ISSN-e: 2244-8276

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN FORTALEZAS DEL CARÁCTER PARA ESTUDIANTES DE LA UNIMET

A CHARACTER STRENGTHS INTERVENTION FOR UNIVERSIDAD METROPOLITANA'S STUDENTS

SERGIO VILLALOBOS
Universidad Metropolitana, Caracas, Venezuela
svillalobos@unimet.edu.ve
https://orcid.org/0009-0008-0477-0105

MARÍA ENRIQUETA AQUIQUE
Universidad Metropolitana, Caracas, Venezuela
meaquique@unimet.edu.ve
https://orcid.org/0009-0001-5116-6620

Resumen

La transición a la vida universitaria representa un desafío psicológico y académico significativo para los estudiantes, ya que implica una transición de la vida escolar a un entorno más desestructurado y que implica una mayor responsabilidad propia. Varios estudios han demostrado que la Psicología Positiva aplicada en entornos educativos, a través del desarrollo de las fortalezas del carácter, ha demostrado ser una estrategia eficaz para abordar estos retos. En la Universidad Metropolitana (UNIMET) existe por reglamento un grupo de estudiantes que se encuentran en riesgo académico, los cuáles deben participar en el Programa de Mejoramiento Académico (PMA) de forma obligatoria. Sin embargo, en la institución no existen intervenciones basadas en fortalezas del carácter específicamente para esta población. Este estudio tuvo como objetivo diseñar una propuesta de intervención basada en fortalezas del carácter para estudiantes del PMA, utilizando una metodología de proyecto factible. Se realizó un análisis comparativo de investigaciones previas sobre intervenciones en fortalezas, lo que condujo a una estructura de un programa de 10 semanas. Este programa integra estrategias de mindfulness (atención plena), implementación de hábitos y el desarrollo tanto de las fortalezas más utilizadas como de las menos utilizadas. Como resultado se generó un

RECIBIDO: 10-12-2025 / ACEPTADO: 01-04-2026 / PUBLICADO: 22-10-2026

Cómo citar: Villalobos, S. y Aquique, M. E. (2026). Propuesta de intervención en fortalezas del carácter para estudiantes de la UNIMET. *Almanaque*, 49, 1-20. https://doi.org/10.58479/almanaque.2026.222

manual de intervención cuya viabilidad sugiere su implementación como complemento al PMA, pudiendo mejorar potencialmente el bienestar, la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes en riesgo.

Palabras clave: bienestar psicológico, educación universitaria, fortalezas del carácter, intervención psicoeducativa, rendimiento académico, salud mental.

Abstract

The transition to university life represents a significant psychological and academic challenge for students, as it entails shifting from a structured school environment to a more independent setting that demands greater personal responsibility. Many studies have shown that Positive Psychology applied in educational contexts, specifically through the development of character strengths, has proven to be an effective strategy for addressing these challenges. At Universidad Metropolitana (UNIMET), institutional regulations identify a specific group of students at academic risk who are required to participate in the Academic Improvement Program (PMA). However, the institution currently lacks interventions based on character strengths specifically tailored to this population. This study aimed to design a character strength-based intervention proposal for PMA students using a feasible project methodology. A comparative analysis of previous research on character strengths interventions was conducted, leading to the development of a 10-week program structure. This program integrates mindfulness strategies, techniques for habit formation and the development of both signature and lesser strengths. As a result of this study an intervention manual is developed and explained, its viability suggests it should be implemented as a complement to the PMA. This proposal has the potential to enhance the well-being, self-esteem, and academic performance of students at risk.

Keywords: academic performance, character strengths, mental health, psychological well-being, psycho-educational intervention, university education.

ISSN-e: 2244-8276

CONTENIDO

Resumen 1

Abstract 2

1. Introducción 5

2. Método 7

3. Resultados 9

    Propuesta de intervención 10

    Objetivos de la intervención 10

    Población Destinataria 10

    Contenido y estructura de intervención 11

    Recursos Requeridos 15

    Análisis de factibilidad 15

4. Conclusión 16

5. Recomendaciones 17

Apoyos 17

Referencias 17

1. Introducción

La transición a la educación superior representa un proceso crítico que exige ajustes psicológicos, fisiológicos e intrapersonales significativos. Los estudiantes se enfrentan a nuevas responsabilidades académicas y tensiones económicas que, con frecuencia, derivan en ansiedad y afectan negativamente el rendimiento académico (Alarcón, 2019; Díaz & Castro, 2020). Específicamente, en un estudio realizado en Colombia, se demostró que el 63,2% de la muestra padecía de ansiedad y el 44,9% de ellos padecían de depresión, los cuáles han demostrado tener relaciones significativas con el nivel de exigencia académica, género, bajo nivel de ingresos e incluso la orientación sexual (Arias-Coronel et al., 2025). Así mismo, en Latinoamérica, se ha asociado de forma sistemática y a lo largo del tiempo una correlación repetitiva entre altos niveles de ansiedad, depresión y estrés con un bajo rendimiento académico y un mayor riesgo de deserción (Salas et al., 2025). Por lo que los estudiantes con un bajo rendimiento podrían presentar un mayor grado de malestar psicológico.

