



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología de la Salud

Intervención cognitivo conductual basada en fortalezas de
carácter para el desarrollo de conductas prosociales en
estudiantes de bachillerato

Estudio Cuasi experimental

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

María Teresa Martos Alonso

Director: Dra. Ma. Del Rocio Hernández Pozo

Dictaminador: Dr. Ricardo Sánchez Medina

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 5 de diciembre de 2017





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

Es un gusto para mí expresar en estas líneas mi más sincero agradecimiento a quienes por su apoyo han colaborado en la realización del presente estudio:

A la Dra. Ma. Del Rocio Hernández Pozo – Directora de mi Manuscrito Recepcional

Al apoyo parcial recibido por el proyecto DGAPA-UNAM IG300415

A la preparatoria Oficial 24, en Naucalpan Estado de México

RESUMEN

Martorell, González, Ordóñez & Gómez (2011) definen la conducta prosocial como “conducta social positiva” voluntaria, e implica conductas de empatía, cooperación, respeto, socialización, liderazgo y el cumplimiento de normas sociales. Ésta tiene gran importancia en la adolescencia ya que les permite el desarrollo emocional y cognitivo requeridos en la transición de la niñez a la adultez. Se destaca en este estudio el contexto escolar para desarrollar conductas prosociales, por ser un entorno estimulante de muchas formas de interacción y facilitador de la adquisición del conocimiento de realidades a través de las múltiples perspectivas existentes y el razonamiento de conductas ajenas, entre otras.

El presente trabajo tuvo como objetivo desarrollar conductas prosociales en estudiantes de nivel bachillerato utilizando una intervención apoyada en las fortalezas de carácter de la psicología positiva. Para tal efecto se desarrolló un estudio de tipo descriptivo cuantitativo y cualitativo, aplicando un estudio tipo ABA, pree-valoración-intervención –post-evaluación. El proceso se llevó a cabo en las instalaciones de la escuela preparatoria Oficial 24, en Naucalpan Estado de México. Participaron dos grupos de segundo año de esta preparatoria, 38 alumnos, 25 mujeres y 13 hombres. Se utilizaron 5 cuestionarios en línea los cuales midieron fortalezas de carácter, niveles de estrés, niveles de depresión, estado de ánimo, y conductas prosociales. A pesar de que no se mostraron diferencias significativas en los cuestionarios de autoreporte, producto de la intervención, se encontró que, en el reporte de observaciones, los estudiantes demuestran haber sido muy beneficiados en disminución de estrés, integración grupal, autocontrol y disciplina, y respeto.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el tema de la adolescencia ha sido un campo de estudio dentro de la antropología, la psicología, la biología del desarrollo y la sociología. Actualmente se concibe como un concepto de la realidad familiar, educativa y social (Lozano, 2014).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) define el concepto de adolescencia como “periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, comprendida entre los 10 y 19 años”. Constituye una de las etapas de transición, psicológica y social, más importante en los seres humanos, donde el crecimiento y desarrollo acelerado de los jóvenes está condicionado por diversos procesos biológicos, siendo éstos básicamente universales.

Méndez (2009) destaca que, durante la etapa del adolescente, éste se enfrenta a cambios importantes en todos los aspectos de su vida, obligándolo a esforzarse para adaptarse a esta nueva etapa. Entre los cambios más significativos, los biológicos los cuales son evidentes, repercuten en el acomodamiento y aceptación a una nueva imagen, aunque en ocasiones le resulte difícil.

Una influencia muy importante en los adolescentes son los cambios hormonales y el afrontamiento de un mundo cada vez más complejo, dando como resultado frecuentemente, sentimientos de incomprensión, enojo, soledad, confusión, problemas de identidad, presiones de pares, conducta sexual, alcohol y drogas (American Psychological Association [APA], 2017). A esto se suman los aspectos psicológicos del adolescente que van ligados del resto de las demás transformaciones, ya que forman un conjunto de interacción recíproca donde cada aspecto influye en los demás. Todos estos cambios contribuyen a la consecución de la identidad madura, contribuyendo a finalizar la adolescencia. De los cambios psicológicos más sobresalientes en los adolescentes es el aumento del *egocentrismo*, (aumento de la conciencia de sí mismos), donde la parte positiva estriba en que el adolescente se considera y se compara con los demás para decidir cómo quiere ser y cómo conseguirlo, así como qué es lo que no le gusta de sí mismo y quiere dejar atrás. Así mismo, los jóvenes se consideran especiales y únicos, motivo por el cual son más susceptibles a tener conductas de riesgo, como el consumo de drogas o el sexo sin precaución, sin considerar las consecuencias. Al mismo tiempo esta invulnerabilidad percibida puede

funcionarles en positivo, ayudándoles a acometer nuevos retos y desafíos personales. El objetivo final de todos estos cambios psicológicos es favorecer la consecución de una identidad madura, individual y coherente.

En el ámbito cognitivo se produce una mayor maduración, favoreciendo el desarrollo y consolidación de la identidad personal. En cuanto al pensamiento, éste deja de ser concreto, permitiéndoles la capacidad de realizar procesos de inducción y deducción más complejos, que se reflejen en la elaboración de teorías propias y toma de decisiones. En relación a los aspectos sociales y psicosexuales, los jóvenes se interesan mayormente por los grupos de iguales, considerados como el apoyo más importante para los jóvenes, desplazando a segundo lugar la familia nuclear. Para el adolescente es de mucha importancia la inclusión en un grupo social, fuera de familia de origen. Y es también en esta etapa que crece el interés por las relaciones sexuales y aparecen las primeras relaciones de pareja.

La Unicef (2017), menciona que:

Cuando los adolescentes reciben el apoyo y el aliento de los adultos, se desarrollan de formas inimaginables, convirtiéndose en miembros plenos de sus familias y comunidades y dispuestos a contribuir. Llenos de energía, curiosidad y de un espíritu que no se extingue fácilmente, los jóvenes tienen en sus manos la capacidad de cambiar los modelos de conducta sociales negativos y romper con el ciclo de la violencia y la discriminación que se transmite de generación en generación. Con su creatividad, energía y entusiasmo, los jóvenes pueden cambiar el mundo de forma impresionante, logrando que sea un lugar mejor, no sólo para ellos mismos sino también para todos.

Conducta prosocial en adolescentes

En las últimas décadas ha crecido el interés por estudiar la conducta prosocial desde diferentes variables cognitivas y emocionales que la regulan, diferentes estudios han constatado que la conducta prosocial, entendida como una conducta voluntaria de comportamiento moral y considerada una dimensión de la competencia social que facilita las interacciones positivas con los otros, es un factor de protección frente a la conducta agresiva, y que juega un papel muy

importante en el desarrollo de las habilidades sociales (Lacunza, 2012). La conducta prosocial es adquirida a lo largo de diferentes etapas, relacionándose con el desarrollo emocional y cognitivo de la personalidad (Garaigordobil, 2007), ésta comprende acciones de ayuda, cooperación e intercambio y altruismo en las relaciones afectivas y el cumplimiento de las normas sociales. Los estudios dirigidos a evaluar los procesos psicológicos más directamente relacionados con el desarrollo prosocial destacan el importante papel de la empatía como motivadora de la conducta prosocial, la empatía analizada desde una perspectiva multidimensional, que incluye componentes cognitivos (toma de perspectiva) y emocional (preocupación por el otro y capacidad para compartir sentimientos, se ha relacionado positivamente con la conducta prosocial.

Así mismo, es relevante afirmar que la cultura desempeña un papel primordial en el desarrollo de la conducta prosocial, influencia que en gran medida se transmite de la familia y la escuela (Garaigordobil, 2007). El desarrollo de la conducta prosocial, se ha relacionado con determinantes externos, como la socialización familiar, la educación, o la interacción entre iguales, así como con determinantes personales, como factores afectivos, factores cognitivos, género y edad (Martorell, González, Ordoñez & Gómez, 2011).

Desde la **teoría del aprendizaje** Lorente (2014) manifiesta que las conductas prosociales se aprenden a través del condicionamiento clásico y condicionamiento operante consolidadas a través del **refuerzo y el modelado**, teniendo como promotores a los factores sociales. Con relación al refuerzo menciona, que las conductas prosociales sucedan cuando hay de por medio una recompensa para la persona, el refuerzo puede ser externo (afectivo, social o material), sobre todo en los contextos escolares y familiares. También se pueden dar los refuerzos internos dirigidos al autorrefuerzo y evitación de consecuencias negativas como la culpa o de sentimiento de malestar. Así mismo, es posible utilizar los refuerzos negativos, como el castigo, en apoyo al desarrollo de conductas prosociales. En cuanto a los modelos, desarrollar conductas prosociales es más fácil cuando existe una identificación del observador con el modelo de conducta prosocial. Las características que debe tener un modelo son el poder, la afectividad y la verbalización de los efectos positivos que siguen a los actos prosociales.

