.6 Análisis de datos

Según el modelo PPDAC para el estudio correlacional entre virtudes y fortalezas de carácter y factores sociodemográficos, de procederá de la siguiente manera:

Problema: El objetivo de este estudio es examinar la existencia de correlaciones entre las fortalezas de carácter individuales y diversos factores sociodemográficos, en base a la pregunta de la investigación.

Planificación: para poder medir la correlación se utilizará como instrumentos la Escala Breve de Fortalezas de Carácter de VIA para evaluar las fortalezas de carácter de los participantes, ya que es una herramienta ampliamente validada y aceptada en la literatura y para la recopilación de Datos Sociodemográficos se diseñará un cuestionario que incluirá preguntas relacionadas con la edad, el género, la educación, el estado civil y otras variables sociodemográficas relevantes. Respecto a la selección de la muestra, se utilizará un método de muestreo aleatorio para seleccionar a una muestra representativa de la población y sobre la recolección de datos, los participantes completarán la evaluación que consta de dos partes: la evaluación de sus fortalezas de carácter utilizando la Escala de VIA y la provisión de datos sociodemográficos.

Los datos se recopilarán de manera manual, asegurando que los participantes proporcionen respuestas precisas y completas a las preguntas tanto sobre sus fortalezas de carácter como sobre sus características sociodemográficas.

El análisis estadístico se hará a través del Programa R Studio. En esta etapa, se prepararán los datos y se cargarán en R Studio. Las respuestas de la Escala de VIA y las variables sociodemográficas se organizarán adecuadamente en estructuras de datos. Respecto a las estadísticas descriptivas, se emplearán funciones en R para calcular medidas descriptivas como medias, desviaciones estándar y percentiles tanto para las fortalezas de carácter como para los factores sociodemográficos.

Sobre el análisis de Correlación, se usarán funciones estadísticas en R, se calcularán los coeficientes de correlación de Pearson para evaluar la relación entre las fortalezas de carácter y

los factores sociodemográficos. Se determinará si hay asociaciones significativas entre estas variables.

Y como conclusión, al completar el análisis con R Studio, se extraerán conclusiones basadas en los resultados obtenidos. Si se encuentran correlaciones estadísticamente significativas, se interpretarán y discutirán sus implicaciones, se contrastarán los hallazgos con la literatura existente para situarlos en el contexto científico, se resaltarán las posibles limitaciones del estudio y se sugerirán vías para futuras investigaciones, como la exploración de otros factores influyentes.

7. Planificación de actividades

Tabla 1

<i>Objetivo Específico</i>	<i>Actividades por objetivo</i>	<i>Inicio</i>	<i>Fin</i>
O.1	Definición de criterios para identificar las fortalezas de carácter Recopilación de fuentes relevantes	M0	M0+2
O2	Revisión de literatura en psicología positiva y factores sociodemográficos	M0+2	M0+3
O3	Evaluación de fortalezas de carácter y factores sociodemográficos	M0+3	M0+5

Tabulación y
preparación de datos
Análisis de datos
Establecimiento del
marco teórico
Análisis de datos
Interpretación de
resultados
Análisis estadístico
correlacional y
correlacional
Reporte de
resultados

Tabla 1

Cronograma

8. Reflexividad de los/las investigadores/as

En la presente investigación se examina la correlación entre fortalezas de carácter y los factores sociodemográficos, el investigador reconoce la importancia de declarar su posicionamiento personal. El investigador reconoce la existencia de supuestos y creencias que pueden influir en el estudio. Está en la convicción de que las fortalezas de carácter desempeñan un papel crucial en el desarrollo individual y pueden tener implicaciones en diversas áreas de la vida. Basado en una revisión de la literatura que respalda la relevancia de las fortalezas de carácter en la psicología positiva y la salud mental, el investigador opera con la creencia de que estas fortalezas pueden ser cultivadas y desempeñar un papel en el bienestar. Los valores del investigador incluyen el respeto por la diversidad individual y la apreciación de las diferencias culturales y sociales en la manifestación de las fortalezas de carácter. Se valora la investigación que contribuye al bienestar humano y la mejora de la calidad de vida en general. Estos valores guiarán las decisiones metodológicas, el análisis de datos y las interpretaciones de resultados. El investigador es consciente de la posible influencia de sesgos cognitivos y prejuicios en la

investigación. Reconoce que pueden existir inclinaciones subconscientes hacia ciertas fortalezas de carácter o factores sociodemográficos basados en experiencias personales. El investigador se compromete a minimizar estos sesgos mediante un enfoque riguroso de revisión y análisis constante.

Se reconoce que el posicionamiento personal del investigador puede afectar las decisiones metodológicas, la interpretación de resultados y las recomendaciones finales. Se tomarán medidas activas para mantener una perspectiva objetiva, con un enfoque en la validación y la integridad del estudio. El investigador está dispuesto a recibir retroalimentación y participar en discusiones constructivas con colegas y revisores para fortalecer la calidad y la imparcialidad de la investigación.

Se reconoce que las experiencias y perspectivas individuales pueden influir en las decisiones sobre la selección y el análisis de los datos. Las diferencias culturales y de contexto también podrían influir en la interpretación. Por lo tanto, el investigador se compromete a abordar activamente estos sesgos para mantener la integridad y validez de los resultados.

Con el objetivo de fomentar la reflexividad, el investigador adoptaría diversas estrategias. Mantendría un diario reflexivo para registrar sus propias reacciones y suposiciones durante el proceso. Además, buscaría la retroalimentación de colegas y expertos en el campo para obtener una evaluación imparcial. La triangulación de datos y métodos se utilizaría para abordar cualquier posible sesgo. Durante la interacción con los participantes, se procuraría ser consciente de las inclinaciones personales y estar dispuesto a cuestionar las interpretaciones.

9. Consideraciones Éticas:

9.1 *Derechos de los Participantes:*

El investigador reconoce la importancia fundamental de respetar los derechos de los participantes, incluyendo su autonomía, derecho a la información y consentimiento informado. Se asegurará de que los participantes comprendan plenamente la naturaleza del estudio antes de su participación.

9.2 *Confidencialidad de los Datos:*

La confidencialidad de los datos es prioritaria. Los datos recopilados serán tratados con discreción y solo serán accesibles para el investigador y aquellos autorizados por él. Se garantizará que los datos no sean identificables y que cualquier información personal se mantenga en el anonimato.

9.3 Manejo de los Datos:

Se implementarán medidas para garantizar la seguridad de los datos. Los datos se almacenarán en un entorno seguro y se utilizarán códigos o identificadores para proteger la identidad de los participantes. La información se manejará de manera responsable y solo se utilizará con fines investigativos.