En Venezuela, además, los estudiantes se enfrentan a dificultades adicionales que afectan su capacidad de continuar estudiando, ya que se ven afectados por cortes del suministro de servicios públicos como el agua o la electricidad, así como un empobrecimiento derivado de la crisis económica lo cual ha generado que solo el 66% de la población pueda continuar escolarizada (Universidad Católica Andrés Bello [UCAB], 2024).

Tradicionalmente, la predicción del éxito académico se ha centrado en factores intelectuales; sin embargo, la evidencia actual sugiere que estos son predictores limitados a largo plazo. De hecho, se ha demostrado una relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico, resaltando así la importancia del aspecto emocional en el éxito académico (Carrillo-Galán et al., 2020). Por ello, variables como la inteligencia emocional, las actitudes hacia el aprendizaje y la motivación emergen como factores predictivos más robustos frente al rendimiento académico (Arias et al., 2020; Shankland y Rosset, 2017; Karris et al., 2021).

Aunado a esto, la psicología por muchos años se ha dedicado al estudio correctivo del malestar. Sin embargo, el surgimiento reciente de la psicología positiva como una ciencia que se dedica a investigar los factores que contribuyen al bienestar humano, ha representado un cambio de paradigma del estudio de la psicología, que busca de forma preventiva y promotora robustecer la salud de las personas, entendiendo al bienestar como un constructo multidimensional que va más allá de la ausencia de enfermedad.

Uno de los modelos actuales para comprender el bienestar es el modelo PERMA de Seligman, el cual propone una aproximación a cinco elementos centrales: emociones positivas (*positive emotions*), compromiso (*engagement*), relaciones (*relationships)*, propósito (*meaning*) y logro (*accomplishment*) (Seligman, 2011). Un componente transversal a estas dimensiones son las fortalezas del carácter, que corresponden a rasgos de personalidad estables y cultivables que, al ser desarrollados, fomentan el florecimiento humano y la resiliencia (Arias et al., 2020). Éstas pueden adquirirse mediante la práctica, son estables en el tiempo y su uso se puede evidenciar de forma recurrente en diferentes contextos. Además, son valoradas por sí mismas debido a las consecuencias positivas que generan y producen emociones positivas en quienes las ejercen (Seligman, 2011).

Si bien la psicología positiva no busca atender problemas de salud de forma correctiva, estudios actuales han arrojado pruebas convincentes de la eficacia de las intervenciones basadas en las fortalezas. Se ha demostrado que mejoran la resiliencia y promueven el desempeño académico, la dedicación y la inmersión (Arias et al., 2020); aceleran el aprendizaje, mejoran el rendimiento académico, refuerzan los sentimientos de competencia y aumentan la motivación académica (Shankland & Rosset, 2017); aumentan la satisfacción con la vida, el afecto positivo y la felicidad y reducen la prevalencia de trastornos de salud mental como la ansiedad y la depresión, mitigando el afecto negativo (Karris et al., 2021). Estos hallazgos subrayan conjuntamente el profundo impacto que el desarrollo y la aplicación de las fortalezas del carácter pueden tener en el fomento del bienestar integral y el florecimiento académico entre los estudiantes.

Los diseños de intervención en esta área se basan en gran medida en varios componentes clave, como la identificación inicial de las fortalezas a través de evaluaciones psicométricas, la exploración de variables relevantes, prácticas reflexivas como la meditación, ejercicios de respiración o diversas dinámicas y técnicas específicas de construcción de fortalezas (Barranca et al., 2021; Chérif et al., 2021; Green, 2022; Kennes et al., 2023).

A pesar de estos beneficios, en instituciones venezolanas como la Universidad Metropolitana (UNIMET), los estudiantes con bajo rendimiento, agrupados en el Programa de Mejoramiento Académico (PMA), carecen de estrategias específicas basadas en este enfoque. Por consiguiente, la presente investigación propone el diseño de una intervención basada en fortalezas del carácter dirigida específicamente a esta población y su contexto, con el fin de proporcionar herramientas que mitiguen el riesgo de deserción y promuevan el éxito académico y profesional de los mismos. Para lograrlo, se propuso identificar las características y elementos clase de las intervenciones de este estilo en la población juvenil universitaria, seleccionar y adaptar las estrategias didácticas para las actividades y, finalmente, establecer un programa con sesiones y objetivos dirigidos a la promoción de sus fortalezas del carácter.

2. Método

Esta investigación correspondió a un proyecto factible orientado a proponer un modelo para abordar los desafíos que enfrenta la población del PMA, a través de una investigación documental y un análisis de factibilidad. La metodología involucró varias etapas: diagnóstico y fundamentación teórica, procedimiento metodológico, planificación de actividades y recursos, y análisis de viabilidad (Universidad Pedagógica Experimental Libertador, 2016).

