



Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2017/2018
Convocatoria Febrero

Modalidad: Revisión Bibliográfica.

Título: Programas de promoción de la salud mental en niños y adolescentes desde la psicología positiva: Una revisión bibliográfica.

Autor: Florina Izabela Ivan

Tutores: José Antonio Piqueras Rodríguez y María Rivera Riquelme

Elche a 31 de Enero de 2018

INDICE

| | |
|--|-------------|
| 1. RESUMEN | 43 |
| 2. JUSTIFICACIÓN | 5 |
| 2.1. Objetivos | 6 |
| 3. MATERIAL Y MÉTODO | 78 |
| 3.1. Diseño y variables a analizar | 78 |
| 3.2. Fuentes de información | 78 |
| 3.3. Estrategia de búsqueda | 78 |
| 3.4. Criterios de inclusión y exclusión | 89 |
| 3.4.1. Descripción detallada del proceso en la exclusión de artículos | 1142 |
| 3.4.1.1. Fase de Identificación de Estudios..... | 1142 |
| 3.4.1.2. Fase de Cribaje..... | 1243 |
| 3.4.1.3. Fase de Elegibilidad..... | 1344 |
| 3.4.1.4. Fase de Inclusión | 1445 |
| 4. RESULTADOS | 1546 |
| 4.1. Selección y características de los estudios | 1546 |
| 4.2. Síntesis de resultados | 2425 |
| 5. CONCLUSIONES | 2830 |
| 6. BIBLIOGRAFÍA | 3032 |

Índice de Figuras y Tablas

| | |
|--|----|
| Figura 1. Secuencia de acciones para búsquedas en internet. | 9 |
| Figura 2. Esquema de procesos utilizados en los criterios de exclusión. | 11 |
| Figura 3: Fase de Identificación de Estudios del Esquema de procesos utilizados en los criterios de exclusión. | 12 |
| Figura 4: Fase de Cribaje de Estudios del Esquema de procesos utilizados en los criterios de exclusión..... | 13 |

Figura 5: Fase de Elegibilidad de Estudios del Esquema de procesos utilizados en los criterios de exclusión14

Figura 6: Fase de Inclusión de Estudios del Esquema de procesos utilizados en los criterios de exclusión.....15

Figura 7. Proceso utilizado en la selección de publicaciones.....16

Tabla I. Publicaciones seleccionadas17



1. RESUMEN

El presente trabajo tiene como propósito una revisión bibliográfica sobre las intervenciones diseñadas en el área de la salud mental del niño y del adolescente bajo la perspectiva de la psicología positiva. Metodológicamente se realizó una revisión de los estudios publicados sobre este tópico utilizando los siguientes descriptores en español e inglés: adolescentes, niños, salud mental, fortaleza, programa, intervenciones, psicología positiva, bienestar y prevención. Tomando de referencia las bases de datos MEDLINE-Pubmed, Psycinfo, Scopus, SciELO, Dialnet y Google Scholar. Tras la búsqueda, 18 artículos resultaron elegibles. El principal resultado de esta revisión fue que ya existe una serie de estudios que señalan los efectos positivos de las intervenciones basadas en los hallazgos de la psicología positiva en la salud mental de niños y adolescentes.

Palabras Clave: adolescentes, niños, salud mental, programa, intervenciones, psicología positiva.

ABSTRACT

The purpose of this paper is to review the literature on interventions designed in the area of mental health of children and adolescents under the perspective of positive psychology. Methodologically, a review of the published studies in this topic was made using the following descriptors in Spanish and English: adolescents, children, mental health, strength, program, interventions, positive psychology, well-being and prevention. Taking the MEDLINE-Pubmed, Psycinfo, Scopus, SciELO, Dialnet and Google Scholar databases as reference. After the search, 18 valid articles were found. The main finding of this review was that there is a group of studies highlighting the positive effects of positive psychology-based interventions for mental health in children and adolescents.

Keywords: adolescents, children, mental health, program, interventions, positive psychology.

2. JUSTIFICACIÓN

Los trastornos mentales se identifican como uno de los problemas de salud con mayor incidencia, lo cual ocasiona, entre otras consecuencias, la disminución de la calidad de vida del individuo, el aumento de la vulnerabilidad, así como el posible desarrollo de graves patologías incapacitantes (Mihalopoulos, Vos, Pirkis, Smit, & Carter, 2011).

Diversos autores como Seligman y Csikszentmihalyi (2000) coinciden en señalar que la salud mental va más allá de la mera ausencia de enfermedad. Estos investigadores consideran que existe el predominio de un sesgo negativo en la investigación psicológica, dado que la atención se ha centrado en las emociones negativas y en el tratamiento de los problemas y desórdenes mentales. La corriente antes señalada fue la predominante durante las primeras décadas del siglo XX. Esta orientación obedeció a la fuerte vinculación que desde siempre ha tenido la psicología con la medicina curativa, lo que se relaciona directamente con el hecho de que, a raíz de la Segunda Guerra Mundial se precisara una mayor atención a las enfermedades mentales. Por tanto, el sistema de salud mental se ha orientado tradicionalmente, al tratamiento de las discapacidades en lugar de a su prevención.

Refiriéndose a la salud mental, la Organización Mundial de la Salud, en su Informe sobre la salud en el mundo (2001) define la salud mental como:

“(...) Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (...).”

De acuerdo a la definición anterior, el bienestar y el funcionamiento positivo se convierten en elementos esenciales de la salud mental. Por tanto, y como una reacción contrapuesta a los enfoques tradicionales, surge la Psicología Positiva, teoría inserta en la ciencia psicológica que atiende tanto al estudio de las fortalezas y virtudes humanas como a los efectos que éstas generan en la vida de las personas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). La labor de la prevención se orienta, por tanto, a implantar una ciencia dirigida a comprender, aprender y promover las fortalezas como valores personales, subrayando que los individuos pueden estar libres de

enfermedad mental pero, a la vez, ser infelices y mostrar elevadas disfunciones en su vida diaria: si bien el bienestar aparece ligado a una mejor salud física, es posible que esta asociación se vea influenciada por un estilo de vida saludable y un sistema inmunológico más sano, lo que trae consigo la disminución del estrés.

Según Contreras y Esguerra, en su publicación *“Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología”* (2006), el objetivo de la psicología positiva sería el siguiente: “A nivel clínico, uno de los objetivos de la psicología positiva es el de cambiar el marco de intervención hacia el desarrollo de tácticas terapéuticas que beneficien la experiencia emocional positiva, orientado hacia la prevención y el tratamiento de las dificultades derivadas de la presencia de emociones negativas, tales como la ansiedad, la depresión o el estrés, entre otras. Dichas emociones afectan al comportamiento de niños y adolescentes, perturbando sus procesos de pensamiento y acción”.

En este sentido, se recomienda que las intervenciones preventivas se dirijan a la modificación del ambiente, con la idea de reducir el estrés y lograr cambios en el individuo que le permitan desarrollar competencias positivas, todo ello de forma simultánea con el ambiente. Los contextos educativos en los cuales las recompensas se ofrecen junto al logro exitoso de metas realistas ostentan una mayor probabilidad de incrementar la motivación y disminuir las conductas disruptivas en niños y adolescentes (Contreras & Esguerra, 2006).

