



TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO DE MÉXICO

INCORPORADO A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO

CLAVE 3079-25

“PROPUESTA DE UN TALLER DE PSICOLOGÍA POSITIVA
DIRIGIDA A LA GENERACIÓN DE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y
COMO PREVENCIÓN A LOS EFECTOS DE LA DEPRESIÓN”.

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

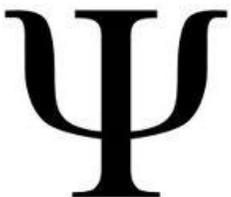
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R S E N T A:

DAVID ALEJANDRO ROJAS CANALES

ASESOR:

CARLOS TOBÍAS SALAZAR RODRÍGUEZ



MÉXICO, D.F. 2012



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

A mi mamá:

Eres el más claro ejemplo de que cuando se quiere se puede. Veinticinco años no te detuvieron para alcanzar una de tus más grandes metas y sueños.

En esta ocasión me toca repetir tus pasos y lograr una meta importante tanto profesional como personalmente. Este objetivo no lo hubiera podido realizar sin ti. Has sido, eres y serás uno de los pilares más importantes en mi vida.

Me enseñaste constancia y terminé mi carrera; me enseñaste perseverancia y estoy en una buena empresa; me enseñaste resistencia y por un momento caí pero me pude levantar y andar en el camino otra vez. Me enseñaste pasión y actualmente lo demuestro en mi vida día a día. Me enseñaste amor y tengo demasiado de muchas personas especiales en mi vida. Pero también me has enseñado a llorar y con ello sentirme más relajado; me enseñaste a pedir ayuda y ahora he aprendido a ayudar; me enseñaste que en ocasiones se puede decir “no puedo” pero prepararse para después decir “lo logré”, pero sobre todo me enseñaste esfuerzo y ahora me estoy titulando.

Que orgullo para ti, que tus dos hijos hayamos terminado esta etapa de nuestras vidas, pero es más orgullo saberme tu hijo y ver todo lo que has logrado, todo lo que me falta por alcanzar y todo lo que algún día podré tener; al tenerte a ti como guía y como consejera.

Al igual que al salir de la vocacional, es justo decir que este logro no es sólo mío, si no tuyo también, tus llamadas de atención al dormirme tarde, tus angustias al saber que se me había olvidado mi trabajo final, el esfuerzo que hacías por esperarme despierta aun cuando estabas increíblemente cansada, tus abrazos, cuando te enterabas de mis éxitos, tus palabras de aliento cuando me veías a punto de claudicar, tu presencia en los momentos de mayor logro en cada paso que daba y siempre tu apoyo incondicional en todas y cada una de las decisiones que tomé fueran buenas o malas y estoy seguro de que seguirás ahí a lo largo de mi camino en la vida.

Tengo tanto por agradecer que ni una tesis alcanzaría, sin embargo, estas palabras son sólo un pequeño reflejo de todo lo agradecido que estoy contigo.

GRACIAS MAMÁ POR SIEMPRE ESTAR CONMIGO, ESTE LOGRO ES PARA TI!

TE AMO.

A mi papá:

Una de las figuras primordiales en mi vida, ejemplo de disciplina, valor, entrega, dedicación pero también de sensibilidad, empatía, nobleza, alegría. Eres en verdad todo un ejemplo para mí. Muchos dicen que tienen el mejor papá del mundo, pero yo tengo al mejor de los mejores.

Siempre has estado ahí en cada etapa de mi vida, me has aceptado con mis errores y mis aciertos, me has amado aún con mis imperfecciones, me has aceptado tal y como soy. Supiste darme estructura en mi vida, guiarme por el mejor camino, pero nunca caminarlo por mí. Cada vez que me caí ahí estabas tú para darme tu mano, tú apoyo levantarme y seguir adelante.

De ti he aprendido tantas cosas de la vida, cosas que me hubieran costado mucho tiempo y esfuerzo aprender y aceptar. Tu semblante siempre amable me ha enseñado a ser amable, educado, respetuoso con los demás. Todas esas enseñanzas me han hecho ser el hombre que soy actualmente, sintiéndome orgulloso de todo lo que he hecho, de todo lo que he logrado.

La culminación de este ciclo en mi vida, no fue sólo alcanzado por mí, sino por ti también, que siempre estuviste dándome ánimos, invitándome a ir por más, a volar más alto, a alcanzar lo imposible, a realizar mis sueños.

Ese esfuerzo está siendo recompensado estos momentos, en los que me estoy titulando, en el que estoy alcanzando un sueño que por un momento de debilidad no le di la importancia debida, pero que gracias a ti, recupere las ganas de seguir adelante, de no dejarme vencer por nada ni por nadie.

Me siento muy orgulloso de ser tu hijo y me llena de satisfacción entregarte a ti este éxito en mi vida, así como te he dedicado otros y te los dedicaré. Sin ti, esto no hubiera sido posible, no hubiera llegado ni a la mitad del camino.

Gracias por enseñarme a querer más de la vida, a hacerme responsable de mí mismo, de mi futuro, de mi felicidad. Gracias por darme la vibra necesaria para salir adelante para dar lo mejor en todo lo que haga y con todos los que este. Este logro es tuyo, disfrútalo que yo lo disfrutaré contigo.

GRACIAS PAPÁ POR PONERME EN EL CAMINO CORRECTO Y CORREJIRME CUANDO ME SALGO DE ÉL!

TE AMO.

A mi hermano:

Simplemente no puedo imaginar vivir este logro sin ti, haber llegado tan lejos sin siquiera pensar en que estuviste conmigo en todo el camino, saberme protegido y apoyado en cada decisión y paso que daba durante mi preparación tanto académica como personal.

Eres una de las personas más importantes en mi vida, eres un verdadero ejemplo a seguir. Tu determinación, constancia, persistencia me ha marcado y me ha enseñado muchas cosas, me ha permitido seguir y alcanzar mis sueños, pelear por ellos y no descasar hasta lograrlos. Tu fortaleza, tu habilidad para salir de la adversidad, ver siempre hacía adelante fueron cualidad que traté de imitar para poder terminar mi educación superior y no solo para eso, sino también para mi vida personal.

Por lo general siempre se dice (y porque lo estudié) que el hermano menor siempre copia y quiere hacer todo lo que el mayor hace...creo que es verdad...y la verdad es que creo que escogí seguir los pasos de un hombre ejemplar, dedicado a su familia, a su trabajo, a sus amigos y a él mismo. Pero no sólo me has inspirado para ser como tú, sino también a seguir mi propio camino a tomar mis propias decisiones siempre con la seguridad de que estarías a mi lado para apoyarme fuera cual fuera, si estuviera mal o si estuviera bien.

Es de verdad un gran peso el que yo mismo me he cargado, porque siempre he querido hacerte sentir orgulloso de mí, no sé si hasta el momento lo he logrado o si con esto lo puedo lograr, pero créeme que seguiré dando y haciendo mi mejor esfuerzo para que siempre estés o te sientas orgulloso de mí. Me encanta ser tu hermano menor, pero también quiero me veas como tu compañero, como un amigo en el que puedes confiar, un hombre que te puede dar la mano en el momento es que más lo necesites, que sepas que puedes contar conmigo siempre y cuando lo necesitas.

Realmente eres muy importante para mí, eres mi confidente, eres mi protector, eres mi ejemplo a seguir, eres muchas cosas y me gustaría ser lo mismo para ti. Quiero agradecerte en todos los sentidos el apoyo incondicional, los momentos en lo que me cargaste porque yo no podía ni quería caminar ni seguir adelante, sin ti mi vida sería muy aburrida y agradezco a mis padres por formar en nosotros una fuerza inusual que nos ha permitido congeniar y ver el uno por el otro en cada momento de nuestras vidas.

GRACIAS POR SER EL MEJOR COMPAÑERO DE VIAJE QUE JAMAS PUDE TENER!

TE AMO.

A Tonio.

Toño: Eres la persona más importante en este momento de mi vida. Siempre estuviste ahí, para darme aliento, en cada momento; ya fuera para felicitar me por mis logros alcanzados o para impulsarme en los fracasos obtenidos.

Gracias por quedarte despierto para esperarme para poder platicar, para ayudarnos en nuestras tareas para planificar nuestros proyectos, para escucharnos sobre nuestros días, en verdad gracias por estar ahí, aún cuando yo me quedaba dormido. Ese apoyo, esa forma de estar ahí es lo que me hizo tener la fortaleza y la dedicación para poder terminar y lograr este cometido.

Me encanta la idea de hacerte sentir orgulloso de mi, que puedas decir que soy una persona exitosa y que te sientas seguro de que tengo las capacidades que tengo para salir adelante y que puedo ser una persona responsable y comprometida. Quiero que sepas que eres el motor para lograr tantas y tantas metas que tengo actualmente y también lograr y alcanzar las metas que tengo a futuro. Contigo este camino ha sido uno de los más maravillosos y satisfactorios de mi vida. Gracias por hacerlo más agradable, emocionante, divertido, especial pero sobretodo que haya valido la pena, para que en este momento te lo pueda dedicar a ti.

Una realidad es que no puedo imaginar vivir esta experiencia con alguien a mi lado que no seas tú. Como te lo he dicho muchas veces tu eres psicólogo también, aprendiste conmigo tantas cosas que siento que estudiaste toda la carrera conmigo. Me emociona en verdad, saberte a mi lado como siempre estuvimos durante nuestros días de proyectos, trabajos, exámenes y momentos complicados y también estemos juntos ahora que nos toca cosechar todos nuestros esfuerzos.

GRACIAS POR AMARME Y APOYARME CADA SEGUNDO DE ESTE TRAYECTO.

TE AMO!

A Yesi y a Emiliano.

Yesi, gracias por acompañarme en la parte final de este camino. No por ser lo último tiene menos significado, si no por el contrario, aunque quizás se pudiera percibir como poco tiempo me diste muchas armas para poder hacerle frente a la vida, en todos los aspectos e impulso para lograr este camino y luchar por abrir, crear o andar por otros nuevos.

No tengo palabras para agradecerte todo lo que has hecho por mí, probablemente creas que no ha sido mucho pero internamente me has proveído de experiencia, de ánimos, de valentía. Tú también eres el claro ejemplo de que las cosas siempre mejoran, de que no importa cómo nos traté la vida, nosotros podemos cambiar el rumbo de las mismas y siempre hacer que sean benéficos para uno mismo. Gracias por estar ahí en ese momento en que el que no quería levantarme y me estaba dando por vencido, la vida me ganó en ese momento pero tu me diste una gran lección de vida y no hay forma en que te pueda regresar ese favor. Espero que estas líneas puedan ser las portadoras del agradecimiento que te tengo o al menos sean una bosquejo de todo mi sentir hacia a ti.

TE QUIERO MUCHO!.

Emiliano, eres aún muy bebé para poder entender estas palabras, pero no para poder sentir todo el amor que te tengo. Gracias por llenar mis días de risas, de mil emociones incluso de preocupaciones.

Quiero ser todo un ejemplo para ti, y que al igual que todas las personas más amadas de mi vida, te sientas muy orgulloso de mí. Que al pasar los años quieras ser primero como tu papá, pero que también yo pueda dejar algo positivo y bueno en ti.

Me gustaría verte como todo un profesionalista al igual que tus abuelitos, tus papás y yo, espero también que esto te sirva como recordatorio que todas las metas se pueden alcanzar no importa que tan grandes sean, siempre que creas en ti mismo las podrás realizar.

Esta es una de las mejores herencias que te puedo dejar.

TE AMO!.

A mis familiares:

Gracias a todos y a cada uno de ustedes por estar siempre en mi camino. Por preocuparse cada que me caía, pero también por felicitar me cada que avanzaba. Me siento en verdad honrado de contar con una familia como la mía. En la que si bien no todo es perfecto, siempre nos hemos sabido mantener juntos y mostrar apoyo incondicional cuando más lo hemos necesitado.

Nos duele a cada uno de nosotros lo que nos pase a cualquiera como si fueran nuestros propios padres, hermanos(as) e hijos(as), eso hace de nosotros una familia imperfectamente perfecta. Me enorgullece sobre manera pertenecer a esta comunidad de personas extraordinarias.

No tengo palabras para agradecerles todo lo que han hecho por mí, todo lo que significan para mí, todo el apoyo que me dieron a lo largo de toda mi vida, ustedes forman gran parte de lo que soy hoy en día y les agradezco de todo corazón el amor, la paciencia, el interés, la disposición y su entrega.

A mis abuelitos, gracias por compartirme su sabiduría, su experiencia, sus consejos de ustedes he aprendido a disfrutar el tiempo, mi vida ha sido más fácil con ustedes pues me han enseñado de la manera más fácil, lo que a ustedes les tocó sufrir. Gracias por su tiempo y enseñanzas.

A mis tíos, gracias por considerarme uno de sus hijos, por protegerme como a uno de ellos, de preocuparse por mi y de estar al pendiente mío. Este éxito es para ustedes también a quienes los llené de alegrías y también de temores y preocupaciones, su cariño e interés no ha sido en vano, esta es mi forma de hacerles un homenaje y que se sientan retribuidos por todo lo que han hecho por mi.

A mis primos, ustedes han sido mis hermanos y mis amigos al mismo tiempo. Probablemente no hemos convivido demasiado como en verdad me gustaría, pero siempre se que puedo contar con ustedes. Me han hecho sentir acompañado en este viaje. A los más grandes les dedico este logro como una muestra de mi admiración. A los menores, se los dedico como muestra de lo que ustedes pueden lograr si se permiten hacerlo.

GRACIAS A TODOS Y A CADA UNO DE USTEDES POR ESTAR EN MI VIDA.

A mis amigos:

Escribir el nombre de cada uno de ustedes sería interminable, además de que correría el riesgo de omitir alguno y eso sí que sería imperdonable. Es por eso, que quiero hacerlo extenso a todos y cada uno de ustedes que ha estado en mi camino y que me ayudo a lograr esto.

Cada uno de ustedes ha dejado en mi parte de su esencia, me he nutrido de ustedes, de nuestras experiencias, de nuestros fracasos y éxitos. No importando si ya no están en mi camino o si aún siguen en el, ustedes me han ayudado a ser la persona que conocen y que estiman.

Faltarían palabras para poderles expresar, todo el agradecimiento que tengo con ustedes. En primer lugar me gustaría agradecerles por dejarme entrar en sus vidas y por acogerme en sus corazones por tanto tiempo, ya que ha estado en ustedes permitirme continuar en sus vidas. En segundo lugar, agradecerles el apoyo y el soporte que me han dado durante el tiempo que tenemos de conocernos, ya sean año o meses. En tercer lugar, me gustaría agradecerles si esta en sus planes seguirme teniendo en sus vidas, ya que todos son importantes y valiosas personas en mi vida.

Cada uno de ustedes, me ayudo a terminar mi carrera de maneras que quizás no se puedan imaginar, así que este logro también va para ustedes.

GRACIAS POR SER PARTE IMPORTANTE EN MI VIDA!

A mis maestros:

A todos mis maestros, desde los del Kinder hasta los de la carrera; a cada uno de ustedes les dedico este logro, ya que gracias a ustedes estoy terminando esta etapa de mi vida. Ustedes me forjaron, me dieron una estructura de vida y me dieron las armas necesarias para poderme desenvolver en el mundo real.

Sin su expertiz no hubiera sido posible lograr entender parte de los misterios de la vida, es impresionante saber y conocer cuando de ustedes me tengo hoy en día, cada uno sembró en mí semillas de dedicación, constancia, avidez por aprender, ganas de ser mejor, de salir adelante y de demostrarle al mundo de lo que soy capaz. Me mostraron también a ponerme en los zapatos del otro y poder vivir como mis actos afectan a los demás por muy inocente o insignificantes que pudieran ser.

Me llena de satisfacción poderles regresar todo su tiempo y su esfuerzo de esta manera, este logro les pertenece a ustedes. Ya que toda esta experiencia, todo lo que reflejo en este trabajo es producto de sus enseñanzas, de su talento para enseñar y de su dedicación para que yo aprendiera. Gracias por dedicarme su tiempo y atención, se que en muchas ocasiones no lo demostraba, por estar platicando en clase, pero siéntanse seguros que formaron de la mejor manera a un excelente profesional, quien nunca nos los va a hacer quedar mal y que siempre presumirá con mucho orgullo que todo su conocimiento se lo debe a ustedes.

Tienen ante ustedes a un ser humano dispuesto a cambiar el mundo en todo lo que esté en sus manos, siempre trabajando con dedicación, ética y profesionalismo para que al igual que mis deseos con los demás en un futuro (espero no muy lejano) me puedan ver como un profesional que los llene de orgullo y satisfacción, pero sobre todo que les recuerde que su trabajo es el más importante del mundo y que tiene en sus manos el verdadero futuro del mundo.

GRACIAS POR COMPARTIRME TODOS SUS CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS!

LOS ADMIRO DEMACIADO.

Propuesta de un taller de Psicología Positiva dirigida a la generación de Bienestar Psicológico y como prevención a los efectos de la depresión.

Introducción.

“La vida exige a todo individuo una contribución y depende del individuo descubrir en qué consiste”.
Viktor Frankl.

Hoy en día no es muy fácil ser feliz, es posible decir que estamos o que somos felices, pero ¿en realidad lo estamos o lo somos...?. Lo que no nos ponemos a pensar es si en realidad somos felices, o que significa la felicidad para cada uno de nosotros, o si la felicidad esta presente en cada día de nuestras vidas, o más importante aún ¿hacemos algo para ser felices?. En relación a este punto se puede remitir a una investigación donde se reunió cierta información a cerca de la manera en que las monjas pasan sus vidas, el dato a investigar fue que como a pesar de que viven bajo las mismas condiciones de cuidado, de oportunidades, etc., algunas tenían pensamientos más positivos que otras, lo que las llevaba a ser felices resultando en una larga longevidad.

El interés en la realización de este trabajo comenzó, por el mismo motivo, ¿somos felices?. A partir de esta pregunta que se expone como punto medular del presente escrito, se desglosan un sin fin de cuestionamientos como los que ya se mencionan, y es entonces cuando nos embarcamos a la búsqueda de las respuestas en libros, revistas, videos, canciones, poemas ya que la fuente es inagotable cuando de felicidad se trata.

Este trabajo tiene como principales fundamentos teóricos, algunas teorías de la Psicología Positiva. La Psicología Positiva viene revolucionar todo el campo de la Psicología tradicional, ya que se presenta como la contraparte de la “psicología patológica” (término dado por los autores de este escrito) para darle paso a todas aquellas virtudes, fortalezas, valores, características positivas con las que cuenta el ser humano. A finales de la década de los 90's, está nueva rama de la psicología empieza a tomar fuerza gracias a su máximo exponente, el profesor Martin Seligman, quien trae consigo conceptos clásicos como el de la felicidad, otros más vanguardistas como al resiliencia y otros de reciente aparición como el “fluir” (Flow, en inglés); estos conceptos son el parteaguas para crear una nueva ideología en cuanto a la psicología que se enfoca más en las fortalezas del sujeto que en las patologías.

Lo que se ha encontrado en investigaciones anteriores es que aquellas personas que presentan conductas (sonreír siempre, ser agradecido, saber perdonar, dejarse llevar por lo que están haciendo), pensamientos (de superación, de satisfacción con la vida, de optimismo) y sentimientos (de confianza, de intimidad, de felicidad) positivos disfrutaban mucho más sus vidas y son menos propensos a desarrollar depresiones, o algún tipo de trastorno psicológico.

El presente trabajo tiene como objetivo proponer un taller con intervenciones generadas en este campo de la Psicología Positiva, para poder analizar la influencia que tiene éste en los niveles tanto de felicidad, como de depresión en personas que sean felices (dependiendo de las descripciones de cada persona sobre este sentimiento), aquellas que no sean felices ni estén deprimidas, y aquellas que (según sus propias palabras) se sientan deprimidas. Con esto se va a explorar sobre las emociones de la gente para conocer que es lo que sienten y piensan, y al mismo tiempo vayan aprendiendo a “ser felices”, por medio de varias técnicas, actividades y ejercicios, y de éste modo poder ayudar a todos aquellos que no se sientan lo felices que ellos quisieran.