9.4 Riesgos para los Participantes:

Se ha llevado a cabo una evaluación cuidadosa de los posibles riesgos para los participantes. Los riesgos se clasifican como leves, moderados y graves. Los riesgos leves podrían incluir fatiga por la participación en encuestas. Los riesgos moderados podrían involucrar la incomodidad emocional al responder preguntas personales. Los riesgos graves son improbables, pero podrían incluir la posibilidad de que los participantes se sientan angustiados al reflexionar sobre sus características personales.

9.5 Abordaje de los Riesgos:

Para mitigar los riesgos leves y moderados, se proporcionará información detallada en el consentimiento informado para que los participantes tomen una decisión informada. Se les recordará que tienen el derecho de retirarse en cualquier momento sin consecuencias. Se ofrecerán recursos de apoyo psicológico si los participantes se sienten angustiados.

9.6 Beneficios para los Participantes, Disciplina y Sociedad:

Se espera que el estudio sea beneficioso para los participantes y las universidades al reflexionar sobre las fortalezas de carácter, psicología positiva y conozcan a detalle los factores sociodemográficos, lo que podría contribuir a nivel personal e institucional. A nivel disciplinario, el estudio puede enriquecer el entendimiento de la relación entre fortalezas de carácter y factores sociodemográficos. A nivel social, el estudio podría fomentar una comprensión más profunda de cómo estas variables influyen en el bienestar y las relaciones humanas.

10. Viabilidad:

La factibilidad del estudio de correlación entre fortalezas de carácter y factores sociodemográficos se considera viable. Se cuenta con recursos humanos competentes en investigación y análisis estadístico. Los materiales, como cuestionarios y software estadístico, están disponibles. Los costos financieros se mantienen dentro de un presupuesto razonable. El tiempo es adecuado para completar el proceso de recolección y análisis de datos. Posibles obstáculos podrían incluir la reticencia de los participantes a divulgar información personal y la falta de respuesta. Para manejar esto, se garantizará la confidencialidad y se implementarán recordatorios. En conjunto, el estudio es factible y se abordarán los obstáculos con estrategias cuidadosas para asegurar una implementación exitosa.

11. Resultados esperados

Al ejecutar la investigación, en base a los objetivos, se espera que se pueda determinar la correlación entre fortalezas de carácter y factores sociodemográficos en estudiantes de carreras de ciencias de la salud de la ciudad de Ambato. Se espera que los resultados de esta investigación permitan identificar patrones significativos de correlación entre las virtudes y fortalezas de carácter y las variables sociodemográficas estudiadas, como el sexo, el estado civil y el nivel socioeconómico. Esto permitirá comprender si estas variables se relacionan con el desarrollo de las virtudes y fortalezas personales en esta población.

En una investigación realizada en Quito, Ecuador, a 150 médicos se encontró que las mujeres presentan índices más altos en imparcialidad, gratitud, apertura mental e integridad y en los hombres perspectiva además de imparcialidad, gratitud e integridad. Además, se evidenció que los profesionales más antiguos han desarrollado estrategias como la autorregulación y el humor que sirven como estrategias de afrontamiento para la vida laboral en el campo de salud (Morales Fonseca, et al., 2023).

Respecto al análisis de Fortalezas de Carácter Predominantes, los resultados esperados incluyen la elaboración de un perfil de fortalezas de carácter predominantes que ofrecerá una visión clara de los rasgos positivos de personalidad más comunes en esta población. Lo cual permitirá comprender mejor sus recursos personales y su potencial para el éxito académico y profesional en el campo de la salud.

Sobre la descripción de Tipos de Fortalezas de Carácter según Sexo, Estado Civil y Nivel Socioeconómico, se espera que este análisis proporcione información sobre cómo las fortalezas de carácter varían en función de factores sociodemográficos específicos, como el sexo, el estado civil y el nivel socioeconómico, la carrera universitaria, entre otros factores. Los resultados esperados incluyen la identificación de patrones significativos que indiquen si ciertas virtudes y fortalezas se asocian de manera diferencial con estos factores sociodemográficos. Por ejemplo, podría encontrarse que las mujeres tienden a mostrar una mayor inteligencia social, o que los hombres muestran niveles más altos de justicia. Esta información permitirá una comprensión más completa de cómo estos factores pueden influir en el desarrollo de fortalezas de carácter.

A partir del análisis estadístico y contrastar los resultados con la teoría, se busca diseñar un Programa de Bienestar Basado en Fortalezas de Carácter. Basado en la teoría de la psicología positiva, se busca diseñar un programa para estudiantes de carreras de ciencias de la salud en Ambato, que buscará el desarrollo de virtudes y fortalezas de carácter para el desempeño académico y profesional. Se espera que este programa incluya estrategias y actividades concretas destinadas a promover y fortalecer estas virtudes, como la templanza, sabiduría, humanidad, justicia, valentía y trascendencia. Esto a su vez puede actuar como un factor protector contra problemas de salud mental. Los resultados esperados incluyen la formulación de un programa integral que aborde las necesidades únicas de esta población y contribuya a su bienestar emocional y académico.

En estudios recientes como el de Daura, et al. (2020), se ha demostrado que existe correlaciones positivas entre el compromiso académico y las fortalezas de carácter en estudiantes de postgrado, lo que recomienda orientar a los universitarios con estrategias concretas como entrevistas individuales y focalizar el trabajo particular con fortalezas de carácter para la vida académica y laboral. Asimismo, Urrutia, Jaimes y Aburto (2022), mencionan la importancia de facilitar espacios de desarrollo de componentes emocionales positivos como la resiliencia tanto en la práctica docente, como en los estudiantes. En conclusión, es necesario programas de formación, no solamente teóricos, sino también socioemocionales.

En resumen, los resultados esperados de esta investigación incluyen el resultado estadístico sobre la correlación que puede existir entre los factores sociodemográficos y las virtudes y fortalezas de carácter, además de una comprensión detallada de las fortalezas de carácter

predominantes en estudiantes de ciencias de la salud, una descripción de cómo estas virtudes pueden variar según factores sociodemográficos y el desarrollo de un programa de bienestar personalizado basado en estas fortalezas. Estos resultados contribuirán a la promoción de la salud mental y el bienestar de los estudiantes de ciencias de la salud en la ciudad de Ambato.

La formulación de recomendaciones y conclusiones basadas en evidencia que podrán utilizarse para informar futuras intervenciones y programas de bienestar dirigidos a estudiantes de ciencias de la salud en Ambato. Estas recomendaciones estarán respaldadas por los hallazgos empíricos y contribuirán al fortalecimiento del apoyo a la salud mental y el bienestar de esta población.

12. Propuesta de Intervención en Psicología Clínica:

“Programa de bienestar enfocado en las fortalezas de carácter, dirigido a estudiantes de carreras de ciencias de la salud, como factor protector de problemas de salud mental”.