2.1. Objetivos

La presente investigación se propone como objetivo general elaborar una revisión bibliográfica sobre las intervenciones diseñadas en el área de la salud mental del niño y del adolescente bajo la perspectiva de la psicología positiva, de acuerdo a esto, se plantean los siguientes objetivos específicos: 1. describir el impacto de las intervenciones en salud mental en niños y adolescentes; 2. establecer criterios de exclusión e inclusión de publicaciones que sean pertinentes para una revisión bibliográfica válida y; 3. proponer direcciones teóricas y metodológicas para futuras investigaciones en relación con lo encontrado en las publicaciones seleccionadas.

3. MATERIAL Y MÉTODO

Este apartado corresponde a todos los procesos que integran la revisión bibliográfica realizada. En el mismo se integran las diferentes estrategias metodologías empleadas en la organización del contenido y la ejecución de las técnicas esenciales para el pleno desarrollo de la investigación.

3.1. Diseño y variables a analizar

El siguiente estudio se encuentra inscrito dentro de un diseño documental, se centra en una revisión bibliográfica exhaustiva de la información aportada por distintas fuentes publicadas en un lapso determinado sobre un tema específico.

Complementariamente, se pretende que esta recopilación conduzca a la construcción de conocimiento y enriquecimiento de las investigaciones del área, mediante la calidad de los argumentos, ideas y conclusiones que serán expuestas.

3.2. Fuentes de información

La compilación de información se llevó a cabo recurriendo a las principales bases de datos de artículos y publicaciones de investigación:

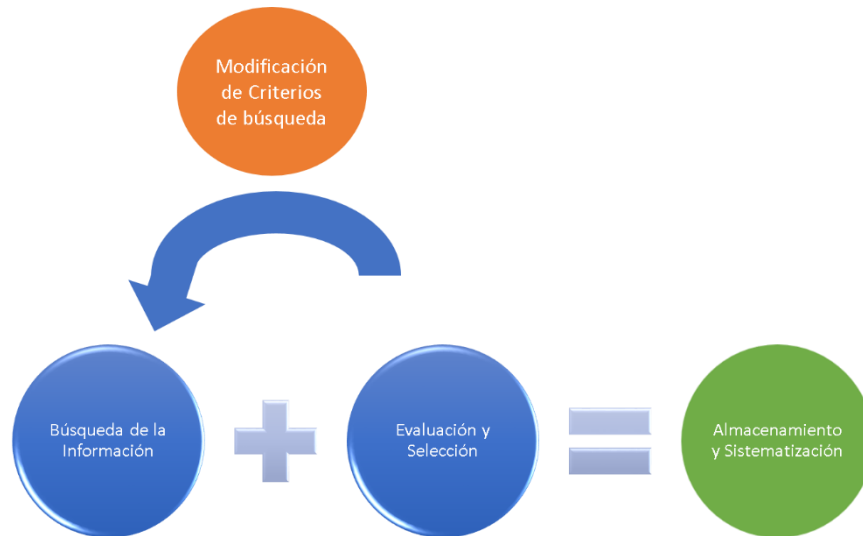
- MEDLINE-Pubmed.
- Psycinfo.
- Scopus.
- SciELO.
- Dialnet.
- Google Scholar.

3.3. Estrategia de búsqueda

El proceso de sondeo de la información se dio a través de las búsquedas de descriptores en español (adolescentes, niños, salud mental, fortaleza, programa, intervenciones, psicología positiva, bienestar y prevención) e inglés (*adolescents, children, mental health, program, interventions, positive psychology, well-being, and prevention*) así como la combinación con operadores boléanos (“AND”, “OR” y “NOT”). De manera referencial se usó el método PRISMA (crucial en los procesos de revisiones bibliográficas) para la identificación de elementos clave dentro de las investigaciones durante la búsqueda y, además, se utilizó como criterio de evaluación

de resultados, la estrategia simple de discriminación que proponen Maglione y Varlotte (2016):

Figura 1. Secuencia de acciones para búsquedas en internet.



Fuente: Investigación, gestión y búsqueda de información en internet (Maglione & Varlotta, 2016).

Esta etapa final en la estrategia de búsqueda que proponen Maglione y Varlotte categorizado como “Almacenamiento y sistematización” corresponde al elemento esencial de este trabajo, los resultados obtenidos se determinan el total de investigaciones a procesar. A continuación, se describe de manera detallada cual fue el proceso que derivó en el establecimiento de los criterios de exclusión y de selección.

3.4. Criterios de inclusión y exclusión

La presente revisión bibliográfica se rige por los criterios de inclusión determinados en los siguientes aspectos:

- Presencia de los descriptores en títulos y resúmenes.
- Estudios llevados a cabo después del año 2.000, con el estricto propósito de que las publicaciones se adapten a la sociedad del siglo XXI y sus problemas.
- Muestra compuesta por sujetos con edades comprendidas entre los 4 y 18 años, con la intención de ubicarse en las etapas de la niñez y adolescencia, cruciales para la conformación de la autopercepción y la personalidad.

Etapas donde se pueden afianzar los problemas emocionales, actitudinales y psicológicos relativos a prevenir mediante la psicología positiva.

- Diseños de experimentales (con la presencia de un grupo control, aleatorizante y control de variables).
- Con programas sustentados en el marco de la psicología positiva.

Estos criterios sirven como regla general para indicar que las investigaciones seleccionadas cumplen con tres requerimientos básicos pero importantes, estos son:

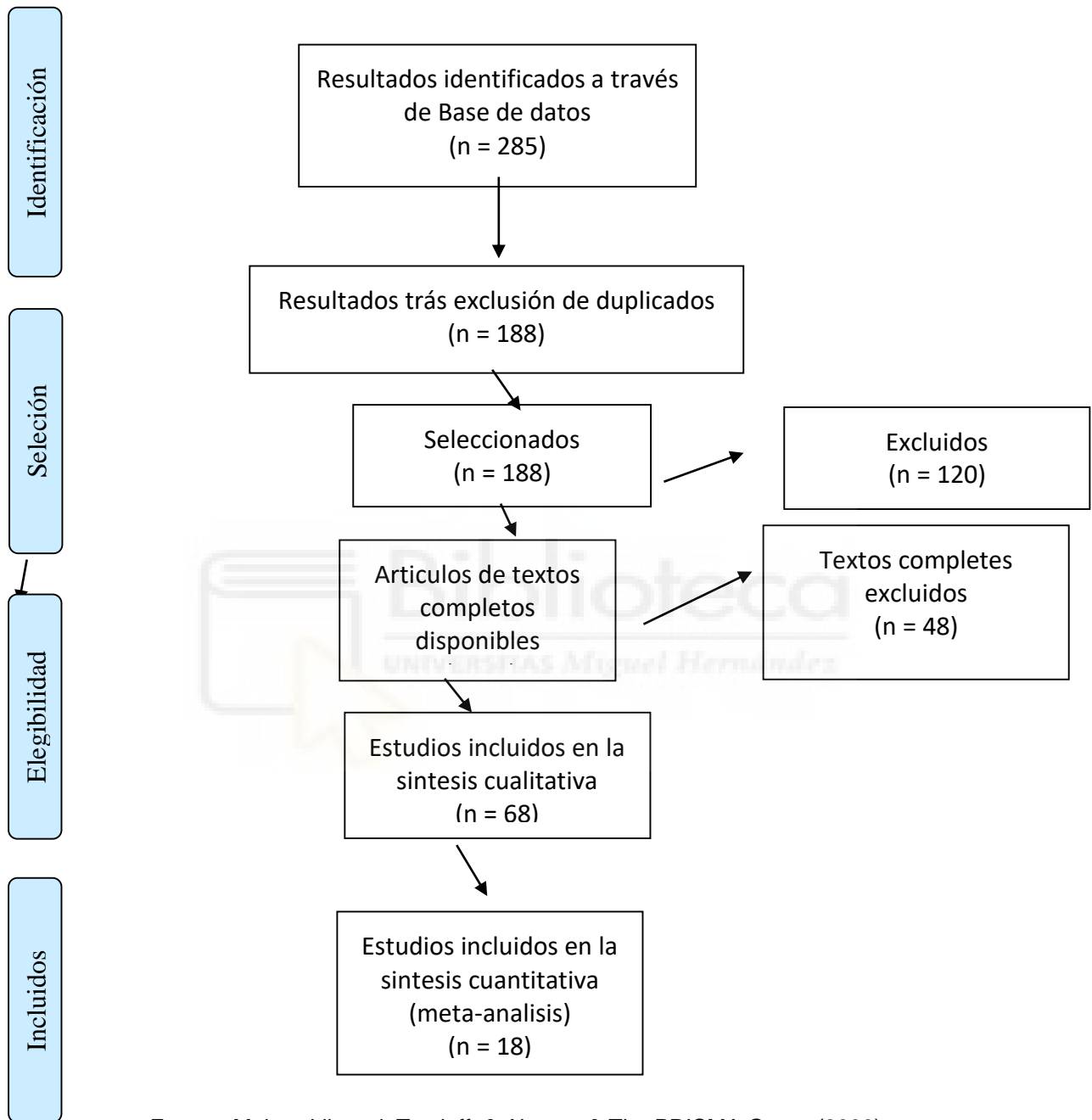
- Vigencia: para que la revisión de la bibliografía cumpla con estar basada en problemas o circunstancias de carácter actual y no obsoleto.
- Pertinencia: para que la revisión esté sustentada en contenido de utilidad académico.
- Concordancia / Coherencia: para que la selección bibliográfica esté vinculada con la investigación, integrando su metodología, resultados y objetivos.

La extracción de datos se desarrollará en varias fases que integrarán de forma secuencial la presencia de distintos criterios de exclusión, entre ellos se encuentran:

- Publicaciones cuyo tema, campo, área de intervención o enfoque de estudio era distinto al objetivo de esta revisión.
- Limitación del idioma de las publicaciones al inglés, el español y el portugués.
- Publicaciones académicas o científicas alojadas en las fuentes de búsqueda seleccionadas.

A continuación, se presenta un esquema general que agrupa todos los procesos previamente señalados:

Figura 2: Método PRISMA.



Fuente: Moher, Liberati, Tetzlaff, & Altman, & The PRISMA Group (2009).

Este esquema presenta de forma clara la operacionalización utilizada para depurar de forma secuencial los artículos mediante criterios definidos. En el mismo se presentan cuatro fases que tienen correlación con procesos para discriminar y

reducir el número de artículos que serán esenciales para fundamentar la revisión bibliográfica.

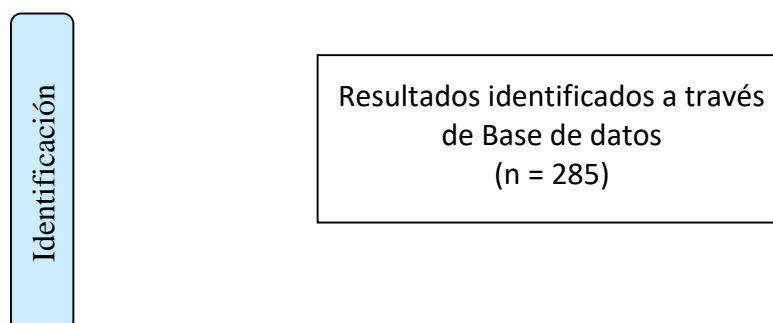
3.4.1. Descripción detallada del proceso en la exclusión de artículos.

La explicación de este proceso de depuración es crucial para que el lector entienda por qué los artículos seleccionados constituyen una consideración bien fundamentada, esto cumple el objetivo de que los mismos sirvan de referencia bibliográfica útil y pertinente para el tema de estudio de esta investigación.

A efectos de que esta descripción sea de forma detallada y secuencial se utilizará el Esquema de procesos utilizados en los criterios de exclusión previamente expuesto. Se dividirá en sus cuatro fases y se expondrán los elementos que los caracterizan, además, dicha exposición por fases contará con la integración de tres artículos que agrupen de forma general los aspectos que condujeron a su exclusión. Se determina la utilización de solo tres elementos con simple fin de la síntesis, la integración y descripción de todos los artículos excluidos de forma individual supondría un volumen importante de contenido que puede desviar el foco de esta investigación.

3.4.1.1. Fase de Identificación de Estudios.

Figura 3: Fase de Identificación de Estudios del Esquema de procesos utilizados en los criterios de exclusión.



Fuente: Moher et al. (2009).

Esta fase es el primer filtro que implementado para depurar la cantidad de artículos que poseen la característica de dirigirse al mismo tema, esto quiere decir la

reincidencia en un campo de estudio, por ello a estos se les categorizó como “duplicados”, cabe destacar que esto no alude a la repetición literal de artículos, sino que supone a aquellas investigaciones encontradas mediante los descriptores de búsqueda que están categorizados en un tema ajeno al objetivo de esta investigación.

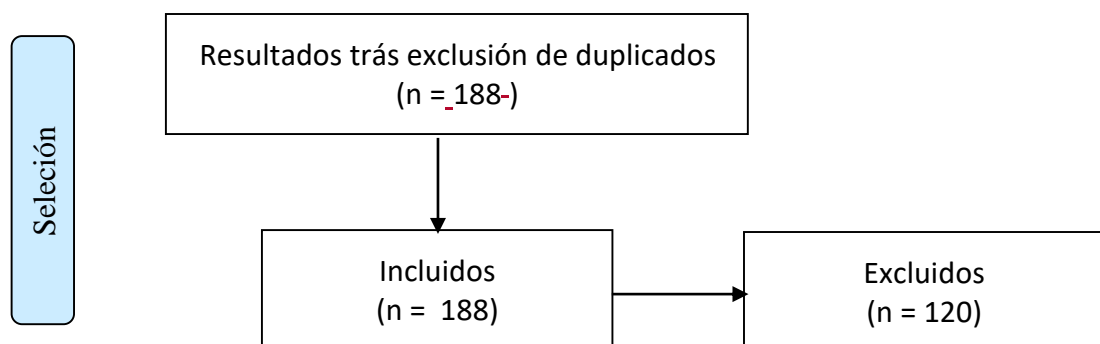
A efectos de ejemplificar esto, las siguientes investigaciones poseen un patrón repetitivo en un área específica:

- Granados, I. (2009). Eficacia de la implementación de un programa de terapia artística en un grupo de adolescentes en el barrio de "Las Tres Mil Viviendas" de Sevilla.
- Castell, I. (2011). Resumen de Evaluación del impacto de la calidad de la educación artística.
- Pérez, M. (2015). La utilización de estímulos para mejorar el rendimiento del proceso de enseñanza aprendizaje de la danza.