Dentro del contexto social se encuentran los elementos del ámbito familiar, principalmente los padres, éstos ejercen un modelo en cuanto a la transmisión de valores y cultura, reforzando conductas prosociales en sus hijos, proporcionándoles seguridad para enfrentarse a la sociedad y su interacción, así como a los actos altruistas, este último es reforzado por la convivencia con hermanos (Lorente, 2014). Cabe mencionar que, aunque no siempre sucede de este modo, este proceso de modelaje es lo deseable.

Dentro del contexto escolar, éste es considerado muy importante ya que proporciona el escenario apropiado para desarrollar conductas sociales y el aprendizaje de las conductas prosociales debido a las características específicas que la escuela en las condiciones de interacción que se da con los adultos (profesores), y los iguales. Dentro del aprendizaje social los estudiantes, idealmente dentro de una comunidad funcionalmente saludable, aprenden a ser tolerantes y a aceptar a otras personas, que, en ocasiones, no les resultan simpáticos, aprenden, también a regular su conducta a través de las reglas impuestas. Dentro del contexto escolar, la conducta prosocial puede ser promotor de la competencia social y académica, y además inhibir conductas menos deseadas como la agresividad social (Lorente, 2014).

La conducta prosocial, de acuerdo a Del Toro (2015), debe fomentarse en los adolescentes ya que ésta favorece conductas adaptativas y un adecuado ajuste social en este sector de la población, por lo que este tipo de conductas puede considerarse una fortaleza para los adolescentes, debido a que juega un papel central de bienestar psicológico y físico para esta población. Los adolescentes son el sector de la formación y el cambio, ellos son considerados un factor importante para la célula social en cuanto a su actitud prosocial. La adolescencia es una etapa evolutiva donde se consolidan cambios importantes en el desarrollo sociocognitivo (capacidad para el pensamiento abstracto, toma de perspectiva, habilidad para el razonamiento hipotético-deductivo), se incrementa la diversidad de conductas prosociales debido a nuevas relaciones interpersonales y la regularización emocional, y el balance entre emociones positivas y negativas, siendo muy importantes en la conducta adolescente (Carlo, Hausmann, Christiansen, & Randall, 2003) citado por Mestre, Samper, Tur, Cortés & Nacher (2015).

La psicología positiva en los adolescentes

En los últimos años, en Estados Unidos, surgió un modelo centrado en el desarrollo positivo y competencia en la etapa adolescente, basado en la psicología comunitaria y en las competencias sociales como un buen constructo para el desarrollo de las etapas evolutivas, destacando recientemente a Martin Seligman y su psicología positiva (Oliva et al., 2011), dentro del desarrollo de este modelo positivo.

Fernández-Ríos & Cornes (2009); Gable & Haidt (2005); Hefferon & Boniwell (2011); Seligman & Csikszentmihalyi (2000) citados por Cardenal & Ovejero (2015) conceptualizan a la psicología positiva como “el estudio científico del funcionamiento psicológico óptimo y de las condiciones que conllevan al desarrollo personal, grupal e institucional” ésta es considerada como el estudio científico de las fortalezas de carácter y virtudes humanas, y forma parte de un complemento al modelo de enfermedad. Sus principales términos son las fortalezas personales, las experiencias positivas y la satisfacción vital. Y sus tres pilares son el estudio de las emociones positivas y la afectividad, el estudio de los rasgos positivos o fortaleza, y el análisis de instituciones positivas.

Dentro de las fortalezas humanas, el modelo **Values In Action (VIA-IS)** es un cuestionario que ayuda a evaluar los rasgos positivos de las personas (Peterson & Seligman, 2004). Aunado a esto, Peterson y Seligman (2004) propusieron un sistema clasificatorio de 24 fortalezas humanas, agrupadas en 6 virtudes universales, valoradas moralmente y que tienen sus raíces en la biología:

1. Sabiduría y conocimiento: Son fortalezas cognitivas basadas en la capacidad para adquirir y usar el conocimiento.
2. Coraje: Son fortalezas emocionales que requieren de la voluntad para lograr metas.
3. Humanidad: Son las fortalezas de manifestación interpersonal que implica cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.
4. Justicia: Son fortalezas cívicas que sustentan una vida social saludable entre los individuos.
5. Templanza: Son fortalezas que protegen de los excesos.
6. Trascendencia: Son fortalezas que construyen conexiones con el universo y proporciona sentido a la vida.

Quiceno y Vinaccia (2014) mencionan que, las emociones positivas se asocian con la protección psicosocial, es decir, mayor conexión social y apoyo social percibido. Todo esto reduce los riesgos a la salud y a su vez favorecen la madurez psicológica, y conlleva a una mejor calidad de vida en los jóvenes. De ahí que, promover las virtudes y fortalezas de carácter en adolescentes, es dirigir la mirada hacia el estudio del funcionamiento mental óptimo.

El presente trabajo tiene como objetivo el desarrollar conductas prosociales en factores de empatía, respeto, socialización y liderazgo en estudiantes de bachillerato a través de la intervención cognitivo conductual basada en las fortalezas de carácter. La importancia de este estudio se basa en que la conducta prosocial tiene relación directa con el desarrollo emocional y cognitivo de las personas, siendo de gran importancia la adolescencia. Se destaca en este estudio el contexto escolar en el que se desenvuelven los jóvenes para desarrollar conductas prosociales, por ser un entorno estimulante de muchas formas de interacción y facilitador de la adquisición del conocimiento de realidades a través de las múltiples perspectivas existentes y el razonamiento de conductas ajenas, entre otras. La conducta prosocial es por demás importante, ya que es considerada una de las bases principales para que la sociedad funcione sanamente y sin problemas.

OBJETIVO

Desarrollar conductas prosociales en factores de empatía, respeto, socialización y liderazgo en estudiantes de bachillerato a través de la intervención cognitivo conductual basada en las fortalezas de carácter.

JUSTIFICACIÓN

De acuerdo a Martorell, González, Ordóñez & Gómez (2011) la conducta prosocial es definida como “conducta social positiva” voluntaria, e implica conductas de empatía, cooperación, respeto, socialización, liderazgo y el cumplimiento de normas sociales. La conducta prosocial tiene relación con el desarrollo emocional y cognitivo de las personas, siendo de gran importancia durante la adolescencia.

Existen muchos factores culturales, familiares, escolares y personales en los adolescentes, que influyen en su conducta prosocial. La importancia del contexto escolar, es que

este entorno permite el desarrollo de conductas prosociales, ya que estimula la integración y socialización, así como el respeto y la disciplina para consigo mismo y con los demás.

La conducta prosocial se considera una característica vital para el buen funcionamiento de la sociedad (Knafo & Plomin, 2006), además de importante para el desarrollo psicológico del individuo.

MÉTODO

Selección de la muestra

La selección se llevó a cabo en una reunión donde participaron el director y los orientadores de todos los segundos años de la escuela preparatoria oficial 24, quienes consideraron que en estos grupos se tienen a los alumnos más indisciplinados, de éstos, a consideración de los orientadores, se seleccionaron a dos grupos del turno vespertino con los problemas más altos de disciplina y conducta.

De un total inicial de 85 estudiantes, se excluyeron del estudio 47 participantes debido a su negativa en la participación para contestar los cuestionarios de evaluación, quedando únicamente 38 estudiantes para este estudio.

Participantes

Participaron 38 estudiantes, de los cuales 13 fueron del sexo masculino y 25 del sexo femenino, comprendidos, todos, en un rango de edad entre 15 y 19 años, una edad promedio de 16.31, y una desviación estándar de 1.09.

Escenario

Se trabajó en las instalaciones de la preparatoria oficial 24, específicamente en dos salones correspondientes a cada grupo y en uno de los patios al aire libre.

Diseño

Se realizó un estudio tipo ABA, cuantitativo y cualitativo de carácter longitudinal y descriptivo.

Instrumentos

Los instrumentos se programaron para responder en línea (ver sección de anexos):

- Carta de consentimiento, documento informativo en donde se invita a las personas a participar en el estudio, autorizando, con su participación, los lineamientos establecidos.

- Cuestionario de conducta prosocial (CC-P) de 4 factores: empatía, respeto, sociabilidad y liderazgo. Elaborado por Martorell González (1992). Consta de 4 rango de respuestas: Nunca, Algunas veces, Muchas veces y Siempre.
La validación de este cuestionario para México estará concluida para principios del próximo año 2018.
- Cuestionarios de auto-reporte, empleados en psicología positiva
 - Cuestionario de información sociodemográfico y de comportamiento relacionados con la salud.
 - Cuestionario VIA-120 mide el grado en que un individuo posee cada una de las 24 fortalezas y virtudes que han sido desarrolladas por el Values in Action Institute (VIA) bajo la dirección de Martin Seligman y Christopher Peterson. Consta de 120 ítems con cinco opciones de respuestas que van desde *muy parecido a mí*, hasta *muy diferente a mí*. Tiene un alfa de Cronbach de 0.81 (Azañedo, Fernández & Barraca, 2014).
 - Escala de afecto positivo y negativo (PANAS) desarrollado por Watson et al. (1988). Se compone de dos escalas con 28 ítems, con formato de respuesta Likert de cinco opciones que van desde *muy ligero o casi nada*, hasta *extremadamente*. Tiene un alfa de Cronbach de 0.85 a 0.90 para el afecto positivo y de un 0.81 a 0.85 a .90 para el afecto negativo (Dufey & Fernández, 2010).
 - Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES-D-20). Es una escala autodeterminada de 20 ítems, que identifica estados depresivos. Cada ítem está compuesto por 4 alternativas graduadas de 0 (raramente o nunca) a 3 (la mayor parte del tiempo) durante la semana previa. Tiene un alfa de Cronbach de 0.89 (Vázquez, Otero, Blanco & Torres, 2015).
 - Escala de estrés percibido (EEP-14), es una escala con 14 ítems que evalúa la percepción del estrés durante el último mes. Con cinco opciones de respuestas: nunca, casi nunca, de vez en cuando, a menudo y muy a menudo. Tiene un alfa de Cronbach entre 0.74 y 0.89 (Campo, Bustos & Romero, 2009).