Nivel de Intervención:

La presente propuesta de intervención es de promoción en salud mental, debido a que se ha demostrado que fortalece la resiliencia y la capacidad de afrontamiento, lo que reduce el riesgo de trastornos psicológicos y favorece un mejor desempeño académico y profesional en este grupo demográfico (Miranda, 2021).

Fundamentación:

La evidencia científica demuestra que las fortalezas de carácter pueden actuar como factores protectores de la salud mental. Por ejemplo, un estudio realizado en Estados Unidos en 242 estudiantes de medicina encontró que los estudiantes de medicina con mayores niveles de fortalezas de carácter tenían un menor riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y estrés postraumático (Suldo, Thalji y Miller, 2016).

Asimismo, en Concepción, Chile, un estudio desde la psicología positiva mostró que los estudiantes de primer año de universidad presentaban niveles elevados de ansiedad y depresión. Estos problemas de salud mental pueden afectar el rendimiento académico, las relaciones personales y la calidad de vida general (Pérez et. al, 2011).

El programa de bienestar puede ayudar a los estudiantes a desarrollar sus fortalezas de carácter, como la perseverancia, la amabilidad y la resiliencia. Estas fortalezas de carácter pueden ayudar a los estudiantes a afrontar los desafíos académicos y personales.

Además, el programa de bienestar puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor resiliencia. La resiliencia es la capacidad de recuperarse de las adversidades. Los estudiantes que son resilientes son más capaces de afrontar los desafíos académicos y personales.

Descripción de la propuesta de Intervención en Psicología Clínica:

La presente propuesta se de promoción de salud, se basa en la psicología positiva y en el trabajo de Peterson y Seligman (2004), sobre las virtudes y fortalezas de carácter.

Objetivos:

Los objetivos están basados en el modelo SMART, es decir, son específicos, medibles, alcanzables, relevantes y limitados en el tiempo. Se busca mejorar la resiliencia y el bienestar emocional, reducir los niveles de estrés y ansiedad relacionados con la formación en ciencias de la salud y fomentar el sentido de comunidad y apoyo.

Para mejorar la resiliencia y el bienestar emocional de los estudiantes se desarrollarán estrategias efectivas para aumentar la resiliencia y el bienestar emocional de los estudiantes de ciencias de la salud a través de la identificación y aplicación de sus fortalezas de carácter. Esto se logrará a través de talleres, actividades prácticas y recursos específicos que les permitan afrontar el estrés académico y las demandas emocionales de sus estudios.

Para reducir los niveles de estrés y ansiedad relacionados con la formación en ciencias de la salud, se implementará un programa de bienestar que ayude a reducir significativamente los niveles de estrés y ansiedad entre los estudiantes de ciencias de la salud. Esto se logrará mediante la promoción de prácticas de autocuidado, el fomento de un ambiente de apoyo entre pares y la identificación de fortalezas personales que les ayuden a gestionar mejor las presiones académicas.

Respecto a fomentar el sentido de comunidad y apoyo entre los estudiantes, se buscará crear un entorno en el que los estudiantes de ciencias de la salud se sientan conectados y respaldados mutuamente. Esto se logrará a través de actividades grupales, grupos de apoyo y sesiones de

entrenamiento en fortalezas de carácter, que fomenten la empatía y la colaboración entre los participantes. El objetivo es fortalecer la sensación de pertenencia y la red de apoyo entre los estudiantes

Población Objetivo:

La población objetivo serán los estudiantes de Ciencias de la salud de las Universidades antes mencionadas, el contexto de un programa de bienestar enfocado en las fortalezas de carácter dirigido a estudiantes de carreras de ciencias de la salud como factor protector de problemas de salud mental se necesitará de un grupo experimental y un grupo de control, se busca tener al menos un 10% de estudiantes legalmente matriculados para cada grupo.

El grupo experimental será compuesto por estudiantes de carreras de ciencias de la salud que participarán en el programa de bienestar que se centra en el desarrollo de fortalezas de carácter, los participantes de este grupo recibirán las intervenciones y actividades diseñadas para mejorar y fortalecer sus fortalezas de carácter específicas. El objetivo es evaluar si la participación en este programa tiene un impacto positivo en su salud mental, como la reducción del estrés, la mejora del bienestar emocional o la disminución de los síntomas de problemas de salud mental.

Mientras que el grupo de control estará formado por estudiantes de carreras de ciencias de la salud que no participarán en el programa de bienestar, los participantes de este grupo no recibirán las intervenciones específicas del programa y continuarán con su rutina normal de estudio. El propósito de este grupo es proporcionar una comparación con el grupo experimental. Permite determinar si los cambios observados en el grupo experimental son el resultado de la participación en el programa de bienestar o si podrían haber ocurrido naturalmente en ausencia de la intervención.

En este contexto, un grupo experimental y un grupo de control permitirá evaluar si el programa de bienestar enfocado en las fortalezas de carácter tiene un efecto significativo en la prevención o reducción de problemas de salud mental en estudiantes de ciencias de la salud. Al comparar los resultados entre ambos grupos, se podría determinar si el programa es eficaz como factor protector y proporcionar evidencia sólida sobre su impacto en la salud mental de los participantes.

. Enfoque teórico que lo sustenta:

El enfoque teórico de la psicología positiva sustenta el programa de bienestar enfocado en las fortalezas de carácter de la siguiente manera:

Las fortalezas de carácter son cualidades positivas que contribuyen al bienestar y al éxito personal y profesional. Este es el objetivo del programa, que es fortalecer las fortalezas de carácter de los estudiantes de carreras de ciencias de la salud para promover su salud mental y su bienestar.

Las fortalezas de carácter pueden actuar como factores protectores de la salud mental. Esto significa que las personas con mayores niveles de fortalezas de carácter tienen un menor riesgo de desarrollar problemas de salud mental.

El programa de bienestar enfocado en las fortalezas de carácter se basa en este enfoque teórico para promover la salud mental de los estudiantes de carreras de ciencias de la salud (Suldo, Thalji y Miller, 2016).