De la misma forma se espera sistematizar las intervenciones de la propuesta del taller con el fin de promover emociones y sentimientos positivos y prevenir la generación de los mismos de forma negativa y del mismo modo evitar el desarrollo de patologías específicas como la depresión. Por lo tanto, las experiencias obtenidas de este taller nos servirán para introducir los conceptos de la Psicología Positiva a un campo de aplicación en un contexto mexicano; y con esto crear nuevos talleres sobre este tema, o algunos otros relacionados y así ayudar a los participantes con sus inquietudes sobre la felicidad, depresión desde una perspectiva de la población mexicana, trayendo consigo beneficios para aquellos futuros investigadores que deseen llevar acabo un taller similar al que se esta proponiendo y que las vivencias que de este taller sean recabadas sean útiles para que los puedan cotejar y comparar y les sirvan como marco de referencia para posteriores investigaciones.

| | |
|--|-------------|
| Agradecimientos | iii |
| Introducción. | xi |
| Índice | xiii |
| | |
| Capítulo I. Psicología Positiva y Bienestar Psicológico. | 1 |
| 1. Marco Teórico. | 1 |
| 1.1. Antecedentes. | 1 |
| 1.2. Areas de la Psicología Positiva. | 6 |
| 1.2.1. Modelos del Bienestar Psicológico. | 6 |
| 1.2.1.1. Modelo de Jahoda. | 7 |
| 1.2.1.2. Modelo de Bienestar Subjetivo de Ed Diener. | 8 |
| 1.2.1.3. Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff | 9 |
| 1.2.1.4. Modelo de Bienestar y Salud de Keyes. | 10 |
| 1.2.3. Evaluación Fortalezas VIA. | 12 |
| 1.2.3. Emociones Positivas. | 17 |
| 1.2.3.1. Emociones Básicas y Secundarias. | 18 |
| 1.2.3.2. Propuesta de Goleman acerca de la Emoción. | 19 |
| 1.2.3.3. Emociones y Psicología Positiva: Propuesta de Martin Seligman. | 21 |
| 1.2.3.4. Propuesta “Broaden and Build” de Barbara Fredrikson de las Emociones. | 23 |
| 1.2.4. Optimismo. | 25 |
| 1.2.4.1. Modelo de Optimismo Disposicional de Sheier y Carver. | 26 |
| 1.2.4.2. Modelo del Estilo Explicativo Optimista-Pesimista de Martín Seligman. | 26 |
| 1.2.4.2.1. Ideas Irracionales de Albert Ellis. | 28 |
| 1.2.4.2.2. Teoría del ABC para Modificar Pensamientos Irracionales. | 29 |
| 1.2.5. Felicidad. | 32 |
| 1.2.6. Resiliencia. | 36 |
| 1.2.7. Fluir (Flow). | 41 |
| 1.2.8. Relaciones Interpersonales Positivas. | 46 |
| 1.2.8.1. Gratitud. | 49 |
| 1.2.8.2. Perdón. | 54 |
| 1.2.9. Sentido de Vida. | 58 |
| 1.2.10. Psicología Positiva y su relación con la depresión. | 62 |
| | |
| Capítulo II. Propuesta del Taller: “Psicología Positiva: del Bienestar Psicológico a la Felicidad General”. | 68 |
| 2.1. Introducción. | 68 |
| 2.2. Fases de la Construcción del Taller. | 69 |
| 2.2.1. Fase 1: Investigación Teórica. | 69 |
| 2.2.2. Fase 2: Elaboración de la Propuesta del Taller. | 69 |
| 2.2.3. Fase 3: Piloteo del Taller. | 70 |
| 2.2.4. Fase 4: Impartición del Taller. | 71 |
| 2.3. Descripción del Taller. | 71 |
| 2.3.1. Objetivo del taller. | 71 |

| | |
|--|-----------|
| 2.3.2. Contenido de las sesiones. | 72 |
| 2.3.2.1. Sesión 1. Aplicación de Batería Pre-Taller. | 72 |
| 2.3.2.2. Sesión 2. Emociones Positivas / Felicidad. | 72 |
| 2.3.2.3. Sesión 3. Fortalezas. | 73 |
| 2.3.2.4. Sesión 4. Resiliencia. | 73 |
| 2.3.2.5. Sesión 5. Optimismo / Pesimismo. | 74 |
| 2.3.2.6. Sesión 6. Flow / Fluir. | 75 |
| 2.3.2.7. Sesión 7. Relaciones Interpersonales Positivas. | 75 |
| 2.3.2.8. Sesión 8. Gratitud y Perdón. | 76 |
| 2.3.2.9. Sesión 9. Sentido de Vida | 77 |
| 2.3.2.10. Sesión 10. Aplicación de Batería Post-Taller / Cierre del Taller | 77 |
| 2.3.3. Reflexión sobre la Aplicación del Taller. | 78 |
| | |
| Capítulo III. Conclusión. | 82 |
| 3.1. Limitaciones y Sugerencias. | 83 |
| 3.2. Cierre. | 83 |
| | |
| Capítulo IV. Referencias Bibliográficas. | 85 |
| | |
| Capítulo V. Anexos. | 93 |
| 5.1. Batería | 93 |
| 5.1.1. Escala de Bienestar Psicológico | 93 |
| 5.1.2. Test de Optimismo | 95 |
| 5.1.3. Inventario de Depresión | 98 |
| 5.1.4. Cuestionario sobre Emociones / Escala de Felicidad General | 100 |
| 5.2. Tarea: Diario de Felicidad | 101 |
| 5.3. Diapositivas: “Emociones Positivas” | 102 |
| 5.4. Video Kit Vs Kat: “Estoy bien, eres un gato” | 110 |
| 5.5. Diapositivas: “Fortalezas” | 110 |
| 5.6. Video: Triatlón Padre-Hijo | 124 |
| 5.7. Tarea: Resiliencia | 125 |
| 5.8. Diapositivas: Resiliencia | 126 |
| 5.9. Video: I Love Living Life | 132 |
| 5.10. Diapositivas: Casita Resiliente | 133 |
| 5.11. Tarea: Optimismo | 139 |
| 5.12. Diapositivas: Optimismo – Pesimismo | 140 |
| 5.13. Video: Tony Melendez | 145 |
| 5.14. Diapositivas: Flow | 146 |
| 5.15. Imágenes Flow | 149 |
| 5.16. Diapositivas Relaciones Interpersonales | 152 |
| 5.17. Tarea: Gratitud y Perdón. | 157 |
| 5.18. Diapositivas: Gratitud y Perdón. | 158 |
| 5.19. Diapositivas: Sentido de Vida. | 164 |
| 5.20. Cartas Descriptivas | 169 |
| 5.20.1. Sesión 1. Aplicación de Batería Pre-Taller. | 169 |
| 5.20.2. Sesión 2. Emociones Positivas / Felicidad. | 172 |

| | |
|---|------------|
| 5.20.3. Sesión 3. Fortalezas. | 176 |
| 5.20.4. Sesión 4. Resiliencia. | 179 |
| 5.20.5. Sesión 5. Optimismo / Pesimismo. | 182 |
| 5.20.6. Sesión 6. Flow / Fluir | 185 |
| 5.20.7. Sesión 7. Relaciones Interpersonales Positivas. | 188 |
| 5.20.8. Sesión 8. Gratitud y Perdón. | 191 |
| 5.20.9. Sesión 9. Sentido de Vida. | 196 |
| 5.20.10. Sesión 10. Aplicación de Batería Post-Test / Cierre del Taller | 199 |
| 5.21. Cuestionario de Seguimiento. | 201 |
| 5.21.1. Entrevistas de Seguimiento (A) | 202 |
| 5.21.2. Entrevistas de Seguimiento (B) | 203 |
| 5.21.3. Entrevistas de Seguimiento (C) | 204 |

Capítulo I. Psicología Positiva y Bienestar Psicológico.

1. Marco Teórico.

“La ciencia de la psicología ha tenido mucho más éxito en el lado negativo que en el positivo; nos ha revelado mucho acerca de los defectos del hombre, sus aspiraciones o su total altura psicológica...”
(Maslow, 1954, pp. 352).

1.1. Antecedentes.

La Psicología Positiva es una rama de la psicología que aun se le puede considerar de reciente aparición –oficialmente aparece en 1999- (Seligman, 2006), aunque como en toda ciencia sus antecedentes se remontan incluso a la época de la antigua Grecia, ya que Aristóteles, por ejemplo, dedicó gran parte de sus estudios a un concepto referido como “*eudaimonia*”, que es traducido generalmente como “felicidad” (Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2010).

En la corriente del humanismo, que es considerada como la tercera fuerza en psicología, se puede identificar ya el interés por temas que son centrales para la Psicología Positiva. Un ejemplo de esto es el caso de Abraham Maslow (1954), quien introdujo ideas tales como: las necesidades de desarrollo, la autoactualización y el énfasis en el estudio de las personas que han desarrollado sus fortalezas. Por otra parte, Carl Rogers (1972) desarrolla su creencia de que los individuos tienen el poder de moverse a si mismos a un mejor funcionamiento describiendo y expresando su auténtico ser.

En 1979 Aaron Antonovsky un sociólogo americano-israelita cuyo trabajo se concentró en las relaciones entre el estrés, la salud y el bienestar, propuso dos términos que fueron de gran importancia en todo su trabajo. El primero es lo que el llamó “Salutogénesis” (*salus* del latín “salud” y *genesis* del griego “origen”) mejor definido como un acercamiento a concentrarse en factores que favorezcan la salud y el bienestar, en lugar de otros factores que causen enfermedades, y el segundo; el término de “Sentido de Coherencia”, que es el grado en que los individuos poseen sentimientos de confianza duraderos para enfrentar las adversidades. Antonovsky (1987) lo explica de la siguiente manera:

Es una orientación global que expresa que cada quien tiene un sentimiento de confianza dominante, perdurable aunque dinámico; y se basa en que: 1) el estímulo derivado del ambiente interno o externo de uno mismo en el transcurso de la vida es estructurado, predecible y explicable; 2) los recursos propios están disponibles para encarar las demandas del estímulo, y 3) estas demandas con desafíos, propios de invertir esfuerzo y comprometerse con ellos. (p.138).

Casi al mismo tiempo que Antonovsky, en 1979 Viktor Frankl comienza una nueva corriente, la logoterapia, que se centra en la “voluntad de sentido” surge como contraparte a lo que ya se conocía como: la “voluntad de poder”¹ de Adler o la “voluntad de placer”² de Freud. Frankl quiere mostrar por medio de la logoterapia (*logos* sentido o significado en griego) que cada uno de nosotros tiene el poder de encontrar su destino y darle un significado a la vida sin importar las contrariedades del medio en el que se vive. Se basa principalmente en tres aspectos:

- 1) La libertad de voluntad. Todo ser humano es capaz de tomar sus propias decisiones. (Antropología)
- 2) La voluntad de sentido. Los métodos psicológicos para percibir el ambiente. (Psicoterapia)
- 3) El sentido de vida. Percepción positiva del mundo. (Filosofía)

Este último, ha tenido gran importancia dentro de la Psicología Positiva, pues tanto para Frankl como para Seligman es un punto fundamental para ambas propuestas. El sujeto siempre tiene una tendencia natural a preguntarse qué sentido tiene estar en este tiempo y en este espacio. Seligman habla de manera más completa, cuando menciona la “vida significativa” (se explica este término más adelante), en la cual el sujeto encuentra razones por las cuales vale la pena vivir, o haberlas vivido. También la voluntad de sentido ha tenido una repercusión dentro de la psicología positiva, pues el trabajo a realizar con los sujetos, es que aprendan a conocer su entorno y sacar la mayor ventaja para poder alcanzar un nivel de felicidad alto y durable.

Es a principios de 1990 cuando el Profesor Martin Seligman comienza a construir los cimientos de la Psicología Positiva. Seligman (2005) habla de que la psicología positiva surge como crítica hacia el psicoanálisis (enfoque inconsciente), al conductismo (enfoque estímulo respuesta) y al humanista (enfoque bio-psico-social). Sin embargo, la Psicología Positiva ha sufrido también de críticas, pues su propuesta y sus investigaciones aún no cuentan con suficiente sustento científico, sus técnicas parecieran no obtener resultados significativos y su concepto principal no es lo suficientemente concreto, como para poder sentar las bases de una nueva teoría. Las críticas no siempre han sido malas, pues se le ha comenzado a mencionar como una posible fuerza en psicología, pues la perspectiva con la que se maneja y trabaja abre un inmenso abanico de posibilidades a trabajar. Dentro de ellos se encuentran las fortalezas internas, aspecto que ha llamado la atención por ofrecer la oportunidad de explotar y ejercitar al máximo las mismas para beneficio del propio sujeto.

¹ Se puede entender este concepto como: un impulso innato hacia el dominio, la competencia y la superioridad sobre los demás para mejorar. (Adler, 1956).

² La voluntad del placer se rige por el conjunto de la actividad psíquica que tiene por finalidad evitar el displacer y procurar el placer (Freud, 1920).

Existen innumerables autores que han contribuido de cierta manera a la creación de la psicología positiva, sin embargo, se puede considerar a Martin Seligman junto a Mihály Csikszentmihályi como los principales pilares para este movimiento en la psicología. Csikszentmihályi es profesor de psicología en la Universidad de Claremont (California) y fue jefe del departamento de psicología en la Universidad de Chicago y del departamento de sociología y antropología en la Universidad Lake Forest.

Csikszentmihályi es conocido internacionalmente por sus investigaciones en cuanto a la felicidad, la creatividad, el bienestar subjetivo y la diversión, pero es con el concepto de “fluir” (Flow en inglés) que entra de lleno al campo de la psicología positiva. En 1996, Csikszentmihályi describe el *fluir* como:

El hecho de sentirse completamente comprometido con la actividad por sí misma. [...] Toda acción, movimiento o pensamiento surgen inevitablemente de la acción, del movimiento y del pensamiento previos [...] Todo tu ser está allí, y estás aplicando tus facultades al máximo (Csikszentmihályi, 1996).

Cabe destacar que Seligman, propone la Psicología, como una forma de prevención: *“la curación es incierta, pero la prevención resulta enormemente eficaz (Seligman, 2002)”*. Esto se entiende desde el punto de vista en que, la psicología actual ayuda a las personas que padecen algún trastorno en su vida diaria. Pero, ¿para qué esperarse hasta ese momento?, ¿por qué no actuar desde antes?, creo que estas preguntas son fundamentales para el desarrollo de esta corriente, así como para el desarrollo de la psicología en todas sus ramas.

Seligman, al ser el principal exponente de la psicología positiva y como pionero de esta nueva corriente también propone un modelo para explicar lo que ha denominado como “felicidad” o “bienestar psicológico” (ambos conceptos se explican a profundidad más adelante). Seligman, después de analizar las investigaciones existentes sobre el bienestar psicológico llegó a la conclusión de que los resultados obtenidos hasta el momento podían ser resumidos en tres dimensiones (2003):

- a) La vida placentera (pleasant life): Que incluiría experimentar las emociones positivas sobre el pasado, el presente y el futuro
- b) La vida comprometida (engaged life): Que se refiere a la puesta en práctica cotidiana de las fortalezas personales con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias óptimas.
- c) La vida significativa (meaningful life): Que incluirá el sentido vital y el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo.

Con estas tres dimensiones se comienzan a crear las bases necesarias, para la posterior investigación sobre esta nueva corriente. No obstante, este movimiento no se creó por sí sólo.

Seligman, Csíkszentmihályi y Ray Fowler (ex-presidente de la APA) se reunieron en Akumal, Yucatán (1998), para establecer las bases, el contenido, el método y la infraestructura de lo que sería la Psicología Positiva (de una manera muy significativa, se podría decir que se formó la Psicología Positiva en tierras mexicanas).

Se llegó al acuerdo de que ésta se sostendría sobre tres pilares: el primero, el estudio sobre la “emoción positiva”; el segundo sería, la “personalidad positiva” (fortalezas y virtudes); y por último el tercer pilar se refiere a las “instituciones positivas”, como la familia, la comunidad, etc.

Estos pilares, en la forma más metafórica representan el sostén de esta teoría, pero ¿por qué son tan importantes?. Las emociones positivas tienen la finalidad de ampliar y construir repertorios de pensamiento y acción, es decir, a través de estas emociones, se es capaz de incrementar las formas de afrontamiento a los problemas de la vida diaria, mientras que las emociones negativas de manera inversa existen para disminuir repertorios de conducta, es de esta forma es que se puede actuar de manera rápida e inmediata cuando se encuentra ante un peligro. En cuanto a la personalidad positiva, se refiere al contraste que hace el individuo ante las situaciones desfavorables de la vida y sus habilidades y fortalezas internas, dándoles un nuevo significado y obteniendo un aprendizaje de ellas. Finalmente las instituciones positivas, no son otra cosa más que los contextos en donde el sujeto se desenvuelve cotidianamente como: las familias unidas, la educación, redes de seguridad social, las cuales proveen de virtudes como la cooperación, solidaridad, fomentan las relaciones interpersonales y sostienen las emociones positivas de las personas.

Para entender a la Psicología Positiva es necesario verla como una corriente que se preocupa tanto por las fortalezas del sujeto, como de sus debilidades y cómo aminorarlas e incluso sacar partido de ellas. También se interesa en incrementar los mejores cosas de la vida y de reparar las peores, o al menos encontrarles un nuevo sentido y significado.

Para poder entender mejor este punto, es necesario hablar sobre el desamparo o desesperanza aprendida. Seligman (2006) en un primer momento lo llamó “indefensión aprendida”, pues al estar estudiando la carrera de psicología, durante sus prácticas, encontró que algunos perros con los que hacían pruebas (de corte más conductual) no se movían al recibir descargas eléctricas. Al investigar un poco más se descubrió que los animales al principio de las descargas ladraban, aullaban, corrían, etc., pero ninguna de esas acciones hacía que la electricidad se detuviera. Con el paso del tiempo, los perros aprendieron que por más acciones que realizaran, no cesarían los electrochoques, así que recibían las descargas de manera pasiva.

En una posterior investigación, esos perros eran introducidos a un cuarto, donde de un lado había dispositivos para transmitir electricidad y del otro lado era seguro. Los perros al sentir la descarga, se quedan ahí quietos, sin hacer nada; siendo que si caminarán estarían a salvo de la corriente eléctrica. Es por eso que se le dio el nombre de “indefensión aprendida” pues ya los perros no hacían nada para defenderse. En contraparte aprendieron que nada de lo que hicieran podría cambiar los sucesos. Seligman se sentía muy atraído por este “fenómeno” que comenzó a investigarlo con personas y encontró algunas diferencias dentro del ámbito optimista y pesimista.

Halló que los optimistas no atribuyen sus fracasos a causas propias, sino a cuestiones externas como el clima u otras personas, los perciben como eventos desafortunados e aislados, es decir, que no se repetirían, y los limitan a ciertos momentos y espacios. Los pesimistas por su parte, atribuyen sus fracasos a causas concretamente personales, relacionan fracasos pasados y los consideran constantes y los generalizan a todos los aspectos de su vida.

Por otro lado, el optimista ve sus éxitos como resultado de su esfuerzo, habilidad y empeño, mientras que los pesimistas los ven como mera suerte.

Dentro del ámbito de investigación, es preciso mencionar uno de los estudios más famosos dentro de la Psicología Positiva, pues fue el parteaguas que decidió estudiar las fortalezas y virtudes del ser humano. Este estudio se llevo a cabo en Estados Unidos por Danner, D.; Snowdon, D. y Friesen W. (2001, citado en Seligman, 2002), en el cual, se observaba en un convento, como a pesar de que las monjas viven en las mismas condiciones de alimentación, de contacto social (o la falta de él), algunas de ellas viven más que otras. Y se encontró en diarios de algunas de ellas, que en su manera de escribir se percibían diferencias en cuanto a la redacción, ya que unas escribían de manera más agradecida, contenta y satisfecha, que el resto de las monjas. Las monjas que escribían son mayor “positividad” eran las que vivían más, por lo que se puede inferir que si se vive agradecido, contento y satisfecho de la vida, se puede vivir más y mejor.

En otro estudio realizado en Chile (2010), se realizó un taller de Psicología Positiva a pacientes diagnosticados con depresión. En este estudio se trabajó con dos grupos, uno trabajo con la terapia habitual y el otro grupo con Psicología Positiva. Los resultados derivados de esta investigación , arrojan que hubo una disminución relevante en los síntomas depresivos, mientras que hubo un aumento igual de representativo en la satisfacción con la vida. En la totalidad de la muestra se encontraron mejorías, mientras que en un seguimiento se encontró que incluso el cuadro depresivo había desaparecido.

Actualmente, Seligman (2011) acaba de publicar su último libro llamado “Florecer: Una Nueva Teoría de la Psicología Positiva”. En la cual propone dos pilares más a los que en 1998 había propuesto junto con Csíkszentmihályi y Fowler. El primero de estos dos pilares es “el logro de la vida”. Este punto se refiere a que todas las personas buscan realizarse en ciertas áreas de su vida, por ejemplo en el área laboral (tener un gran empleo), sentimental (tener una relación estable) o personal (trascender en la vida), por decir algunas. Por otro lado, el quinto pilar se refiere que las “personas importan”. El estar con otras personas ha resultado uno de los mejores antidotos a las caídas emocionales y el método más confiable para salir adelante en las adversidades.

Seligman menciona en este libro que la “Felicidad” como término para la Psicología Positiva, ya no es viable utilizarlo por su naturaleza tan abstracta, por que se ha escogido al Bienestar Psicológico como nuevo estandarte. Y se ha propuesto como nuevo objetivo incrementar el “florecimiento” de las personas.

El florecer por lo tanto como nuevo punto de partida se sostiene sobre cinco pilares, a los que se le da el nombre de PERMA, a partir de la mnemotécnica de los cinco pilares que en inglés son: Positive Emotion (emociones positivas), Engagement (compromiso), Relationships (relaciones interpersonales), Meaning (significado) y Accomplishment (logro de vida).

Se puede seguir con una lista infinita de psicólogos, sociólogos, filósofos, etc., así como de estudios de reciente aparición en el ámbito científico, que han aportado algo a la creación de esta rama de la psicología, no obstante, los ya citados son los más destacados.

A continuación se hablará de los modelos de bienestar psicológico, aspecto fundamental en la psicología y de sus principales áreas y beneficios que se han encontrado a partir de las investigaciones científicas.

1.2. Áreas de la Psicología Positiva.

Las áreas de la Psicología Positiva, hoy en día abarcan toda una amplia gama de las características que diferencian al ser humano de otras especies, y que han sido estudiadas y observadas a lo largo de poco más de una década por investigadores en varias partes del mundo. En el presente trabajo nos enfocaremos a las siguientes áreas: emociones positivas, la resiliencia, el “fluir”, las relaciones interpersonales, el optimismo, el agradecimiento y el perdón, el sentido de vida, las fortalezas de cada uno de los individuos, etc.

Gracias a investigadores como Seligman, Csíkszentmihályi, Antonovsky, Frankl o Rogers que se dedicaron o han dedicado gran parte de sus estudios a las características que posee el individuo para poder enfrentar la adversidad por sus propios medios, han encontrado lo que Seligman (1990) llama “pautas explicativas” y con esto poder ayudar a aquellas personas que no han identificado sus áreas fuertes para enfrentar el mundo cotidiano.

Se puede entender como pautas explicativas, a aquellos pensamientos que en automático llegan a la mente del sujeto, a partir de vivir un hecho o suceso. Es decir, son todas aquellas ideas que después de haber experimentado cierto hecho, nos damos nuestras “propias explicaciones” de lo sucedido. Estas pueden ser tanto favorables como desfavorables hacia nosotros mismos. Para poder estudiar estas áreas se han diseñado numerosas escalas, tests, pruebas, inventarios, modelos explicativos, etc., mismos que han sido el punto de partida para estudiar más a fondo o crear nuevos caminos para investigar sobre los aspectos positivos del ser humano.