El diseño de la investigación implicó un análisis documental. En primer lugar, se recopiló material extenso sobre el tema, luego, se filtró la información irrelevante y se compararon y analizaron los datos clave de los documentos restantes (Reyes-Ruiz y Carmona-Alvarado, 2020). Esta comparación condujo a una interpretación y compilación de información, culminando en conclusiones. La información se recolectó de artículos científicos, libros sobre intervenciones en fortalezas del carácter y tesis de pregrado y postgrado a través del buscador Google Scholar.

Los criterios de inclusión para los documentos seleccionados incluyeron: publicación dentro de los últimos 5 años, enfoque en poblaciones de estudiantes adolescentes o adultos jóvenes, y una propuesta de protocolo de intervención o descripción detallada de actividades. Los términos de búsqueda en español e inglés fueron «intervención en fortalezas del carácter universidad» o "*character strength intervention university*".

De los 3.300 documentos iniciales, se seleccionaron 8 tras aplicar los criterios de exclusión. Adicionalmente, se incorporaron cuatro guías sobre la aplicación de las fortalezas del carácter en entornos educativos para enriquecer la propuesta. Estos resultados se pueden apreciar en la tabla 1.

Tabla 1. Resultados de la búsqueda

Resultados antes del criterio de inclusión	Resultados después del criterio de inclusión	Guías adicionales consultadas
3.300	6	4

Un análisis comparativo de las intervenciones basadas en fortalezas del carácter seleccionadas proporcionó información clave sobre la estructura, el contenido y los resultados de los programas existentes. La tabla 2 sintetiza el resumen de los documentos seleccionados.

Tabla 2. Resultados de la investigación			
Autor	Foco de intervención	Duración	Resultados clave
Ruiz (2020)	Intervención genérica, basada en mindfulness y fortalezas del carácter.	10 sesiones semanales (50 min c/u).	Inclusión de los padres en la propuesta; actividades detalladas para desarrollar fortalezas específicas.
Uusiautti et al. (2022)	Intervención personalizada, basada en decisiones vocacionales y fortalezas del carácter.	No descrita.	Presenta diferentes enfoques y sus resultados. La intervención contribuyó a mejorar la satisfacción con la vida, la autoestima, el logro académico y la probabilidad de alcanzar metas.
Kennes et al. (2023)	Intervención genérica, basada en mindfulness, fortalezas del carácter y su aplicación en diversos aspectos de la vida.	8 sesiones (45 min c/u).	Mejoras significativas a corto plazo en el bienestar; reducción de la hiperactividad y problemas de atención. Se recomienda una intervención más larga para evaluar la perdurabilidad.
Ebrahimi & Esmaeili (2021)	Intervención genérica, basada en fortalezas del carácter y reflexiones sobre uno mismo y los demás.	10 sesiones semanales (1 hora c/u).	La evidencia respalda la eficacia para mejorar bienestar, resiliencia y rendimiento académico. El modelo demuestra que un enfoque centrado solo en fortalezas genera resultados positivos y es factible.
Green (2022)	Intervención genérica, basada en fortalezas del carácter y el modelo PERMA de Seligman.	12 sesiones, 3 por semana (3 horas c/u).	Proporciona un esquema estructurado de temas, métodos y actividades. Los efectos positivos persistieron seis meses después, destacando su impacto a largo plazo. Las fortalezas más reportadas fueron gratitud, esperanza, perseverancia, curiosidad y amabilidad.
Hierro (2022)	Intervención personalizada, basada en mindfulness, autocompasión y fortalezas del carácter.	8 sesiones semanales (3 horas c/u).	Respalda el uso de intervenciones de fortalezas complementadas con otros temas. Detalla temas, métodos y materiales. Enfatiza la importancia de involucrar el entorno inmediato del participante para mayor efectividad.

3. Resultados

A partir de la revisión de los documentos seleccionados, se pudo evidenciar algunas características comunes entre las intervenciones. Diversos autores coinciden en la eficacia de centrarse en fortalezas de carácter específicas como una estrategia a corto plazo (Kennes et al., 2023; Ruiz, 2020; Uusiautti et al., 2022). Además se han demostrado efectos positivos no solo a corto plazo sino también a mediano plazo, incluyendo incrementos significativos en el bienestar (Kennes et al., 2023; Uusiautti et al., 2022), reducciones en los síntomas relacionados con la hiperactividad, dificultades de atención y conductas disruptivas (Kennes et al., 2023), así como mejoras en el sentido de propósito de los participantes, el logro personal y la disposición para enfrentar proactivamente desafíos académicos y sociales (Uusiautti et al., 2022).

En cuanto a la duración de estos modelos de intervención, se observó que la mayoría de los programas constan de entre 8 y 12 sesiones, cada una con una duración de 50 minutos a 3 horas, incorporando en algunos casos periodos de descanso durante las sesiones más largas.