N°	Objetivos	Metodología	Actividades	Resultados esperados	Recursos	Cronograma	% Cumplimiento de Actividades	% Cumplimiento de Objetivos
Fase 1	Preparación y Evaluación Inicial	Cada estudiante completará una evaluación en línea, como la Encuesta de Fortalezas de Carácter de VIA (Values in Action), para identificar sus principales fortalezas personales.	<p>1. Constitución del Equipo Multidisciplinario: Se establece un equipo interdisciplinario compuesto por psicólogos clínicos, terapeutas cognitivo-conductuales y expertos en Psicología Positiva para la planificación y ejecución del programa.</p> <p>2. Evaluación de Fortalezas de Carácter: Se administra la</p>	<p>Resultados Cuantitativos:</p> <p>Mejora en la Salud Mental: Se espera que los estudiantes experimenten una disminución significativa en los niveles de ansiedad, depresión y estrés,</p>	<p>1. Material Didáctico:</p> <p>- Manuales de entrenamiento en Psicología Positiva y fortalezas de carácter.</p> <p>Libros y artículos académicos sobre el tema para facilitar la comprensión y</p>	<p>er r m e s</p>		

			<p>Encuesta de Fortalezas de Carácter de VIA a la cohorte de estudiantes con el fin de identificar sus fortalezas personales y establecer una línea de base.</p> <p>3. Evaluación de Necesidades y Desafíos: Mediante entrevistas semiestructuradas y cuestionarios específicos, se recopilan datos para analizar las necesidades individuales de los estudiantes y sus desafíos relacionados con la salud mental.</p>	<p>demostrado mediante una reducción en las puntuaciones de escalas de medición estándar, como el Inventario de Depresión de Beck y el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo.</p> <p>Aumento en la Resiliencia: Se anticipa un incremento en la resiliencia</p>	<p>profundización .</p> <p>Presentaciones y diapositivas para las sesiones de concienciación .</p> <p>2. Evaluación y Seguimiento: - Plataformas de encuestas en línea para la recopilación de datos.</p>								
--	--	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>Fase 2</p>	<p>Diseño e Implementación del Programa</p>	<p>Sesiones de Concienciación: Se llevarán a cabo sesiones informativas donde se presentará la teoría detrás de la Psicología Positiva y se explicará cómo las fortalezas de carácter pueden contribuir al bienestar emocional a los docentes.</p>	<p>4. Desarrollo del Programa Personalizado: Basándose en la información recopilada, se crea un plan de intervención altamente personalizado que incluye módulos de talleres, sesiones de apoyo, y estrategias de refuerzo.</p> <p>5. Planificación de Sesiones Temáticas: Se diseñan sesiones temáticas basadas en las fortalezas de carácter identificadas en los estudiantes, enfocándose en la promoción de la resiliencia y el bienestar.</p>	<p>psicológica, medida a través de la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson u otras escalas similares.</p> <p>Aplicación de Fortalezas de Carácter: Se espera que los estudiantes apliquen activamente sus fortalezas de carácter en situaciones de la vida real, evidenciado</p>	<p>Cuestionarios específicos para medir el bienestar emocional y la aplicación de fortalezas.</p> <p>Software de análisis de datos para evaluar el progreso de los estudiantes.</p> <p>3. Recursos en Línea: Plataforma virtual que albergue recursos</p>	<p>d o m e s</p>						
---------------	---	---	--	--	--	----------------------------------	--	--	--	--	--	--

			<p>6. Selección y Capacitación de Facilitadores: Se seleccionan facilitadores con experiencia en Psicología Positiva y psicoterapia, quienes reciben capacitación específica para guiar las sesiones y actividades.</p> <p>7. Gestión Logística: Se coordinan detalles logísticos, como la reserva de instalaciones, horarios de sesiones y provisión de recursos didácticos y materiales.</p>	<p>por un aumento en las puntuaciones de evaluación de la aplicación de fortalezas.</p> <p>Mejora en la Autoestima: Se anticipa un aumento en la autoestima y la autoeficacia, reflejado en las puntuaciones de escalas de autoestima.</p>	<p>adicionales, como lecturas recomendadas, ejercicios prácticos y videos instructivos.</p> <p>Blogs o sitios web que proporcionen contenido relacionado con la Psicología Positiva y el bienestar emocional.</p> <p>4.</p>											
Fase 3	Ejecución del programa	Talleres Prácticos:	8. Sesiones de Concienciación y Psicoeducación: Se	Reducción en la Necesidad de	Facilitadores y Personal de Apoyo:			e								

	<p>compartir consejos y brindar apoyo emocional mutuo.</p>		<p>fortalezas en situaciones de la vida cotidiana.</p>	<p>Comunicación y Difusión: Carteles y folletos informativos</p>									
	<p>Meditación y Mindfulness: Se introducirán técnicas de meditación y mindfulness para ayudar a los estudiantes a desarrollar la autoconciencia y la gestión emocional. Estas prácticas se adaptarán a las fortalezas</p>		<p>Creación de Comunidad: Se espera que los estudiantes describan cómo el programa ha contribuido a la formación de una comunidad de apoyo entre pares, demostrado en base a testimonios y</p>	<p>para promover el programa entre los estudiantes. Correo electrónico y redes sociales para comunicacione s y recordatorios. 8. Aplicaciones de Mindfulness y Meditación:</p>									

	individuales, como la atención plena para aquellos con la fortaleza de la perseverancia.		experiencias compartidas.	Aplicaciones móviles que brinden ejercicios guiados de mindfulness y meditación para uso personal de los estudiantes.							
	Actividades Grupales y Recreativas: Se organizarán actividades grupales como senderismo, yoga o artes creativas, que fomenten la conexión social y la aplicación de las fortalezas en situaciones de la vida real.		deben demostrar la capacidad de aplicar las lecciones aprendidas y las fortalezas de carácter mucho después de la finalización del programa, respaldado por narraciones de casos de éxito	9. Apoyo Individualizado: Herramientas de videoconferencia para sesiones en línea si es necesario.							

Fase 4	Apoyo continuo	<p>Se realizarán encuestas semestrales para evaluar el bienestar emocional de los estudiantes.</p> <p>Se medirá el cambio en la percepción de las fortalezas de carácter y su aplicación en la vida cotidiana.</p>	<p>13. Evaluación Continua y Feedback:</p> <p>Se realizan encuestas periódicas para evaluar el progreso en términos de bienestar emocional y aplicación de fortalezas, ajustando el programa en función de los resultados y el feedback proporcionado por los estudiantes.</p>	<p>y testimonios a largo plazo.</p> <p>Impacto en la Carrera Profesional:</p> <p>En el caso de estudiantes de ciencias de la salud, se espera que el programa tenga un impacto</p>	<p>10. Documentación y Reportes:</p> <p>Historias clínicas.</p> <p>Gráficos y tablas para presentar datos de manera efectiva.</p> <p>11. Evaluación y Análisis:</p>			t	o	e	s		
Fase 5	Evaluación Final y Documentación	<p>Se ofrecerá apoyo continuo a través de consejería individual y recursos en línea para garantizar que los</p>	<p>14. Sesiones Individuales de Apoyo:</p> <p>Se ofrecen sesiones de consejería individualizada para abordar las necesidades específicas de los estudiantes que</p>	<p>positivo en su capacidad para enfrentar el estrés laboral y las demandas de la carrera, lo que puede evaluarse a</p>	<p>Herramientas estadísticas para el análisis de datos de evaluación y evaluación</p>			t	o	e	s		