1.2.1. Modelos del Bienestar Psicológico.

Dentro de este campo de la Psicología Positiva, se ha tratado de dar un énfasis al estudio de las fortalezas y virtudes del ser humano y de qué manera están relacionadas con sus niveles de felicidad y bienestar psicológico. Es importante mencionar que esto no implica negar la existencia de los aspectos psicopatológicos en los individuos o dejar de estudiarlos, lo cual se sigue realizando en la psicología positiva, aunque poniendo más atención en cómo las fortalezas, potencialidades humanas y la generación de emociones positivas funcionan como factor preventivo o “correctivo” ante dichos cuadros psicopatológicos.

En relación a este punto, se realizó un estudio (Shaffer-Hudkins, E.; Suldo, S.; Loker, T. y March, A., 2009) en Estados Unidos en el cual se incluyen ambos factores: el bienestar psicológico o subjetivo (como aspecto positivos) y la psicopatología (como aspecto negativo). Estos factores de la salud mental se relacionaron con la salud física de al menos 401 adolescentes.

En los resultados del estudio se determinó que dar importancia a los factores positivos disminuye la posibilidad de presentar alguna enfermedad mental en la edad adulta, y los que ya la presentaban se reducía su sintomatología y presentaban mayor satisfacción personal. Este estudio nos demuestra que si existe una correlación entre el bienestar psicológico y la prevención de psicopatologías.

Un concepto “pionero” en el ámbito salutogénico en Psicología es el de Bienestar Psicológico. Con el desarrollo y evolución de las sociedades actuales, así como de sus condiciones de vida, el concepto se fue especializando. Preguntas como: ¿por qué algunas personas se sienten más satisfechas con sus vidas que otras? y ¿cuáles serían los factores relacionados con el bienestar psicológico y la satisfacción? que plantea Claudia Coronel (s/f) y que en su momento había formulado Frankl (1946), son las que generan las investigaciones dentro de este campo.

El bienestar psicológico se puede relacionar con casi todos los aspectos de la vida diaria, por ejemplo: las condiciones en las que vivimos, trabajamos, con quién y cómo nos relacionamos, nuestro modo, calidad y estilo de vida; y aquí entra en juego la percepción que tiene cada sujeto sobre su vida. Cómo dice Carmen Victoria (2005):

A nuestro modo de ver, se trata, en esencia, de la dimensión subjetiva de la calidad de vida, es decir, de una vivencia subjetiva relativamente estable, que se produce en relación con un juicio de satisfacción con la vida (balance entre expectativas y logros) en las áreas de mayor significación para cada individuo en particular (p. 17).

Este bienestar psicológico, se relacionaba al sentirse bien con la apariencia física, la inteligencia o el dinero, sin embargo, responde, más bien, a uno de los ejes principales de la corriente humanista, pues la percepción que se tiene de la vida se conforma a partir de tres factores: los biológicos, psicológicos y sociales, con ayuda de la historia de vida propia de la persona, así como de su personalidad y como éstos se ajustan a desajustan de acuerdo a una realidad socio-histórico-cultural.

A continuación se presentan varios modelos que explican desde diferentes posturas un mismo concepto, el bienestar psicológico, parte fundamental de esta teoría positiva, y al que se le han sumado varios autores para poder dar sustento a esta teoría que viene a revolucionar la forma de ver al sujeto no por sus patologías sino por sus fortalezas y demás recursos positivos.

1.2.1.1. Modelo de Jahoda.

El modelo que propone María Jahoda en 1958, se basa en el concepto de salud mental positiva, se exponen seis criterios que caracterizarían un “estado mental positivo”.

Estos criterios que pueden ser aplicados tanto a personas con trastornos mentales como también a personas con carencia de ellos. En resumen, el modelo de Jahoda trata de dar respuesta a la incógnita de cuáles son los componentes que determinan la salud mental positiva.

En seguida se muestra una tabla mostrando los criterios, así como las dimensiones que abarca el modelo de Jahoda (1958), según su modelo en el que propone las pautas para determinar un estado de salud mental positivo.

| CRITERIOS | DIMENSIONES |
|--|---|
| 1. Actitudes hacia sí mismo. | <ul style="list-style-type: none"> - Accesibilidad del yo a la conciencia. - Concordancia yo real-yo ideal. - Sentimientos hacia uno mismo (Autoestima). - Sentido de identidad |
| 2. Crecimiento, desarrollo y auto-actualización. | <ul style="list-style-type: none"> - Motivación general hacia la vida. - Implicación en la vida. |
| 3. Integración. | <ul style="list-style-type: none"> - Equilibrio de las fuerzas psíquicas (equilibrio entre el ello, el yo y el súper yo). - Visión integral de la vida. - Resistencia al estrés. |
| 4. Autonomía. | <ul style="list-style-type: none"> - Autorregulación. - Conducta independiente. |
| 5. Percepción de la realidad. | <ul style="list-style-type: none"> - Percepción no distorsionada. - Empatía o sensibilidad social. |
| 6. Control ambiental. | <ul style="list-style-type: none"> - Capacidad de amar. - Adecuación en el amor, trabajo y juego. - Adecuación en las relaciones interpersonales. - Eficiencia en el manejo de demandas situacionales. - Capacidad de adaptación y ajuste. - Eficiencia en resolución de problemas. |

Tabla 1. Criterios y dimensiones para determinar un estado mental positivo (Jahoda, 1958).

1.2.1.2. Modelo de Bienestar Subjetivo de Ed Diener.

El bienestar subjetivo, es una forma de llamar a la “felicidad” (se mencionaba esto en la parte de antecedentes, cuando se habla de Seligman y sus dimensiones de la vida). Aunque es un tema que se tratará más adelante, no afectará al presente trabajo, hablar un poco de ella. Para Diener (2000), lo principal para poder hablar sobre el bienestar subjetivo es la propia evaluación que la persona hace de su vida. Sus investigaciones también abarcan el temperamento y la personalidad de los individuos como una adaptación de las condiciones buenas y malas de la vida.

De manera más amplia se puede entender el bienestar subjetivo como la manera en que el sujeto piensa, siente y actúa dentro de su vidas y las conclusiones a las que llega (tanto de manera cognitiva, como afectiva) cuando se pone a reflexionar sobre su existencia en la vida, así como en sus experiencias previas (Cuadra y Florenzano, 2003).

Cuando una persona llega a percibir que tiene un nivel alto de bienestar subjetivo, generalmente se atribuye a un aumento de emociones agradables, al compromiso que tiene con algunas actividades que resulten ser interesantes y cuando la persona se siente satisfecha con la vida y con su vida.

Diener, Suh, Lucas y Smith (1999), consideran al bienestar subjetivo como: “un área general de interés científico y no una estructura específica, que incluye las respuestas emocionales de las personas –afecto-, satisfacciones de dominio y los juicios globales de la satisfacción” (p. 227). En cuanto a las respuestas emocionales para evaluar el bienestar subjetivo, se puede hablar del afecto, el cual se puede dividir en positivo o negativo. El primero implica emociones placenteras; mientras que el segundo se refiere a una experiencia emocional que signifique un malestar psicológico o sufrimiento. Las satisfacciones de dominio, hacen referencia a variables externas que están ligadas a la satisfacción del individuo, estas pueden ser: el nivel de satisfacción con el trabajo, la pareja, los ingresos, el lugar donde se vive, entre otros. Referente a los juicios globales de la satisfacción, se toman en cuenta las autoevaluaciones relacionadas a la manera en que los individuos valoran su trabajo a lo largo de su vida, en relación a metas y logros personales y/o sociales (Muñoz, 2007). Estas tres dimensiones constituyen los componentes principales del bienestar subjetivo (Diener et al., 1999).

1.2.1.3. Modelo del Bienestar Psicológico de Ryff.

La autora Carol Ryff hace también una aportación a la psicología positiva al tratar de definir el concepto de salud mental positiva. Se basa principalmente en las investigaciones y los postulados presentados por Maslow (1954), Rogers (1972), Jahoda (1958) entre otros, para edificar un nuevo modelo que contuviera los diferentes aspectos del funcionamiento humano óptimo. Ryff presenta ciertos elementos no relacionados con el individuo y que a partir de estos se puede definir un bienestar psicológico, es decir, no toma en cuenta la cantidad de emociones positivas o de placer como un predictor en sí mismo del funcionamiento psicológico óptimo sino más bien una consecuencia (Ryff, 1989).

De manera más clara, se propone que todas las emociones positivas que se puedan tener y sentir no son causantes de un bienestar psicológico, si no que, al contrario, son la consecuencia de que se esta experimentando emociones placenteras y positivas.

En el cuadro que se presenta a continuación, se muestra el como instrumento de medida que Ryff propone para poder evaluar las seis dimensiones que ella misma propone, tomando en cuenta el nivel óptimo y así como el nivel deficitario de cada una, primero presentado por la autora en 1989 y posteriormente reiterado por ella misma y Keyes (1995).

| DIMENSIÓN. | NIVEL ÓPTIMO. | NIVEL DEFICITARIO. |
|---------------------------------|--|--|
| Control ambiental. | <ul style="list-style-type: none"> • Sensación control y competencia. • Control de actividades. • Saca provecho de oportunidades. • Capaz de crearse o elegir contextos. | <ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de indefinición. • Locus externo generalizado. • Sanación de descontrol. |
| Crecimiento personal. | <ul style="list-style-type: none"> • Sensación de desarrollo continuo. • Se ve a sí mismo en progresos • Abierto a nuevas experiencias. • Capaz de apreciar mejoras personales. | <ul style="list-style-type: none"> • Sensación de no aprendizaje. • Sensación de no mejora. • No transfiere logros pasados al presente. |
| Propósito en la vida. | <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos en la vida. • Sensación de llevar un rumbo. • Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido. | <ul style="list-style-type: none"> • Sensación de ir sin rumbo. • Dificultades psicosociales. • Funcionamiento permórbido bajo. |
| Autonomía. | <ul style="list-style-type: none"> • Capaz de resistir presiones sociales. • Es independiente y tiene determinación. • Regula su conducta desde dentro. • Se autoevalúa con sus propios criterios. | <ul style="list-style-type: none"> • Bajo nivel de asertividad. • No mostrar diferencias. • Actitud sumisa y complaciente. • Indecisión. |
| Autoaceptación. | <ul style="list-style-type: none"> • Actitud positiva hacia uno mismo. • Acepta aspectos positivos y negativos. • Valora positivamente su pasado. | <ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionismo. • Más uso de criterios externos. |
| Relaciones positivas con otros. | <ul style="list-style-type: none"> • Relaciones estrechas y cálidas con otros. • Le preocupa el bienestar de los demás. • Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad. | <ul style="list-style-type: none"> • Déficit en afecto, intimidad, empatía. |

Tabla 2. Dimensiones del bienestar psicológico y sus niveles óptimos y deficitarios (Ryff, 1989).

1.2.1.4. Modelo de Bienestar Social y Salud de Keyes.

Corey Keyes otro autor que se toma en cuenta para poder explicar el nuevo fenómeno que es la psicología positiva y más específicamente en el estudio del bienestar positivo, distingue en este modelo tres diferentes ámbitos para operativizar la salud mental positiva (Keyes, 2005):

- a) Bienestar emocional (alto afecto positivo y bajo afecto negativo así como elevada satisfacción vital).

b) Bienestar psicológico (que incorpora las 6 dimensiones propuestas en el modelo de Ryff) .

c) Bienestar social.

Lo que Keyes llama bienestar social es un concepto que pertenece menos a la esfera privada y más a la interacción social y cultural en que el sujeto vive y que es percibido como un entorno sano y satisfactorio. La salud mental positiva es relativamente independiente de la salud mental negativa (Keyes, 2005).

Según Keyes existen 5 diferentes dimensiones en el ámbito del bienestar social:

1. *Coherencia Social*. percibir que el mundo social tiene lógica y es coherente y predecible.
2. *Integración Social*. Sentirse parte de la sociedad y sentirse apoyado y con elementos a compartir.
3. *Contribución Social*. Percepción de que uno contribuye con algo valioso para la sociedad en general.
4. *Actualización Social*. Tener la sensación de que la sociedad es un marco que crece y se desarrolla permitiendo además el crecimiento y la actualización personal.
5. *Aceptación Social*. Tener actitudes benévolas y positivas hacia la gente. Sentir que el mundo no es un lugar hostil y cruel.

Estas dimensiones proporcionan una nueva visión a lo que ya se había estado trabajando hasta el momento. Si bien, tanto Jahoda como Ryff, dimensionan sus modelos hacia una perspectiva “individualista”, Keyes, por su lado, ubica sus dimensiones en una parte más social. Aunque de manera más objetiva su propuesta también pone al sujeto como primera actor del modelo, su teoría toma más en cuenta, el aspecto social en el que se desenvuelve. No por esto se debe entender que es la mejor teoría, simplemente es una herramienta más para poder ampliar el concepto del bien estar psicológico.

Como se ha visto en los modelos anteriores estas dimensiones que propone el autor, son un complemento de lo que vienen a presentar Jahoda o Ryff, ya que son parte de lo que es el bienestar psicológico. Sin embargo, para entender mejor estos modelos, se presenta aquí un cuadro comparativo de los diferentes modelos, su concepción sobre el bienestar psicológico, así como sus características principales.

| Modelo | Concepto | Características |
|--------------------------------------|--|---|
| Jahoda (1958) | El concepto de salud mental positiva, con lleva a un bienestar psicológico óptimo. Jahoda expone seis criterios que caracterizarían un estado mental positivo. | Maneja 6 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> ψ Actitudes hacia si mismo. ψ Crecimiento desarrollo y actualización. ψ Integración. ψ Autonomía. ψ Percepción de la realidad. ψ Control ambiental |
| Bienestar Subjetivo de Diener (2000) | Forma en la que el sujeto piensa, siente y actúa dentro de su vidas y las conclusiones a las que llega (tanto de manera cognitiva, como afectiva) cuando se pone a reflexionar sobre su existencia en la vida, así como en sus experiencias previas. | Maneja 3 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> ψ Afecto: <ul style="list-style-type: none"> - Positivo. - Negativo. ψ Satisfacciones de Dominio. ψ Juicios globales de la satisfacción. |
| Bienestar Psicológico de Ryff (1989) | Ryff propone que todas las emociones positivas que se puedan tener y sentir no son causantes de un bienestar psicológico, si no que, al contrario, son la consecuencia de que estamos experimentando emociones placenteras y positivas. Al igual de Jahoda, propone seis dimensiones, solo que presenta nivel óptimos y deficitarios para cada dimensión. | Maneja 6 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> ψ Control Ambiental. ψ Crecimiento Personal. ψ Propósito en la vida. ψ Autonomía. ψ Autoaceptación. ψ Relaciones positivas con otros. |
| Bienestar y Salud de Keyes (2005) | El bienestar social es un concepto que se relaciona con la interacción social y cultural que el sujeto vive y que es percibido como un entorno sano y satisfactorio. | Maneja 5 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> ψ Coherencia Social. ψ Integración Social. ψ Contribución Social. ψ Actualización Social. ψ Aceptación Social. |

Tabla 3. Comparaciones entre los modelos de Bienestar.

1.2.2. Evaluación Fortalezas VIA.

Esta evaluación se centra en las fortalezas del ser humano. Para poder continuar con este aspecto, sería conveniente explicar que es una fortaleza.

A diferencia de las capacidades o habilidades, las fortalezas responden a rasgos morales, es decir, se presentan como una característica psicológica que aparece a lo largo del tiempo y dependiendo de las situaciones a las que el sujeto este expuesto, por lo general se obtienen consecuencias positivas como resultado de su puesta en acción (Peterson, 2004).

Snyder y Lopez. (2007) por su parte, definen la “fortaleza” como : “la capacidad de sentir, pensar y comportarse de manera que permita el funcionamiento óptimo para alcanzar resultados significativos” (p.52). En otras palabras, se puede entender como: el ímpetu que está dentro de cada sujeto y del cual hace uso para alcanzar sus objetivos.

Por otro lado, McIntyre, A. (1987, pp.327), menciona que la fortaleza como virtud, puede ser entendida como: “una cualidad humana adquirida, cuya posesión y ejercicio tiende a hacernos capaces de lograr aquellos bienes que son internos a las prácticas y cuya carencia nos impide efectivamente el lograr cualquiera de tales bienes”. Esto quiere decir, que la fortaleza, es la forma que tiene el sujeto poder alcanzar las metas y objetivos trazados.

Como todo aspecto en psicología, la clasificación VIA también cuenta con varios antecedentes. En 1999, Donald Clifton, Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, Robert Nozick, Daniel Robinson, Martin Seligman y George Vaillant se reunieron para comenzar a trazar la ruta sobre la cual se trabajarían las definiciones, mediciones y clasificaciones de las fortalezas. Para que se tuviera un campo más amplio de información se enfocaron en el estudio de la literatura: desde la psiquiatría, la filosofía, la religión, el desarrollo humano y naturalmente de la psicología (Peterson 2003, citado en Vázquez, C. & Hervás, G. 2009).

Esta evaluación fue diseñada originalmente para responder dos preguntas básicas: ¿Cómo se pueden definir los conceptos de “fortalezas” y de “alto potencial”?; es decir, ampliar la información sobre los conceptos que son pilares para esta nueva teoría; y ¿Cómo se puede explicar que un programa de reciente aparición haya alcanzado sus objetivos? (refiriéndose a la psicología positiva, y su gran avance dentro del ámbito, científico y clínico). Parecieran ser preguntas un tanto rebuscadas o incluso retóricas, sin embargo permiten plantear una mejor línea de trabajo, sobre la cual guiar el estudio de la Psicología Positiva.

La Clasificación VIA consta de 24 fortalezas, divididas en 6 virtudes: sabiduría y conocimiento (capacidad del individuo para adquirir y usar el conocimiento); coraje (requiere de voluntad para lograr metas a pesar de los obstáculos); humanidad (cuidar y acercarse a los demás); justicia (sustentan una vida social saludable); moderación (protege al individuo de los excesos); y trascendencia (darle sentido la vida) según Vázquez y Hervás (2009).

Para poder determinar la forma en que se calificarían dichas virtudes, se estudiaron las definiciones operacionales de cada una de las fortalezas, a partir de los contextos de países, religiones y la vida cotidiana. Es decir, las diferencias culturales en cada país son muy bastas incluso dentro del mismo país, no se conciben de la misma manera conceptos como felicidad, amor, tristeza, optimismo, etc.

De la misma manera, las religiones tienen términos diferentes para designar las virtudes humanas como la sabiduría, el coraje, la esperanza, etc. Pero más importante aún, es como dos gemelos criados de la misma forma, teniendo las mismas oportunidades y limitaciones viven y experimentan en su vida diaria cosas totalmente diferentes ante el mismo evento. Es en estos puntos donde la evaluación de las fortalezas toma tanta fuerza en las investigaciones y supone un reto al determinar y clasificarlas para su mejor estudio y entendimiento.

Seligman y Peterson (2004) mencionan que esta evaluación es la “contraparte” del DSM (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, por sus siglas en inglés), ya que lo que se nos muestra en el DSM son las psicopatologías que existen hoy en día, y sobre el cual profesionales de la salud mental acuden para dar un diagnóstico acerca de la sintomatología que presenta el sujeto.

La evaluación de fortalezas VIA (Inventario de Valores en Acción) por otro lado, presenta las fortalezas encontradas hasta el día de hoy y así como el DSM, provee un “diagnóstico” de cuales son las fortalezas que se usan o que se pueden explotar para que se tenga una vida más placentera.

Para poder darle validez a semejante proyecto, se han realizado varios estudios e investigaciones en las cuales, se pone de manifiesto la utilidad de ésta evaluación. En Estados Unidos (Park, Peterson y Seligman (2006), se llevó a cabo una investigación en la que participaron 54 países. Dentro de los resultados se encontró que existe una relación multicultural en cuanto a las veinticuatro fortalezas del VIA. Las conclusiones arrojan que casi en la totalidad de las naciones participantes se presentan: la amabilidad, la justicia, la autenticidad, la gratitud y la apertura de mente como fortalezas comunes, mientras que: la prudencia, la modestia y la autorregulación no parecen figurar en el contexto internacional.

Estudios como el anterior nos demuestran, que la clasificación trasciende naciones, culturas e idiomas; así como también, no permite vislumbrar que la felicidad y la búsqueda de ésta, es innata en el ser humano. Además de éste estudio, se han puesto “en marcha” una serie de investigaciones para identificar como esta serie de fortalezas y virtudes serían factores preventivos para el desarrollo de ciertas patologías –por ejemplo, en estos estudios se ha encontrado que el optimismo sería un factor psicológico preventivo para los trastornos depresivos. (Seligman, 1990).

Un ejemplo más de las investigaciones que atañen a la clasificación VIA, son aquellas en torno al humor. Bien es sabido que el humor, fomenta un bienestar físico, mental y psicológico elevado, a través del estado de las emociones positivas que surgen con la risa. En otro estudio Fredrickson y Levenson (1998), estudiaron la rapidez con que varios sujetos recuperaban su ritmo cardíaco, a partir de una situación generadora de estrés y posteriormente de una proyección de varios videos: de diversión, felicidad, neutro y tristeza.

Aquellos que vieron los videos de diversión y felicidad, recobraron su ritmo cardíaco con mayor rapidez que los que vieron los videos neutros o de tristeza. Con esto se comprueba la importancia de las fortalezas en la vida diaria del sujeto, tanto para hacerle frente a las adversidades, como para prevenir posibles daños a nivel psicológico.