A pesar de que todos los estudios hallados enfatizan a las fortalezas del carácter como elemento central, algunos autores propusieron integrar temas adicionales para enriquecer el contenido del programa. Por ejemplo, las prácticas de mindfulness se combinaron frecuentemente con el desarrollo de las fortalezas (Hierro, 2022; Kennes et al., 2023; Ruiz, 2020), mientras que otros diseñaron intervenciones centradas exclusivamente en las fortalezas del carácter (Ebrahimi & Esmaeili, 2021; Green, 2022; Uusiautti et al., 2022).

En términos de la modalidad de intervención, ciertos autores abogaron por enfoques personalizados, diseñando intervenciones basadas en las fortalezas únicas de cada participante, haciendo así que la experiencia dentro del programa fuera más vivencial personalizada (Hierro, 2022; Kennes et al., 2023; Uusiautti et al., 2022). En contraste, otros promovieron un enfoque más amplio, incorporando diversas fortalezas a través de las seis virtudes del VIA, independientemente de si formaban parte del repertorio de fortalezas desarrollado de los participantes (Ebrahimi & Esmaeili, 2021; Green, 2022; Ruiz, 2020). Según Ruch et al. (2020), fortalezas como la curiosidad, la gratitud, la esperanza, el amor y el humor están particularmente asociadas con el bienestar y podrían incluirse de manera genérica en los programas de intervención.

A pesar de las diferencias en las modalidades de intervención halladas, Niemiec (2019) señala que se han reportado resultados similares ya sea trabajando con las fortalezas particulares de los participantes o con las inferiores, lo que sugiere que ambos enfoques pueden ser efectivos dependiendo de los objetivos de la intervención.

Propuesta de intervención

Tomando en cuenta estos hallazgos, se propone un modelo de intervención de 10 semanas, que consiste en sesiones semanales de 90 minutos. Inicialmente se plantea que los participantes respondan al test VIA (Peterson & Seligman, 2004) para la identificación inicial de sus fortalezas del carácter. Las actividades se fundamentarán en prácticas de mindfulness y se adaptarán para enfocarse tanto en las fortalezas particulares de los participantes como en sus fortalezas menos desarrolladas. Esta estructura tiene como objetivo potenciar los impactos en el rendimiento académico, el bienestar, la autoestima y la satisfacción personal de los estudiantes. Además, se consideran para la intervención los factores contextuales y las diferencias individuales, permitiendo un enfoque basado en fortalezas alineado con los intereses y necesidades de éstos (Arguís et al., 2012).

Así mismo, la intervención incorpora estrategias de aprendizaje cooperativo, como sugieren Arguís et al. (2012), lo cual promueve la colaboración y el trabajo en equipo, facilitando un aprendizaje más profundo y el desarrollo de competencias interpersonales y cívicas clave. Esto contribuye a crear un entorno de aprendizaje inclusivo y de apoyo que mejora la cohesión y el compromiso grupal. Igualmente, para asegurar que la intervención sea eficaz, Niemiec (2019) enfatiza que debe incluir: el reconocimiento y la aceptación de las propias fortalezas, la capacidad de identificar y apreciar las fortalezas en los demás, y la aplicación y mantenimiento de estas fortalezas hacia el establecimiento de metas a lo largo del tiempo en diferentes contextos.

Objetivos de la intervención

El propósito de este protocolo consiste en brindar a los estudiantes del PMA de la UNIMET una formación complementaria sobre sus fortalezas de carácter con el propósito de promover su bienestar. Entre los objetivos específicos de este protocolo se incluyen: identificar y concientizar sus fortalezas del carácter y las de su entorno inmediato; desarrollar estrategias para la aplicación intencionada de las fortalezas en su vida personal y profesional; fomentar la conexión entre la atención plena y el bienestar; medir el impacto del programa de intervención sobre el bienestar subjetivo, la autoestima y el rendimiento académico cuando sea aplicado en un futuro; así como crear un espacio de apoyo comunitario basado en fortalezas compartidas donde los participantes se sientan seguros y valorados.

Población destinataria

El recurso aquí expuesto está dirigido a estudiantes universitarios que formen parte del PMA de la Universidad Metropolitana. Para la aceptación de cualquier persona dentro del modelo de intervención se expresan los siguientes criterios de inclusión y exclusión por orden de relevancia.

a) Criterios de inclusión: Participantes en el PMA interesados en participar en este programa que entiendan y firmen la carta de compromiso adjunta en el anexo B, además posean la disponibilidad para participar en la hora y media planificada a la semana y que hayan realizado las pruebas pre-test.

b) Criterios de exclusión: Estudiantes del PMA que no posean la disponibilidad o no puedan comprometerse con el programa debido a razones laborales o que no firmen la carta de compromiso ni realicen las pruebas pre-test.