Cabe mencionar que, debido a la poca disposición de los estudiantes, solo se aplicaron, para el post test, los cuestionarios VIA-120 y CCP en sus salones de clase y en papel.

Variables

- Empatía
- Respeto
- Socialización
- Liderazgo
- Estado de ánimo
- Depresión
- Estrés

Procedimiento

Para responder los instrumentos se les pidió, a cada alumno, su correo personal para posteriormente darlos de alta en la plataforma de evaluaciones. Una vez dados de alta a los 38 participantes, se les otorgó por escrito su clave de acceso y un correo personal para dudas. Posterior a este paso, se inició la intervención que constó de 9 horas (por grupo) divididas en dos semanas, con duración de 1 hora con treinta minutos por sesión.

Debido a la cantidad de participantes y a las diferentes materias en los mismos horarios de ambos grupos, cada grupo se intervino por separado. Las intervenciones constaron de dinámicas de grupo y temas sobre empatía, respeto, solidaridad, socialización, asertividad, manejo de estrés, optimismo y calidad de vida. Además, se trabajó con 4 hojas de tareas personales fomentando: la gratitud y el optimismo, la amabilidad y amor, el liderazgo, el trabajo en equipo, la inteligencia social y el humor. Una vez concluida la intervención y debido a la resistencia mostrada de los participantes para contestar los instrumentos, se procedió a elaborar el post-test en papel de los cuestionarios CCP y VIA-120. Obtenidos las respuestas de los cuestionarios post-test, se vaciaron en una base de datos, para finalmente proceder al análisis de resultados de pre y pos-test, conclusiones y discusión del estudio.

Es importante comentar que, debido a la resistencia de los participantes, la mayoría de los 38 terminaron de responder los instrumentos pretest pocas sesiones antes de terminar la intervención.

RESULTADOS

Una vez realizados el diagnóstico pretest, la intervención de 9 horas y el diagnóstico post-test, se procedió a realizar el análisis cuantitativo y cualitativo de los resultados, el cual se presenta a continuación.

En cuanto al **Afecto emocional**, el valor máximo es de 5 puntos por tipo de afecto, en la tabla 1 podemos observar que al iniciar la intervención los participantes del sexo masculino, obtuvieron una puntuación promedio de afecto positivo de 3.17 que, de acuerdo a los baremos, esta puntuación es ≤ 3.28 , por lo tanto, se considera puntuación baja. Por la puntuación media en afecto negativo el resultado nos arroja 2.33, y de acuerdo a los baremos este puntaje es ≥ 1.99 , por lo tanto, la puntuación se considera alta. Los afectos negativos de miedo-vergüenza e ira-disgusto nos arrojan puntuaciones altas, 2.52 y 2.42 respectivamente. En la tabla 1, podemos observar además los promedios mínimos y máximos para cada afecto evaluado

Para el balance emocional (proporción de emociones positivas vs negativas) se obtuvo una puntuación promedio de 1.86 de acuerdo a los baremos, esta puntuación es < 3 , por lo tanto, se considera baja, de acuerdo a León (2014) con esta puntuación los individuos se encierran en sí mismos, ponen atención a los que les falta en vez de lo que tienen, son intolerantes y menos dispuestos a colaborar.

Tabla 1. Resultados del cuestionario afecto emocional (PANAS) para hombres

Afecto emocional (Pretest)						
Hombres						
Número de participante			Sub-Afecto-Neg-1	Sub-Afecto-Neg-2		
	media afecto +	media afecto -	miedo-vergüenza	ira-disgusto	balance emocional	
5	2.25	2.70	2.60	2.60	1.04	
10	3.88	1.60	2.20	1.60	3.03	
12	3.50	2.10	2.00	2.60	2.08	
15	3.75	2.10	2.40	2.40	2.23	
17	3.00	4.30	4.40	4.00	0.87	
18	2.63	1.90	2.20	1.80	1.73	
19	3.13	3.10	2.00	4.20	1.26	
21	3.00	1.80	2.40	1.60	2.08	
22	3.63	2.70	2.80	2.80	1.68	
27	2.88	1.90	2.00	2.00	1.89	
32	2.88	1.40	2.00	1.20	2.57	
33	2.88	2.70	3.40	2.20	1.33	
38	3.88	2.00	2.40	2.40	2.42	
Media	3.17	2.33	2.52	2.42	1.86	
d.e.	0.51	0.77	0.69	0.88	0.63	
Max	3.88	4.30	4.40	4.20	3.03	
Min	2.25	1.40	2.00	1.20	0.87	

Para el caso de las mujeres en afecto emocional, se observa en la tabla 2 una puntuación promedio para el afecto positivo de 2.98 ($= < 3.28$) considerada como puntuación baja. En afecto negativo se obtuvo una puntuación promedio de 2.41 ($= > 1.99$) considerada puntuación alta. Para el caso de afecto negativo miedo-vergüenza e ira-disgusto, las puntuaciones promedio nos dan 2.65 y 2.38 respectivamente, también consideradas como puntuaciones altas. Y en balance emocional nos arroja 1.69 (< 3), puntuación baja.

Cabe hacer la comparación en las puntuaciones tanto en hombres como en mujeres tienen el mismo nivel en todos los afectos emocionales evaluados.

Tabla 2. Resultados del cuestionario afecto emocional (PANAS) para mujeres

Afecto Emocional (Pretest)					
Mujeres					
Número de participante			Sub-Afecto-Neg-1	Sub-Afecto-Neg-2	balance emocional
	media afecto +	media afecto -	miedo-vergüenza	ira-disgusto	
1	1.25	1.80	1.20	2.00	0.87
2	3.25	2.70	3.40	2.40	1.50
3	2.00	1.10	1.40	1.20	2.27
4	3.63	4.10	4.00	4.20	1.11
6	2.88	2.70	3.40	2.00	1.33
7	2.25	2.50	2.40	2.60	1.13
8	2.50	1.70	2.40	1.40	1.84
9	4.00	1.50	1.60	1.80	3.33
11	2.75	3.20	3.60	2.80	1.07
13	3.88	3.20	2.80	3.60	1.51
14	3.13	2.60	3.20	2.20	1.50
16	3.88	2.30	3.00	2.20	2.11
20	1.88	2.10	1.80	2.20	1.12
23	1.75	1.10	1.20	1.00	1.99
24	2.75	2.30	2.20	2.80	1.49
25	2.88	1.90	2.60	1.80	1.89
26	2.38	2.00	2.60	1.80	1.48
28	2.63	2.90	2.40	3.20	1.13
29	4.13	2.00	2.80	1.80	2.58
30	3.38	3.00	3.00	3.20	1.41
31	3.25	1.20	1.40	1.40	3.39
34	3.50	2.20	3.20	2.00	1.99
35	3.38	2.40	2.80	2.20	1.76
36	3.75	3.00	3.20	3.20	1.56
37	3.38	4.70	4.60	4.40	0.90
Media	2.98	2.41	2.65	2.38	1.69
d.e.	0.76	0.86	0.88	0.88	0.66
Max	4.13	4.70	4.60	4.40	3.39
Min	1.25	1.10	1.20	1.00	0.87

Los resultados de la variable **niveles de depresión** nos dicen que, el total de participantes tienen un nivel medio de depresión, ver tabla 3, al igual que los hombres, mientras que las mujeres califican con nivel alto, con la puntuación mínima requerida para pertenecer al nivel alto. De acuerdo a los baremos para el cuestionario CESD, en la tabla 4 observamos que los cuartiles 1 y la mediana están en los niveles medios de depresión, mientras que el 25% del cuartil 3 maneja niveles de depresión altos.