Estas investigaciones a pesar de no ser sobre el mismo tópico literal se mantienen en misma área de las artes, como este patrón hay muchos otros que mantienen en temas recurrentes o con un alto volumen de obras académicas de temas irrelevantes para esta revisión, es por esto que en esta fase se vieron excluidas 97 investigaciones.

3.4.1.2. Fase de Cribaje.

Figura 4: Fase de Cribaje de Estudios del Esquema de procesos utilizados en los criterios de exclusión.



Fuente: Moher et al. (2009).

Para describir las implicaciones de esta fase, inicialmente se debe otorgar una aclaración al término cribaje como el proceso de discriminación de elementos bajo los

criterios de exclusión con el propósito de distinguir entre investigaciones las que sean más pertinentes para cumplir con el objetivo general estipulado.

Habiendo aclarado el término, esta fase apunta a aquellas investigaciones cuyos estudios se dirigen a otros campos, esto simplemente excluye a las que difieran de las intervenciones diseñadas para mejorar la salud mental del niño y del adolescente bajo la perspectiva de la psicología positiva.

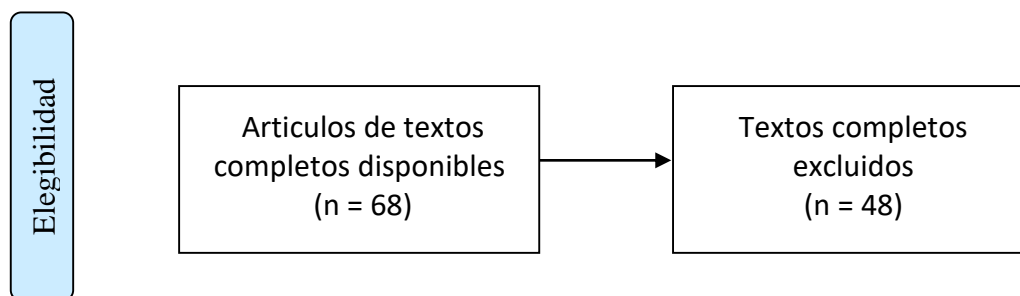
Ejemplo de esto se tienen las siguientes investigaciones:

- Palomera, R. (2017). Psicología positiva en la escuela. Un cambio con raíces profundas.
- Fernandez, P. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad.
- Beltrán, F., Torres, I., & Vázquez, F. (2006). La violencia: La percepción de un grupo de adolescentes de una población urbano-rural del sureste de México

Por esta razón, siendo una fase de depuración más práctica, ya que elimino todas aquellas investigaciones que aunque poseyeran los descriptores de búsqueda y fuesen de área de psicología positiva se dirigían a otros campos y áreas de aplicabilidad de la misma, se totalizaron 120 investigaciones excluidas.

3.4.1.3. Fase de Elegibilidad.

Figura 5: Fase de Elegibilidad de Estudios del Esquema de procesos utilizados en los criterios de exclusión.



Fuentes: Moher et al. (2009).

Esta fase corresponde a la más esencial ya que funcionó como el último filtro existente para la selección de las investigaciones definitivas para este trabajo. El mismo contó con las características de ser investigaciones con relación al tema de focal, el cual son las intervenciones diseñadas para mejorar la salud mental del niño y del adolescente bajo la perspectiva de la psicología positiva, sin embargo, esto no

significa que compartan enfoques y criterios similares, como por ejemplo las siguientes investigaciones:

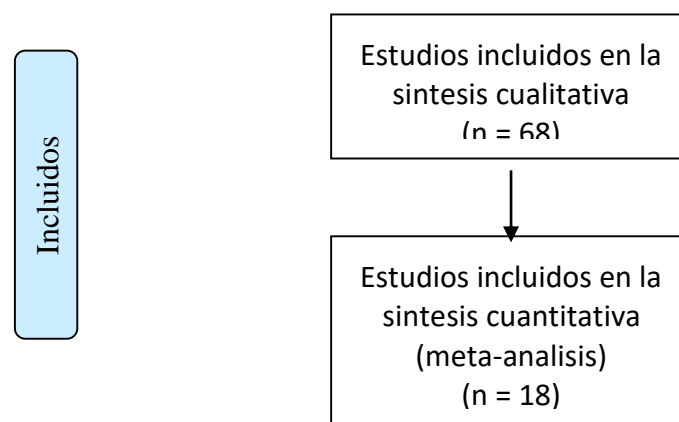
- Guerra. A., López, O., Piñero, E., & Sevilla, A. (2011). Positive psychology in kindergarten.
- Sol, A. (2015). The study of the character strengths in children: Relations with the psychological well-being, social desirability and personality
- Cómbita, L. (2014). The interplay of nature and nurture in the development of self-regulation

Tal cual fue descrito en el párrafo anterior, estas investigaciones, aunque están inmersas en la temática deseada, el desarrollo de ideas y contenidos tomó rutas distintas al objetivo de esta revisión, razón que significó su exclusión. Bajo este criterio, tras la lectura detallada de sus orientaciones y perspectivas, se eliminaron 48 investigaciones.

3.4.1.4. Fase de Inclusión

La fase de inclusión determina aquellas seleccionadas cuya directa relación con el objetivo de agrupar investigaciones orientadas a intervenciones diseñadas para mejorar la salud mental del niño y del adolescente bajo la perspectiva de la psicología positiva. El resultado final fue de 18 investigaciones.

Figura 6: Fase de Inclusión de Estudios del Esquema de procesos utilizados en los criterios de exclusión.



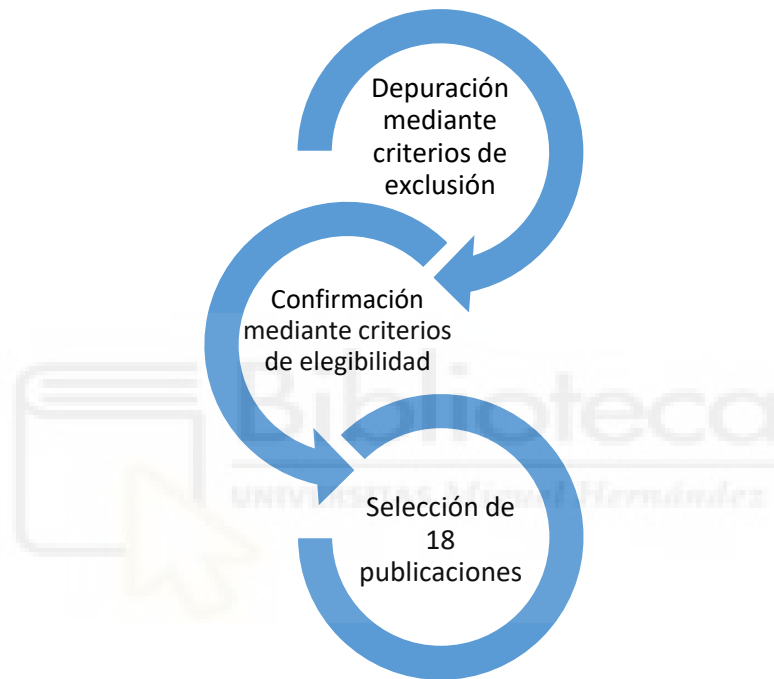
Fuentes: Moher et al. (2009).