Contenido y estructura de intervención

La propuesta consiste en un protocolo estructurado de 10 semanas, con una sesión semanal de 90 minutos para grupos de 10 a 12 personas. El diseño integra el mindfulness como eje transversal y se organiza en tres módulos consecutivos:

- Fase Preliminar e inicio
    - Antes de comenzar, los participantes completan el inventario VIA-IS para identificar su perfil de 24 fortalezas (Peterson & Park, 2009).
    - Luego se establecen las pautas del programa y se introducen las prácticas de atención plena (mindfulness). Esta herramienta se utiliza en todas las sesiones para mejorar la autorregulación emocional y el enfoque de los estudiantes.
- Módulo II: Identificación y fortalezas particulares
    - El programa se centra en las 5 fortalezas con mayor puntaje para este módulo, es decir, las fortalezas particulares.
    - Se busca que utilicen sus fortalezas dominantes de maneras novedosas para enfrentar sus desafíos académicos actuales.
    - Este módulo incluye actividades vivenciales y de reconocimiento mutuo.
- Módulo III: Fortalezas inferiores y Cierre
    - Trabajar sobre las 4 fortalezas inferiores o con menor puntaje en el VIA-IS.
    - Se enseña a los participantes a utilizar las fortalezas particulares como apoyo para desarrollar estas áreas de oportunidad (Niemiec, 2019).
    - Finalmente, se establecen los principios para la formación de hábitos basados en el modelo PERMA y en la proyección de metas académicas a largo plazo.
- Seguimiento post-intervención

- Para garantizar la sostenibilidad de los resultados, el protocolo establece un cronograma de seguimiento durante los 3 meses posteriores a la finalización: al finalizar la intervención, a las 6 semanas de culminación y a las 12 semanas.

En la Tabla 3 se describen de forma resumida las actividades y tareas principales de cada sesión, junto con los recursos asignados a cada una.

Tabla 3. Esquema de actividades y sesiones.

Módulo	Sesión	Objetivos	Contenido y Actividades	Recursos
I	1	Introducción al modelo, práctica de mindfulness y acuerdos grupales.	- Estructura del programa. - Dinámica de presentación. - Normas grupales (confidencialidad, respeto). - Introducción al mindfulness; ejercicio de respiración consciente. - Tarea: Práctica diaria de respiración y registro en el diario.	Diapositivas, reglas impresas, plantilla del diario.
	2	Profundizar en las fortalezas del carácter según la clasificación VIA.	- Revisión de las 6 virtudes y 24 fortalezas. - Identificación de fortalezas en sí mismos y en otros. - Juego de memoria con tarjetas de fortalezas. - Tarea: Reconocer diariamente la expresión de sus fortalezas.	Diapositivas, tarjetas de fortalezas, diario del participante.

II	3	Comprender la virtuosidad y su relación con las fortalezas.	- Práctica de fortalezas mediante el «bol de sugerencias ». - Ceguera ante el reconocimiento consciente de las fortalezas. - Aprender a establecer un punto medio entre fortalezas y debilidades. - Tarea: Identificar fortalezas en sobreuso y practicar el equilibrio.	Diapositivas, tarjetas de fortalezas, video, diario.
	4	Comprender las fortalezas particulares y las emociones positivas.	- - Reconocimiento de fortalezas mediante juego de roles (roleplay). - Teoría de las Emociones Positivas (Fredrickson, 2009). - Relación entre emociones positivas y fortalezas particulares. - Tarea: Identificar qué emociones se ligan a sus fortalezas.	Diapositivas, tarjetas de fortalezas, video, diario.
	5	Entender cómo la personalidad media con las fortalezas particulares.	- Práctica de juicio y creatividad. - Mediación de fortalezas según características de personalidad (Glazov, 2007). - Juego de mímica para practicar contenidos previos. - Tarea: Identificar «colores cerebrales» de familiares.	Diapositivas, tarjetas de mímica, video, diario, Test de Colores Cerebrales.

III	6	Comprender e identificar las fortalezas inferiores (menos usadas).	- Revisión y discusión de contenidos previos. - Reconocimiento de sus fortalezas menores. - Comprensión de las fortalezas menores según Niemiec (2019). - Tarea: Ejercitar diariamente sus fortalezas menores.	Diapositivas, tarjetas de fortalezas, video, diario.
	7	Formación de hábitos para potenciar las fortalezas inferiores.	- Práctica de meditación de bondad amorosa (Loving-kindness). - Planificación de la implementación por pasos de una fortaleza menor. - Principios de formación de hábitos (Clear, 2020). - Tarea: Seguir el plan de pasos para una fortaleza menor.	Diapositivas, tarjetas de fortalezas, video, diario.
	8	Entender la mediación de la personalidad con fortalezas inferiores.	- Conciencia de las áreas de la vida donde aplican ciertas fortalezas. - Partes «sombra» de los Colores Cerebrales (Glazov, 2007). - Tarea: Identificar fortalezas en personas que no les agradan.	Diapositivas, tarjetas de fortalezas, video, diario.
	9	Relación entre el modelo PERMA y las fortalezas del carácter.	- Apreciar las ventajas de no haber practicado fortalezas menores previamente. - Compromiso de implementar dichas fortalezas en el futuro. - El modelo PERMA y las fortalezas del carácter. - Tarea: Identificar fortalezas en sus familiares.	Diapositivas, tarjetas de fortalezas, video, diario.
IV	10	Proyectar el futuro y desarrollar un plan de acción.	- Perfil de Fortalezas Futuro. - Reflexión colectiva sobre el programa. - Evaluación final (Post-testing).	Diapositivas, tarjetas de fortalezas, diario, instrumentos de evaluación.