			<p>aplicación de las fortalezas de carácter.</p> <p>17. Documentación Integral: Se genera un informe detallado que documenta todos los aspectos del programa, incluyendo resultados cuantitativos y cualitativos, lecciones aprendidas y recomendaciones para futuras implementaciones.</p>																
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tabla 2 Descripción detallada del procedimiento y las actividades planificadas

Potenciales beneficios:

- Mejora de las relaciones interpersonales: Al fomentar el desarrollo de fortalezas de carácter como la empatía, la gratitud y la compasión, el programa puede ayudar a los participantes a construir relaciones más saludables y significativas con amigos, familiares y compañeros.
- Aumento de la resiliencia: El fortalecimiento de las fortalezas de carácter, como la perseverancia y la resiliencia, puede ayudar a las personas a enfrentar y superar mejor los desafíos y adversidades en la vida.
- Mejora del bienestar general: Al enfocarse en las fortalezas y habilidades personales, el programa puede contribuir a un mayor sentido de bienestar y satisfacción con la vida en general.
- Reducción del estrés: El programa puede enseñar técnicas de manejo del estrés y la ansiedad, lo que puede resultar en una disminución de los niveles de estrés percibido.
- Aumento de la autoestima y la autoeficacia: Al reconocer y utilizar sus propias fortalezas, los participantes pueden desarrollar una mayor confianza en sí mismos y en su capacidad para lograr metas.
- Fomento de la autenticidad: Al promover la autenticidad y el autodescubrimiento, el programa puede ayudar a las personas a vivir de acuerdo con sus valores y metas personales.
- Promoción de la creatividad: Al alentar la exploración y la aplicación de fortalezas creativas, el programa puede estimular la creatividad y la innovación.
- Mejora del clima social: Si se implementa en un entorno grupal o comunitario, el programa puede mejorar el clima social al fomentar la cooperación, la empatía y la comunicación positiva entre los participantes.
- Reducción del aislamiento: Al participar en actividades grupales o interacciones sociales positivas, los participantes pueden sentirse menos aislados y más conectados con otros.
- Aprendizaje de habilidades de autorregulación emocional: El programa puede enseñar a las personas a identificar y gestionar mejor sus emociones, lo que puede tener beneficios duraderos para su salud mental.

Estos beneficios adicionales pueden surgir como resultado de la participación en un programa de promoción de la salud mental basado en las fortalezas de carácter, y pueden contribuir de manera significativa al bienestar general de los participantes (García, Suárez, Gómez y Peña, 2020).

Plan de evaluación de efectividad

El plan de evaluación tendrá como objetivo principal medir la eficacia del programa de promoción de la salud mental centrado en las fortalezas de carácter en estudiantes de carreras de ciencias de la salud, utilizando un diseño de grupos experimental y de control. El enfoque se basará en la evaluación de indicadores de salud mental y bienestar.

Pasos del Plan de Evaluación:

1. **Selección de Participantes:** Se seleccionarán los participantes del grupo experimental y del grupo de control. Los criterios de selección se basarán en la pertenencia a programas académicos de ciencias de la salud y la disposición a participar en el estudio.
2. **Medición de Línea de Base:** Antes de la intervención, se aplicarán cuestionarios estandarizados de medición de salud mental y bienestar a ambos grupos para obtener una medida precisa de la línea de base. Estos cuestionarios incluirán escalas de evaluación que abarcarán dimensiones como estrés percibido, ansiedad, depresión, satisfacción con la vida y otras variables relevantes.
3. **Implementación del Programa:** El grupo experimental participará en un programa estructurado de promoción de la salud mental basado en el desarrollo de fortalezas de carácter. Las actividades y sesiones del programa se llevarán a cabo según un cronograma establecido.
4. **Seguimiento Continuo:** Se realizarán seguimientos periódicos durante la implementación del programa para supervisar la asistencia y recopilar datos sobre la participación y la satisfacción de los participantes. Cualquier adaptación necesaria se registrará para futuras consideraciones.
5. **Mediciones Posteriores a la Intervención:** Después de la conclusión del programa, se volverán a administrar los mismos cuestionarios de salud mental a ambos grupos (experimental y de control). Las puntuaciones posteriores a la intervención se compararán

con las medidas de línea de base para identificar diferencias significativas en salud mental y bienestar.

6. **Análisis de Datos:** a través del programa R Studio, se realizarán análisis estadísticos apropiados, como pruebas t de Student o análisis de varianza, para evaluar las diferencias entre los grupos en términos de salud mental y bienestar. Se utilizará un nivel de significancia estadística predeterminado.

7. **Evaluación Cualitativa:** Se llevarán a cabo entrevistas semiestructuradas con participantes del grupo experimental para recopilar información cualitativa sobre sus percepciones y experiencias con el programa. Estos datos cualitativos complementarán las mediciones cuantitativas.

8. **Informe de Resultados:** Se preparará un informe detallado que incluirá gráficos, tablas y conclusiones derivadas de los análisis estadísticos.

9. **Recomendaciones y Futuras Direcciones:** Sobre la base de los resultados, se presentarán recomendaciones para ajustar o mejorar el programa en futuras iteraciones. Se identificarán áreas de investigación adicional y expansiones potenciales del programa.

10. **Divulgación de Resultados:** Se compartirán los resultados y las conclusiones con los patrocinadores del programa, los administradores de la institución académica y otros interesados pertinentes.

Este plan de evaluación seguirá estándares metodológicos rigurosos para determinar la eficacia del programa y proporcionar una base sólida para la toma de decisiones y futuras investigaciones. Se garantizará el cumplimiento de protocolos éticos y se obtendrá el consentimiento informado de los participantes en todo momento.

Viabilidad

La propuesta de intervención se ve viable en términos de recursos, tiempo y superación de obstáculos potenciales.

Recursos: Se prevé que los recursos necesarios para la implementación del programa se asignarán de manera adecuada y se obtendrán fuentes de financiamiento adicionales si es necesario. Esto asegura la disponibilidad de los recursos requeridos.

Tiempo: El cronograma de implementación está diseñado para seis meses, con margen suficiente para abordar posibles retrasos o desviaciones. Esto garantiza que el programa se desarrolle dentro de los plazos establecidos.

Posibles Obstáculos: Se anticipan posibles obstáculos, como la falta de participación de algunos estudiantes o la resistencia al cambio. Se establecerán estrategias para abordarlos.

Recopilación de Datos y Evaluación Continua: Se implementará un proceso de recopilación de datos sólido, con procedimientos claros y equipo responsable. La evaluación continua permitirá ajustes según sea necesario.

Ética y Consentimiento Informado: Se cumplirán estrictamente las consideraciones éticas, garantizando el consentimiento informado de los participantes y el respeto de sus derechos y privacidad.