Esta evaluación está diseñada para describir las diferencias individuales del carácter de las fortalezas en continuo y no como distintas categorías. Al realizar esta prueba, se presentan las fortalezas de cada individuo en un orden de aquellas que presenta con mayor frecuencia hasta la que posee con menor presencia, la recomendación que aportan sus autores es la de seguir ejerciendo las que ya se tienen “por naturaleza” y promover de manera creativa la aparición de las demás fortalezas para acercarnos más a la felicidad.

A continuación se presenta un cuadro donde se exponen las veinticuatro fortalezas y las seis virtudes en los que esta dividida dicha evaluación.

| VIRTUD | FORTALEZAS Y SUS CARACTERÍSTICAS |
|--|--|
| <p>1. Sabiduría y Conocimiento.</p> <p>Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y uso del conocimiento.</p> | <p>1. Curiosidad e Interés en el Mundo. Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.</p> |
| | <p>2. Amor por el conocimiento y el aprendizaje. Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.</p> |
| | <p>3. Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta. Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices.</p> |
| | <p>4. Ingenio, originalidad, inteligencia práctica. Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas.</p> |
| | <p>5. Perspectiva. Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás.</p> |
| <p>2. Coraje.</p> <p>Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.</p> | <p>6. Valentía. No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor.</p> |
| | <p>7. Perseverancia y diligencia. Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos.</p> |
| | <p>8. Integridad, honestidad, autenticidad. Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos.</p> |
| | <p>9. Vitalidad y pasión por las cosas. Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo.</p> |

| VIRTUD | FORTALEZAS Y SUS CARACTERÍSTICAS |
|--|--|
| <p>3. Humanidad. Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.</p> | <p>10. Amor, apego, capacidad de amar y ser amado. Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos.</p> |
| | <p>11. Simpatía, amabilidad, generosidad. Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otro.</p> |
| | <p>12. Inteligencia emocional, personal y social. Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás.</p> |
| <p>4. Justicia. Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.</p> | <p>13. Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo. Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.</p> |
| | <p>14. Sentido de la justicia, equidad. Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia.</p> |
| | <p>15. Liderazgo. Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo.</p> |
| <p>5. Moderación. Fortalezas que nos protegen contra los excesos.</p> | <p>16. Capacidad de perdonar, misericordia. Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad.</p> |
| | <p>17. Modestia, humildad. Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.</p> |
| | <p>18. Prudencia, discreción, cautela. Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios.</p> |
| | <p>19. Auto-control, auto-regulación. Regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.</p> |
| <p>6. Trascendencia. Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y dan significado a la vida.</p> | <p>20. Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro. Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia.</p> |
| | <p>21. Gratitud. Ser consciente y agradecido por las cosas buenas que a uno le pasan.</p> |

| VIRTUD | FORTALEZAS Y SUS CARACTERÍSTICAS |
|--------|--|
| | 22. Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro. Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. |
| | 23. Sentido del humor. Gustar de reír y bromear, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida. |
| | 24. Espiritualidad, fe, sentido religioso. Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. |

Tabla 4. Virtudes y Fortalezas de la Clasificación VIA. (Peterson & Seligman, 2004).

1.2.3. EMOCIONES POSITIVAS.

Este tema puede iniciarse, con las preguntas: ¿Qué son las emociones?, ¿Cómo nos influyen?, y ¿Cuáles son algunas de las más importantes?. Es necesario en un primer momento, entender que las emociones son un proceso psicológico que se vive en cuatro dimensiones (Reeve, 2003):

- a) *Subjetivo*: Sentimiento característico de una emoción y el significado que cada sujeto le atribuye a una experiencia.
- b) *Funcional*: Se refiere a que toda emoción tiene algún beneficio para la persona que la experimenta.
- c) *Biológica*: Toda emoción esta relacionada con la actividad de determinados órganos internos, los cuales van a preparar y regular el comportamiento asociado a dicha emoción.
- d) *Social o Expresiva*: Es la manera en que nuestras emociones son expresadas y comunicadas a los demás. Por lo común se expresan a través de posturas, gestos, vocalizaciones y expresiones faciales.

Aparte de estas dimensiones, existen ciertos elementos que se deben de tomar en cuenta para no confundir las emociones con otro tipo de conceptos, como el estado de ánimo o el humor, el cual puede ser de horas o incluso días y esta asociado a hechos próximos o pasados. El sentimiento, por su parte, se vive sólo en segundos y responde a eventos inmediatos. Ahora bien el afecto como tal, se origina de eventos generales y puede sentirse por semanas; sin embargo, la emoción, que es el tema que nos atañe, se experimenta en gran intensidad, pero con breve duración a partir de alguna circunstancia anterior. Fredrickson (2001) menciona que las emociones dan respuesta a nivel fisiológico reflejándose en las expresiones faciales y en la forma del procesamiento de la información.

1.2.3.1. Emociones Básicas y Secundarias.

Una vez determinado tanto las dimensiones, como el origen y duración de las emociones, podemos clasificarlas en básicas o primarias y en secundarias o autoconscientes. Las emociones básicas son: la alegría, el miedo, la tristeza, el asco, la sorpresa y el enojo (o ira) y se caracterizan por ser innatas, es decir, incluso los bebés presentan estas emociones; activan determinadas estructuras internas del organismo y desarrollan respuestas específicas en todas las personas (dentro de la dimensión social, las emociones básicas, se expresan con posturas, gestos, etc.). En seguida se muestra un cuadro con las emociones básicas y sus características.

| EMOCIÓN | CARACTERÍSTICAS |
|-----------------------------|---|
| Alegría | Sensación positiva producida por la satisfacción y el triunfo, hace que la vida resulte más acogedora y ayuda a mejorar las relaciones. |
| Sorpresa/ sobresalto | Prepara al sujeto, para afrontar acontecimientos inesperados y sus consecuencias, es breve y puede dar paso a la alegría, el temor, el miedo, enojo, etc. |
| Miedo | Se presenta cuando existen o se perciben situaciones o estímulos amenazantes (daño o peligro), se puede confundir con la ansiedad o la desesperación. |
| Ira/ enojo/ cólera | Se presenta cuando se detiene o impide una conducta dirigida a una meta, al ser engañados, lastimados, traicionados o amenazados. |
| Tristeza | Se presenta ante una situación de fracaso, pérdida o separación, se manifiestan sentimientos de frustración, decepción, aflicción, desconsuelo, dolor, pesar, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgano, abatimiento, disgusto o reocupación. |

Tabla 5. Emociones Básicas (Palmero, Fernández Abascal, Martínez & Chóliz, 2002).

Por otro lado, las emociones secundarias son: el amor, la empatía, el orgullo, la vergüenza, los celos y la culpa. Estas emociones están caracterizadas por ser adquiridas, a lo largo de nuestra vida vamos aprendiendo a vivir y sentir estas emociones; en varias de estas emociones se pueden identificar una o varias emociones primarias y a diferencia de las primarias, estas emociones tienen respuestas comportamentales que pueden variar debido a las características sociales o culturales, por lo que la forma de expresar estas emociones cambia de persona a persona y de lugar a lugar (Fredrikson & Branigan, 2000).

Las emociones son reacciones complejas donde actúan y se relacionan la mente y el cuerpo, son capaces de generar sensaciones de efecto inmediato que pueden ser placenteras o no, duran solo un momento y sus efectos a corto o mediano plazo impulsan a tomar decisiones, o actuar de forma positiva o negativa, llevando al sujeto incluso a marcar su futuro como consecuencia de lo que percibe en ese momento. Como se puede ver son un poderoso motor en la vida de las personas que hacen dirigir los pasos hacia determinadas causas y objetivos.

Mediante las emociones se manifiesta lo que se percibe, son expresiones completamente no verbales pero efectivas para la comunicación con uno mismo y los demás, sirven como herramientas afectivas que regulan el comportamiento propio y ajeno y, son esenciales participantes de nuestras relaciones sociales ya que pueden ayudarnos o entorpecernos el camino para establecer cualquier clase de relación.

De acuerdo a Prada (2005) existen tres tipos de componentes de las respuestas emocionales:

1.- Componente cognitivo: Un estado emocional subjetivo, donde el individuo manifiesta o expresa su propio sentir, por ejemplo “Hoy me siento desanimado”, “Me siento extremadamente optimista”.

2.- Componente conductual: Conducta impulsiva, que se puede expresar o no de forma abierta, las conductas se asocian con emociones en particular como sonreír, llorar, o salir corriendo.

3.-Componente fisiológico: Cambios corporales o respuestas fisiológicas que se dan en el Sistema Nervioso Autónomo (SNA) y en el sistema endocrino sobre los cuales se tiene poco o nulo control. Por ejemplo: al acercarse una persona atractiva, al dirigirse a un examen final, o ser correteado varias cuerdas por un enorme perro furioso, se manifiestan diversas reacciones en el cuerpo, las manos sudan, el ritmo cardiaco aumenta, las pupilas se dilatan, se experimentan temblores en todas las partes del cuerpo, etc. Es decir nuestro organismo se altera ante las emociones como el miedo o la felicidad.

1.2.3.2. Propuesta de Goleman acerca de la Emoción.

Para que las emociones resulten eficaces, es decir, que la persona saque provecho de ellas y sea capaz tanto de aprender nuevas formas de afrontamiento, como de elevar sus niveles de felicidad y de reducir sus síntomas depresivos; se necesita saber reconocerlas y comprenderlas para poder regularlas, es decir, no basta con que el sujeto “se sienta enojado”, el reto aquí, es reconocer cuál fue la situación que provocó el enojo, especificar o delimitar el suceso y darle un significado al evento estresor, de ésta forma será más fácil saber actuar a posteriori y con mejores soluciones. El reconocimiento emocional, consiste en ser capaces de identificar la emoción e interpretar lo que se está sintiendo, para darle un nombre a la emoción e identificar el factor que la produce (Goleman, 1996).

De hecho, este autor menciona que para la mayoría de las personas los sentimientos son más que evidentes –incluso muchos dicen que pueden controlarlos-, sin embargo, son pocos los que realizan una reflexión sobre lo que en verdad están sintiendo.

En ocasiones se puede realizar esta reflexión durante el momento de experimentar la emoción, pero la mayoría de las veces se hace este análisis “demasiado tarde”, lo que conlleva a conflictos, rupturas, etc. Goleman nombra a esta introspección “conciencia de uno mismo”, la cual conlleva la atención continua de los estados emocionales internos, menciona también que esta conciencia se encarga de observar e investigar la experiencia misma con todos sus elementos emocionales, subjetivos y objetivos, dando como resultado un juicio imparcial y la oportunidad de dimensionar la situación en toda su extensión.

Ahora, si bien la introspección aportaría una herramienta útil para poder controlar las emociones o de primer instancia reconocerlas, Goleman (1996) menciona que en ciertos momentos constituye una especie de retrospección la cual provoca un distanciamiento de la situación agravante y se llega a correr el riesgo de desviarse del verdadero problema.

Es por ejemplo cuando se está violentamente enojado, no se piensa, solo se actúa y se pierde de vista la introspección; por el contrario, cuando se está consciente de “estar enojado”, los pensamientos y emociones fluyen con mayor libertad y se puede alcanzar un estado de análisis emocional, con el cual, poder actuar de manera más eficiente ante el problema.

De esta manera, se puede realizar una integración de lo que se siente dentro del pensamiento, es decir, reconocer lo que sentimos nos puede ayudar a tomar decisiones mucho más satisfactorias, razonables e inteligentes para el sujeto mismo y los demás ya que existe una estrecha relación entre los pensamientos y las emociones, el cómo se siente uno determina los pensamientos posteriores, la manera de razonar respecto a determinadas situaciones y la manera en la que se regulan las emociones.

La regulación emocional, consiste en manejar las emociones positivas y negativas, percibir, sentir y experimentar las diversas emociones que se pueden manifestar, sin que el sujeto sea arrastrado por la irracionalidad, mejor aún, que las maneje de forma eficaz, valorando las prioridades, dirigirse hacia un objetivo, afrontando de manera positiva los obstáculos que se le puedan presentar, mediante un estado de búsqueda, constancia y entusiasmo hacia su meta (Goleman, 1999).

Identificar las emociones en los demás, ser empático, es decir, tener la capacidad de reconocer, identificar y comprender los sentimientos de otras personas, puede traer como consecuencia el logro de mejores relaciones dentro de un entorno social. Esta destreza empática significa entender que no todas las personas sienten igual en la misma situación y ante las mismas personas y que cada persona posee diversas necesidades, miedos, deseos u odios. Al tener en mente esta premisa, las relaciones interpersonales mejoran, no tanto por que se sepa manejar a las personas, si no por que supone un cambio en la percepción de la persona, pues se conoce a sí misma, sabe sus limitaciones emocionales y puede incluso sacar provecho de ellas, para generar su propio sentimiento de felicidad.

1.2.3.3. Emociones y Psicología Positiva: Propuesta de Martín Seligman.

Los sentimientos o emociones positivas forman un sistema sensorial que proporciona un crecimiento individual, al poner en práctica los sentimientos positivos y un crecimiento con respecto a las personas con las que se interactúa, ayudan a generar una mejor relación con el mundo, facilita el desarrollo de amistades, de amor, de una mejor salud física y mayores logros personales y en conjunto, activan la creatividad y la tolerancia, dando paso a la felicidad y el bienestar individual. Uno de los objetivos más relevantes para la psicología positiva es obtener la felicidad y el bienestar, y para lograrlo se requiere de la identificación, el perfeccionamiento y uso de las emociones positivas, para su desarrollo existen variadas técnicas. Es por esta razón que Seligman (2003), realiza una división de éstas³:

1. *Emociones positivas orientadas al pasado.* Como la satisfacción, el orgullo, la complacencia, la realización personal, la gratitud y el perdón).

Al ocuparse demasiado en las experiencias negativas del pasado, se multiplican las emociones negativas y los síntomas depresivos tienden a aumentar, para evitar esta situación se sugiere sobreponer la valoración y el disfrute de los buenos momentos del pasado, para establecer una serenidad, satisfacción y una felicidad placentera en el presente del sujeto. La gratitud aumenta el disfrutar y valorar los buenos momentos del pasado reduciendo el efecto deprimente que estas experiencias puedan haber dejado a través de practicar del perdón y transformar los malos recuerdos en buenos, estas son buenas maneras de sentirse más feliz de manera duradera y que se explican a continuación.

- a) **Gratitud:** Varios de los recuerdos que se tienen del pasado, acarrear las emociones que sentimos posteriormente a un evento como vergüenza, amargura, felicidad, añoranza, orgullo, odio, alegría, decepción o satisfacción. Se menciona la gratitud, por que esta contribuye al aumento de satisfacción con la vida ya que amplifica los buenos recuerdos sobre el pasado, su intensidad y su frecuencia dejando como consecuencia una gran satisfacción personal y emocional. Es decir, es como un sistema sensorial “victoria-victoria”, donde el sujeto aspira al bienestar psicológico. Inspirando felicidad, aminora o sofoca por completo las represalias y los recuerdos dolorosos que como consecuencia traen sentimientos negativos que impiden el brote de gratitud, la felicidad, estancándose en lo que ya ha pasado, bloqueando nuevas experiencias.
- b) **Perdonar:** Al no perdonar, el individuo esta propenso a cometer actos antisociales, ya que experimenta un gran resentimiento hacia quien o quienes lo lastimaron y se aleja, aísla y evita la comunicación.

³ Para efectos de esta sección, sólo se definen las emociones que se retomarán en la propuesta del taller. Se sugiere al lector interesado revisar los capítulos 5, 6 y 7 del libro de La autentica felicidad de Seligman.

Sin embargo el incremento de la capacidad de perdonar trae consigo mejoramiento en la salud física y mental, implica el surgimiento de emociones positivas que producen un incremento en el pensamiento creativo, el surgimiento de nuevas ideas , una mejora en la autoestima y la disminución de la ansiedad o depresión, pues la ira contra los demás y contra uno mismo tiende a reducirse. Sencillamente va transformando la amargura que pudo haber dejado un evento pasado en un asunto totalmente neutral haciendo posible una mayor satisfacción con la vida que llevamos, reduciendo la aflicción y dando la oportunidad de cambiarle el significado negativo a los recuerdos que generan emociones insatisfactorias.

2. *Las orientadas al presente.* Se dividen en dos categorías: placeres, que se dividen en corporales y superiores; y las gratificaciones.
 - a) Placeres corporales son las emociones positivas pasajeras manifestadas a través de la percepción. Los placeres superiores son igualmente pasajeros, pero más complejos ya que se definen por los sentimientos subjetivos que pueden producir como: el gozo, la alegría, el júbilo, la satisfacción, la distracción, etc.
 - b) Gratificaciones que son la segunda parte de las emociones positivas enfocadas al presente se refieren a actividades que al sujeto le resultan agradables de realizar que le producen emociones positivas.
3. *Las dirigidas al futuro:* son la esperanza, el optimismo, la confianza y la fe.
 - a) Optimismo: Puede definirse como una característica disposicional de personalidad que media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos. Tendiendo a esperar que el futuro arroje resultados favorables, ese valor ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en las capacidades y posibilidades de cada individuo, junto con la ayuda que se pueda recibir.

| MOMENTO | EMOCIONES POSITIVAS |
|----------|---|
| Pasado | <ul style="list-style-type: none"> Φ Satisfacción. Φ Complacencia. Φ Realización Personal. Φ Orgullo. Φ Serenidad. |
| Presente | <ul style="list-style-type: none"> Φ Alegría. Φ Extasis. |

| MOMENTO | EMOCIONES POSITIVAS |
|---------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> Φ Tranquilidad. Φ Entusiasmo. Φ Euforia. Φ Placer. Φ Fluidez. |
| Futuro | <ul style="list-style-type: none"> Φ Esperanza. Φ Optimismo. Φ Fe. Φ Confianza. |

Tabla 6. Emociones Positivas dirigidas al pasado, presente y futuro. Seligman (2003).

1.2.3.4 Propuesta “Broaden and Build” de Barbara Fredrickson de las Emociones.

Una vez conocidas las emociones básicas y la clasificación para los tres momentos de la vida, se pueden realizar nuevas preguntas como: ¿Por qué existe una clasificación de emociones positivas y negativas?, ¿Qué son las emociones positivas y cuales las negativas? y ¿Cuál es su función?.

Barbara Fredrickson (2004), responde estas preguntas atendiendo en un primer momento a las emociones negativas, ella menciona que estas emociones son soluciones eficaces a problemas recurrentes. Como se comentaba anteriormente, cuando surge un problema que pone en riesgo la vida del sujeto, estas emociones actúan para salvaguardar y proteger su vida. Así cuando existe algún peligro, el cuerpo (componente fisiológico) se prepara para escapar o defenderse según sea la situación. Estas emociones negativas han sobrevivido a lo largo del tiempo desde los primeros humanos en la tierra, pues les permitieron la supervivencia y es por eso que se mantienen hasta nuestros días como dentro de nuestra genética. Por su lado, la función de las emociones positivas, cuya función aparte de resolver los problemas recientes, ayudan a protegerse y prepararse internamente para los tiempos venideros, sean estos duros, dolorosos y difíciles; o para aprovechar y maximizar los eventos satisfactorios y agradables.

Barbara Fredrickson a partir de sus investigaciones ha desarrollado una teoría que la ha denominado como de “ampliar y construir” (1998, citado en Fredrickson 2001). En esta teoría ella propone que ciertas emociones positivas como el amor, el orgullo, el interés o la alegría, tienen la habilidad de ampliar el “repertorio” de pensamientos y conductas de las personas, construyendo de ésta manera nuevos y más duraderos recursos de afrontamiento a las diferentes situaciones de la vida, desde los recursos físico-cognitivo, hasta los sociales y psicológicos. Dentro de esta teoría se pone de manifiesto que las emociones negativas, proveen de una reducción en el repertorio de conductas y pensamientos, es decir, son respuestas muy específicas; tal es el caso en el que se corre peligro (físico y/o psíquico), las reacciones de respuesta son muy limitadas, correr, huir, atacar, defender, etc.

Mientras que las emociones positivas, proporcionan una gama más amplia de enfrentar las situaciones, es por eso que su estudio representa un gran desafío para la psicología positiva.

De una manera más simple se puede decir que esta teoría explica, la manera en que las emociones positivas generan un incremento en las formas de actuar ante la vida. Un ejemplo de esta teoría, se puede observar en el juego. El juego lúdico de los niños, no sólo les genera diversión, si no que los prepara para hacerle frente al mundo adulto. Al jugar, se generan sentimientos de alegría, de interés, de orgullo y estos a su vez, amplían sus recursos psicológicos, se vuelven más creativos, independientes, curiosos, su razonamiento abstracto se conforma con más rapidez, esto les permite ir construyendo formas de actuar y de responder según las circunstancias que se les van presentando. Es el mismo principio que se usa en esta teoría, el sujeto al explotar sus emociones positivas, se da la oportunidad de ampliar su campo de reacción, y construye nuevas formas de afrontamiento.

Para ejemplificar esta teoría de “ampliar y construir”, se trae a colación una investigación realizada por Fredrikson en el 2008, realizada en el objetivo de incrementar la “dieta diaria” de emociones positivas. Se impartió un taller de nombre *la bondad de la meditación*. Participaron personas adultas de un nivel de vida medio, se trabajó todo en el mismo grupo, seleccionando sólo a algunas personas al azar, para que asistieran al taller por una semana. Con el pasar del tiempo, se llegó a la conclusión de que aquellos que habían estado en el taller mostraban aumentos en nueve emociones positivas: diversión, admiración, alegría, gratitud, esperanza, interés, júbilo, amor y orgullo.

Qué demuestra esta investigación, que en la medida en que se practiquen las emociones positivas, ya sea de manera voluntaria (siendo esta la más eficaz) o involuntaria, la persona va a extender (ampliar) su repertorio emocional lo que, por ende conlleva, a una edificación (construcción) de nuevos patrones de respuesta, mejores maneras de afrontamiento, finalizando en la capacidad de manejar y controlar las emociones de manera eficiente.