4. RESULTADOS

4.1. Selección y características de los estudios

Primero, se expone la selección de publicaciones incluidas en la revisión, distinguiendo las seleccionadas y excluidas (véase figura 7):

Figura 7. *Proceso utilizado en la selección de publicaciones*



Fuente: Elaboración propia.

Seguidamente, se presentan las características generales de las 18 publicaciones seleccionadas (véase tabla I).

Tabla I. *Publicaciones seleccionadas*

| Autor/es | Título | Descripción general | Población |
|---------------------------|---|---|--|
| Pereira & Martínez (2004) | Programa para disminuir indicadores de depresión mediante el desarrollo de estrategias de afrontamiento: un estudio en adolescentes institucionalizados | Programa integral de intervención en el afrontamiento en adolescentes institucionalizados que propone disminuir los indicadores de depresión a través del desarrollo de estrategias de afrontamiento, buscando lograr que los adolescentes desarrollen pensamientos, emociones y conductas más adaptativas. | Esta investigación fue aplicada a ocho sujetos, los cuales presentaron las siguientes características: género masculino, edad entre los 15 y 17 años y adolescentes institucionalizados. |
| Giesenow (2005) | Más allá de la psicología del deporte: la enseñanza de habilidades psicológicas para la vida a través del deporte | Programa piloto de enseñanza de habilidades psicológicas para la vida a través del deporte con adolescentes que practican tenis, desde el enfoque de la Psicología Positiva. | Adolescentes de clase media de la zona norte del Gran Buenos Aires. |

| | | | |
|------------------------------------|---|--|---|
| Pereira et al. (2006) | Sucesso e desenvolvimento psicológico no Ensino Superior: Estratégias de intervenção | Programa de intervención interdisciplinaria de promoción del éxito académico, aliando apoyo psicológico, apoyo social y promoción de estilos de vida sana en estudiantes adolescentes. | Estudiantes aspirantes a Educación superior. |
| Duncan et al. (2007) | Inspiring healthy adolescent choices: a rationale for and guide to strength promotion in primary care | Desarrollo autónomo de los adolescentes mediante la adopción de un enfoque basado en las fortalezas, aplicando conceptos del desarrollo positivo. | Adolescentes en general. |
| Cingolani & Castañeiras. (2009) | Aplicación y evaluación de un programa de intervención psicosocial para promover el desarrollo saludable en adolescentes. | Los objetivos del proyecto son aplicar y poner a prueba un programa de intervención psicosocial para promover comportamientos saludables en adolescentes argentinos. | 745 adolescentes con un rango de edad entre 15 y 18 años, en 4 instituciones de educación pública de la ciudad de Mar del Plata |

| Proyecto de investigación | | | |
|---------------------------|---|---|--|
| Pascual et al. (2009) | Cómo promover la convivencia: Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS) (Educación Infantil, Primaria y Secundaria) | Este programa se propone enseñar actitudes, valores, cogniciones, emociones y comportamientos que ayuden a convivir, de forma eficaz y satisfactoria, a niños y adolescentes a través de diez habilidades sociales referidas a comunicación, asertividad, emociones, interacciones positivas y difíciles. | Profesorado de educación infantil, primaria y secundaria. Asimismo, está indicada para otros profesionales (monitoras, educadores, psicólogas, orientadores, pedagogas). |
| Arguís et al. (2010) | Programa "Aulas Felices": Psicología Positiva Aplicada a la Educación | Programa educativo basado en la Psicología Positiva y dirigido a alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Pretende aportar recursos para trabajar en las áreas y también en tutoría, potenciando las Competencias Básicas más transversales, así | Alumnos de educación infantil, primaria y secundaria. |

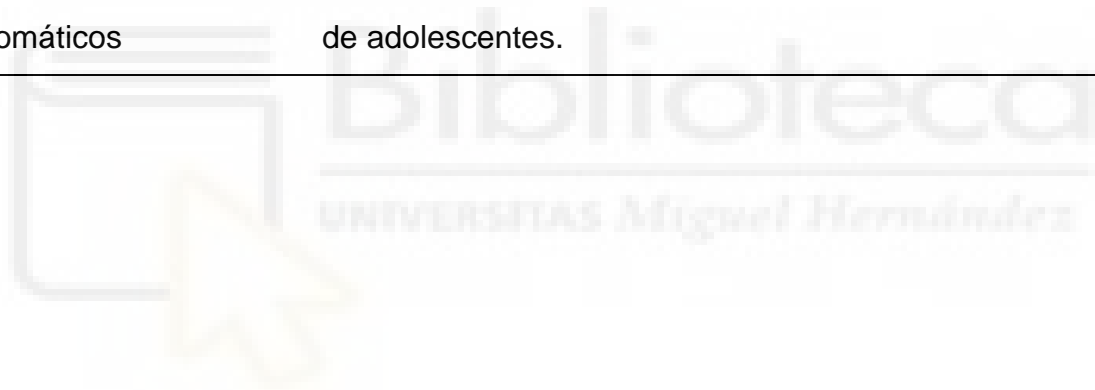
| | | | |
|--------------------------------|--|--|---|
| | | como la Acción Tutorial y la Educación en Valores. | |
| Cingolani & Castañeiras (2010) | Diseño y aplicación de un programa de intervención psicosocial para adolescentes escolarizados | Implementación y evaluación de la eficacia de un programa de intervención dirigido a la promoción de recursos personales que promueven un desarrollo saludable en adolescentes escolarizados en Mar de Plata. | 745 adolescentes con un rango de edad entre 15 y 18 años, en 4 instituciones de educación pública con distintas características en cuanto a la procedencia socio-cultural y económica de la de la ciudad de Mar del Plata |
| Justicia et al. (2011) | Efectos del programa aprender a convivir en educación infantil | Programa de prevención universal del comportamiento antisocial que trabaja, de forma sistemática, la competencia social del alumnado de educación infantil. Los resultados muestran una reducción de las conductas antisociales y un aumento de la competencia social. | En el estudio participaron 147 alumnos pertenecientes a dos centros, entre 4 y 5 años, de similares características, situados en Granada capital (España). |

| | | | |
|--|--|---|--|
| McCammon (2012) | Systems of care as asset-building communities: implementing strengths-based planning and positive youth development. | Propuesta para el abordaje del campo de lo positivo en donde los sistemas educativos y de justicia penal participen más activamente en la implementación de estrategias basadas en las fortalezas para defender el desarrollo juvenil positivo. | Niños, núcleo familiar y comunitario. |
| Reyes, Raimundi, & Gómez (2012) | Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento | Programa de entrenamiento psicológico aplicado en jugadoras de voleibol de alto rendimiento, todas ellas adolescentes. | La muestra estuvo conformada por 15 jugadoras de voleibol de alto rendimiento con edades comprendidas entre los 13 y 16 años. |
| Regalado & Fajardo (2014) | Eficacia de un programa de psicología positiva en un adolescente con esclerosis múltiple | El Programa de Intervención Fierabrás aborda las características personales de pacientes con esclerosis múltiple con el objetivo de obtener una mejora del estado de ánimo, así | La muestra elegida se compone de dos adolescentes, uno de ellos varón, con esclerosis múltiple, y la otra mujer, sin ninguna enfermedad clínica diagnosticada. |