13. Discusión, conclusiones y recomendaciones:

Discusión

No existen muchas investigaciones respecto a factores sociodemográficos y fortalezas de carácter por lo que se espera poder determinar si existe una correlación positiva entre los factores sociodemográficos y las fortalezas de carácter como en la investigación de Cabrera-Gómez et. al, (2020) donde se determinó que las mujeres presentan fortalezas de carácter asociadas a la belleza y la excelencia, valentía, amor, trabajo en equipo, creatividad y curiosidad, mientras que los hombres exhiben diferencias en sus fortalezas de carácter, centrándose en las virtudes de sabiduría, valor, justicia y trascendencia. En el presente estudio se busca determinar si existe correlación con la religión, situación sentimental, ingresos económicos, años de estudios universitarios, entre otros factores.

De igual manera, existe correlación entre el sexo y las fortalezas de carácter, por ejemplo, en Brasil se identificó que las mujeres puntuaron más alto en las fortalezas relacionadas con el cuidado y cariño y los hombres en las fortalezas intelectuales en una muestra de universitarios (Porto y da Fonseca, 2016).

Respecto a las fortalezas predominantes en estudiantes universitarios de salud en la ciudad de Ambato, se espera identificar las fortalezas mas predominantes o representativas como en un

estudio realizado en Salinas de Guaranda, Ecuador, cuyos resultados constataron las fortalezas más destacadas en la población están asociadas con las virtudes de trascendencia y valor.

Los individuos de esta comunidad muestran un mayor sentido de control sobre su futuro y mantienen un enfoque optimista hacia su desarrollo social, económico y bienestar. Además, perseveran en la superación de obstáculos tanto internos como externos en busca de su propósito social (Cabrera-Gómez et. al, 2020).

Fortalezas y limitaciones en la investigación e intervención:

Propuesta de Investigación:

Fortalezas:

- **Relevancia:** La investigación aborda un tema importante y actual, la promoción de la salud mental en estudiantes de ciencias de la salud, lo que podría tener un impacto positivo en su bienestar y desempeño académico.
- **Diseño Metodológico:** El tamaño de la muestra permite un enfoque sólido para evaluar la efectividad del programa de intervención.
- **Mediciones Estandarizadas:** La inclusión de cuestionarios estandarizados y entrevistas estructuradas garantiza la recopilación de datos confiables y comparables.
- **Consideraciones Éticas:** Se presta especial atención a las consideraciones éticas, como el consentimiento informado de los participantes y la protección de su privacidad.

Limitaciones:

- **Posibles Sesgos:** A pesar de los esfuerzos por igualar los grupos experimental y de control, podrían existir factores de sesgo no controlados que influyan en los resultados.
- **Generalización:** Los resultados podrían no ser generalizables a otras poblaciones o contextos fuera de los estudiantes de ciencias de la salud.
- **Voluntariedad de la Participación:** Los participantes pueden ser voluntarios, lo que podría introducir sesgos de selección, ya que quienes elijan participar pueden ser diferentes de aquellos que no lo hacen.

- Recursos Limitados: La disponibilidad de recursos financieros y humanos limitados podría restringir la capacidad de llevar a cabo el estudio a gran escala o implementar un seguimiento a largo plazo.

Propuesta de Intervención:

Fortalezas:

- Enfoque Basado en Fortalezas: El programa se centra en el desarrollo de las fortalezas de carácter, lo que promueve un enfoque positivo en la salud mental y el bienestar.
- Flexibilidad: Se prevén adaptaciones para abordar posibles obstáculos, lo que aumenta la adaptabilidad del programa.
- Evaluación Continua: La inclusión de evaluaciones periódicas permite ajustar el programa según sea necesario para maximizar su efectividad.
- Énfasis en la Ética: Se garantiza que el programa se implemente de manera ética, respetando los derechos y la privacidad de los participantes.

Limitaciones:

- Resistencia al Cambio: La resistencia al cambio por parte de los participantes podría afectar la implementación y efectividad del programa.
- Falta de Participación: Es posible que algunos estudiantes no opten por participar en el programa, lo que podría limitar su alcance y efectividad.
- Recursos Necesarios: La implementación exitosa del programa depende de la disponibilidad de recursos financieros y humanos, lo que podría ser un desafío en algunas situaciones.
- Efectividad Variable: Los resultados del programa podrían variar según las diferencias individuales de los participantes y otros factores externos.
- Generalización: Al igual que con la investigación, los resultados de la intervención pueden no ser directamente generalizables a otros grupos o entornos.

Recomendaciones

Se recomienda ampliar la muestra de estudiantes de salud para con factores más heterogéneos más amplia de factores sociodemográficos, como género, edad, origen étnico y nivel socioeconómico. Además, se sugiere realizar análisis multivariados para examinar las interacciones complejas entre las fortalezas de carácter y estos factores. Esto proporcionará una comprensión más profunda de las relaciones subyacentes.

También sería de importancia realizar un estudio longitudinal con análisis de trayectorias para analizar la evolución a lo largo del tiempo de las fortalezas de carácter y su relación con los factores sociodemográficos. Esto permitirá identificar patrones de desarrollo y cambios en las fortalezas a lo largo de la formación en salud.

Asimismo, se recomienda evaluar la generalización de resultados y la validación cruzada. Se sugiere realizar investigaciones adicionales para evaluar la generalización de los hallazgos a otras poblaciones o entornos educativos. Además, se recomienda realizar una validación cruzada de los resultados utilizando diferentes medidas y enfoques de evaluación de fortalezas de carácter para fortalecer la validez de los resultados.

Referencias:

Anchundia-López, E., Montes-Pérez, A., & Rodríguez-Zambrano, A. (2022). Salud mental comunitaria en el contexto ecuatoriano: Un estudio de revisión. *Revista Científica Y Arbitrada De Ciencias Sociales Y Trabajo Social: Tejedora*. ISSN: 2697-3626, 5(10), 100-115.

<https://doi.org/10.56124/tj.v5i10.0056>

Barrera-Herrera, A., Neira-Cofré, M., Raipán-Gómez, P., Riquelme-Lobos, P., & Escobar, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. ("Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los ...") *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(2). doi: 10.5944/rppc.23676

Cabrera-Gómez, Claudia Carolina, Rengifo-Rengifo, Laurin, Suárez Hernández, Javier Mauricio, Rivera-Porras, Diego, & Carrillo-Sierra, Sandra-Milena. ("Fortalezas de carácter según género en personas de salinas ... - Redalyc") (2020). "Fortalezas de carácter según género en personas de salinas de Guardas: perspectiva de intervención desde el Modelo PERMA a la economía solidaria." ("Fortalezas de carácter según género en personas de salinas de Guardas ...") *Avft-archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, V39(n2), págs 226–236.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4068612>

Castro, A. (2018). *Economía popular y solidaria: ¿realidad o utopía?. Caracterización de las entidades de fomento*. Quito: Editorial Abya-Yala.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), (2019). Aspectos conceptuales de los censos de población y vivienda: desafíos para la definición de contenidos incluyentes en la ronda 2020, serie Seminarios y Conferencias, N° 94 (LC/TS.2019/67). Santiago, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).