A manera de cierre de este tema, se exponen dos imágenes en las cuales se presenta de manera más gráfica la teoría de ampliar y construir. Comenzando con el espiral descendente, se entiende que mientras se mantenga una actitud negativa hay un estrechamiento en cuanto a la información recibida, lo que genera una valoración de estrés en el sujeto, provocando un incremento de las emociones negativas, estas emociones incitan que se forme una sensación de amenaza, lo que a su vez genera un nuevo estrechamiento de información, creando una nueva valoración de estrés, retornando otra vez al aumento de emociones negativas, por lo que cada vez es más complicado encontrar la salida y solución a los problemas. En caso contrario, con el espiral ascendente, se propone que ante una situación estresante, se descentraliza el problema, logrando un estado mayor de atención a las variables, promoviendo una ampliación en la recepción de la información, obteniendo una valoración positiva, culminando en la experimentación de emociones positivas, lo cual ante una nueva situación estresante se esta mejor preparado para repetir el ciclo.

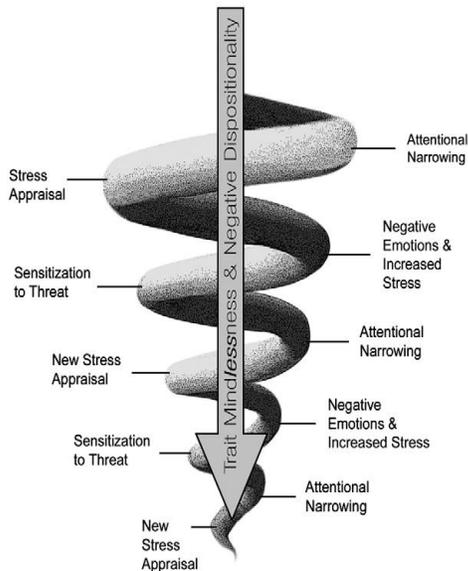


Figura 1. Espiral descendente de las emociones positivas. (citado en Fredrickson, 2010).

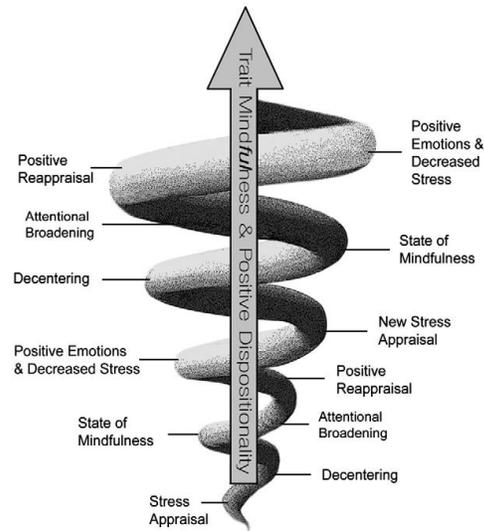


Figura 2. Espiral ascendente de las emociones positivas. (citado en Fredrickson, 2010).

Como podemos apreciar las emociones positivas están estrechamente vinculadas con la experiencia individual de la felicidad en sus tres niveles de acuerdo a la clasificación dada por la psicología positiva. Las emociones positivas acrecientan las tasas de respuesta a nivel de pensamiento y de acción de las personas, es decir, la persona es más creativa, reflexiva, incluso innovadora con respecto a sus técnicas de resolución de problemas.

Ayudan a la generación y promoción de la resiliencia (tema que se abordará más tarde), reduce de manera significativa la sintomatología depresiva y uno de los beneficios más importantes lejos del tema psicológico, es salvaguardan la salud física, desde problemas físicos como problemas cardiovasculares, hasta complicaciones inmunológicas (Fredrickson, 2001). Es un gran abanico de beneficios el que se obtiene al practicar las emociones positivas, sin embargo, la Psicología Positiva no sólo se centra en las emociones positivas o el bienestar psicológico. Y el optimismo es un elemento fundamental para esta corriente psicológica.

1.2.4 OPTIMISMO.

Cada uno de nosotros se ha sentido “optimista” y “pesimista” en algún punto de su vida. Sin embargo, ¿alguien se ha detenido algún momento, para preguntarse en realidad que es el optimismo y el pesimismo? ¿qué es lo que significa para cada persona? ¿cuáles son las consecuencias de asumirse como optimista o pesimista ante las situaciones que se afrontan en la vida? Existen dos concepciones principales en psicología que tratan de explicar el optimismo. La primera es la propuesta por Sheier y Carver, los cuales explican el optimismo como un rasgo de personalidad y la segunda es propuesta por Martín Seligman, quien lo explica a partir de cierta tendencia que tienen las personas para explicar sus fracasos y éxitos. A continuación se explicará de manera más detallada ambas propuestas.

1.2.4.1 Modelo de Optimismo Disposicional de Scheier y Carver.

El modelo de optimismo disposicional de Scheier y Carver se basa en que es un rasgo global de la personalidad caracterizado por una expectativa o creencia estable, de que en la vida se vivirán cosas positivas (Scheier y Carver, 1985), es decir, cuando el sujeto se encuentra con alguna situación adversa, lo que hace es seguir persiguiendo las metas que considera significativas, nivelando así sus pensamientos y sentimientos al mismo tiempo que refuerza sus objetivos; lo que da como resultado el logro de los mismos.

Un punto a favor de este modelo, es que las investigaciones ligadas a la propuesta de Scheier y Carver (1985) han mostrado como el optimismo influye sobre la salud física y psicológica de las personas. Si la persona cuenta o genera sentimientos optimistas es menos probable que llegue a padecer de complicaciones de salud o problemas físicos. Este modelo resulta proporcionalmente inverso a las personas pesimista. Cuando el sujeto se encuentra con una situación adversa, contrario a perseguir metas significativas, comienza a estructurar un escenario en el cual todo resulta negativo e improductivo.

Se puede decir por tanto que la persona optimista (dentro de este modelo) utiliza estrategias de afrontamiento dirigidas al problema, es decir, que todos los esfuerzos psíquicos están destinados a resolver el problema y no alejarse de él. Esta respuesta, fomenta el autoconcepto, autoseguridad y el autoestima al comprobar que la persona es capaz de salir delante de las eventualidades que se le presenten y adquiriendo nuevas tácticas.

Mientras que los pesimistas, ponen en marcha estrategias de afrontamiento de evitación, generando conceptos de inseguridad y autoinsuficiencia, lo que conlleva a crear un escenario en el que nunca sale airoso ni victorioso (Chico, 2002). En una investigación (citada en el mismo autor), se encontró que dentro de un grupo de mujeres con cáncer de mama, las que presentaban actitudes optimistas no se daban por vencidas ante la enfermedad, afrontaban el problema con un gran esfuerzo pues, esta enfermedad supone un golpe fuerte en su femineidad, pero, al asumir su enfermedad los resultados tenían un desenlace más favorable (recuperación más rápida, menos complicaciones post-operación).

1.2.4.2 Modelo del Estilo Explicativo Optimista-Pesimista de Martín Seligman.

La segunda concepción la realiza Seligman (1998) quien dice que el optimismo es más bien un rasgo explicativo. Esto quiere decir que el sujeto que presenta rasgos optimistas puede identificarse a partir de ciertas explicaciones que se da así mismo, cuando enfrenta fracasos o éxitos. Estas explicaciones son diametralmente opuestas entre las personas optimistas y pesimistas. Por ejemplo, el sujeto optimista hace culpables de las experiencias negativas a factores externos como las circunstancias del momento como el mal clima, el tráfico, la gran dificultad de un examen, etc., los cuales son pasajeros y son concisos; mientras que los sucesos positivos los atribuyen a factores principalmente propios y generales, por ejemplo, salir bien abrigado, tomar las vías más accesibles, o gran habilidad para el estudio. Estas pautas se explicarán más ampliamente en los siguientes párrafos.

Seligman (2008), encontró discrepancias entre las pautas explicativas de los optimistas y los pesimistas. Observó que las personas optimistas explican los sucesos desafortunados de la siguiente manera: 1) tener en cuenta el papel de otras personas y/o ambientes al obtener malos resultados (atribución externa); 2) interpretar los malos sucesos como casualidades que no se vuelven a repetir (atribución variable); y 3) restringir los malos eventos a un solo escenario y no ampliarlos (atribución específica). Mientras que los pesimistas explican los sucesos desafortunados de manera inversa: 1) los fracasos los atribuyen solo a ellos mismos (atribución interna); 2) recuerdan los fracasos del pasado, los comparan con el presente y los proyectan al futuro (atribución estable); y 3) expanden sus fracasos a todos los ámbitos de su vida (atribución global).

De manera más sencilla, se pueden entender las diferencias de las pautas explicativas de las siguientes maneras. Un estudiante obtuvo una mala calificación en un examen, los escenarios son los siguientes:

| ESTUDIANTE OPTIMISTA | ESTUDIANTE PESIMISTA |
|---|--|
| 1. Atribución Externa: “Estaba mal redactado el examen”. | 1. Atribución Interna: “Lo arruiné como siempre”. |
| 2. Atribución Variable: “Lo he hecho mejor en otros exámenes”. | 2. Atribución Estable: “Siempre hago mal mis exámenes, este fue una excepción”. |
| 3. Atribución Específica: “Me va bien en otros aspectos de mi vida, como mis relaciones o mi rendimiento deportivo”. | 3. Atribución Global: “Tampoco me va bien en otras áreas de mi vida”. |

Tabla 6. Atribuciones optimistas y pesimistas (ejemplos creados por el autor de la tesis, basado en el libro de “Aprenda Optimismo” Seligman, 2008).

Una vez entendidas las atribuciones de las personas optimistas y pesimistas es pertinente comentar el concepto de desamparo aprendido⁴, el cual es característico de las personas con un estilo de atribución pesimista, pues como ya se mencionaba anteriormente, el sujeto ha aprendido que no importa que haga o deje de hacer, las cosas no cambiarán por lo que deja de luchar o buscar el cambio, en este caso, desiste en encontrar la felicidad. Seligman (1998) encontró que el desamparo aprendido, consta de tres componentes:

- 1 **Contingencia:** Es la relación entre el comportamiento de una persona y los resultados del medio ambiente.

⁴ Véase como “indefensión aprendida” en los Antecedentes, pág. 6.

- 2 **Cognición:** Se refiere a lo que sienten las personas con respecto a la situación que enfrentan y el control que tienen sobre esta, como:
 - Los prejuicios que se tienen a cerca de la situación.
 - Explicaciones de por qué se piensa tener o carecer de control y las expectativas personales.
- 3 **Comportamiento:** Es la conducta de enfrentamiento para prevenir o evitar resultados no deseados.

Para poder entender mejor estos conceptos, se ejemplifican de la siguiente manera. En el trabajo se ha suscitado un problema por un reporte que aunque usted lo término a tiempo, su jefe lo recibió con días de demora (contingencia). Se parte aquí de dos caminos, 1) se piensa que no se tuvo la culpa, si no que fueron aquellas terceras personas que intervinieron para que el reporte llegara tarde, se asume que no es responsabilidad propia y que se realizó un buen trabajo; ó 2) se piensa que por no apurarse a realizar el reporte o no darle la prioridad necesaria, se tiene ahora este problema, se asume la responsabilidad como propia y se autocritica negativamente (ambos casos aluden a la cognición). Finalmente, en el primer caso, se prevé que no vuelva a pasar esa situación creando una línea directa de comunicación con el jefe; mientras que en el segundo, se siente incapaz de realizar nuevas tareas y termina por salirse de trabajar, pues no tiene “un futuro” en el área laboral.

Posteriormente al desarrollo de estos conceptos; Seligman estuvo interesado en el desarrollo de estrategias psicológicas que posibilitaran la modificación de tendencias pesimistas a tendencias optimistas. Para poder realizar esto, se apoyó en el modelo de Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis (psicólogo de corte cognitivo-conductual), retomando de manera específica los siguientes dos puntos esenciales: a) la propuesta de ideas irracionales, y b) la teoría del ABC para la modificación de dichas ideas.

1.2.4.2.1 Ideas Irracionales de Albert Ellis.

Para poder entender este punto, es necesario conocer lo que Beck (1981) llamó como pensamientos automáticos. Estos pensamientos aparecen recién se experimenta un evento.

Ya sean buenos o malos, los pensamientos automáticos determinan las formas de reaccionar de las personas ante los eventos que se suscitan en el día a día. No obstante, son los pensamientos automáticos negativos, lo que más dañan los actos y pensamientos del sujeto, llamados también por Ellis “ideas racionales”, presentan una desorganización y confusión cognitiva en el individuo llevándolo a generar creencias erróneas sobre si mismo, los demás y todo lo que le rodea. Estas ideas irracionales, son todas aquellas que se aparecen en un primer momento en el pensamiento y que nos coartan el poder realizar lo que nosotros queremos y deseamos. Ellis (1962) propone en un inicio 11 ideas irracionales:

- 1 Es una necesidad extrema, para el ser humano adulto, el ser amado y aprobado por cada persona significativa de su entrono.
- 2 Para considerarse a si mismo como una persona válida, se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa que se proponga.

- 3 Las personas que no actúan como “deberían” son viles, malvadas e infames y deberían ser castigadas por su maldad.
- 4 Es terrible y catastrófico que las cosas no funcionen como a uno le gustaría.
- 5 La desgracia y el malestar humano están provocados por las circunstancias externas, y la gente no tiene capacidad para controlar sus emociones.
- 6 Si algo es o puede ser peligroso, el sujeto debe sentirse terriblemente inquieto y debe pensar constantemente en la posibilidad de que ocurra.
- 7 Es más fácil evitar las responsabilidades y dificultades de la vida que hacerle frente.
- 8 Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar.
- 9 Lo que ocurrió en el pasado, seguirá afectando siempre.
- 10 Hay que sentirse muy preocupados por los problemas y las perturbaciones de los demás.
- 11 Existe una solución perfecta para cada problema y si no se halla sería catastrófico.

Estas ideas, son las que comúnmente la mayoría de las personas piensan antes de realizar cualquier acción o inmediatamente después de experimentar algún suceso malo o bueno en sus vidas.

Sin embargo, en 1977, el mismo Ellis sintetizó estas ideas en sólo tres ideas irracionales básicas, que responden a las exigencias absolutistas o necesidades perturbadoras que se traducen a nivel mental como “deberes” u “obligaciones” personales:

- 1 En relación a uno mismo: “Debo de ser el mejor”, “debo ser perfecto”.
- 2 En relación a otras personas: “Deben de actuar de forma correcta”.
- 3 En relación a la vida: “Debe de ofrecerme lo mejor para ser el mejor”.

Ellis menciona que las once ideas anteriores, se ubican dentro de estas tres ideas básicas y al no obtener resultados satisfactorios de éstas, es cuando se produce un malestar emocional, llevando al sujeto a la depresión o al pesimismo. Por ejemplo, cuando se sabe que se es el mejor de la clase y reprueba se produce una descompensación de pensamientos y emociones.

1.2.4.2.2. Teoría del ABC para Modificar Pensamientos Irracionales.

En esta teoría Ellis (1956) habla del papel que juegan las cogniciones, como los pensamientos, imágenes mentales y creencias; dentro de la expresión de las emociones y las conductas emitidas. La letra A corresponde a los acontecimientos observados por el sujeto. La letra B (de “beliefs” en inglés) son las creencias, pensamiento e interpretaciones que se tienen de los acontecimientos. Y la letra C, son las consecuencias emocionales y conductuales que resultan de las creencias sobre el acontecimiento.

Para entenderlo mejor, se puede mencionar la situación en que una persona está en un lugar lleno de gente y lo observan detenidamente (letra A, acontecimiento), el sujeto cree que lo admiran o lo critican (letra B, creencia), y termina por sintiéndose importante o se sale del lugar por pena (letra C, consecuencia). Es así como se maneja la teoría ABC.

Aunque más adelante Lega, Caballo y Ellis (1997) aumentaron las letras D (debate) y E (salida, de “exit” en inglés), sólo las tres primeras letras son las que nos ayudan a entender el optimismo desde otra postura.

Para tener un mejor entendimiento de esta propuesta. En Seligman (2008, p. 282), se proponen algunos ejemplos, los cuales se proponen a continuación:

- a) A. Su mejor amigo no responde a sus llamadas telefónicas.
B. Piensa que... **está muy ocupado y no es que no quiera contestar, si no que se le complica hacerlo.**
C. No se siente mal y pasa el día como si nada.

- b) A. Discute con su pareja.
B. Piensa que usted “nunca hace nada correctamente”.
C. Siente (o hace)... **confundido, pero hace todo lo posible para mejorar la relación con su pareja y arreglar el malentendido.**

Si bien, ya se explicó como funcionan las letras A, B y C, sería conveniente mencionar como se manejan las letras E y D.

Si se toma el ejemplo anterior a este, en el que se daba la situación de que al sujeto lo miraban fijamente, la letra D (debate) correspondería al confrontamiento del propio sujeto referente a sus creencias (letra B) y lo que está pasando en el momento (letra C). Y la letra E, atañería a la resolución de una nueva creencia “positiva”.

En estos ejemplos, donde se presentan mismas situaciones se puede apreciar, como no importa el evento que se viva, sino como se interprete. Las creencias influyen mucho en cómo vamos a reaccionar ante las circunstancias. Y a su vez las creencias se ven mermadas por las pautas explicativas de cada persona. De esta manera es posible cambiar el tipo de pensamiento de las personas de un pesimista a un optimista. Una vez identificada la creencia negativa, es cuestión de argumentarla y desbaratarla, y de ser posible cambiarla a positiva para poder generar, a su vez, una consecuencia positiva, llevando al sujeto a un estado de optimismo constante.

Estas dos ideas principales de Albert Ellis, son las que fundamentan parte del estudio de Seligman para poder entender y estudiar el optimismo. En la cual, como ya se mencionaba, la propuesta es modificar la pauta explicativa pesimista, a partir, de la identificación de los pensamientos automáticos negativos o ideas irracionales, trabajar y modificar esos pensamientos, para transformarlos en algo positivo y generar pautas explicativas optimistas, esto a su vez permitirá a la persona alcanzar objetivos que de otra manera no hubiera sido posible lograr.

Ahora que ya se observó que el optimismo es tanto un modelo explicativo como un rasgo de personalidad, quedaría el siguiente cuestionamiento a responder: ¿por qué existen personas con un estilo optimista mayor que otras?. Una posible respuesta está en el pasado de cada uno de los sujetos, se tendría que regresar a su infancia y poder recordar el modelo que siguieron de sus padres para poder responder a la pregunta antes planteada. De hecho, Seligman (1998), menciona que la forma en que los padres crían a sus hijos, fomenta el optimismo o el pesimismo.

Los padres que alientan a sus hijos a enfrentarse a los problemas utilizando sus capacidades, sus propias herramientas y habilidades generan en los niños un sentimiento de seguridad personal, que a la larga genera en ellos una conciencia de optimismo donde ellos, pueden controlar los hechos de sus vidas. En contraparte de aquellos padres que le resuelven al niño las cosas, que después de un triunfo no es celebrado, se concibe en el niño la idea de que nada puede cambiar a pesar de sus esfuerzos por cambiarlo y vive de manera pasiva hasta la adultez donde es productor de sus propios fracasos y depresiones.

Alan Carr (2007) dice que las personas optimistas proceden de familias donde los padres ofrecen, alimentan y recompensan el optimismo. Existen familias que carecen de un sustento económico favorable, pero que les enseñan a sus hijos a celebrar cada triunfo que sea, aprender a andar en bici, su primer 10, etc., pero también les enseñan a ver más allá de los malos sucesos, su primer materia reprobada y les dicen que aún pueden obtener buenos resultados, cuando se caen de la bici y se les dice que de esa experiencia aprenderán mejor a como usar la bicicleta. Todas esas formas de decirles que el problema que hoy enfrentan puede ser la herramienta para superar el mañana, son las que hacen que una persona adulta sea o no optimista.

Se ha observado que las personas optimistas provienen de familias en las que no se ha sufrido de depresión, mientras que aquellos que tienen padres depresivos, tienden a ser más propensos a poseer un modelo explicativo pesimista. Cabe destacar que, tener padres pesimistas no representa que los hijos sean pesimistas, no existe ninguna regla a cumplir en cuanto a padres e hijos. La familia puede ser muy desdichada y pesimista, pero uno de los hijos puede encontrar algo por lo cual luchar y alcanzar sus metas, lo que lo hace presentar una personalidad optimista. Una vez, que se ha alcanzado la madurez en la vida, el optimismo va a recaer en el rendimiento académico, deportivo, laboral así como a su relación familiar y de amigos (Gillham, 2000).

En resumen, desde un punto de vista y experiencia personal. El optimismo es una característica personal que se adquiere desde la niñez y que no depende totalmente del entorno familiar o social, si no, del personal. Las experiencias de la niñez sirven como guía para el desarrollo de este rasgo, más no lo definen. Se puede apreciar como la expectativa positiva que se tiene sobre los acontecimientos futuros y venideros.

Así como la forma de resolver los incidentes de la vida diaria con la esperanza fija de que vendrán cosas mejores y que lo que sucede en el momento es solo una forma de fortalecerlo a uno y prepararlo para lo que pueda venir más adelante. El optimismo trae consigo una serie de sentimientos y sensaciones que así como la definición son propias de cada persona. Una de ellas es que cuando se es optimista, la felicidad fluye sin ningún problema y esto contribuye a un mayor bienestar psicológico.

1.2.5 FELICIDAD.

La palabra o término “Felicidad”, a primera vista pareciera ser compleja de comprender, al hablar de ella nos remitimos a recuerdos hermosos que van de la mano de sensaciones placenteras, sin embargo para muchas personas la “felicidad” es difícil o imposible de alcanzar. Otra cuestión que hace complejo el entendimiento de este concepto es que la felicidad representa diferentes cosas para cada uno.