| | | | |
|---------------------|---|--|---|
| | | como un aumento en la sensación del bienestar a través de la psicología positiva. | |
| Lera (2015) | Programa Golden5: una mirada positiva al desarrollo del alumnado | Programa escolar universal que tiene como objetivo aumentar la motivación interna del alumnado de primaria, además de mejorar su propio desarrollo como persona. | Estudiantes con discapacidades y/o en riesgo de exclusión social. |
| Luego et al. (2015) | Un modelo para la promoción del comportamiento prosocial en el contexto educativo: el programa CEPIDEAS | Planificación y aplicación del programa CEPIDEAS, en Italia, para la promoción del comportamiento prosocial en el contexto educativo, en niños y adolescentes. | El grupo de intervención se compuso de 151 estudiantes, el 52,3 % eran varones, con una edad media de 12,4 años (DS =.49), de siete clases diferentes; mientras el grupo de control estaba formado por 173 estudiantes, 50,3% mujeres, con una edad media de 13 años (DS=.53), que asistían a ocho clases diferentes. |
| Orenes (2015) | Evaluación de la ansiedad por separación y prevención escolar de | Adaptación del Programa Fortius (Méndez, Llavona, Espada y Orgilés, 2013), con población adolescente, que combina el | Cincuenta y un colegios públicos (69,2%), concertados (28,1%) y privados (2,7%) aceptaron participar. Se reclutó 4.628 escolares, de 8 a 11 |

| | | | |
|----------------------|--|--|---|
| | las dificultades emocionales | enfoque de la psicología clínica dirigido a solucionar dificultades emocionales con el de la psicología positiva orientado a potenciar competencias personales. | años de 3.º a 6.º de educación primaria (M = 9,60; DE = 1,13), 48,92% chicas. |
| Baños et al. (2017) | Online positive interventions to promote well-being and resilience in the adolescent population: A narrative review | Propone una revisión de los campos de investigación - prevención, psicología positiva, Internet y adolescentes- y discute el potencial de las intervenciones positivas entregadas a través de Internet como herramientas efectivas y sostenibles de promoción de la salud. | Adolescencia en general. |
| Mónaco et al. (2017) | Desarrollo de un programa de intervención para mejorar las competencias emocionales, el afecto | Análisis de la efectividad de un programa de intervención piloto aplicado en adolescentes para desarrollar habilidades emocionales. | Formaron parte de este estudio un total de 46 adolescentes, de 3º de Educación Secundaria Obligatoria, de un colegio concertado de Valencia (España). |

| | | | |
|-------------------------------------|---|--|--|
| | positivo y la empatía en la adolescencia | | |
| Sarrionandia & Garaigordobil (2017) | Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicósomáticos | Evaluación de los efectos de un programa que fomenta la inteligencia emocional, y exploración de si el programa afectó diferencialmente en función del sexo, en una muestra de adolescentes. | La muestra consto de 148 adolescentes de 13 a 16 años que cursaban 3.º de educación secundaria obligatoria en tres centros educativos de diferente nivel socioeconómico. |



4.2. Síntesis de resultados

En primer lugar, Pereira y Martínez (2004) aplicaron un programa para desarrollar estrategias de afrontamiento que disminuyeran los indicadores de depresión en adolescentes institucionalizados de entre 15 y 17 años. En general, los adolescentes desarrollaron estrategias de resolución de problemas, y lograron mayores niveles de asertividad y de autocontrol emocional, alcanzando el equilibrio y manejando adecuadamente su ira y su estrés. Por tanto, y a pesar de que la interacción y la práctica de habilidades sociales requieren un tiempo considerable para su desarrollo, el programa de intervención fue muy efectivo.

Por su parte, Giesenow (2005) presentó la aplicación de un programa piloto de enseñanza de habilidades psicológicas para la vida a través del deporte en adolescentes que practicaban tenis, desde el enfoque de la Psicología Positiva. La idea fue seguir los planteamientos de Seligman y Csikszentmihalyi (2000) para superar el análisis de los desórdenes psicológicos y centrar la atención en facilitar el funcionamiento humano, siendo la meta aumentar los recursos para enfrentar sucesos críticos de la vida y capacitar al individuo a la hora de transferir estas habilidades al contexto familiar, académico o social. En definitiva, los participantes consideraron la relevancia y utilidad de este programa, destacando su satisfacción y la transferencia de las habilidades aprendidas. Los resultados fueron positivos y significativos, señalando la necesidad de intervenciones más prolongadas y con población más joven.

Poco después, Pereira et al. (2006) desarrollaron un programa de intervención interdisciplinar de promoción del éxito académico, combinando apoyo psicológico, social y promoción de estilos de vida saludables. Éste se confirma como un excelente sistema de promoción del bienestar y del éxito académico: su estilo, innovador y gratificante, aumentó la demanda de apoyo psicológico y social, así como la adhesión de voluntarios al mismo. Además, el estudio de la depresión, la ansiedad y el estrés en este contexto facilitaron la comprensión de los problemas más frecuentes de los estudiantes, permitiendo encontrar estrategias de afrontamiento adecuadas desde la colaboración, la interdisciplinariedad y la complementariedad.

Poco después, Duncan et al. (2007) reafirmaron que tanto las escuelas como las organizaciones comunitarias o los grupos religiosos han tomado la iniciativa en la

adopción de enfoques positivos para el desarrollo juvenil. En ese sentido, desde la medicina es posible contribuir al desarrollo autónomo de los adolescentes mediante un enfoque basado en la Psicología Positiva, aplicando sus conceptos: la colaboración entre médicos, adolescentes, padres y comunidad puede permitir que los adolescentes pasen de ser meros receptos de promoción de la salud y prevención de riesgos a individuos proactivos, informados y capacitados para la toma de decisiones saludables.

Cingolani (2009), dentro del Modelo Salugénico de Antonovsky (1998) y de la Psicología Positiva (1998), aplica y pone a prueba un programa de intervención psicosocial para promover comportamientos saludables en adolescentes argentinos. Se diseñó un protocolo de intervención estructurado, breve y específico, para finalmente evaluar las variables cognitivas, emocionales y conductuales trabajadas con adolescentes de entre 15 y 18 años. Su implementación y evaluación constituyeron un avance importante en el ámbito de las intervenciones salugénicas para trabajar con adolescentes en este medio, brindando la posibilidad de transferir estos conocimientos a otros contextos, tal y como también expresaba Giesenow (2005).

Ese mismo año, De Benito et al. (2009) propusieron un programa de asertividad y habilidades sociales en infantil, primaria y secundaria. Éste proponía la enseñanza de actitudes, valores, cogniciones, emociones y comportamientos que ayudasen a convivir, de forma eficaz y satisfactoria, a niños y adolescentes, a través de una serie de habilidades sociales relacionadas con la comunicación, la asertividad, las emociones, las interacciones positivas y las difíciles. Su impacto fue previsiblemente positivo, pues se dedicaba, precisamente, a la convivencia en positivo, lo que implica la enseñanza y el fomento de habilidades sociales para promover un buen clima de relaciones positivas en todo el alumnado.