Tabla 3. Calificación de niveles de depresión de acuerdo a las medias (pretest)

Grupo	Media CESD	d.e. CESD	Calificación
Hombres	0.90	0.48	0.35 < 0.9 < 1.05 Media
Mujeres	1.06	0.54	1.06 = > 1.06 Alto
Todos	1.01	0.52	0.35 < 1.01 < 1.05 Media

Tabla 4. Cuartiles del resultado del cuestionario de depresión hombres y mujeres (pretest)

Depresión Todos Pretest	CESD
Max	2.20
Cuartil 3	1.35
Mediana	0.85
Cuartil 1	0.65
Min	0.20

En las figuras 1 y 2 se observan las distribuciones de medias por participantes respecto a la variable depresión

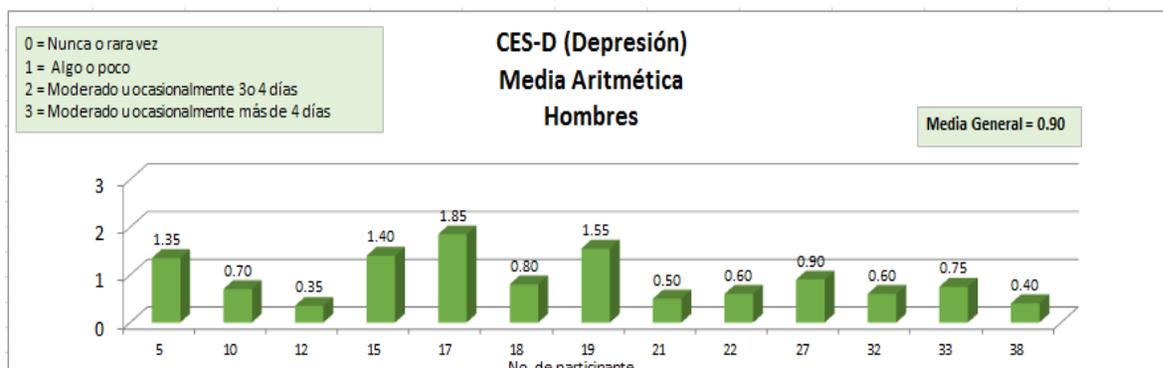


Figura 1. Gráfica de depresión en hombres (pretest)

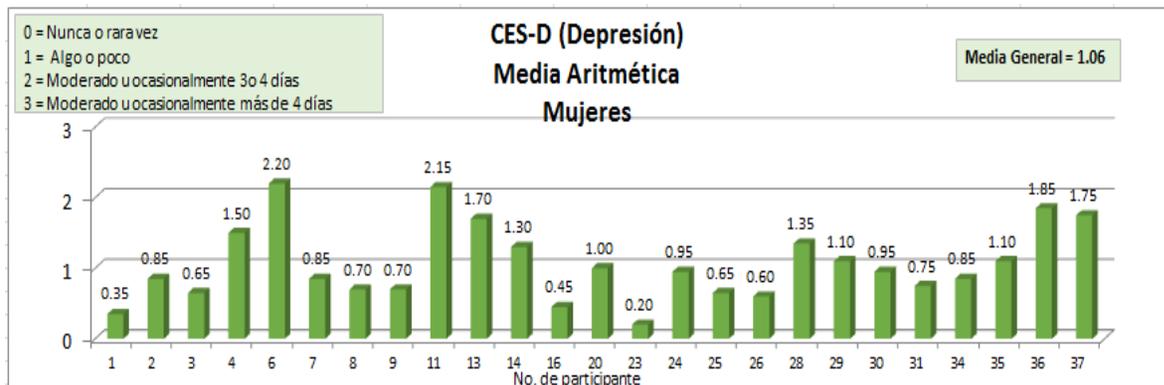


Figura 2. Gráfica de depresión en mujeres (pretest)

Para los resultados del cuestionario que evalúa estrés percibido, tenemos que, tanto en hombres como en mujeres las calificaciones son altas, ya que sobrepasan la puntuación 2.071 que es el parámetro indicativo de estrés alto, podemos observar este dato en la tabla 5. Respecto a los cuartiles, ver tabla 6, estos nos indican que el 25% de los participantes tienen un estrés percibido bajo (<1.209), mientras que el resto de los participantes se encuentran entre los puntajes altos.

Tabla 5. Calificación de niveles de depresión de acuerdo a las medias

Grupo	Media EEP	d.e. EEP	Calificación
Hombres	2.24	0.85	2.24=>2.071 ALTO
Mujeres	2.29	0.45	2.26=> 2.071 ALTO
Todos	2.27	0.61	2.27=> 2.071 ALTO

Tabla 6. Cuartiles de resultados del cuestionario de estrés percibido hombres y mujeres

Depresión	EEP
Todos	
Max	4.00
Cuartil 3	2.68
Mediana	2.29
Cuartil 1	1.86
Min	1.29

De manera gráfica, en las figuras 3 y 4 identificamos la media de estrés percibido por persona y por sexo, podemos darnos cuenta que, excepto dos mujeres, las demás se encuentran en niveles altos de estrés. En los hombres, 8 de ellos se encuentran en niveles altos de estrés.

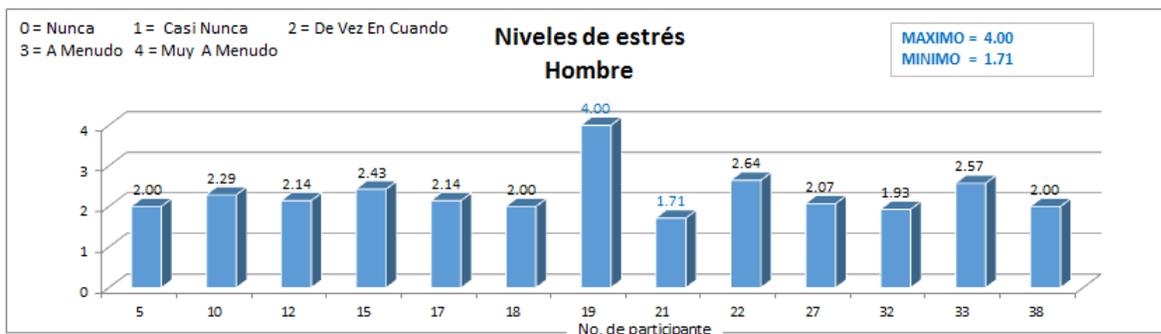


Figura 3. Gráfica de niveles de estrés hombres (pretest)

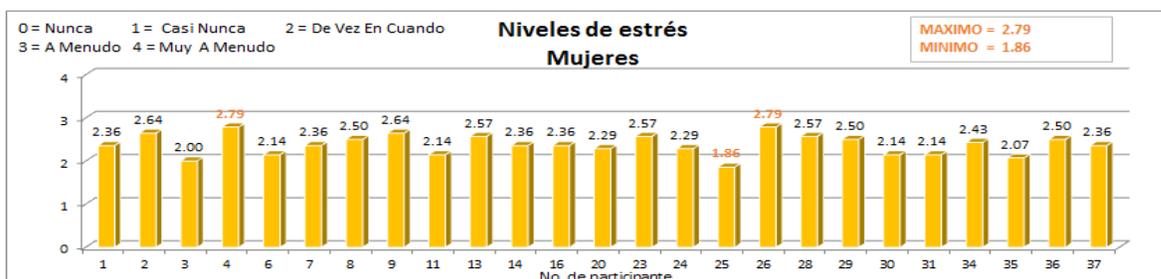


Figura 4. Gráfica de niveles de estrés mujeres (pretest)

Con relación a **conducta prosocial** los resultados nos arrojan cambios irrelevantes en el tamaño del efecto de la intervención, de acuerdo a la prueba *d* de Cohen en las 4 puntuaciones de estudio: Empatía, respeto, solidaridad y liderazgo, puntuaciones que oscilan entre 0.09 y 0.15, ver tabla 7.

Tabla 7. Resultados del tamaño del efecto de la intervención

Prueba <i>d</i> de Cohen para cálculo del tamaño del efecto			
Empatía	Respeto	Solidaridad	Liderazgo
Irrelevante	Irrelevante	Irrelevante	Irrelevante
0.13	0.09	0.17	0.15

Los cambios clínicos objetivos en la variable *empatía* nos arrojan valores por debajo del 20%, es decir, ausencia de cambios en los resultados del pretest al post-test, ver figura 5. El mismo aso sucedió para la variable *respeto*, ver figura 6. Mientras que para las variables *liderazgo* y *solidaridad* se vislumbra apenas un pequeño cambio dado solo por un participante en

ambas variables, ver figuras 7 y 8, para el resto del grupo evaluado no hubo cambios clínicos objetivos, estas medidas reportaron cambios objetivos muy por debajo del 20%.