Para algunos es el nacimiento de un hijo, ver a su banda de rock favorita en un concierto o simplemente estar a la orilla del mar o en una cabaña dentro de un bosque. Otras personas buscan la felicidad en el dinero, en el poder, en la fama y otras cosas materiales. La psicología no se ha abstraído del deseo de explicarla, y es precisamente el área de la Psicología Positiva la quien recientemente ha puesto especial interés en realizar investigaciones que desarrollen conceptos y teorías para entenderla desde esta perspectiva.

Hernández y Valera (2001) proponen dos formas de trabajar este concepto. La primera se centra en entender a la felicidad como un estado general que se alcanza a través de estados parciales o situaciones significativamente positivas para el sujeto, por ejemplo, hoy llegó temprano a su trabajo, todos sus proyectos son exitosos, llega temprano a su casa, se puede relajar, etc., son estas pequeñas cosas que juntas hacen un gran todo. La segunda, es considerarla como un sentimiento general que permite hacer frente a todas las vicisitudes de la vida, como cuando se ha reprobado un examen y en lugar de lamentarse no haber pasado, el alumno pide ayuda a los profesores y hace una guía de estudio, para estar mejor preparado, para el siguiente examen.

Otra propuesta es que la felicidad, es un estado de emoción positiva que es definido subjetivamente por cada persona (Snyder, C., Lopez, S., 2007). Císcszentmihályi, por otro lado, hace también una aportación sobre la definición de felicidad:

La felicidad no es algo que sucede. [...] No parece depender de los acontecimientos externos, si no más bien de cómo los interpretamos. [...] La felicidad es una condición vital que cada persona debe preparar, cultivar y defender individualmente. Las personas que saben controlar su experiencia interna son capaces de determinar la calidad de sus vidas, eso es lo más cerca que podemos estar de ser felices. (p. 13).

En 2005 Lyubomirsky, Sheldon y Schkade plantearon que los niveles de felicidad responden a tres factores principales: 1) un nivel de felicidad genéticamente determinado (set-point); 2) factores circunstanciales que son relevantes para la felicidad y 3) actividades y prácticas relevantes para la felicidad (ver figura 1). El primero de los factores se refiere a los componentes genéticos de felicidad que comprenden las circunstancias demográficas de las personas, es decir, la felicidad se percibe de diferente manera en la colonia Doctores que en la colonia Polanco.

El segundo aspecto se refiere por ejemplo a la volición (voluntad) de las personas, se ha descubierto que las personas que viven bajo un severo régimen político tienden a percibir la felicidad con más dificultad.

Se entiende mejor este ejemplo, si se explica que, las personas que viven bajo este régimen, no pueden expresarse, hacer o vivir como en verdad quisieran, lo que coarta su posibilidad de ser felices. El tercer factor se refiere a todas las experiencias que uno mismo puede promover para alcanzar la felicidad, el altruismo por ejemplo, o trabajar muy duro para comprarse un buen carro.

Otra característica principal de la felicidad es el perfil de la gente que posee en gran medida esta emoción positiva. Diener (1999) observó tras varios estudios que en la cultura occidental las personas felices son extrovertidas y optimistas, tienden a tener un autoestima elevada y un centro de control interno.

Esto genera que las personas encajen con más facilidad dentro del ámbito social, que según Maslow, es una de las necesidades del hombre, al estar en contacto con las personas y que éste sea más fluido, provee al sujeto de experiencias más satisfactorias por lo que su nivel de felicidad aumenta y eso repercute en situaciones de más felicidad y confianza en sí mismo.

En su libro “La auténtica felicidad” Seligman (2003), menciona 3 tipos de felicidad que el ser humano puede experimentar de acuerdo a ciertas experiencias y características y que están plenamente relacionados con las emociones positivas.

- a) **La vida placentera.** Viene como resultado de una existencia donde el objetivo es experimentar emociones positivas respecto al pasado, el presente y el futuro, son estados subjetivos transitorios que provienen de la gratificación dada por el placer que deja realizar actividades agradables como: el leer, disfrutar de la comida, de una buena bebida, del sexo, de ver una película, de entablar una conversación, de bailar, o practicar algún deporte por poner algunos ejemplos. Sin embargo esta felicidad no es el objetivo mismo de la psicología positiva, está es una felicidad transitoria que busca el mayor número de emociones positivas y el menor número de emociones negativas, donde no se puede mantener o desarrollar ninguna fortaleza o virtud personal lo cual nos lleva a al segundo tipo de felicidad.

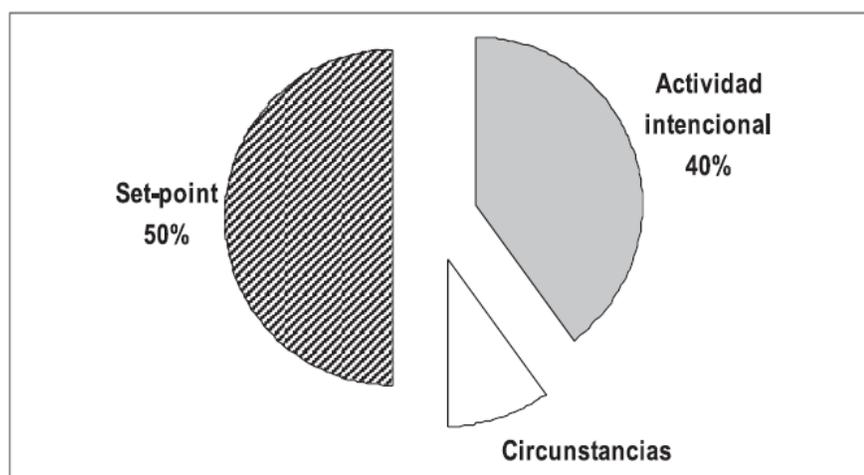


Figura 3. Los tres factores principales relacionados con el nivel crónico de bienestar (Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005).

- b) La buena vida.** Implica la autenticidad que se deriva de obtener gratificación y emociones positivas gracias a la identificación, desarrollo y uso de las fortalezas y las virtudes que son el eje central de este tipo de felicidad.

Es el desarrollo de las fortalezas y virtudes características de cada persona y de su utilidad en las diferentes áreas existenciales del individuo, como por ejemplo la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, las relaciones personales, amor, el crecimiento individual etcétera, y del desarrollo y disfrute de una actividad en la que el individuo sea talentoso (Prada, 2005) con la finalidad de obtener gratificación de manera permanente.

- c) La vida significativa.** Se deriva de la unión de las fortalezas y virtudes características de cada persona poniéndolas al servicio de algo que trascienda a la persona, algo más elevado que le de un significado a la vida (Seligman, 2003). Y como resultado, de esta trascendencia, se obtiene una gratificación mucho más duradera que la de las clasificaciones anteriores, por ejemplo: Las obras de caridad, el voluntariado, ayudar a personas en los desastres naturales, a niños con sida, sonreír al vecino, etc., que nos dará como resultado según Prada, (2005), sentirnos parte de las instituciones positivas como la familia, la democracia y la educación.

En otro estudio, realizado por Seligman (2005; citado en Vázquez, Hervás, Samuel y Ho, 2006) se valoraron los resultados de cinco ejercicios positivos distintos con la finalidad de aumentar los niveles de felicidad y disminuir los síntomas depresivos.

Los 5 ejercicios eran: (a) escribir una carta de agradecimiento a una persona importante en la vida del participante y compartirla con él; (b) escribir una vez al día durante una semana tres cosas positivas dignas de agradecer y sus causas; (c) escribir recuerdos sobre una época en la que el participante mostrara sus mejores características y leerla cada noche durante una semana (este ejercicio se maneja como placebo); (d) realizar un cuestionario sobre fortalezas para así poder identificar las más salientes; (e) realizar ese mismo cuestionario de fortalezas y reflexionar sobre nuevas formas de usar en la vida cotidiana las fortalezas principales de la persona. Al término de la investigación, se realizó un seguimiento posterior de los participantes seis meses después de realizados los ejercicios.

Se encontró que a pesar de que algunos ejercicios (la carta de agradecimiento, los recuerdos de eventos positivos pasados y la identificación de las fortalezas) provocaron aumentos significativos en el bienestar psicológico, tras la entrevista de seguimiento no se encontraron cambios que fueran representativos para la investigación.

Por otro lado, los otros dos ejercicios (tres cosas positivas por agradecer y nuevas formas de utilizar las fortalezas) que en un principio no parecieron tener un resultado favorable, promovieron cambios más duraderos y visibles en el momento en que se realizó el seguimiento. ¿A dónde nos lleva esta investigación?, a que como mencionaban Hervás y Varela (2001), la felicidad se compone en una parte de pequeñas cosas que son significativas para las personas.

Escribir tres cosas positivas durante el día, no pareciera mucho, pero le permite al practicante reflexionar sobre su vida diaria y saber agradecer y aprovechar todos aquellos momentos felices, para generar un nivel más alto de bienestar psicológico. Desde la perspectiva de Seligman, este tipo de ejercicios, como el de generar nuevas formas de practicar las fortalezas, permite al sujeto sentir que su vida tiene un significado, que ha sido placentera y que su vida en buena, esto a su vez, fomenta en el individuo incrementar su felicidad con él (ella) mismo(a), con sus actos y con todo lo que está a su alrededor.

Las personas felices tienen relaciones interpersonales más significativas, por ejemplo el matrimonio. Cuando las personas poseen altos niveles de felicidad los problemas que enfrentan día con día son resueltos de mejor manera. Se tienen relaciones de amistad afectivamente más apegadas, pues se obtienen grandes satisfacciones al estar en constante contacto con los amigos. Las relaciones con los familiares directos se vuelven más cordiales y se evitan los conflictos entre hermanos, tíos, etc.

Existen un sinnúmero de aspectos de la vida diaria que permiten ser felices, por ejemplo la religión. En una reciente investigación Jan Eichhorn (citado en Martínez, 2011) encontró que las personas religiosas (sin importar cual es) tienden a ser más felices, en comparación de aquellas que no son fervientes de alguna creencia divina. Sin embargo, también observó que tener un fuertes creencias religiosas no está directamente relacionado con la felicidad individual. Es decir, en una sociedad donde solo grupos minoritarios practican la religión, las personas no presentan niveles más altos de felicidad que el resto de la población. En caso contrario, en los lugares donde la mayoría de la población es religiosa practicante, los niveles de felicidad individual sí aumentan en comparación con los demás habitantes.

La investigación anterior nos demuestra que la religión tiende a elevar los niveles de felicidad a partir de la convención social en la que se desenvuelva la persona. Es preciso comentar, que muchas personas encuentran niveles de felicidad igual de elevados, sin la necesidad de practicar una religión. Dejando un poco de lado el aspecto eclesiástico, la religión o fe se puede entender también como esa constancia y disciplina que se le tiene, por ejemplo, a ir a caminar por el parque, disfrutar de un buen libro, hacer yoga, estas actividades fomentan un bienestar psicológico y aumentan los sentimientos de felicidad. También está por ejemplo la riqueza, que aunque no compra la felicidad; ¡ah como ayuda!

La condición física así como la salud, son dos aspectos que si bien muchas veces se dan por sentado, generalmente no es una prioridad revisarlas. Actualmente el individuo está tan inmerso en las actividades diarias, está tan lleno de apuros y de prisas que es muy complicado que aprecie su estado de salud, hasta que en realidad enferma. La felicidad se realza al saber que se está sano. El ejercicio suministra también una muy buena dosis de felicidad, ya que el ejercicio produce dentro del organismo endorfinas, esta sustancia química crea un sentimiento de felicidad y de vitalidad que genera un cambio positivo dentro de la persona, siendo un regulador natural de los síntomas ansiosos y depresivos. (Palenzuela, Gutiérrez y Avero, 1988).

Para terminar esta sección, se ponen de manifiesto algunos de los mitos sobre la felicidad de los que habla Sonja Lyubomirsky (2008). Se mencionan dentro del trabajo por que al parecer, en la idiosincrasia mexicana están muy arraigados estos mitos y se deben ir desmitificando poco a poco para poder mejorar la calidad de vida del mexicano.

El primero de los mitos, según Lyubomirsky, es que la felicidad se tiene que “encontrar”. Y es cierto, nadie tiene que buscar la felicidad en ningún lado que no sea dentro de uno mismo. Como ya se ha mencionado antes, la felicidad es un estado mental por lo tanto, ésta no se encuentra en un viaje por Europa, o en ganarse la lotería (puede que si, pero sería solo momentánea), la felicidad se encuentra en la forma de apreciar las cosas, de percibir los acontecimientos que se están alrededor ya sean buenos o malos, de aprovechar cada minuto del día (aunque suene trillado). La felicidad no vendrá el día de mañana, en seis meses o en diez años, vendrá y se la “encontrará” el día que la persona aprenda a disfrutarla desde ella misma. El segundo mito se refiere a que la felicidad consiste en cambiar las circunstancias. En este mito es donde se aplica el famoso “si hubiera...” o en futuro “si fuera/estuviera...”.

Estas expresiones son sólo formas de alejarse de la realidad y de que cuando se reflexione que no fueron ciertas, la infelicidad aumentará y el autoconcepto disminuirá por no haber sido capaz de lograrlos. A lo que se refiere en si este punto, es que no se necesita cambiar ningún aspecto de la vida, pues todas las oportunidades de ser feliz están al alcance de la mano, solo que el sujeto no ha querido verlo de esa forma.

Por último, el tercer mito habla sobre la paradoja de “tener la felicidad o no tenerla”. Es una concepción errónea el decir que se nace para ser felices o para no serlo, pues cada quien forja el camino para serlo, algunos ponen más obstáculos que otros, y algunos otros simplemente los hacen a un lado o los pasan de largo. Si de genética se habla, por el simple hecho de ser un ser humano, se esta genéticamente habilitado para ser feliz, solo que hay que ejercitarla de vez en cuando y en algunos casos ejercitarla diario. La felicidad es un tema muy amplio y extenso. Difícil de explicar y complicado de definir, ya que hace experimentar las más extraordinarias sensaciones y permite vivir los mejores momentos de la vida.

Desafortunadamente, existen muchas personas que han perdido o no quieren aprovechar esta habilidad que se tiene para ser feliz y deciden encerrarse en un capullo de tristeza, amargura e infelicidad de la cual a la larga les cuesta mucho trabajo poder salir. En resumen, la felicidad es un concepto muy abstracto, dependerá de cómo se ha vivido, de los recursos con los que se cuente y de cómo se decida percibir los hechos de la vida. Independientemente de que se presenten situaciones en verdad difíciles de resolver, siempre se tiene la fuerza interna necesaria para salir adelante.

1.2.6 RESILIENCIA.

Durante el pasar de la vida, se experimentan muchas situaciones, en algunas ocasiones, en su mayoría buenas, sin embargo, en otras ocasiones se experimentan situaciones en absoluto agradables, en las cuales muchas veces “no se ve hacia donde correr” o “se nubla la vista” al tratar de encontrar soluciones y muchas veces se piensa en que nunca se saldrá del problema.

Pese a todos esos pensamientos y sentimientos, existe un grupo de factores protectores que permiten a las personas afrontar estas adversidades y resurgir después de ellas de una manera funcional –lo cual tendría un efecto similar al que propone el siguiente dicho popular: “dolor que no mata, hace fuerte”. Este grupo de factores conformarían lo que ha sido denominado como “resiliencia” la cual se refiere a “la capacidad que demuestran individuos provenientes de entornos desfavorecidos para sobreponerse a la adversidad en beneficio del crecimiento personal” (Anzola, 2003, p. 191).

El término de resiliencia fue traído de la física y alude a la capacidad de un material de recobrar su forma y tamaño originales después de haber estado sometido a altas presiones. Trasladado al ámbito psicológico se puede decir que es la capacidad de un ser humano de recobrar su forma de vida, su estado físico y psico-emocional después de haber estado sometido a situaciones de dolor emocional.

Cyrułnik (2002), propone que la resiliencia es una forma de autoprotección a los choques de eventos traumáticos, éste mecanismo se pone en juego desde la infancia, en primer lugar creando lazos positivamente afectivos y posteriormente mediante la expresión de las emociones.

Entonces, la resiliencia es la habilidad que tiene todo ser humano para poder sobrellevar acontecimientos de dolor emocional, por ejemplo, la muerte de un familiar, la pérdida del trabajo, la violencia intrafamiliar, un desastre natural u otras situaciones extremas como las que vivieron las personas que enfrentaron el Holocausto en la Segunda Guerra Mundial. Existe otra definición de resiliencia que es clara, precisa y práctica:

La resiliencia es la capacidad que posee un individuo frente a las adversidades, para mantenerse en pie de lucha, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones, que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas. (Chávez e Yturralde, 2006).

Dentro de esta definición se podría añadir sólo para complementar lo que dice Grotberg (1995), ya que menciona que se es capaz incluso de ser transformado por esas adversidades.

Y si no fuera así, se propone la siguiente pregunta ¿Después de que se ha sufrido un dolor emocional, psíquico o físico, se vuelve a ser el mismo?. Cyrułnik (2002), menciona que la resiliencia corresponde a un afecto de vitalidad, una disposición elemental ante la vida, ya sea por el placer de vivir o por la rabia de no poder vivir.

Ya se habló del concepto, se puede proceder entonces a realizar una breve reseña de lo que es la resiliencia y el papel que juega dentro de este trabajo de tesis. Existe una categorización de los seres humanos dentro de la resiliencia. Están las personas no-resilientes, las pro-resilientes y aquellas personas que se encuentran en un término medio. Las primeras, son las personas que debido a sus experiencias pasadas o a su propia naturaleza, carecen de esta capacidad para emerger airosos de eventualidades desafortunadas, a estas personas, les cuesta mucho trabajo poder visualizar un futuro en el que sean más fuertes o maduros a partir de lo que están viviendo.

En el caso de las segundas son aquellas personas que de manera “innata” poseen una facilidad para ser resilientes, es decir, no se tienen que esforzar para salir adelante, su propia personalidad, experiencias y formas de ser los empuja hacia delante en las adversidades. Y por último, las personas que son “término medio” son todas las que si bien, no “nacieron” resilientes, pueden desarrollar esta capacidad mejorando sus formas de afrontamiento ante eventualidades desfavorables.

Esta distinción que se hace entre los individuos, es de gran importancia para el ámbito de la intervención psicológica, ya que la resiliencia esta situada dentro del ámbito de la salud mental; lo que ha sido corroborado en diversas investigaciones. En una investigación en Venezuela (Anzola y Díaz, 1997), se trabajo con varios jóvenes que habían abandonado los estudios por diversas causas (al ámbito familiar y social, eran una constante en todos los casos). El punto central de la investigación era observar los componentes resilientes de cada uno de los jóvenes. Se les escolarizó dentro del programa de investigación. Durante su educación, se fueron aplicando varias escalas para conocer su calidad de vida, sus pensamientos sobre la sociedad y el sistema educativo, sus proyectos de vida, etc.

En los primeros resultados se encontró que muchos de ellos culpaban al sector educativo, por ser malo e intransigente. A la sociedad por no darles un espacio para demostrar sus habilidades y a su familia, por ser muchas veces excluidas de ella. Al haber finalizado la investigación, los jóvenes vieron resultados educativos favorables, se sentían más seguros de ellos mismos y se adaptaron como grupo. Tras una nueva evaluación, se encontró que su autoimagen había aumentado, sus proyectos de vida eran a largo plazo, como tener una educación profesional, trabajar o tener familia.

Esta investigación, nos demuestra que a pesar de las circunstancias adversas en las que ellos vivían, tras sentirse valiosos, a proyectar su vida, darse cuenta que ellos pueden cambiar la situación de sus vidas. Al haber vivido experiencias significativamente positivas para ellos, pudieron dimensionar su capacidad personal, para poder salir adelante y buscar un futuro mejor.

En la experiencia que tuvo el autor del presente trabajo al realizar un taller con este tema, se observó que los participantes comenzaron a darse cuenta de que son personas resilientes y que ni si quiera lo sabían, por ejemplo, expresaban que, a partir de los ejercicios aplicados, se reconocían a ellos mismos como capaces de salir delante de cualquier problema, pues se daban cuenta de todo lo tenían a su alrededor y de lo fuertes que eran internamente; esto les infundía una mayor seguridad y les proporcionaba nuevos recursos para poder hacer frente a las adversidades futuras.

Las personas resilientes llegan a tener factores internos que juegan un papel importante al momento de estar enfrentando los acontecimientos de la vida, ya que las personas pro-resilientes tienden a presentar un alta autoestima, actúan y perciben la vida de manera optimista y tienen confianza en si mismos lo que se traduce en una seguridad personal que les permite enfrentarse de cara al problema y salir airosos de situaciones adversas (Suárez, Munist & Klotiarenco, 2004).

Sin embargo, esta resiliencia no se adquiere de la noche a la mañana, y es en la infancia (como muchas otras características de este trabajo) donde los padres como un apoyo externo, pueden explotar todo el potencial del niño, para que aprenda a ser fuerte y saber resolver los problemas de la vida diaria de una manera eficaz, conociendo sus propias debilidades y aumentando sus fortalezas.

Suárez (2001) y Wolin & Wolin (1993) mencionan ciertos componentes de la resiliencia a los cuales han llamado “ pilares de la resiliencia” ya que mencionan que sirven como una mejor referencia para entender este término. Estos siete los pilares en conjunto son conocidos como “El Mandala⁵ de la Resiliencia”:

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Introspección | Realizar un autoanálisis de manera honesta. |
| 2. Independencia | Saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. |
| 3. Capacidad de Relacionarse | Facilidad para poder crear, tener y mantener lazos afectivos, con familiares y amigos. |
| 4. Iniciativa | El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. |
| 5. Humor | Habilidad para encontrar un toque cómico a la situación. |
| 6. Creatividad | Encontrar formas de solucionar los problemas. |
| 7. Ideología Personal | La base de todo proceso y soporte para los demás pilares. Puede entenderse como la Moralidad. |

⁵ El término mandala significa paz y orden interno, y es una expresión empleada por los indios navajos del suroeste de los Estados Unidos, para designar a la fuerza interna que hace que el individuo enfermo encuentre su resistencia interna para sobreponerse a la enfermedad. (Suárez, 1995; citado en Jiménez (s/f).