Chávez, Lara, Marcet, Griselda, Ramírez, Edward, Acosta, Lilian, & Samudio, Margarita. (2021). Salud mental del personal médico y enfermería del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias y del Ambiente durante la cuarentena por la pandemia COVID-19, Paraguay 2020. *Revista de salud pública del Paraguay*, 11(1), 74-79. Epub June 00, 2021.<https://doi.org/10.18004/rspp.2021.junio.74>

Daura, Florencia Teresita, Barni, María Cecilia, González, Mariela Lourdes, Assirio, Juan Alberto, & Lúquez, Guillermo. (2020). Evaluación del Compromiso académico y Grit. Fortalezas de carácter a desarrollar en estudiantes de postgrado. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), e1172. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1172>

Diego García Álvarez , Esmeilys Suárez Urdaneta , María Espina Gómez Héctor Peña Esteva, D. G. Álvarez , E. S. U. , M. E. G. H. P. E. (2020). APROXIMACIÓN A LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y FORTALEZAS DEL CARÁCTER EN ADOLESCENTES. *Revista De Orientación Educacional* , 34(65), 55-75. Recuperado a partir de <http://200.14.213.175/roe/index.php/roe/article/view/124>

García Álvarez, D., & Cobo - Rendón, R. (2022). 2.- Psicología positiva aplicada a la educación como herramienta para la construcción de una cultura de paz y bienestar en el centro educativo. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 26(1), 25–48. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v26i1.1622>

García - Álvarez, Diego, Hernández-Lalinde, Juan, Cobo-Rendón, Rubia, Espinosa-Castro, Jhon-Franklin, & Soler, María José. (2020). Medición de las fortalezas del carácter en adolescentes y su predicción en el afrontamiento y bienestar psicológico. *Avft-archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, V39(n4), págs 303–317. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4092536>

Góngora, V. C. (2020). Fortalezas de carácter en pacientes adultos en tratamiento psicoterapéutico [Character strengths in adult patients in psychotherapeutic treatment]. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 37(1). 10.16888/INTERD.2020.37.1.20

González-Villalobos, J.Á., & Marrero, R.J. (2017). Determinantes sociodemográficos y personales del bienestar subjetivo y psicológico en población mexicana. *Suma Psicológica*, 24, 59-66. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sumpsi.2017.01.002>

Lindley, P. Alex, Joseph, Stephen, Harrington, Susan and Wood, Alex M. (2006) *Positive psychology: Past, present, and (possible) future*. The Journal of Positive Psychology, Vol.1 (No.1). pp. 3-16. doi:[10.1080/17439760500372796](https://doi.org/10.1080/17439760500372796) ISSN 1743-9760.

Morales Fonseca, C. F., Tipán Torres, A. C., Chiguano Chimbo, K. V., & Rodríguez García, M. Ángel. (2023). Fortalezas del carácter en el personal médico del área de consulta externa en un hospital público de la ciudad de Quito – Ecuador: Strengths of character in the medical staff of the outpatient area of a public hospital in the city of Quito – Ecuador. (“Fortalezas del carácter en el personal médico del área de consulta ...”) *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 1262–1272. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.336>

Navinés, R., Olivé, V., Fonseca, F., & Martín-Santos, R. (2021). "Work stress and resident burnout, before and during the COVID-19 pandemia: An up-date." (“Work stress and resident burnout, before and during the COVID-19 ...”) *Estrés laboral y burnout en los médicos residentes, antes y durante la pandemia por COVID-19: una puesta al día. Medicina clinica*, 157(3), 130–140. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2021.04.003>

Niemiec, R. M. (2012). *VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years)*. In *Well-being and cultures: Perspectives from positive psychology*. Dordrecht: Springer Netherlands.

Niemiec, R. M. (2019). *Fortalezas de carácter: guía de intervención/ Ryan M. Niemiec; traducción Ana Natalia Seubert Ravelo. - 1' edición*. Ciudad de México: Editorial El Manual Moderno.

Niemiec, R. M., Rashid, T., & Spinella, M. (2012). Strong mindfulness: Integrating mindfulness and character strengths. *Journal of Mental Health Counseling*, 34, (3): 240–253. doi: <https://doi.org/10.17744/mehc.34.3.34p6328x2v204v21>

Orozco, M. R. & Universidad Pontificia Bolivariana (2023). *Cultivar el bienestar de los estudiantes desde la perspectiva de una educación positiva artículo de revisión de tema*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.11912/10818>.

Perez, L. Perez, R. y Seca, M. V. (2020). *Metodología de la investigación científica*. Itzaingó, Editorial Maipue.

Pérez Villalobos, C., bOnnEfOy DIBarraT, C., Cabrera Flores, A., Peine Grandón, S., Muñoz Ruiz, C., Baquedano Rodríguez, M., & JIMÉNEZ ESPINOZA, J. O. R. G. E. (2011). Análisis, desde la psicología positiva, de la salud mental en alumnos universitarios de primer año de

Concepción (Chile). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29(1), 148-162. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v29n1/v29n1a12.pdf>

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. *Washington, DC: American Psychological Association*; New York: Oxford University Press.

Porto Noronha, A. P., y da Fonseca Martins, D. (2016). Asociaciones entre fortalezas del carácter y satisfacción con la vida: un estudio con universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(2), 83–89. <https://doi.org/10.14718/ACP.2016.19.2.5>

Ros-Morente, A., Alsinet Mora, C., Torrelles Nadal, C., Blasco Belled, A., & Jordana Berenguer, N. (2018). Un examen de la relación entre Inteligencia Emocional, Afecto Positivo y Fortalezas y Virtudes de Carácter. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 34(1), 63–67. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.1.262891>

Saavedra, J. E. (2020). Factores sociodemográficos y eventos de vida tempranos asociados con la felicidad en adultos de Lima Metropolitana. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 37, 42-50. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.371.4580>.

Seligman, Martin E. P. (2002): *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B de Bolsillo.

Schutte, N.S., Malouff, J.M. (2019). The Impact of Signature Character Strengths Interventions: A Meta-analysis. *J Happiness Stud* 20, 1179–1196. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2>

Torres Toala, Fausto Gady, Irigoyen Piñeiros, Verónica, Moreno, Andrea Paola, Ruilova Coronel, Erika Araceli, Casares Tamayo, Jimmy, & Mendoza Mallea, Mariuxi. (2021). Síndrome de Burnout en profesionales de la salud del Ecuador y factores asociados en tiempos de pandemia. *Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 8(1), 126-136. Epub March 00, 2021. <https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2021.08.01.126>

ZOQUE, A. M. P., FLOREZ, A. R. C., CANACUE, L. C. C., & VALLEJO, R. M. R. (2010). *Adaptación y Validación del Inventario de Virtudes y Fortalezas de Carácter Personales (VIAS) en la población Huilense entre un rango de edad de 18 a 30 años* (Doctoral dissertation,

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA).