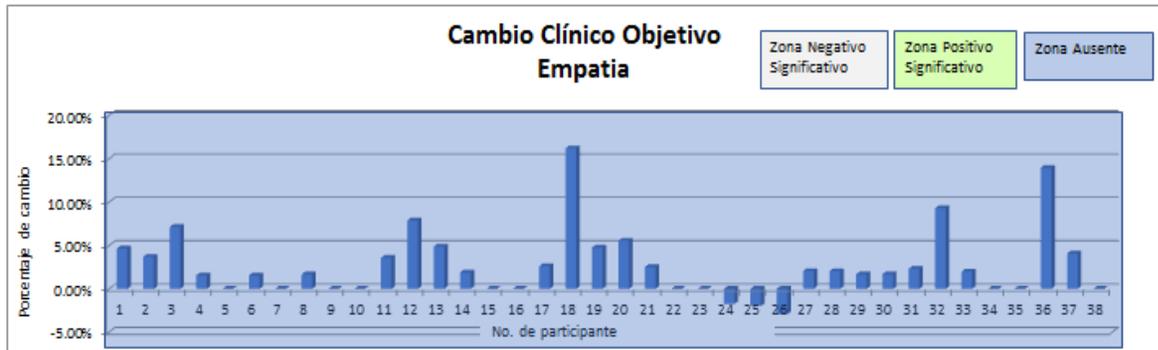


Figura 5. Medición de cambio clínico objetivo en Empatía (pre y post-test)

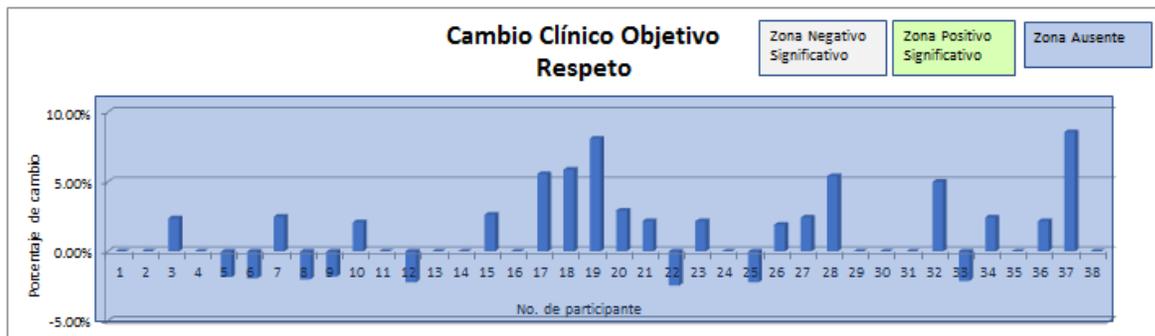


Figura 6. Medición de cambio clínico objetivo en Respeto (pre y post-test)

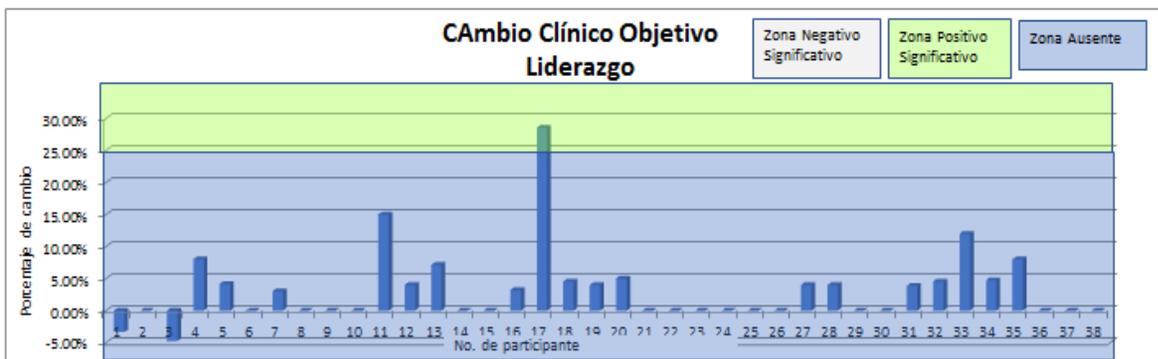


Figura 7. Medición de cambio clínico objetivo en Liderazgo (pre y post-test)

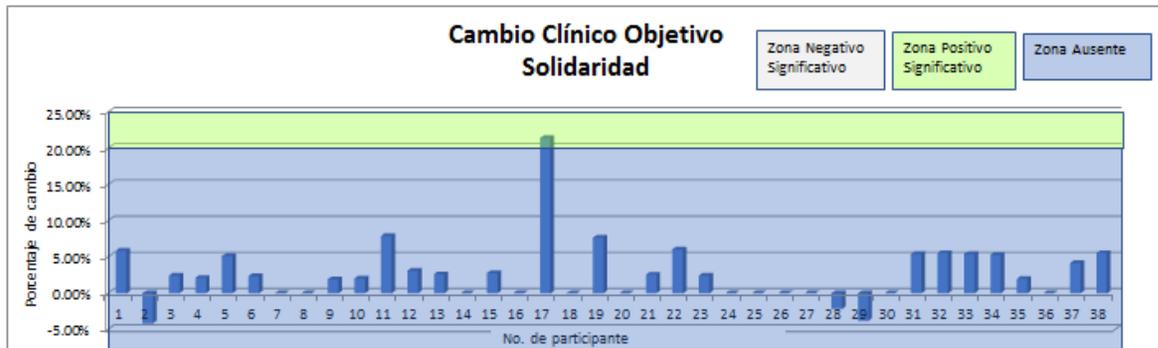


Figura 8. Medición de cambio clínico objetivo en Solidaridad (pre y post-test)

Los resultados de las variables **Fortalezas de carácter**, observamos que hubo cambios mínimos después de concluida la intervención, tanto en hombres como en mujeres se aprecia, figuras 9 y 10, cambios mínimos (en incremento) en todos los grupos de fortalezas de carácter. Se considera también que las puntuaciones son bajas en el pretest en sabiduría, valor, humanidad, justicia, templanza y trascendencia.

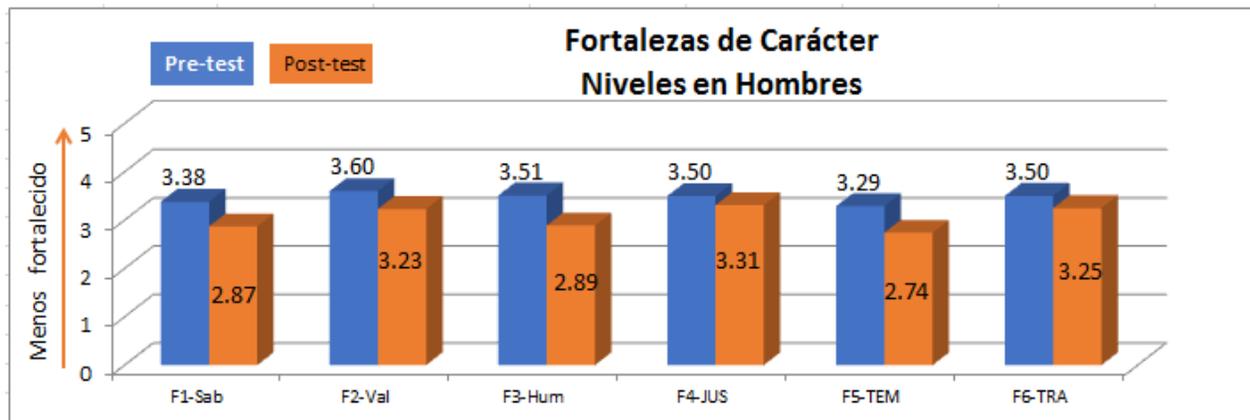


Figura 9. Comparativo de respuestas en grupos fortalezas de carácter en hombres (pre y post-tet)

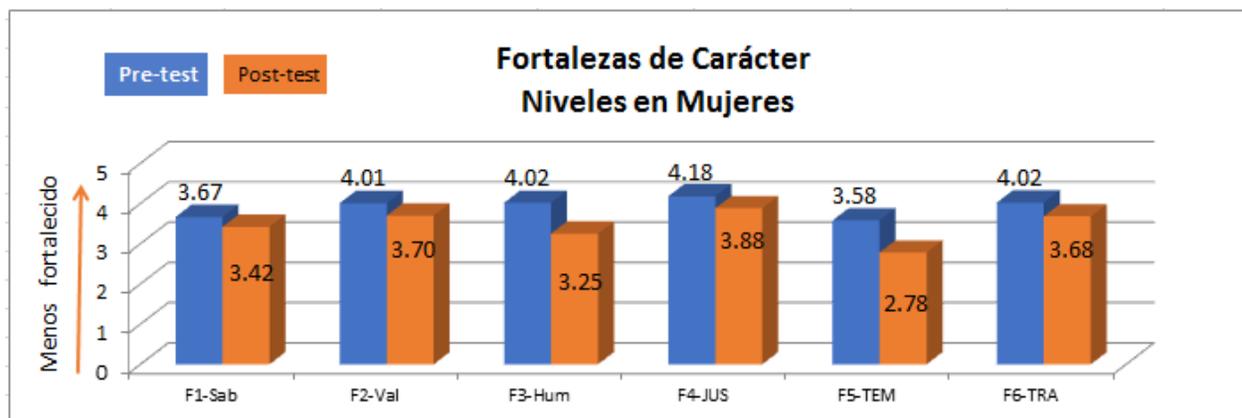


Figura 10. Comparativo de respuestas en grupos fortalezas de carácter en mujeres (pre y post-tet)

Resultados por observación

A lo largo de la interacción con los chicos se consideró también la observación en sus comportamientos, además de que fue muy evidente la respuesta positiva desde el segundo día de la intervención:

- El primer día de la intervención se intentó trabajar en sus salones de clases fue muy complicado debido a su indisciplina y su carencia de respeto, no le permitieron hablar a la instructora, esto sucedió en ambos grupos, al intentar la comunicación, casi todos ellos hablaban entre ellos mismos, algunos se paraban, iban de un lugar a otro, eran contados los que prestaban atención, pero algunos de éstos con posiciones muy retadoras. Ese día se consideró como nula la intervención. Una vez que se aplicaron las dinámicas en el patio, las siguientes sesiones, todo cambio, mostraron interés y respeto por el taller, tanto que fue la clase más esperada por ellos durante las dos semanas.
- Hubo integración grupal por parte de todos, incluyendo dos alumnos con problemas, una de ellas con problemas de aprendizaje y de integración social, el otro alumno con problemas de depresión y de integración social. Estos chicos se pudieron integrar sin problema (más bien con agrado) físicamente, más no verbalmente.
- Mencionaron disminución de estrés.
- Mencionaron sentirse más relajados y sonrientes, con ánimo.
- Las orientadoras comentaron que en las clases siguientes se mostraron mucho más tranquilos y atentos.