Figura 4. Elementos de la Resiliencia (Wolin y Wolin, 1993).

Por su parte, Suárez, menciona que la resiliencia es tener conciencia de los elementos positivos que tienen los seres humanos, sin importar su nivel de vida, situación económica, etc. La resiliencia se trata en sí de poder descubrir los aspectos más positivos de cada persona para cambiar los acontecimientos de la vida diaria. Este cambio es por ende dinámico e influye no sólo a la persona como tal, sino a la sociedad en la que se desenvuelve. A este aspecto Suárez (2001) le llama “resiliencia comunitaria” y tiene que ver con las instituciones positivas como la familia, la escuela y la sociedad en general.

Una información más a considerar son Las Fuentes Interactivas de la Resiliencia propuestas por Edith Grotberg (1997), las cuales son: 1) yo TENGO; 2) yo SOY; 3) yo ESTOY y 4) yo PUEDO.

Con estos cuatro elementos la persona puede realizar un análisis de su nivel de resiliencia y hacer conscientes sus recursos internos y externos. Cada uno de estos cuatro puntos se constituye de varios puntos:

| FUENTE INTERACTIVA | Factores que lo componen |
|--------------------|---|
| Yo Tengo | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente. ▪ Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas. ▪ Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder. ▪ Personas que quieren que aprenda a desenvolverme sólo. |

| | |
|----------|--|
| Yo Soy | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño. ▪ Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto. ▪ Respetuoso de mí mismo y del prójimo. |
| Yo Estoy | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dispuesto a responsabilizarme de mis actos. ▪ Seguro de que todo saldrá bien. |
| Yo Puedo | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan. ▪ Buscar la manera de resolver mis problemas. ▪ Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien. ▪ Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar. ▪ Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito. |

Tabla 7. Las fuentes de la resiliencia y sus componentes (Grotberg, 1997).

Como observación final, la resiliencia no es algo que se adquiera o que se quiera “llegar a tener” o “llegar a ser”, es una característica que viene desde que se es niño, dejando a un lado el aspecto genético, pues un niño puede ser pro-resiliente mientras que sus padres no lo son. Lo que se recomienda, es realizar un ejercicio para detectar las propias fuentes interactivas de resiliencia y trabajar sobre ellas.

Procurar las relaciones sociales, para que se establezcan vínculos más significativos; apreciar lo que se tiene y se ha tenido, para poder disfrutar y aprovechar lo que viene en el futuro; aceptarse tal cual se es y asumirse en el hoy y en el ahora, para poder determinar qué camino seguir y cómo hacerlo.

1.2.7. FLUIR (FLOW).

El término de flow es desarrollado por Mihaly Csikszentmihalyi y surge en 1975 a partir de una investigación basada en una encuesta realizada a miles de personas (de diferentes edades, maneras de vivir, niveles económicos, ambos sexos, distintas culturas, etc.), las cuales describían la experiencia de “fluir” como una metáfora de agua corriendo y de ellos siendo llevados por la corriente.

En esta investigación, se utilizó el Método de Muestreo de Experiencias (MME), en el cual se pidió a los participantes que llevarán un cuaderno, una pluma y un reloj consigo a donde quiera que fueran. El reloj estaba programado para sonar aleatoriamente por periodos de dos horas, desde que se levantaban, hasta que se iban a dormir.

En cuanto el reloj sonaba el sujeto tenía que escribir, donde estaba, que estaba haciendo, cómo se sentía y qué estaba pensando en ese momento.

Posterior a escribir sus notas, a los individuos se le pedía que evaluarán su estado de conciencia en varias escalas, es decir, si estaban contentos ¿qué tanto?, que tan concentrados se encontraban, su autoestima y su motivación en ese momento. Los resultados mostraban que la gente generalmente se siente infeliz cuando hace nada, mientras que cuando se mantiene ocupada está feliz aunque irónicamente no están conscientes de que la actividad les hace felices.

Cuando los participantes de esta investigación mencionaban que “fluían”, describían sentirse fuertes, eficaces, alertas y con control. Esta experiencia de fluir constituía una experiencia positivamente productiva y controlable que no provoca culpa, vergüenza, o ningún otro prejuicio a uno mismo ni a la sociedad en general. Al respecto, la autora Sonja Lyubomirsky (2008) menciona que fluir en demasía, en ocasiones, hace que el sujeto se enfrasque en la vida y se deje alienar por ella. Disfrutar con las actividades diarias, hace que la persona se sienta con un yo fuerte, en vez de sentirse incapaces”. Esta característica de las emociones positivas asociada a esta sensación de Flow, comprende la capacidad de abrir la mente y el cuerpo hasta sus límites, de esforzarse para conseguir algo por muy difícil o nuevo que sea, y que sobre todo valga la pena, de descubrir las recompensas que se producen con este proceso. Todos estos factores complementan la vida y la llenan de significados y le aportan lo que en este trabajo es el punto central, “el bienestar psicológico”.

A partir de estos resultados, Farmer (1999), resume en un escrito, lo que es estar “fluyendo”. Farmer menciona que es: 1) estar completamente concentrado o inmerso en la actividad (ya sea como resultado de la práctica, por naturaleza innata); 2) sentirse extasiados (como si estuvieran fuera de la realidad); 3) saber que la actividad es loable (tener las habilidades necesarias); 4) claridad interna (intuir que es lo que hace falta para lograrlo); 5) sentir tranquilidad (sin presiones, preocupaciones); 6) pérdida de noción del tiempo (preocuparse sólo en el presente, sin notar cuanto tiempo ha pasado) y por último 7) la motivación intrínseca (lo que sea que produce el sentimiento de fluir, se convierte en su propia recompensa).

Chen, Wigand y Nilan (1999, citado en Rodríguez, Aguilar, Cifre y Salanova 2000), son otros autores que proponen que el flow se compone de tres dimensiones:

- a) Antecedentes: Se refieren a las percepciones que tiene el sujeto sobre sus metas. Estas deben de ser claras, proporcionar una retroalimentación inmediata, conocer las habilidades y los retos determinados.
- b) Experiencias: Hablan de tener conciencia de acción, mostrar concentración y poseer un alto sentido de control.
- c) Efectos: Es la pérdida de la conciencia de si mismo, la distorsión del tiempo, etc.).

En otra investigación realizada por Csikszentmihalyi, se le preguntó a la gente para ellos que era el *fluir*, y se dieron respuestas de este tipo: “la concentración es tan intensa que no se puede prestar atención a pensar en cosas tan irrelevantes respecto a la actividad que se está realizando o para preocuparse”. Para una explicación más clara Csikszentmihalyi, lo muestra de la siguiente manera:

La conciencia de uno mismo desaparece, y el sentido del tiempo se distorsiona. Una actividad que produce tales experiencias es tan agradable que las personas desean realizarla por ellas mismas, y no se preocupan por lo que van a obtener de ella (1991, p. 71).

Las situaciones en las que se *fluye*, son aquellas en las que el estado de concentración es total en una actividad que produce placer. Las características que tienen que presentar éstas situaciones son: que se deben de tener las habilidades suficientes para realizar la actividad, en el mejor de los casos un reto, pero este reto no tiene que rebasar las propias capacidades, ya que de modo contrario la situación lejos de ser placentera se convierte en un factor de frustración.

Uno de los mejores ejemplos, para explicar este punto son los deportes, ya que ofrecen una tarea difícil, pero controlable así como una motivación intrínseca. Las actividades deportivas proveen al sujeto de una situación en gran medida placentera y que representa un reto para los jugadores (más en casos de competencias o torneos). Sobre este aspecto, Scanlan, Stein y Ravizza (1989, citado en Escudero, Balagué & Garcia-Mas, 2002), mencionan que varios jugadores, reportan que el *fluir*, se alcanza sin esfuerzos y se producen experiencias intensas y memorables. El deporte, así como algunos juegos de mesa, constituyen una fuente de *flow* para los individuos, esos períodos en los cuales se “desconectan” del mundo y viven intensamente el momento sea cual sea el resultado. Se toma en cuenta a los deportes, para ejemplificar el *Flow*, por que engloban los siete elementos que Farmer (1999) conceptualiza al hablar sobre el estado de “*fluidez*”.

Los desafíos que se tomen deben de ser lo más acorde posible al sujeto, es decir, actividades que se buscan de manera consciente y ante las cuales se debe de estar comprometido.

Ocasionalmente, estas situaciones o eventos de *fluir* pueden suceder de manera espontánea, por casualidad o por coincidencia entre las condiciones externas y las internas (Csikszentmihalyi, 1991). Se puede entender como externas aquellas como el lugar físico, el clima, las personas que se encuentren en el momento; y como internas aquellas que se centren en el individuo como: la motivación, el interés, y las capacidades que se tengan.

Importante es decir que estas habilidades y desafíos no siempre deben de ser los mismos, como el presente trabajo (por ejemplo), es desafiante para al autor, pero al momento de terminarlo necesitará de un nuevo desafío, incluso más grande, para poderse encontrar en una situación de *flow*. Sin embargo ese desafío no debe ser muy grande ya que si lo fuera el autor simplemente se sentiría abrumado y no terminaría de realizar el nuevo trabajo. Es por eso que los desafíos siempre tienen que estar acorde a las propias habilidades.

Esto quiere decir, que, por ejemplo, una persona a la cual se le dificulta bailar, entra a unas clases de baile. Si entrara a las clases de principiantes, se sentiría contento, aprendería los pasos y utilizaría sus propias habilidades para poder bailar bien, el tiempo que transcurra en las clases le parecerá increíblemente corto y se sentirá emocionalmente satisfecho y seguro de sí mismo.

Por otro lado, si se metiera a clases avanzadas, se sentiría frustrado pues no puede aprender los pasos, sus habilidades no le alcanzan para seguir el ritmo del grupo, el tiempo que esté ahí le parecerá infinito y al terminar la clase se sentiría sumamente abatido y sin ánimos de regresar.

En el primer caso, se habla de flow, pues el sujeto escogió una situación donde podía tener el control, donde se percibía un reto de acuerdo a sus habilidades y capacidades y eso representó que “fluyera” y el tiempo pasará volando. Eso es lo de lo que el flow se trata. Para que el flow se de en toda la extensión de la palabra, se tienen que tomar en cuenta dos aspectos: la motivación intrínseca y extrínseca. Esta última es el resultado de las actividades que provocan satisfacción, como el trabajar para ganar dinero o jugar por que es divertido hacerlo. Sin embargo es la motivación intrínseca la que juega un papel importante al flow.

Deci y Ryan (2000) apoyan la teoría del flow, de acuerdo a su teoría de la autodeterminación, desde la perspectiva de la motivación intrínseca, la cual se puede definir como la inclinación que se tiene hacia el interés espontáneo, la exploración y el dominio de nueva información, nuevas aptitudes y nuevas experiencias. Por ejemplo, de acuerdo a su teoría, se menciona que cuando se aprende un idioma o un nuevo juego se esta en una situación de “flow”, pues la motivación es intrínseca, lejos de recibir una satisfacción por ir a la escuela o ganar el campeonato, se mueven los intereses personales como ser bilingüe, o sentirse el mejor jugador de la temporada, aunado a esto, se suma que las habilidades están acorde a los requisitos de un nivel básico, si se continua practicando el deporte o el idioma, se hará tedioso estar siempre en el mismo nivel, por lo tanto se tiende a subir de niveles y superar las expectativas, sin embargo si se suben más niveles de los necesarios, se tornará frustrante y se tendrá que bajar para estar en un nivel acorde a las habilidades.

Otras actividades tales como controlar la atención, adoptar valores nuevos, transformar las tareas rutinarias en algo más atractivo, conversar, encontrar algo agradable (por más mínimo que sea) a alguna actividad que sea desagradable, sirven para poder flow mejor en las actividades que se tienen que realizar a diario y por lo tanto disfrutarlas más.

En 1998, Csikszentmihalyi propuso dos diagramas en los cuales se explica de manera más gráfica, la relación que existe entre la dificultad de la situación y las habilidades de la persona. En el primer diagrama se expone que mientras más difícil sea la situación (o de acuerdo al diagrama, los retos) más ansiedad siente el sujeto, por el contrario, entre más fácil sea el desafío, más apatía sentirá de hacerlo. En cuanto a las habilidades del sujeto, si está muy capacitado para la tarea le resultará aburrida, pero si no cuenta con los recursos necesarios le será frustrante el objetivo que se propuso. En el segundo diagrama se muestran los principales pero diferentes sentimientos que el sujeto experimenta con respecto a las tareas o retos que tiene que enfrentar y las habilidades que debe de utilizar para llevarlas a cabo.

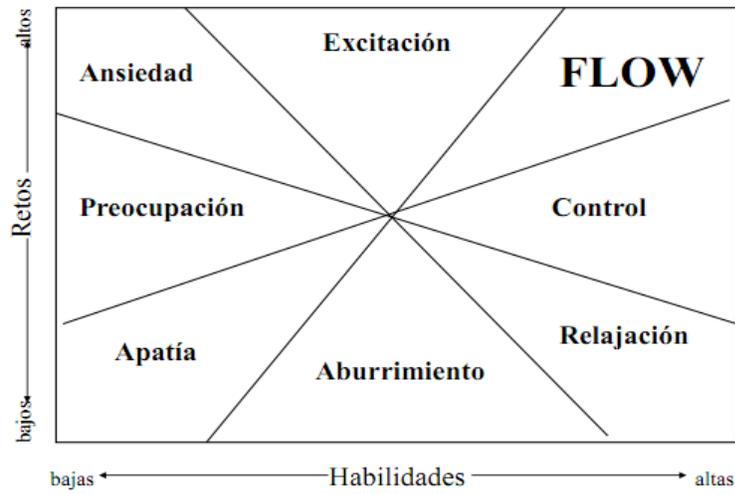


Figura 5. Diagrama del flow entre el desafío a realizar y las habilidades del sujeto. Csikszentmihalyi (1998).

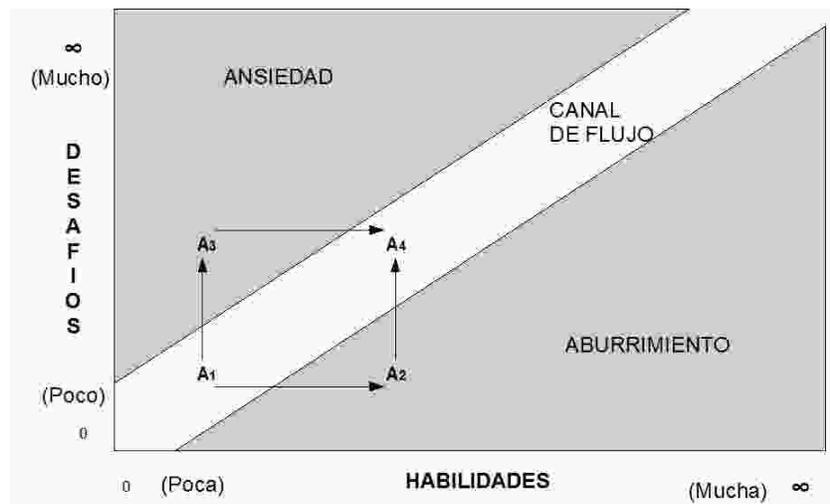


Figura 6. Diagrama de la complejidad de la conciencia. Csikszentmihalyi (1998).

¿Qué se entiende con estos diagramas?, que el fluir tiene sus condiciones para existir, no se trata de ponerse a hacer una actividad por qué se, en vías de esperar sentirse satisfecho y bien consigo mismo. No se debe de tergiversar el concepto con el “hacer por hacer”, si se esta decidido a Fluir, se debe entonces escoger una actividad coherente a las capacidades que no sea ni muy complicada ni muy fácil, que no sea ni muy aburrida ni que cause ansiedad. De esta manera, se genera y fomenta una forma diferente de bienestar y felicidad que pocos conocen.

El fluir por lo tanto, es una experiencia que si bien, ya se experimentaba desde antes de conocer sus bases teóricas, precisamente son éstas, las que nos permiten estudiar dicho proceso para generar y repetir esas sensaciones agradables de “perder la noción del tiempo y del espacio” para terminar una sensación de satisfacción propia, relajación, motivación, etc., lo cual permitirá que las personas vivan y experimenten la felicidad y el bienestar psicológico desde otra perspectiva; que se den cuenta que no todo es aburrido o malo y que al contrario, de esas experiencias malas o aburridas el sujeto, las puede convertir en algo interesante y fluir al convertirlo y posteriormente al llevarlo a cabo.

1.2.8. RELACIONES INTERPERSONALES POSITIVAS.

El hombre es un ser social por naturaleza, por lo que es indispensable para él, estar rodeado de personas con las cuales pueda tener comunicación e interacción. Es necesario para la supervivencia de los individuos contar con alguien en quien confiar, con quien compartir experiencias y sobre todo alguien que te escuche.

Pero ¿qué son las relaciones interpersonales?; ¿Quién o quienes las conforman?. Estas dos preguntas son las fundamentales, para poder explicar lo que son las relaciones interpersonales. Una forma de conceptualizarlas es que son todas aquellas relaciones ya sea de carácter afectivo, sentimental o de amistad que proveen al individuo de satisfacciones personales, de seguridad, confianza, compañerismo, apoyo, etc. Estas relaciones están formadas principalmente por los familiares, los amigos y las parejas sentimentales.

Al igual que muchas situaciones en la vida, las relaciones interpersonales positivas se inician dentro del núcleo familiar, al ser el primer grupo social en el que se encuentra sumergido el sujeto, es una fuerte influencia sobre sus formas de interacción a lo largo de su vida. Con forme se va integrado al ámbito social, se van repitiendo los patrones de comportamiento que se tuvo en la familia y se llevan al ámbito escolar, laboral, sentimental, etc., (Le Bon, 2005). Vivir dentro de un contexto social provee al sujeto de una seguridad social, la cual se ha encontrado que proporciona mayor felicidad, enfrentan mejor los retos, por mencionar algunos puntos. A su vez, esto contribuye a una mejor convivencia, ya que nadie puede estar aislado.

En el punto pasado se habló de fluir, en diversas actividades y las relaciones interpersonales positivas, no son punto aparte. De hecho, Csikszentmihalyi (1997) habla de que estas relaciones componen una fuente importante de flow. Al convivir dos personas o más, en un ámbito de atención recíproca y con una meta en común se aprende algo de los demás emisores y receptores.

Las relaciones interpersonales, permiten ampliar los pensamientos y emociones, así como, generar mayores niveles de felicidad y satisfacción personal, forja empatía y proporciona el sentimiento de seguridad y pertenencia. Es por eso que las relaciones interpersonales positivas juegan un papel importante en el manejo de las emociones y en la tarea de alcanzar el bienestar psicológico del que se ha estado hablando.

Según nos dice Darwin, el hombre por naturaleza tiene una gran necesidad de buscar y mantener relaciones interpersonales fuertes, estables y positivas y eso se puede comprobar incluso hoy en día por la dificultad que conlleva, aceptar las rupturas de las relaciones ya sea por un mal entendido, un fallecimiento o un simple cambio de domicilio. Incluso, cuando se acaba de entrar al nuevo trabajo, la persona se siente fuera de lugar y no halla un lugar para ella, sin embargo, comienza poco a poco a hacer compañeros de trabajo, quienes, posteriormente serán amigos de trabajo; en contraparte, cuando después de pasado el tiempo no se logra hacer alguna amistad se tiende a sentirse solos, incomprendidos o que algo esta mal con la persona, que no le permite acercarse a los demás.

A inicios de este siglo Caballo (2000, en Cuadra, Velozo, Ibergaray & Zúñiga, 2010) realizó una investigación sobre las relaciones interpersonales positivas y cómo estas influyen el comportamiento de los individuos. Mediante el Manual de Evaluación de Entrenamiento de Habilidades Sociales⁶, se llevó a cabo una sesión de hacer y recibir cumplidos. Los cumplidos –al igual que los halagos– recalcan características positivas de las personas, pues ejercen la función de reforzadores sociales que permite y facilita el desarrollo de relaciones interpersonales positivas. Como resultado de dicha investigación, se encontró que los pacientes, al recibir y otorgar cumplidos generaban sentimientos de autoseguridad y se daban cuenta de que ellos pueden generar esos sentimientos positivos. Esto a su vez generó que los pacientes se elogiaron a ellos mismos, provocando un incremento en sus niveles de felicidad, satisfacción con la vida y reduciendo sus niveles de depresión.

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental al momento de que se tienen que enfrentar situaciones de mucho estrés, aflicción y trauma. Y esto no es cosa del otro mundo, cuantas veces no se ha tenido un problema el cual no se puede resolver o que causa demasiada angustia; en el mejor de los casos, se recurre a la madre, al mejor amigo(a), a un vecino, incluso, al taxista. Es natural que el individuo exprese sus problemas a los demás, por que al mismo tiempo de que le permite verlos desde otro punto de vista, le sirve para afianzar sus relaciones con los demás y hacerlas más fuertes y significativas.

De hecho, Peterson (2008) menciona que “las otras personas importan”. Según este autor las relaciones interpersonales positivas son el cuarto pilar de la Psicología Positiva (este punto lo ha retomado Seligman y ya se esta proponiendo agregarlo oficialmente).

⁶ Este Manual, tiene como finalidad el proponer un modelo de entrenamiento, para mejorar y practicar las habilidades sociales. Utilizado desde personas que se encuentran en la cárcel, pacientes en tratamientos psicológicos o personas normales, este manual comprende temas como: la comunicación no verbal, la postura corporal, el contacto físico, elementos del habla, entre otras.

Las relaciones interpersonales positivas, son las que más se correlacionan con alcanzar o no el bienestar psicológico. Retomando lo que dice Peterson, claro que las personas son importantes, si no, el recién nacido no tendría que depender de la madre, el niño no tendría por que sentirse sólo cuando nadie juega con él, el adolescente no entraría al mundo de las drogas si alguien estuviera ahí para él, y dentro de la psicología, los pacientes no tendrían por que necesitar medicamentos, terapias, etc. Se nace inmerso en las relaciones interpersonales y es benéfico que ahí permanezca.