Posteriormente, Cingolani y Castañeiras (2010) implementaron y evaluaron la eficacia de un programa de intervención dirigido a promocionar los recursos personales que promueven un desarrollo saludable en adolescentes escolarizados en Mar de Plata. La idea fue potenciar los aspectos positivos que pueden generar una fuente de protección y reducir el impacto de factores de riesgo en los adolescentes. Si bien, en aquel momento, el proyecto no contaba con datos definitivos de eficacia, era valorado de forma muy positiva. Gradualmente, se fue logrando una mayor cohesión grupal y compromiso con la tarea, trabajando en un espacio de respeto,

confianza y confidencialidad, lo que supone un impacto relevante en el campo de la salud.

Ese mismo año surgió *Aulas Felices* (Arguís et al., 2010), dirigido a estudiantes de educación infantil, primaria y secundaria. Este programa aporta recursos para trabajar en las diferentes áreas curriculares, potenciando las competencias básicas más transversales, la acción tutorial y la educación en valores. Su intención era difundir entre la comunidad educativa las aportaciones de la Psicología Positiva, y los resultados de su aplicación suelen ser muy positivos, generando estudiantes más autónomos, capaces de desenvolverse y más felices.

Justicia et al. (2011) presentaron los resultados obtenidos tras la implementación del programa *Aprender a Convivir*, con niños de 4 años. Se trata de un programa de prevención universal del comportamiento antisocial que trabaja, de forma sistemática, la competencia social del alumnado a través de contenidos relacionados con las normas, los sentimientos, las habilidades de comunicación, la ayuda, la cooperación y la resolución de conflictos. Los resultados mostraron una reducción de las conductas antisociales, así como un aumento de la competencia social en los participantes del grupo experimental: en general, aumentaron su capacidad de reflexión, mejoraron su reactividad emocional, redujeron las agresiones, mejoraron su atención, etc.

McCammon (2012) resalta el uso de un enfoque basado en las fortalezas como característica distintiva del sistema de atención sanitaria que define, el cual se basa en los fundamentos de la psicología comunitaria. Según este autor, implementar programas desde el campo de lo positivo defiende el desarrollo juvenil como una forma en la que los sistemas educativos y de justicia penal puedan participar más activamente en la implementación de estrategias basadas en las fortalezas. Todo ello es compatible con un modelo de salud pública que aborda las preocupaciones de salud mental en el contexto de un completo abanico de apoyos y servicios para que los menores puedan experimentar una buena salud mental y ampliar su potencial.

Reyes, Raimundi y Gómez (2012) presentaron un programa de entrenamiento psicológico aplicado en jugadoras de voleibol de alto rendimiento de entre 13 y 16 años, y evaluaron la eficacia de este antes y después de su aplicación. Los resultados evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en las áreas de autoconfianza, control de la atención y energía negativa, mientras las áreas de

visualización, motivación, actitud positiva y energía positiva muestran unos promedios incrementados.

Igualmente, Regalado y Fajardo (2014), a través del Programa de Intervención Fierabrás, proponen mejorar el estado de ánimo y el aumento de la sensación de bienestar de adolescentes con esclerosis múltiple, en base a la necesidad de abordar los efectos de esta enfermedad sobre un colectivo cada vez más joven. A través de un estudio de caso, se realizó una intervención que indicó eficacia en el tratamiento de la depresión y ciertas dimensiones del bienestar psicológico, si bien no resultó demasiado eficaz en el tratamiento de la ansiedad y la depresión.

Lera (2015) coordina el proyecto europeo GOLDEN5, programa escolar universal que tiene por objetivo aumentar la motivación interna del alumnado, a la vez que mejorar su propio desarrollo personal. Está dirigido a la clase en conjunto, aunque atiende a la diversidad, ajustándose a la educación primaria. Sus resultados cuantitativos, evaluados en el año 2007, fueron altamente positivos: aumento del rendimiento académico, sociabilidad y autoestima, mientras los cualitativos se centran los cambios individuales y grupales del profesorado. Superando los obstáculos, el programa continúa implantándose en numerosas escuelas nacionales e internacionales (Lera, 2015).

Ese mismo año, destaca la iniciativa de Luengo, Gerbino y Vecchio (2015), que planificaron y aplicaron el programa CEPIDEAS en Italia, para la promoción del comportamiento prosocial en el contexto educativo. Los resultados de la implantación se prevén muy positivo, pues promover lo positivo contrarresta lo negativo. Siguiendo los planteamientos de estos autores, los esfuerzos en el contexto educativo implican ofrecer alternativas comportamentales deseables y trabajar para aplicar modelos cada vez más coherentes, los cuales permiten confirmar el infinito potencial del ser humano para aprender y hacer el bien, tanto a sí mismo como a los demás.

También destacan los trabajos realizados por Orenes (2015), quien adapta el Programa Fortius (Méndez, Llavona, Espada y Orgilés, 2013) a población adolescente, combinando el enfoque de la psicología clínica, dirigido a solucionar dificultades emocionales, con el de la Psicología Positiva, orientado a potenciar competencias personales. Dicho programa consiguió reducir la sintomatología ansiosa en los adolescentes de menor edad, la población de riesgo, y la sintomatología depresiva y problemas comportamentales en las mujeres, además del estado de salud percibido. La selección de Orenes sobre el compendio de

publicaciones basadas en el Programa Fortius corresponde simplemente a la correspondencia con los criterios de inclusión de esta investigación y a la apertura de esta revisión bibliográfica al abordaje de distintos programas enfocados al tema de estudio.

Este mismo año, Baños et al. (2017) han realizado una revisión sobre aquellas intervenciones positivas relacionadas con promover el bienestar y la resiliencia en población adolescente. Según sus estudios, existe la necesidad de estudios más controlados, con seguimiento a largo plazo, y cuyas intervenciones sean diseñadas en base a las características de los usuarios y de los contextos. De hecho, esto podría mejorarse mediante el uso de las nuevas tecnologías aplicadas a la Psicología Positiva.

Por su parte, Mónaco et al. (2017) han analizado la efectividad de un programa de intervención piloto aplicado en adolescentes para el desarrollo de habilidades emocionales. En general, el programa ha supuesto un beneficio a la hora de aumentar el afecto positivo de los adolescentes, su empatía cognitiva y su vocabulario emocional, siendo destacable la importancia de desarrollar este tipo de programas tan eficaces a la hora de aumentar el ajuste psicosocial y el bienestar de los adolescentes.

Por último, Sarrionandia y Garaigordobil (2017) han evaluado los efectos de un programa que fomenta la inteligencia emocional en adolescentes, haciendo hincapié en las posibles diferencias en función del sexo. Los resultados han evidenciado un aumento significativo de la inteligencia emocional y una disminución de los síntomas psicósomáticos y la inestabilidad emocional. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en función del sexo.

5. CONCLUSIONES

Esta revisión bibliográfica pretendía examinar los estudios centrados en intervenciones basadas en la perspectiva de la psicología positiva diseñadas para mejorar la salud mental del niño y del adolescente.

Las principales aportaciones de esta revisión son dos.

En primer lugar, el análisis de las publicaciones seleccionadas señala que, independientemente del enfoque, criterio o metodología de trabajo utilizada para abordar e implementar los programas basados en psicología positiva, esta

aproximació ofrece claros resultados positivos para el bienestar, crecimiento personal y desarrollo emocional. La infancia y la adolescencia son etapas cruciales para el ser humano, es por ello que orientar los aprendizajes y experiencias que se obtienen en ellas desde la perspectiva resiliente, proactiva y sana que propone la psicología positiva torna a ser más que importante, necesario. Los resultados obtenidos en las investigaciones de la revisión bibliográfica señalan tres vías a través de las cuales la psicología positiva muestra su utilidad aplicada: i) como estrategia preventiva para el fortalecimiento de la salud mental; ii) como estrategia correctiva o terapéutica mediante la influencia de sus intervenciones o programas en el ajuste psicosocial de niños y adolescentes, clave para una mayor empatía cognitiva y bienestar emocional; y iii) como estrategia de inclusión poniendo a disposición de los menores herramientas de fortalecimiento social, proactividad emocional y toma de decisiones saludables.