Recursos requeridos

Para la implementación del programa se requieren los siguientes materiales: un diario de reflexión digital o impreso, donde los participantes anotarán sus experiencias, reflexiones y tareas asignadas a lo largo del programa; tarjetas de fortalezas del carácter: el cual contiene ideas y sugerencias para desarrollar y aplicar cada una de las 24 fortalezas; guía de presentación: recurso de apoyo para dirigir las actividades y reflexiones, diseñado para ser proyectado en pantalla durante las sesiones; y el espacio físico: aula con capacidad para realizar la intervención fluida entre los asistentes.

Para evaluar el progreso de los participantes antes y después de la intervención, se recomiendan las siguientes escalas validadas:

- Escala de Autoestima de Rosenberg: Desarrollada en 1965, esta escala explora los sentimientos de autosatisfacción del individuo. Consta de 10 ítems calificados con una escala Likert de 4 puntos. Este instrumento ha demostrado una buena fiabilidad (α = 0,79; CFI = 0.97; TLI = 0.95; RMSEA = 0.04 y SRMR = 0.02) (Hyland et al., 2014).

- Escala de Autoeficacia Académica de Palenzuela: Desarrollada en 1983, esta escala unidimensional evalúa la percepción de eficacia personal de los estudiantes en contextos académicos. Comprende 7 ítems con una escala Likert de 5 puntos, obteniendo buenos resultados en fiabilidad (α = 0.88; $\chi 2/gl$ = 3.43, CFI = 0.99, TLI = 0.99, SRMR = 0.04, RMSEA = 0.07) (García-Álvarez et al., 2024).

- Escala de Bienestar Psicológico de Ryff: Desarrollada en 1989, mide el bienestar a través de seis subdimensiones, con un total de 39 ítems calificados en una escala Likert de 4 puntos. En este caso demostró tener una buena consistencia interna (α = 0.86) (Barrera-Hernández et al., 2019).

Análisis de factibilidad

A partir de esta intervención, se anticipa una reducción en los comportamientos de riesgo y una disminución en la probabilidad de desarrollar dificultades psicológicas (Lavy, 2020). Adicionalmente, el programa podría fomentar un mayor sentido de pertenencia de los participantes hacia la UNIMET, fortaleciendo en última instancia la reputación de la institución al demostrar su compromiso no solo con la excelencia académica, sino también con el bienestar estudiantil. Esto permitiría a la universidad ofrecer un apoyo integral a toda su comunidad estudiantil, particularmente a aquellos en riesgo académico.

En cuanto a los costos asociados a los que se podría incurrir al ejecutar el programa, se proyectan en función del uso de las instalaciones, las cuáles para el público externo a la

universidad tienen un coste de 275 $ por día con un espacio de hasta 40 personas (E. De Lima [Dirección de Eventos], comunicación personal, 13 de enero de 2025), el coste del facilitador, que en este caso se encuentra dentro de las labores para las cuáles está contratado por la UNIMET, pero podrían tener un costo por honorarios profesionales de 30 $ por hora académica (Colegio de Psicólogos del Distrito Capital, 2025), lo cual daría como costo total de 3.350 $.

En cuanto a los beneficios, se espera que este programa de intervención genere múltiples resultados positivos más allá de los establecidos anteriormente, tales como la promoción de conductas cívicas y prosociales, la mejora del rendimiento académico y el fortalecimiento del funcionamiento socioemocional de los participantes. Por ello, dada la facilidad de implementación, el ahorro potencial de costos mediante el uso de herramientas digitales y tecnologías de aula, y la disponibilidad de recursos humanos calificados, la intervención propuesta resulta ser un proyecto factible. Su implementación podría posicionar a la UNIMET como líder en educación positiva dentro del país.

4. Conclusión

Este estudio tuvo como objetivo diseñar una propuesta de intervención factible, basada en las fortalezas del carácter, para estudiantes inscritos en el Programa de Mejoramiento Académico (PMA) de la Universidad Metropolitana. Fundamentado en la Psicología Positiva, particularmente en el modelo PERMA de Seligman y la clasificación de las 24 fortalezas de Peterson y Seligman (2004), el programa se estructuró en tres módulos: práctica de mindfulness, desarrollo de las fortalezas particulares y cultivo de las fortalezas menos utilizadas.

El análisis comparativo de intervenciones previas demostró que los programas basados en fortalezas tienen efectos consistentemente positivos en el bienestar, la autoestima, la regulación emocional, la conducta prosocial y el rendimiento académico. Estos efectos se observan tanto a corto como a mediano plazo, especialmente cuando las intervenciones incluyen actividades vivenciales, tareas asignadas y de reflexión grupal.