- Uno de ellos me pidió apoyar a su compañero con problemas de depresión, a pesar de que no había simpatía ente ellos.
- Uno de los alumnos más inquietos y retadores me pidió apoyo profesional para lograr objetivos.
- El alumno depresivo me está consultando personalmente con relación a sus estados de ánimo, con buenos resultados.

CONCLUSIONES

El objetivo este estudio fue desarrollar conductas prosociales en adolescentes, sin embargo, los resultados de las evaluaciones pre y post-test demostraron no haber cambios significativos en cuanto al incremento de estas conductas, los cambios que pudieron haber surgido, son considerados como irrelevantes. Se puede decir que la intervención fue funcional momentáneamente, los cambios percibidos se dieron durante el taller y en algunas horas posteriores a mismo. Los resultados obtenidos mediante la observación demuestran que los efectos de la intervención fueron muy benéficos en general para ambos grupos de estudiantes, ya que se apreció la disminución de la tensión muscular, la integración grupal, el autocontrol, la disciplina y el respeto, tanto entre ellos como para con la instructora y sus profesores.

Se considera que los cambios observados fueron relevantes, puesto que, el primer día de intervención, los estudiantes se comportaron de una manera muy indisciplinada y grosera para con la instructora, ese día fue imposible la comunicación entre instructora y estudiantes, ya que no prestaban atención y por el contrario, estuvieron hablando todo el tiempo entre ellos, de igual manera se levantaban de sus lugares sin el menor de los respetos, algunos de ellos, además de no atender, se mostraron con actitudes muy retadoras. Por estas razones se buscó trabajar con ellos enfocados en dinámica, situación que favoreció más de lo esperado. Pareciéndoles de lo más gratificante el aprendizaje a través del juego.

Por otro lado, en los resultaos de los cuestionarios sobre estrés y depresión se observa que estos constructos forman parte de sus vidas cotidianamente, es una situación para atender, se puede considera que sus conductas de indisciplinación se pueden deber a que no tienen una vida placentera, y la indisciplinación es una manera de demostrar su falta de felicidad.

DISCUSIÓN

De acuerdo a la literatura la escuela es una institución en apoyo del desarrollo y crecimiento de los adolescentes, en ella se da la socialización y el aprendizaje, basada en la relación con los iguales y con los adultos. Cuando estos factores cubren las necesidades de satisfacción en los adolescentes, ellos lo reflejan en sus conductas para sí mismos y para con los demás.

El caso de estos participantes se muestra una clara insatisfacción por la estancia en la escuela, los únicos espacios que tienen para interactuar ente sí, son en los cambios de profesor, aproximadamente 5 minutos entre clase y clase, el resto del tiempo deben estar atentos a las clases de profesores que les hablan muy golpeado debido a la conducta de los alumnos, esto es un círculo vicioso. Estos alumnos no tienen clases de educación física, y pocos de ellos practican algún deporte que les beneficie en su estado de ánimo.

Al tener un taller donde el juego es el principal tema para ellos, cambia inmediatamente su actitud, se puede decir que el juego sigue siendo para ellos el mejor método de aprendizaje, socialización y empatía. De esta manera, además del juego, se pueden integrar las fortalezas de carácter en los objetivos de los programas educativos, donde las relacionadas con la satisfacción con la vida sean las primeras en incluirse en los programas diseñados para el desarrollo positivo de los jóvenes, se considera que las fortalezas contribuirán a mejorar el bienestar y reducir el riesgo de padecer un problema psicológico, aumentar el optimismo, la vitalidad, la autoestima y relaciones positivas con los demás.

Respecto a su negativa para contestar los cuestionarios, León (2014) menciona que con puntuaciones bajas en el balance emocional los individuos son intolerantes y menos dispuestos a colaborar, esto concuerda con los jóvenes de este estudio, si nos vamos a los resultado en balance emocional, sus puntajes son bajos, y efectivamente aunque demostraban respeto y responsabilidad ante la instructora, no fue posible que contestaran los cuestionarios al 100% a pesar de comprometerse para seguir disfrutando del taller. Esto es un claro reflejo de la conducta que identifica a los adolescentes, ya que, directamente no había una motivación al contestarlos. Tampoco se pudieron administrar consecuencias escolares para que completaran los cuestionarios en línea, cosa que hubiera facilitado llevar a cabo el estudio tal como fue planeado.

Es importante indagar más sobre las conductas de este sector de jóvenes, para tener información relevante de las prácticas parentales a las que están sometido. Se considera que, para próximos estudios, sería importante explorar sobre las fortalezas de carácter, además de los jóvenes, de las personas adultas de quienes reciben los jóvenes educación o ejemplo, como pueden ser padres y profesores, para desarrollar intervenciones adecuadas relacionadas al tipo de necesidades personales que motiven hacia una vida feliz.

REFERENCIAS

- American Psychological Association. [APA]. (2017). La adolescencia. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/adolescencia.aspx>
- Azañedo, C.M, Fernández, E.G & Barraca, J. (2014). Fortalezas personales en España: Una validación del cuestionario VIA-IS en una muestra española. *Clínica y Salud*, 25(2). Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742014000200006
- Cadaveira, F. (2009). Revista Adicciones. *Alcohol y cerebro adolescente*, 21(1), 9-14. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122882002>
- Campo, A., Bustos, G.J. & Romero, A. (2009). Consistencia interna y dimensionalidad de la Escala de Estrés Percibido (EEP-10 y EEP-14) en una muestra de universitarias de Bogotá, Colombia. *Red de revistas científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. 9(3).271-280. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/741/74112147007.pdf>
- Cardenal, V & Ovejero, M. M. (2015). Revista mexicana de investigación psicológica. *Las fortalezas humanas desde la perspectiva de género: un estudio exploratorio en población española*, 7(2), 72-92. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2015/mip152g.pdf>
- del Toro, M. P. (2015). Investigación y práctica en psicología del desarrollo. *Conducta prosocial y su relación con los estilos parentales en adolescentes: educación pública y privada*, 1. Recuperado de <http://revistas.psico-ags.net/index.php/ippd/article/view/23/20>
- Dufey, M. & Fernández, A.M. (2012). Validez y confiabilidad del positive affect and negative affect Schedule (PANAS) en estudios universitarios chilenos. *Revista Iberoamericana de diagnóstico y evaluación*, 2(34), 157-173. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4596/459645438008.pdf>

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. [UNICEF]. (2002). Adolescencia: una etapa fundamental. Recuperado de https://www.unicef.org/ecuador/pub_adolescence_sp.pdf
- Garaigordobil, M. (2014). Revista Mexicana de investigación psicológica. *Conducta prosocial: el papel de la cultura, la familia, la escuela y la personalidad*, 6(2),146-157. Recuperado de <http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDARTICULO=70550>
- Lacunza, A. B. (2012). Revista Pequeño. *Las habilidades sociales y el comportamiento prosocial infantil desde la psicología positiva*, 2(1), 1-20.
- Lorente, S. (2014). *Efecto de la competencia social, la empatía y la conducta prosocial en adolescentes*. (Tesis doctoral, Universitat de València. Recuperado de http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/36209/Tesis%20Doctoral_Sara%20Lorente%20EDU.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lozano, A. (2014). Condiciones juveniles contemporáneas. *Teoría de teorías sobre la adolescencia*, 22(40). Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22362014000100002
- Martorell, C., González, R., Ordoñez, A. & Gómez, O. (2011). Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación. *Estudio confirmatorio del cuestionario de conducta prosocial (Ccp) y su relación con las variables de personalidad y socialización*, 2(32), 35-52. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4596/459645440003.pdf>
- Méndez, P. (2014). Anales de pediatra continuada. *Factores psicológicos de la adolescencia*, 7(4). DOI: 10.1016/S1696-2818(09)71932-8
- Mestre, V., Samper, P., Tur, A. M., Cortés, M. T. & Nacher, J. (2015). Revista mexicana de psicología. *Conducta prosocial y procesos psicológicos implicados: un estudio longitudinal en la adolescencia*, 23(2), 203-2015. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243020649006>
- Oliva, A., Pertegal, M. A., Antolín, L., Reina, M. C., Ríos, M., Hernando, A., Parra, A., Pascual, D. M. & Estévez, R. M. (2011). *el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven: un estudio en centros docentes andaluces*. Sevilla: Junta de Andalucía.
- Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2017). Desarrollo en la adolescencia. Recuperado de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- Quiceno, J.M. & Vinaccia, S. (2014). *Terapia psicológica. Calidad de vida en adolescentes: Análisis desde las fortalezas personales y las emociones negativas*, 32(3), 186-187. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78533394002>
- Reyes, S. & Ferragut, M, (2016). *Escritos de psicología. Fortalezas psicológicas y diferencias de sexo en adolescentes*, 9 (3). 28-36. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092016000300004
- Rosselli, M. (2003). *Revista latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud. Maduración cerebral y desarrollo cognitivo*, 1(1). Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2003000100005
- Vázquez, F.L., Otero, P., Blanco, V & Torres, A.J. (2015). *Terapia de solución de problemas para la depresión. España: Alianza Editorial*. Recuperado de https://books.google.com.mx/books?id=DyYGDAAAQBAJ&pg=PT141&lpg=PT141&dq=Radloff+des+d&source=bl&ots=TLRKstT0V-&sig=EOEDnkyKAusStFvO_IZvw-YhSIQ&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjh_Orzqu_XAhVQwGMKHZE_AkQQ6AEIKjAA#v=onepage&q=ces-d&f=false

ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la presenta manifiesto que es mi voluntad participar en el estudio titulado "Intervención cognitivo conductual basada en fortalezas de carácter para el desarrollo de conductas prosociales en estudiantes de bachillerato " el cual estará a cargo de Ma. Teresa Martos Alonso, psicóloga en proceso, y se realizará sin costo alguno para mí.

Se me ha informado que la sesión evaluativa tendrá una duración aproximada de 90 minutos, en los cuales responderé a un cuestionario sociodemográfico y de comportamiento relacionados con la salud, cinco cuestionarios de autoreporte, empleados en psicología positiva, y un cuestionario sobre conducta prosocial. Manifiesto también que he recibido indicaciones generales sobre el estudio y es de mi conocimiento que no constituye riesgo alguno para mi salud física y mental. Así mismo, me ha informado que al término del estudio estarán disponibles los resultados sobre el mencionado estudio vía mi correo electrónico o algún otro medio de comunicación, si es que yo lo solicito.

Nombre _____

Firma _____

Correo electrónico: _____

Tel. _____

Fecha ___ de _____ del 2017

Cuestionario de Conductas Prosociales (CCP)

	Nunca 1	Algunas Veces. 2	Muchas veces. 3	Siempre 4
Insulto a los demás				
Cuando alguien tiene problemas me preocupo.				
Cuando pegan u ofenden a algún compañero, lo defiendo.				
Me gusta más trabajar en grupo que solo.				
Cuando alguien se equivoca o hace algo incorrecto lo corrijo intentando no ofenderlo.				
Soy alegre.				
Ayudo a los que tienen problemas.				
Cuando me dicen que haga algo, intento hacerlo.				
Soy miedoso.				
Cuando me necesitan, aliento a mis amigos y compañeros.				
Colaboro para que se trabaje mejor y con más interés.				
Cuando me piden que haga algo, no lo hago.				
Soy honrado y honesto.				
No me importa tener como amigos a aquellos que los demás no quieran.				
Cuando hay que hacer algo, tomo la iniciativa para empezar.				
Cuando hago algo mal, lo reconozco.				
Cuando me hablan, presto atención.				
Colaboro con los demás cuando lo necesitan.				
Hablo bien, tengo facilidad de palabra.				
Soy agradable.				
Cuando me equivoco, lo reconozco.				
A mis amigos y compañeros les gusta como hago las cosas.				
Ayudo a los demás dándoles ideas nuevas.				
Me gusta hablar con mis amigos y compañeros.				
Cuando tengo que esperar, lo hago sin ponerme nervioso.				
Me gusta organizar grupos de trabajos.				
Me gusta dirigir trabajos en grupo.				
Soy tímido.				
Soy respetuoso.				
Cuando hablo con los mayores, lo hago con respeto.				
Apoyo y ayudo a mis compañeros.				
Me entiendo bien con mis compañeros.				
Me preocupo porque nadie quede olvidado o ignorado.				
Cuando ofendo o molesto, pido disculpas.				
Me gusta decir o sugerir lo que tienen que hacer los demás.				
Cuando alguien tiene problemas, intento ayudarlo.				
Tengo paciencia con los errores o las equivocaciones de los demás.				
Cuando hay algún problema puedo ponerme en el lugar de los demás.				
Me intereso por lo que puede sucederles a mis compañeros.				
Levanto lo que los demás tiran o dejan fuera de su sitio.				
Cuando no sé hacer algo me pongo nervioso.				
Cuando alguien es rechazado o ignorado, me acerco para ayudarlo.				
Sé cuándo tengo que hablar y cuándo tengo que callar.				
Tengo buenos amigos.				
Soy impulsivo, no tengo paciencia.				
Me gusta organizar cosas nuevas.				

Respeto la opinión de la mayoría.				
Soy simpático.				
Aliento a los demás cuando lo necesitan.				
Tengo confianza en mí mismo.				
Comparto mis cosas con los demás.				
Hago las cosas con seguridad.				
Aunque esté haciendo algo, lo dejo si alguien necesita ayuda.				
Soy educado.				
Me pongo nervioso cuando me llaman la atención.				
Me intereso por lo que hacen los demás.				
Digo malas palabras, soy mal hablado.				
Consigo todo lo que me propongo.				

Cuestionario de información sociodemográfico y de comportamiento relacionados con la salud.

Clave	
RFC (solo se usará para fines internos al estudio/ identificador universal)	
1.	Apellido, apellido, nombre (en ese orden):
2.	Su actividad física por lo regular es: 1= ninguna, 2= irregular, 3= moderada (2hrs/sem), 4= intensa (20 min/día 5 veces/sem) SI RESPONDIÓ 1 PASE A LA PREGUNTA 23
3.	Número de días a la semana en promedio que hace usted ejercicio
4.	Consumo promedio a la semana de azúcares y harinas refinadas (refrescos, bebidas endulzadas, pan y golosinas): 0=cero, 1=1 vez, 2= entre 2 y 3 veces, 3= 4 o más
5.	Consumo promedio a la semana de frituras o alimentos capeados, empanizados o fritos: 0=cero, 1=1 vez, 2= entre 2 y 3 veces, 3 =4 o más veces
6.	Consumo promedio al día de porciones de frutas frescas o deshidratadas: 0=cero, 1=1 vez, 2= entre 2 y 3 veces, 3 =4 o más veces
7.	Consumo promedio al día de porciones de verduras crudas o cocidas: 0=cero, 1=1 vez, 2= entre 2 y 3 veces, 3 = 4 o más veces
8.	Consumo promedio al día de agua natural (en número de vasos): 0=cero, 1=1 vez, 2= entre 2 y 3 veces, 3 = 4 o más veces
9.	¿Fuma? (si=1, no=0)?
10.	Número de cigarros al día que fuma
11.	¿Bebe alcohol? (si=1, no=0)?
12.	Número de copas a la semana que toma
13.	Número de horas en total que ve televisión/redes sociales/juegos de computadora solo de Lunes a Viernes
14.	Número de horas en total que ve televisión/redes sociales/juegos de computadora solo en Sábado y Domingo
15.	Frecuencia con que usted consume al menos una de sus comidas principales mientras ve la televisión/consulta redes sociales/juega en la computadora (0=nunca, 1=rara vez, 2=a veces, 3=con frecuencia, 4=casi siempre)
16.	¿Considera usted que su principal entretenimiento cuando está en su casa es ver la televisión/conectarse a redes sociales/jugar en la computadora? (0= no, 1= no estoy seguro, 2= si)
17.	Días a la semana en promedio que se desvela por ver TV, estar en redes sociales o en la computadora.
18.	Tiempo que tarda en dormirse al ir a la cama: 1= casi de inmediato, 2=menos de 30 min., 3= entre 30 y 60 min., 4= más de 60 min.
19.	Número de horas que duerme al día: 1= entre 7 y 9 hrs., 2= más de 9 horas, 3= menos de 7 hrs.
20.	¿Despierta usted en la madrugada o antes del tiempo programado? 1=nunca, 2= solo para ir al baño, 3= rara vez, 4= con frecuencia
21.	Por lo general durante el día usted: 1= siente que descansó la noche anterior, 2=está somnoliento, 3= se duerme por momentos.
22.	En general usted valora su calidad de sueño como: 1= buena, 2= regular, 3= mala

Cuestionario de estado de ánimo (PANAS)