Como segunda conclusión, es valioso haber examinado que existen muchas investigaciones relacionadas con la psicología positiva, lo cual demuestra la relevancia que tiene no solo como objetivo de estudio, sino como estrategia de prevención y tratamiento, e incluso como herramienta educativa para proponer mejores conductas y formas de percibir la realidad y ajustarse a ella.

En definitiva, los resultados que conforman esta revisión bibliográfica señalan la que la psicología positiva ofrece resultados promedores para la mejora del bienestar de niño y de los adolescentes, disminuyendo actitudes negativas y promoviendo una buena salud mental. Esta revisión señala también la necesidad de realizar más investigación y aplicaciones prácticas que promuevan el uso de la psicología positiva en el desarrollo de estrategias para promover la salud mental.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S., & Salvador, M. (2010). *Programa "Aulas Felices"*. *Psicología Positiva Aplicada a la Educación*. Zaragoza: Equipo Sati.
- Alfonzo, I. (1994). *Técnicas de investigación bibliográfica*. Caracas: Contexto Ediciones.
- Arias, F.G. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica (5ª ed.)*. Caracas: Editorial Episteme.
- Ascunce, N. (2015). Cribado: para qué y cómo. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 38, 5-7.
- Baños, R.M., Etchemendy, E., Mira, A., Riva, G., Gaggioli, A., & Botella, C. (2017). Online positive interventions to promote well-being and resilience in the adolescent population: A narrative review. *Frontiers in psychiatry*, 8, 10.
- Cingolani, J., & Castañeiras, C. (2009). Aplicación y evaluación de un programa de intervención psicosocial para promover el desarrollo saludable en adolescentes. *Anuario de Proyectos e Informes de investigación de Becarios de Investigación*, 6, 204-207
- Cingolani, J. M., & Castañeiras, C. (2011). Diseño y aplicación de un programa de intervención psicosocial para adolescentes escolarizados. *Psicodebate*, 11, 43-54.
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). *Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología*. Universidad Santo Tomas. Colombia. ISSN: 1794-9998.
- Duncan, P. M., Garcia, A. C., Frankowski, B. L., Carey, P. A., Kallock, E. A., Dixon, R. D., & Shaw, J. S. (2007). Inspiring healthy adolescent choices: a rationale for and guide to strength promotion in primary care. *Journal of Adolescent Health*, 41, 525-535.
- Giesenow, C. (2005). Más allá de la psicología del deporte: la enseñanza de habilidades psicológicas para la vida a través del deporte. ASOCIACIÓN DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE ARGENTINA.
- Giesenow, C. (2005). *Más allá de la psicología del deporte: la enseñanza de habilidades psicológicas para la vida a través del deporte*. Trabajo presentado en el Congreso Interamericano de Psicología (SIP) (pp. 26-30). Buenos Aires, Argentina.

- Hernández, O., Méndez, F., & Garber, J. (2015). Producción Divergente Explicativa: La relación entre resiliencia y creatividad. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 13*, 551-568.
- Hughes, J.N. (2000). The essential role of theory in the science of treating children beyond empirically supported treatments. *Journal for School Psychology, 38*, 301-330.
- Justicia, A., Corredor, G. A., Pichardo, M. C., Justicia, F., & Quesada, A. B. (2011). Efectos del programa aprender a convivir en educación infantil. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, 3*, 39-49.
- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustun, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry, 20*, 359-364.
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry, 62*, 617-627.
- Lera, M. (2015). Programa Golden5: una mirada positiva al desarrollo del alumnado. *Convives, 10*, 15-22.
- Luengo, P., Zuffianò, A., Gerbino, M., & Vecchio, G. (2014). Un modelo para la promoción del comportamiento prosocial en el contexto educativo: el programa CEPIDEAS. En V. Mestre, P. Samper & A. Tur-Porcar (Coords.), *Desarrollo prosocial en las aulas. Propuestas para intervención*. Valencia, España: Edit. Tirant Humanidades.
- LLuppa, M., Heinrich, S., Angermeyer, M. C., König, H. H., & Riedel-Heller, S. G. (2007). Cost-of-illness studies of depression: a systematic review. *Journal of Affective Disorders, 98*, 29-43.
- Maglione, C., & Varlotta, N. (2016). *Investigación, gestión y búsqueda de información en internet*. Buenos Aires: Conectar igualdad. Recuperado el 16/01/18, de <http://bibliotecadigital.educ.ar/uploads/contents/investigacion0.pdf>
- McCammon, S. L. (2012). Systems of Care as Asset-Building Communities: Implementing Strengths-Based Planning and Positive Youth Development. *American Journal of Community Psychology, 49*, 556-565.

- Merikangas, K. R., & Kalaydjian, A. (2007). Magnitude and impact of comorbidity of mental disorders from epidemiologic surveys. *Current Opinion in Psychiatry, 20*, 353-358.
- Merikangas, K. R., Nakamura, E. F., & Kessler, R. C. (2009). Epidemiology of mental disorders in children and adolescents. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 11*, 7-20
- Mihalopoulos, C., Vos, T., Pirkis, J., Smit, F., & Carter, R. (2011). Do indicated preventive interventions for depression represent good value for money?. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 45*, 36-44.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & Prisma Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS medicine, 6*, e1000097.
- Mónaco, E., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2017). Desarrollo de un programa de intervención para mejorar las competencias emocionales, el afecto positivo y la empatía en la adolescencia. *Calidad de Vida y Salud, 10*, 41-56.
- Orenes, A. (2015). *Evaluación de la ansiedad por separación y prevención escolar de las dificultades emocionales*. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología. Universidad de Murcia. España.
- Organización Mundial de la Salud. (OMS). (2001). *La salud pública al servicio de la salud mental. Informe sobre la salud en el mundo 2001. Salud Mental: Nuevos conocimientos, nuevas esperanzas*. Ginebra: OMS.
- Pereira, A. M., Motta, E. D., Vaz, A. L., Pinto, C., Bernardino, O., de Melo, A. C., ... & Lopes, P. N. (2012). Sucesso e desenvolvimento psicológico no Ensino Superior: Estratégias de intervenção. *Análise Psicológica, 24*, 51-59.
- Pereira, C., & Martínez, A. (2004). Programa para disminuir indicadores de depresión mediante el desarrollo de estrategias de afrontamiento (Un estudio en adolescentes institucionalizados). *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA, 2*, 54-66.
- Regalado-Cuenca, A. B., & Fajardo-Caldera, M. (2014). Eficacia de un programa de psicología positiva en un adolescente con esclerosis múltiple. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1*, 379-390.

- Reyes Bossio, M., Raimundi, M. J., & Gomez Correa, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12, 9-16.
- Sarrionandia, A., & Garaigordobil, M. (2017). Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicósomáticos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49, 110-118.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