La intervención propuesta, con una duración de 10 semanas, incluye sesiones semanales de 90 minutos que combinan instrucción teórica, trabajo grupal interactivo y ejercicios reflexivos. El programa enfatiza enfoques personalizados, el aprendizaje cooperativo y la integración del mindfulness para mejorar la conciencia emocional y la aplicación de las fortalezas. Así mismo, el análisis de factibilidad demostró que el programa es rentable, contextualmente apropiado y logísticamente viable dentro del entorno universitario.

En general, este proyecto respalda la idea de que las intervenciones centradas en las fortalezas del carácter pueden servir como una estrategia independiente y eficaz. Cuando se implementan con fidelidad, dichos programas pueden contribuir significativamente al bienestar estudiantil, la resiliencia y el éxito académico, particularmente en poblaciones en riesgo como aquellas pertenecientes al PMA.

5. Recomendaciones

Se recomienda probar la intervención propuesta con un grupo de muestra del Programa de Mejoramiento Académico (PMA) para evaluar su efectividad y adaptabilidad en el mundo real. Es crucial recopilar retroalimentación tanto de los participantes como de los facilitadores para perfeccionar el contenido y los métodos de impartición. Dado el bajo requerimiento de recursos y el alto impacto potencial, el programa podría integrarse en el marco de apoyo académico general de la Universidad Metropolitana, contribuyendo a un enfoque holístico del desarrollo estudiantil.

Los estudios futuros deben incluir evaluaciones pre y post-intervención utilizando herramientas validadas. Así mismo, realizar un seguimiento a los seis meses para evaluar los efectos a largo plazo.

Igualmente, es esencial una capacitación adecuada de los facilitadores en Psicología Positiva y metodologías basadas en fortalezas para asegurar la fidelidad en la implementación y maximizar los resultados. Como señalan algunos autores, fomentar la participación de pares, profesores y familiares puede mejorar la generalización de las habilidades aprendidas más allá de las sesiones de intervención y promover una cultura de bienestar dentro de la institución.

Las investigaciones futuras deben explorar los efectos diferenciales de centrarse en las fortalezas particulares versus las fortalezas inferiores, así como el rol de fortalezas específicas (ej. gratitud, perseverancia, esperanza) en la mejora de los resultados académicos y psicológicos.

Se recomienda para estudios que realicen la implementación, estudios de validez predictiva de la intervención, bien sea correlacionando variables como el rendimiento académico directamente o el tiempo de permanencia en bajo rendimiento después de finalizada la misma.

Apoyos

Esta investigación se realizó como parte de la Especialización en Psicología Positiva. El autor no recibió apoyo financiero para la investigación y declara la ausencia de posibles conflictos de interés.

Referencias

Alarcón, R. D. (2019). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, *30*(4), 219–221. https://doi.org/https://doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655

Arguís, R., Ana, R., Bolsas, P., Silvia Hernández, V., [a] Del Mar, P. M., & Monge, S. (2012). *Programa "AULAS FELICES" Psicología Positiva aplicada a la Educación* (2a ed.). Equipo SATI. https://bit.ly/49hmN3M

Arias-Coronel, F., Garibello-Millan, C. A., Dávila-Vidal, D. M., Serna-Orozco, M. F., & Solórzano-Alarcón, M. (2025). Anxiety and Depression Among University Students in Cali, Colombia: A Cross-Sectional Analysis of the Prevalence and Contributing Factors. *International journal of environmental research and public health, 22*(9), 1445. https://doi.org/10.3390/ijerph22091445

Arias, P. R., García, F. E., Lobos, K., & Flores, S. C. (2020). Fortalezas del carácter como predictores de personalidad resistente académica y compromiso académico. *Psychology, Society and Education*, *12*(2), 19–32. https://doi.org/10.25115/psye.v10i1.2109

Barrera-Hernández, L., Sotelo-Castillo, M., Barrera-Hernández, R., & Aceves-Sánchez, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza E Investigación En Psicología*, *1*(2), 244–251. https://bit.ly/4wgFyyf

Carrillo-Galán, Y., Pérez-Vega, J., Roa-González, S., Morales-González, Y., Rylander-Yamada, J., & Méndez-Quevedo, T. (2020). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Medicina Forense*, *5*(3), 161–164. https://bit.ly/4tjTUuU

Chérif, L., Wood, V. M., & Watier, C. (2021). Testing the Effectiveness of a Strengths-Based Intervention Targeting All 24 Strengths: Results From a Randomized Controlled Trial. *Psychological Reports*, *124*(3), 1174–1183. https://doi.org/10.1177/0033294120937441

Clear, J. (2020). *Hábitos atómicos: Cambios pequeños, resultados extraordinarios* (2a ed.). Diana Editorial.

Díaz, L., & Castro, J. (2020). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. Universidad Cooperativa de Colombia. https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/35cbe454-4e07-4425-8889-f5575356840e/content

Ebrahimi, S., & Esmaeili, M. (2021). The Effectiveness of Character Strengths-based Intervention on the Psychological Well-being and Resilience among Adolescents. *Educational and Scholastic Studies*, *11*(4), 417–439. http://pma.cfu.ac.ir/:contentReference[oaicite:2]{index=2}.