	Muy ligeramente o casi nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Extremadamente
Interesado/a					
Estresado/a					
Alborotado/a					
Molesto/a					
Fuerte					
Culpable					
Asustado/a					
Hostil					
Entusiasta					
Orgullosa/a					
Irritable					
Alerta					
Avergonzado/a					
Inspirado/a					
Nervioso/a					
Determinado/a					
Atento/a					
Agitado/a					
Activo/a					
Temeroso/a					
Lleno/a de paz					
Aburrido/a					
Contento/a					
Triste					
A gusto					
Mareado/a					
Relajado/a					
Abatido/a					

Cuestionario VIA-120 mide fortalezas de carácter

Respuestas

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

Uno de mis puntos fuertes es concebir nuevas ideas.
He adoptado una postura fuerte frente a situaciones de oposición.
Yo siempre continúo con una tarea hasta terminarla.
Siempre cumplo mis promesas.
Se me hace fácil comer sanamente.
Siempre miro el lado bueno de las cosas.
Soy una persona espiritual.
Sé cómo portarme en situaciones sociales muy distintas.
Siempre acabo lo que empiezo.
Realmente disfruto haciendo pequeños favores a los amigos.
Hay gente en mi vida que se preocupa de mis sentimientos y bienestar tanto como de los suyos propios.
Como líder trato a todos por igual independientemente de su experiencia.
Aunque tenga pasteles o galletas al alcance de la mano, nunca me doy un atracón.
Soy religioso/a practicante.
Raramente guardo rencor.
Siempre estoy ocupado con algo interesante.
Me entusiasmo cuando aprendo cosas nuevas.
Me gusta pensar en nuevas formas de hacer las cosas.
Sin importar cuál sea la situación, soy capaz de adaptarme.
Nunca he vacilado en expresar públicamente una opinión impopular.
Creo que la honestidad es la base de la confianza.
Hago lo que sea necesario para animar a alguien que la está pasándola mal.
Trato a todo el mundo por igual, sin importar de quien se trate.
Una de mis habilidades es ayudar a trabajar a un grupo de gente con eficacia y armonía, aunque tengan sus diferencias entre ellos.
Soy una persona muy disciplinada.
Siempre pienso antes de hablar.
Siento emociones profundas cuando veo cosas hermosas.
Por lo menos una vez al día, me detengo para hacer un recuento de las cosas por las que tengo que estar agradecido/a.
A pesar de los desafíos, siempre tengo esperanza en el futuro.
Mi fe nunca me abandona en los tiempos difíciles.
No me porto como si fuera una persona especial.
Espero la oportunidad de alegrarle el día a alguien con una sonrisa.
Nunca busco venganza.
Valoro mi capacidad de pensar críticamente.
Tengo la habilidad de hacer sentirse interesantes a los demás.
Debo defender mi postura acerca de lo que creo, aunque me cause problemas.
Acabo las cosas a pesar de los obstáculos en el camino.
Me gusta hacer felices a los demás.
Soy la persona más importante en la vida de alguien.
Cuando formo parte de un grupo, estoy en mi mejor forma para trabajar.
Los derechos de cada uno, sin distinción, son importantes para mí.
Yo veo la belleza donde otras personas pasan sin darse cuenta.
Tengo una imagen clara en mi mente de lo que quiero que ocurra en el futuro.
Nunca presumo de mis logros.
Trato de divertirme en todo tipo de situaciones.
Me gusta lo que hago.
Me entusiasmo con muchas actividades diferentes.
Soy un/a auténtico/a estudiante de toda la vida.
Siempre doy con formas nuevas de hacer las cosas.

La gente me describe como una persona muy sabia para la edad que tengo.
Mis promesas son confiables
Doy a cada cual su oportunidad.
Para ser un buen líder, hay que tratar a todo el mundo por igual.
Nunca hago cosas que me pueden perjudicar a la larga, aunque en el momento me hagan sentir bien
A menudo me he quedado mudo/a ante la belleza de una película.
Soy una persona extremadamente agradecida.
Trato de poner algo de humor en todo lo que hago.
Veo un nuevo día con esperanza.
Creo que lo mejor es perdonar y olvidar.
Me interesan muchas cosas.
Cuando la ocasión lo requiere puedo ser muy racional.
Mis amigos dicen que tengo una gran cantidad de ideas nuevas y diferentes.
Siempre soy capaz de mirar las cosas y hacerme una visión de conjunto.
Siempre defiendo mis ideas.
No soy de los/as que se dan por vencidos/as.
Soy fiel a mis propios valores.
Siento la presencia del amor en mi vida de manera permanente.
Puedo mantener una dieta con facilidad.
Pienso en las consecuencias antes de actuar.
Siempre estoy consciente de la belleza que me rodea.
Mi fe me hace ser lo que soy.
Tengo mucha energía.
Encuentro algo interesante en cualquier situación.
Leo todo el tiempo.
Pensar las cosas a fondo forma parte de mi manera de ser.
Pienso de forma original.
Soy bueno/a para darme cuenta de lo que los otros están sintiendo.
Tengo una visión madura de la vida.
Me alegra tanto la buena suerte de los demás como la mía propia
Puedo expresar cariño a alguien con facilidad.
Sin excepción, apoyo a los miembros de mi equipo o a mis compañeros.
La gente me dice que cuando los dirijo soy duro/a, pero justo/a.
Sé distinguir el bien del mal.
Estoy agradecido/a por lo que la vida me ha dado.
Sé que tendré éxito con las metas que me proponga.
Raramente llamo la atención sobre mí mismo/a.
Tengo un gran sentido del humor.
Raras veces trato de vengarme.
Siempre sopeso los pros y los contras.
Cumplo con todo lo que me decido a hacer.
Disfruto siendo amable con los demás.
Puedo aceptar el amor de los demás.
Incluso si estoy en desacuerdo con ellos, respeto siempre a los líderes de mi grupo.
Aunque alguien no me guste le trato con justicia.
Cuando dirijo un grupo trato de que todo el mundo se sienta a gusto.
Soy una persona muy cuidadosa.
Aprecio las pequeñas cosas de la vida que muchos otros dan por sentadas.
Cuando repaso mi vida, encuentro muchas cosas para estar agradecido/a.
Me han dicho que la modestia es una de mis características más distintivas.
Por lo general acepto darle a alguien otra oportunidad.
Creo que mi vida es muy interesante.
Leo una amplia variedad de libros.
Intento tener buenas razones cuando tomo decisiones importantes.
Siempre sé qué decir para que la gente se sienta bien.

Aunque no voy diciéndolo por ahí, me considero una persona sabia.
Para mí es muy importante respetar las decisiones adoptadas por mi grupo.
Siempre tomo las decisiones con cuidado.
Cada día siento un profundo sentido de aprecio por la vida.
Si estoy con el ánimo bajo, siempre pienso en las cosas que van bien en mi vida.
Mis creencias hacen mi vida importante.
Me despierto con ilusión por las posibilidades que me brinda el día.
Por diversión, me encanta leer libros que no son de ficción.
Hay quien me considera una persona sabia.
Soy una persona valiente.
Los demás confían en mí para contarme sus secretos.
Con mucho gusto sacrifico mi interés personal en beneficio del grupo al que pertenezco.
Creo que vale la pena escuchar las opiniones de los demás.
Atraigo a la gente porque soy modesto/a.
Se me conoce por mi buen sentido del humor.
La gente dice que estoy lleno/a de energía.

Escala de depresión (CES-D-20)

Durante la semana pasada:	Nunca, muy raramente (menos de un día)	Ocasionalmente (1 a 2 días)	Bastante a menudo (3 a 4 días)	Frecuentemente, (5 a 7 días)
Me molesté por cosas que usualmente no me afectan.				
No sentí ganas de comer, casi no tenía apetito.				
Sentí que no podía quitarme la tristeza, aun con la ayuda de mis familiares y amigos.				
Sentí que era tan bueno/a como las otras personas.				
Me costó trabajo mantenerme concentrado/a en lo que estaba haciendo.				
Me sentí deprimido/a.				
Sentí que cada cosa que hacía, representaba para mí un esfuerzo				
Me sentí esperanzado/a hacia el futuro.				
Pensé que mi vida había sido un fracaso.				
Me sentía temeroso/a.				
Me sentí agitado/a.				
Estuve feliz.				
Hablé menos de lo normal				
Me sentí solo/a.				
Las personas fueron poco amigables.				
Disfruté de la vida.				
Tuve accesos de llanto.				
Me sentí triste.				
Sentí que le desagradaba a la gente.				
No podía seguir adelante.				

Escala de estrés percibido (EEP14)

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
Molesto/a por algo que ocurrió inesperadamente.					
Incapaz de controlar aspectos importantes en tu vida.					
Nervioso/a o estresado/a.					
Has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida.					
Has actuado con eficacia frente a cambios importantes que ocurrieron en tu vida.					
Seguro/a sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales.					
Que las cosas te salieron bien.					
Que no podías con todas las cosas que tenías que hacer.					
Has podido controlar las dificultades de tu vida.					
Que tenías todo bajo control.					
Has estado enfadado/a por las cosas que estaban fuera de tu control.					
Has pensado sobre las cosas que te faltan hacer.					
Has podido controlar la forma en que usas tu tiempo.					
Que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas.					