<http://repositoriousco.co:8080/jspui/handle/123456789/419>

Anexos:

Test Breve de Fortalezas de Carácter

Instrucciones:

Piense acerca de cómo ha actuado en las situaciones reales descritas abajo durante el pasado mes (4 semanas). Las preguntas se refieren a comportamientos que la mayoría de la gente considera deseables, pero queremos que responda *sólo en función de lo que realmente ha hecho*. Si no se ha encontrado en una situación como la descrita, marque la opción “no aplicable” y si se ha encontrado en una situación como la descrita, marque la opción según el tipo de respuesta descrito a continuación. Lea cada situación y después marque en el menú desplegable que aparece junto al texto y seleccione su respuesta.

Tipo de Respuesta:

Nunca/rara vez <input type="radio"/>	De vez en cuando <input type="radio"/>	La mitad de las veces <input type="radio"/>	Usualmente <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
--	--	---	--	---

Todas las preguntas deben ser completadas para este cuestionario para ser anotado.

1. Piense en situaciones reales en las que usted ha tenido la oportunidad de hacer algo nuevo o innovador. ¿Con qué frecuencia mostró CREATIVIDAD o INGENIO en estas situaciones?

No aplicable

Nunca/rara vez <input type="radio"/>	De vez en cuando <input type="radio"/>	La mitad de las veces <input type="radio"/>	Usualmente <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
--	--	---	--	---

2. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha tenido la oportunidad de explorar algo nuevo o de hacer algo diferente. ¿Con qué frecuencia usted mostró CURIOSIDAD o INTERÉS en estas situaciones?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha tenido que tomar una decisión importante y compleja. ¿Con qué frecuencia mostró PENSAMIENTO CRÍTICO, APERTURA DE MENTE, ¿o BUEN JUICIO en estas situaciones?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha tenido la oportunidad de aprender más sobre un tema, dentro o fuera de la escuela/universidad. ¿Con qué frecuencia usted mostró PASIÓN POR APRENDER en estas situaciones?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha tenido la oportunidad de aconsejar a otra persona que lo necesitaba. ¿Con qué frecuencia en estas situaciones usted vio las cosas con PERSPECTIVA o SABIDURÍA?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha experimentado miedo o amenaza. ¿Con qué frecuencia usted mostró VALENTÍA o CORAJE en estas situaciones?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Piense en situaciones reales en las cuales usted se ha enfrentado a una tarea difícil que requería mucho tiempo. ¿Con qué frecuencia usted mostró PERSEVERANCIA, PERSISTENCIA, EFICIENCIA, o CAPACIDAD DE TRABAJO en estas situaciones?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Piense en situaciones reales en las cuales fue posible para usted presentar una visión falsa de quién es usted o de lo que había sucedido. ¿Con qué frecuencia usted mostró HONESTIDAD, o AUTENTICIDAD en esas situaciones?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Piense en su vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia mostró usted VITALIDAD o ENTUSIASMO cuando era posible hacerlo?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Piense en su vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia ha expresado usted su AMOR o VINCULACIÓN hacia otros (amigos, familia) cuando era posible hacerlo?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Piense en su vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia mostró usted AMABILIDAD o GENEROSIDAD cuando era posible hacerlo?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Piense en situaciones reales en las cuales era necesario entender y responder a motivaciones de otras personas. ¿Con qué frecuencia mostró usted INTELIGENCIA o HABILIDADES SOCIALES en estas situaciones?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha sido un miembro de un grupo que necesitaba su ayuda y lealtad. ¿Con qué frecuencia mostró usted TRABAJO EN EQUIPO en estas situaciones?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha tenido algún poder e influencia sobre dos o más personas. ¿Con qué frecuencia mostró usted JUSTICIA en estas situaciones?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

15. Piense en situaciones reales en las cuales usted fue un miembro de un grupo que necesitaba orientación. ¿Con qué frecuencia mostró usted LIDERAZGO en estas situaciones?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha sido herido por otra persona. ¿Con qué frecuencia mostró usted PERDÓN o PIEDAD en estas situaciones?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Piense en su vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia mostró usted MODESTIA o HUMILDAD cuando era posible hacerlo?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha sido tentado de hacer algo de lo que podría haberse arrepentido después. ¿Con qué frecuencia mostró usted PRUDENCIA, DISCRECIÓN, ¿o CUIDADO en estas situaciones?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha experimentado antojos, deseos, impulsos, o emociones que usted deseaba controlar. ¿Con qué frecuencia mostró usted AUTOCONTROL o AUTO-REGULACIÓN en estas situaciones?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Piense en su vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia ha mostrado usted ASOMBRO y APRECIO POR LA BELLEZA Y LA PERFECCIÓN cuando era posible hacerlo?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Piense en situaciones reales en las cuales alguien le ayudó o le hizo un favor. ¿Con qué frecuencia mostró usted GRATITUD o AGRADECIMIENTO en estas situaciones?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha experimentado un fracaso o un contratiempo. ¿Con qué frecuencia mostró usted ESPERANZA u OPTIMISMO en estas situaciones?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Piense en su vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia mostró usted SER JUGUETÓN o SENTIDO DEL HUMOR cuando era posible hacerlo?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Piense en su vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia mostró usted RELIGIOSIDAD o ESPIRITUALIDAD cuando era posible hacerlo?

No aplicable

Nunca/rara vez	De vez en cuando	La mitad de las veces	Usualmente	Siempre
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Por favor, complete los siguientes enunciados según sus datos.

Edad: _____ **Ciudad:** _____ **¿Tiene Hijos?:** Sí () No () ¿Cuántos? _____

Sexo: Masculino () Femenino () Prefiero no contestar ()

Religión: Católica () Evangélica () Judaísmo () Islam () Ateo/a () Otros ()

Situación Sentimental: En pareja () Solo/a () Prefiero no contestar ()

Universidad: UTA () UTI () PUCESA () UNIANDES ()

Semestre: _____

Se comunica mejor en: Español () Inglés () Quichua() Otros (_____)

Si usted trabaja, sus ingresos corresponden al: Menos del salario mínimo () Salario Mínimo () Entre 1 y 2 salarios mínimos () Entre 3 y 4 salarios mínimos () Entre 3 o más salarios mínimos ()

Ocupación (puede seleccionar más de 1 respuesta): Estudiante () Desempleado () Empleado por cuenta propia () Empleado por cuenta ajena ()

Carrera universitaria: Medicina () Enfermería() Psicología Clínica () Terapia Física() Laboratorio Clínico() Otra _____()