Fredrickson, B. (2009). *Vida positiva*. Editorial Norma, S. A.

García-Álvarez, D., Cobo-Rendón, R., & Lobos, K. (2024). Character strengths as predictors of general and academic self-efficacy in university students. *Frontiers in Psychology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1490095

Glazov, S. (2007). *What Color Is Your Brain? A Fun and Fascinating Approach to Understanding Yourself and Others*. Slack Incorporated.

Green, Z. A. (2022). Character strengths intervention for nurturing well-being among Pakistan's university students: A mixed-method study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *14*(1), 252–277. https://doi.org/10.1111/aphw.12301

Hierro, M. (2022). *Salud mental y bienestar en adolescentes. Protocolo de un programa de intervención grupal "Conmigo al fin del mundo"* [Universidad Europea Valencia]. https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/3930/TFM_Manuel%20Hierro%20Tobalo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hyland, P., Boduszek, D., Dhingra, K., Shevlin, M., & Egan, A. (2014). A bifactor approach to modelling the Rosenberg Self Esteem Scale. *Personality and Individual Differences*, *66*, 188–192. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.034

Karris Bachik, M. A., Carey, G., & Craighead, W. E. (2021). VIA character strengths among U.S. college students and their associations with happiness, well-being, resiliency, academic success and psychopathology. *The Journal of Positive Psychology*, *16*(4), 512–525. https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1752785

Kennes, A., Lataster, J., Janssens, M., Simons, M., Reijnders, J., Jacobs, N., & Peeters, S. (2023). Efficacy of a School-Based Mental Health Intervention Based on Mindfulness and Character Strengths Use Among Adolescents: a Pilot Study of Think Happy-Be Happy Intervention. *Journal of Happiness Studies*, *24*(2), 677–697. https://doi.org/10.1007/s10902-022-00611-5

Lavy, S. (2020). A Review of Character Strengths Interventions in Twenty-First-Century Schools: their Importance and How they can be Fostered. *Applied Research in Quality of Life*, *15*(2), 573–596. https://doi.org/10.1007/s11482-018-9700-6

Niemiec, R. (2019). *Fortalezas de carácter Guía de intervención*. Manual Moderno.

Peterson, C., & Park, N. (2009). Clasificación y medición de las fortalezas de carácter. En SJ Lopez & CR Snyder (Eds.), *Manual de psicología positiva de Oxford* (2.ª edición). Oxford University Press.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.

Reyes-Ruiz, L., & Carmona-Alvarado, F. (2020). *La investigación documental para la comprensión ontológica del objeto de estudio*. https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/6630/La%20investigaci%C3%B3n%20documental%20para%20la%20comprensi%C3%B3n%20ontol%C3%B3gica%20del%20objeto%20de%20estudio.pdf?sequence=1yisAllowed=y

Ruch, W., Niemiec, R. M., McGrath, R. E., Gander, F., & Proyer, R. T. (2020). Character strengths-based interventions: Open questions and ideas for future research. *Journal of Positive Psychology*, 680–684. https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789700

Ruiz, E. (2020). *Propuesta de intervención para aplicar el programa aulas felices en el primer curso de Educación Secundaria Obligatoria* [Universidad de Zaragoza]. https://zaguan.unizar.es/record/96496/files/TAZ-TFG-2020-3108.pdf

Salas, T. J. B., Yánez, N. B. C., Moreira, N. G. M., & Escobar, A. H. Y. (2025). Mental health in latin american universities: an integrative review of anxiety, academic stress, social media use, and academic performance. *South Florida Journal of Development, 6*(7), e5583. https://doi.org/10.46932/sfjdv6n7-037

Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Ediciones B.

Shankland, R., & Rosset, E. (2017). Review of Brief School-Based Positive Psychological Interventions: a Taster for Teachers and Educators. *Educational Psychology Review*, *29*(2), 363–392. https://doi.org/10.1007/s10648-016-9357-3

UCAB. (2024). *ENCUESTA NACIONAL SOBRE CONDICIONES DE VIDA 2024*. https://cdn.prod.website-files.com/5d14c6a5c4ad42a4e794d0f7/6803aeed2dfc5c19a4ac96cd_ENCOVI%202024_presentacio%CC%81n_integrada.pdf

Universidad Pedagógica Experimental Libertador. (2016). *Manual de Trabajo de Grado de Especialización, Maestría y Tesis Doctorales* (5a ed.). Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3993.pdf

Uusiautti, S. ;, Hyvärinen, S. ;, Kangastie, H. ;, Kari, S. ;, Löf, J. ;, Naakka, M. ;, Rautio, K. ;, & Riponiemi, N. (2022). Character strengths in higher education: Introducing a Strengths-Based Future Guidance (SBFG) model based on an educational design research in two northern Finnish universities. En *Journal of Psychological and Educational Research* (Vol. 30, Número 2). http://www.marianjournals.com/book/volume-30-issue-2-2022/