Las relaciones interpersonales positivas se dan de diferentes maneras (Lyubomirsky, 2008), pueden ser tangibles (como cuando alguien ayuda en una mudanza); pueden ser emocionales (cuando escucha, se tiende una mano o se dan sugerencias a los problemas) y por último pueden ser informativas (cuando se señala que conviene comprar y que no). Es conocido que aquellas personas que poseen relaciones interpersonales favorables son más felices, más resilientes y optimistas con respecto a los que carecen de éstas.

Lyubomirsky, en su libro “La Ciencia de la Felicidad”, menciona un análisis que se realizó en tres comunidades de diferentes naciones (Italia, Okinawa y EEUU). Los participantes fueron personas muy longevas, las cuales de cinco cosas que tuvieron en común; los primeros lugares lo obtuvieron: poner a la familia en primer lugar y mantener los vínculos sociales. Esto demuestra que las relaciones interpersonales positivas juegan un papel muy importante en la vida de las personas.

Como ya se ha venido mencionando, el ser humano tiende a relacionarse desde que esta incluso en el vientre materno; ya que desde ahí, comienza a tener una interacción con las personas del exterior. Por lo tanto se puede decir que el individuo esta inmerso en un ámbito social desde antes de su nacimiento y hasta el día de su muerte se encontrará rodeado de personas. Recordando un poco el tema de felicidad donde se hablaba de que el dinero no lo es todo; en las relaciones interpersonales pasa lo mismo. Estar siempre acompañado no asegura tampoco la felicidad. Cabe destacar, que las relaciones interpersonales positivas como dice el dicho, son “plantitas que hay que regar”, no se pueden establecer relaciones de amistad y no procurarlas, no hablar con ellos(as), no visitarlos(as). Por lo que si se espera o se pretende seguir con la relación, sería bueno estar con esa persona, dedicarle al menos cinco minutos al día, expresándole agradecimiento, afecto, apreciación o simplemente platicando de todo y nada, pero haciendo que ese momento sea significativo.

Las relaciones interpersonales positivas constituyen un aspecto básico en la vida, funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo (Monjas, 1999). Es decir, las relaciones interpersonales positivas están al alcance de cada persona, ya sea para ir subiendo de puestos en el trabajo (como medio para alcanzar un objetivo) o para crear nuevas amistades y sentirse querido así como protegido (como un fin en sí mismo). Estas relaciones se van a formar dependiendo de la persona, es fundamental comentar que todas las personas son libres de elegir con quien, cuando, cómo y dónde se relacionan. Así como también se debe cuidar que estas relaciones no se distorsionen y sean malignas para el sujeto mismo, por ejemplo, cuando esas relaciones interpersonales dejan de ser positivas y pasan a ser destructivas, pues son las que invitan al vandalismo, al consumo de drogas, etc., si bien, la intención de relacionarse es buena, el contenido de la misma es nocivo para la persona.

La finalidad de que se desarrollen relaciones interpersonales es que de ellas se aprenden, otras formas de ver las cosas, se consiguen consejos, se dan opiniones, se conoce más a las personas y eso las vincula de manera más significativa. Se produce una dualidad en este proceso, por ejemplo se escucha y a la vez se es escuchado, se ayuda siendo ayudado; se protegen y se aceptan entre las personas para mejorar las relaciones.

Para terminar de explicar este tema se comenta el trabajo de Lyubomirsky (2008) quien habla sobre las relaciones interpersonales y su relación con la felicidad: Las personas felices son extraordinariamente buenas con sus amistades, su familia y sus relaciones íntimas. Cuanto más feliz sea una persona, más probable será tenga un gran círculo de amigos o compañeros, una pareja romántica y mucho apoyo social. (p. 159).

Dentro del estudio de las relaciones interpersonales, se toman dos aspectos importantes para incrementar e incluso mejorar la forma de socializar. Estos aspectos son la gratitud y el perdón. Es significativo tener en cuenta estos dos conceptos, pues la gratitud permite al sujeto reconocer el apoyo que le brindan los otros y mejorar sus relaciones, mientras que el perdón, le permite encontrar la paz consigo mismo, lo cual genera en él un sentimiento de tranquilidad y seguridad al mantener sus relaciones interpersonales. Por último, sería oportuno finalizar este tema con una frase que es muy adecuada al tema: “Nadie es una isla”; en el sentido metafórico las islas están aisladas de tierra firme y la frase se encamina a que no se puede estar sólo en medio de tanto “mar”. Se necesita de la presencia de otros para poder alcanzar niveles más altos de felicidad y de bienestar psicológico.

1.2.8.1 Gratitud.

Es común encontrar al inicio de los trabajos de tesis unas cuantas páginas que contienen agradecimientos a aquellas personas que han sido de gran importancia en la vida de los autores, esto que permite cuestionarse acerca de cuál es la importancia que tiene el agradecimiento en la vida de las personas. Desde una perspectiva psicológica se han realizado varios estudios, entre los que destacan los realizados por Robert Emmons quien trata de dar respuesta a esta pregunta, y que serán descritos en la presente sección.

A lo largo del presente trabajo, se ha visto que cada concepto que se ha manejado tiene muchos significados y cada uno es independiente a cada persona. La gratitud no es diferente, cada individuo concibe a la gratitud según sus experiencias pasadas.

Algunos la demuestran con un beso, con un simple pero afectuoso “gracias”; con grandes dosis de emoción, preparando un postre o invitando una cena. La cuestión aquí, no es el cómo manifestar la gratitud que se siente hacia alguien, si no el por qué se hace y qué está significando para cada uno hacerlo.

El término de Gratitud, viene del latín *gratia*, que significa “gracia” o “agradecimiento”. Robert Emmons (2007) es el máximo exponente en la psicología positiva en cuanto al estudio de la gratitud y proporciona una breve definición de lo que es este concepto: “Es un sentimiento de asombro y apreciación por la vida” (pág. 16).

Emmons junto con Shelton (2005) mencionan a la gratitud como un estado psicológico, que es sentido como algo maravilloso y esta relacionado con saber apreciar la vida. Se puede expresar la gratitud hacia otros, o incluso hacía animales o seres divinos. También se ha encontrado que este sentimiento de gratitud está asociado con emociones o sensaciones positivas, como la alegría (al agradecer), el entusiasmo (repetir el agradecimiento), la satisfacción (de sentirse bien con uno mismo), el orgullo (saber que se esta haciendo algo bueno), etc. (Fredrickson, 2001).

Expresar gratitud es mucho más fácil de lo que generalmente se cree, ya que habitualmente se confunde con sólo decir “gracias”. La gratitud se puede demostrar de diferentes maneras, incluso, no se duda que cada uno de los lectores de esta tesis, haya sido agradecido mediante algún, acto, gesto o palabra. Un punto muy importante a destacar es que la gratitud también esta asociada con uno mismo, es decir, se sabe que se tiene que ser agradecido con los papás, los maestros, con las aquellas personas que han ayudado en cierto momento, pero que hay del propio sujeto; en que momento se le agradece a sí mismo, lo que hace en su beneficio, sus éxitos. Al agradecerse a si mismo, se esta generando una mayor autoconfianza, fortaleciendo la autoseguridad y fomentando la autoestima (Emmons, 2007).

Según Ortony, Clore y Collins (1988, citado en Emmons & Shelton, 2005) manejan a la gratitud como un componente de la admiración y el júbilo. En sí, consiste en aceptar las acciones del otro (admiración) y esperar los resultados obtenidos (júbilo). Estos tres autores proponen tres variables que afectan la intensidad de la gratitud:

- a) El grado en que las acciones son plausibles (que se puedan llevar a cabo).
- b) La desviación de la acción a realizar, de las expectativas anteriores (la comparación con situaciones similares anteriores).
- c) La intensidad con la que se desee que pase.

Es decir, cuando se esta viviendo la pérdida de un trabajo; los conocidos o personas allegadas, tratarán de proporcionarle ayuda en todos los sentidos (acciones plausibles); la persona sin trabajo, aceptará toda la ayuda que se le pueda ofrecer, pero recordará alguna ocasión similar y determinará si la ayuda fue más o menos sincera, si fue útil o no, etc., (expectativas anteriores); y por último, el sujeto despedido deseará que alguien lo auxilie y apoye en ese momento (intensidad de que pase).

En general, lo que se propone con este modelo son las especificaciones bajo las cuales es probable que se presente o no, una acción de gratitud, sin embargo queda la duda sobre si la gratitud conlleva otro tipo de emociones o viceversa, que existan otras emociones que sirvan de base para su aparición como respuesta secundaria. Es el caso de cuando el sujeto ha recibido ayuda en un momento de gran dolor, la ayuda se le puede dar, pero el cómo se haga (a partir del concepto que se tenga de apoyo moral), es lo que determinará el tipo de agradecimiento de la persona. Por ejemplo hay personas que entienden el concepto de ayuda como que los demás deben de resolverle los problemas, otras que lo entienden como sólo “echarle porras” pero “desde lejos” y otras que se involucran demasiado aunque el afectado no lo quiera; a partir de estos tipos de ayuda el sujeto valorará y determinará el tipo de apoyo que le han ofrecido.

Una de las características principales del agradecimiento o gratitud, es que se debe de disfrutar y saber sacar lo mejor de las circunstancias actuales. Dicho de otra forma, es saber agradecer lo que se tiene en el presente. Se escucha difícil e incluso inverosímil leer este comentario; pero es una realidad. Se debe dejar de quejarse por lo que no se tiene, no se tuvo o pareciera difícil alcanzar; al contrario, se debe agradecer por lo que se tiene, se tuvo o se llegará a tener. Es cierto, cómo se puede ser agradecido, después de enterarse de que se tiene cáncer, la respuesta es simple, agradecer que se tiene una familia con la cual se hace más pasajera la enfermedad, agradecer cada momento del día y disfrutarlo al máximo; a la larga con este comportamiento, puede que el cáncer ceda y se pueda continuar con la vida.

Con este ejemplo, se fortalece la idea de que a pesar de haber sufrido un golpe de tal magnitud, las personas encuentran las cosas más buenas y positivas de las situaciones (resiliencia) y al dar gracias por ello, refuerzan la alegría de vivir (sentido de vida). Por otro lado, se ha propuesto un modelo (McCullough, Kimeldorf & Cohen, 2008), en el cual se presentan tres funciones morales del agradecimiento, las cuales se ponen en juego en el momento en que las personas comienzan a expresar agradecimiento, favoreciendo así las relaciones interpersonales:

1. Barómetro Moral: Es una forma de detectar los cambios en las relaciones sociales de los individuos, y mejorar el bienestar propio y de los demás.
2. Motivo Moral: Promoviendo a los demás generar conductas pro-sociales.
3. Reforzador Moral: Aumenta la probabilidad de que se repitan dichas conductas.

Esta propuesta, nos permite ver como la gratitud forma parte de nuestra vida y se encaja en nuestro modo de convivir con los demás. Pero cómo lograr que en primer lugar la persona exprese gratitud y luego que se contagie esa conducta. Miller (1995, citado en Emmons & Shelton, 2005), plantea cuatro pasos para generar y fomentar la gratitud: 1) Identificar los pensamientos hostiles; 2) Formular pensamientos de apoyo para la gratitud; 3) Sustituir los pensamientos de apoyo por los hostiles y 4) Traducir el sentimiento interno del pensamiento en algo bueno.

Es decir, primero se debe de prestar atención a los pensamientos agresivos, hacia el funcionario que no presta atención; posteriormente, crear un pensamiento de agradecimiento (que gracias a ese proceso, la adquisición de un inmueble será oficial), cambiar el pensamiento positivo, por el agresivo y finalmente darle un nuevo sentido a la situación (que se saldrá con un título de propiedad, a pesar del tiempo perdido).

Estos cuatro puntos, están sumamente relacionados con lo que se mencionaba sobre las relaciones interpersonales, al ser por naturaleza un ser social, se tiende a ser agradecido, así como también, a saber recibir los agradecimientos. En este punto se dice que la gratitud es una emoción de carácter moral (McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson, 2001, citado en Vázquez, Hervás & Ho, 2006). En primer lugar, mencionan estos autores, que al recibir el agradecimiento de otra persona, quiere decir que se está haciendo algo en pro o en beneficio de alguien más. En segundo lugar, al recibir este agradecimiento el individuo se siente bien y se motiva a seguir realizando conductas que favorezcan a los demás. Y por último, esta dicotomía de acciones, refuerza la conducta del sujeto que actúa benéficamente y promueve en el otro sujeto la motivación de actuar de la misma manera.

Se han realizado varios estudios donde se ha comprobado que ser agradecido con la personas, con la vida o con las situaciones del día a día, provee de un mayor sentimiento de felicidad, así como de una sensación de lograr todo en la vida. Así lo demuestra la Organización Gallup⁷ (1998, citado en Emmons & Shelton, 2005), después de haber realizado una encuesta a adolescentes y adultos estadounidenses, de los cuales el 90% de los participantes mencionó que haber expresado gratitud, les ayudó a sentirse extremadamente felices o simplemente felices.

En otro estudio (Emmons y McCullough, 2003; Lyubomirsky, King y Diener, 2005), se trabajó con dos grupos de estudiantes durante 6 semanas con el objetivo de incrementar los niveles de emociones positivas mediante ejercicios relacionados con el agradecimiento. Los estudiantes fueron divididos en un grupo control y un grupo experimental. El grupo experimental se dividió en otros dos subgrupos. A uno de los subgrupos, se le dividió en dos, a uno se le pidió efectuar cinco actos de dar las gracias en un mismo día, mientras que al otro, se le pidió que fueran los mismos cinco actos, pero repartidos en toda la semana. De los resultados que se obtuvieron de esta intervención, se observó que en ambos casos hubo un aumento significativo en los niveles de emociones positivas, sin embargo, en el grupo que hacían los actos a lo largo de la semana se vieron resultados más favorables.

Al otro subgrupo experimental, por su parte, también se le dividió en dos; en el primero se dio la instrucción de que hicieran un reconocimiento a quien fuera una vez a la semana, simultáneamente, se le pidió al otro grupo que hiciera el reconocimiento tres veces por semana.

En esos resultados, se encontró gran discrepancia entre los grupos pues, en el que se les pedía hacerlo tres veces por semana se encontró un pequeño decremento en sus emociones positivas, no obstante, al grupo que se le pidió lo hiciera una vez por semana mostraron un incremento en la felicidad.

Durante las seis semanas de intervención, al grupo control no se le pidió que realizar actividad alguna. Al final del estudio se encontró que el grupo control había presentado disminuciones en sus niveles de bienestar. Este estudio sugiere que al practicar la gratitud se puede mejorar las condiciones de vida del sujeto, incrementar sus niveles de felicidad, emociones positivas y bienestar psicológico. A su vez, los resultados parecen mostrar que no se debe de “sobrecargar” la actividad, esta debe de llevarse a cabo en pequeñas dosis, para poder obtener mejores resultados.

En otros estudios relacionados se menciona que al experimentar la gratitud, el sujeto es motivado a realizar acciones pro-sociales, se siente con energía para sostener esta conducta de agradecimiento y se disminuye la tasa de presentar conductas hostiles (McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson; 2001, citado en Vázquez, Hervás & Ho, 2006). Así como en varias adicciones, se forma un círculo vicioso, según este esquema pasa lo mismo.

⁷ La Organización Gallup, es una institución estadounidense que se encarga de realizar encuestas de cualquier tipo. Tienen un departamento especializado para el bienestar y psicología social.

Cuando se agradece a alguien o algo, se crea en el sujeto un sentimiento de autosatisfacción y se incrementa su autoestima, los cuales le invitan a seguir llevando tal comportamiento y basta con que una persona demuestre gratitud, para que los demás comiencen a mostrarla también.

Se ha probado también que el ser agradecido, favorece en el estado de salud. Para comprobar este hecho, se realizó una investigación (Emmons & Shelton, 2002) la cual se centró en que se les pedía a los participantes que escribieran un diario de agradecimiento, en el cual anotaran todas aquellas cosas por las que se sentían agradecidos. La investigación arrojó que aquellas personas que reflexionaban al escribir sobre lo que agradecían, presentaban menos enfermedades o afecciones de cualquier tipo. En Wood, Froh y Geraghty (2010) se menciona que las personas que practican la gratitud son menos agresivas y hostiles, son menos vulnerables emocionalmente y tienen menos probabilidad de presentar depresión; así como experimentar emociones positivas más frecuentemente, ser más altruistas, tener un mejor funcionamiento social, etc.

Un ejemplo de esto, es lo que Fredrickson (2004) encontró una de investigaciones sobre su teoría de ampliar y construir. Durante el periodo de investigación se suscitó el atentando a las torres gemelas en el 2001. Anterior a ese evento, se habían pedido a los participantes que escribieran acerca de su estado emocional y sus planes a futuro. Un rasgo que se presentaba de manera consistente en estas personas era el de gratitud, encontrándose que las personas que presentaban niveles bajos de depresión presentaban emociones positivas o de gratitud, a pesar del momento tan trágico que se estaba viviendo en ese momento; mientras que aquellos que mostraban puntuaciones altas de depresión, disminuyeron las emociones positivas y el bienestar psicológico, generando cuadros depresivos en la mayoría de ellos.

Existen tres formas de dividir las intervenciones sobre gratitud (Wood, Froh & Geraghty, 2010). La primera de ellas, son las listas de gratitud (escribir un mínimo de tres cosas o eventos por los que se este agradecido, ya sea diario o una vez por semana), se ha encontrado que estas listas son muy efectivas por su fácil aplicación y los resultados son muy duraderos. La segunda se le llama “contemplación agradecida” (es parecida a la primera pero haciendo hincapié en actividades más largas, en cuanto a periodos de tiempo). Y la tercera son las expresiones conductuales de gratitud (escribir una carta a alguien que haya realizado un favor y leérsela en persona).

Hasta este momento todo resulta “muy fácil y divertido”; pero dentro de todo este planteamiento existe un punto ciego, y que puede llevar a una resignación y pérdida de la visión del agradecimiento, es decir, se refiere a la adaptación de las cosas buenas de la vida, por ejemplo cuando se tiene la oportunidad de comprar una casa, en la mayoría de las veces se agradece a seres celestiales, a familiares, amigos, el banco, y todos aquellos quienes fueron parte de ese logro y que aportaron también apoyo moral, pero al cabo del tiempo la persona se adapta a la nueva casa y pierde de vista a la gente que le sigue ayudando y deja de ser agradecido. Es por ello, que a manera de contrarrestar este efecto, se recomienda reflexionar siempre sobre aquello que proporciona cosas buenas, incluso si se trata de perdonar a alguien o ser perdonados, se debe de saber agradecer cualquiera de los hechos y de esta manera seguir en nuestra conquista por la felicidad.

1.2.8.2. Perdón.

El proceso de perdonar conlleva varios sentimientos, algunos de ellos no son del todo positivos, por ejemplo: el enojo, la furia, el dolor, la decepción o la desconfianza entre otros, y que llegan a ser verdaderos obstáculos al momento de poder perdonar a alguien.

El perdón se refiere más bien a que se reconozca o trate de entender, el por qué se cometió el daño, para tratar de dimensionar la situación en todos los contextos posibles; y aún sabiendo que el agresor no debería ser perdonado y que el agredido está consiente de que no tiene por qué perdonarlo, decide actuar de manera benévola y perdonar de manera sincera para generar un bienestar y una tranquilidad propia. Varios autores (Fincham, 2006; Konstam, Chernoff & Deveney, 2001, Rye, Loiacono, Folck, Olszewski, Heim & Madia, 2001; citado en Guzmán, 2010) han propuesto que el perdón debe ser separado de otro tipo de sentimientos y actitudes. Por ejemplo, de la negación; ya que esta involucra la indiferencia de reconocer conscientemente que se ha vivido un evento desagradable, doloroso, etc. Por otro lado, se encuentra el olvido; pues representa la forma más fácil de sobrellevar la situación, pues se le deja pasar y nunca se reflexiona sobre la situación agravante. La justificación es un tercer elemento, del cual se le debe de separar, puesto que promueve las excusas ante el ofendido y se toma una actitud resignada de los hechos.

En el 2006, Makinen y Johnson (citado en Maganto & Garaigordobil, 2010), destacan que el acto de perdonar lleva consigo el resarcimiento de las heridas emocionales, recuperar la confianza en la persona y enmendar el vínculo relacional.

Mientras que Gordon y Baucom (2003; citado en Guzmán, 2010) mantienen que el perdón involucra una relación complicada entre el sujeto que es perdonado y el que perdona, al reducir los sentimientos y emociones negativas, alcanzar un balance en la relación y sentir menos inclinación hacia castigar al ofensor.

Existen dentro del perdón dos componentes (Hargrave y Sells, 1997; citado en Casullo, 2004), los cuales hacen que funcione de mejor manera. El primero es la exoneración, en la cual el sujeto llega a comprender casi al máximo la situación afectante. Y el segundo es el perdón tal cual, en el cual tanto el que ha hecho daño como el dañado coexisten en cierta relación interpersonal, donde la compensación, y el restablecimiento del afecto y la confianza se ven determinadas.

Se ha podido describir el perdón a partir de tres posturas teóricas, que facilitan su entendimiento y ayudan a su comprensión. La primera postura habla del perdón episódico, éste se refiere al perdón que se otorga a una agresión específica (McCullough, 1997; Paleari, Regalia & Fincham, 2009; citado en Guzmán, 2010). El perdón diádico, se encuentra en las relaciones interpersonales, como cuando hay conflictos en la pareja, entre la familia, donde ambas partes ofrecen y reciben el perdón (Kachadourian et al., 2004, citado en Guzmán, 2010). Y por último el perdón disposicional, que alude más a un rasgo de la personalidad y se evidencia con la tendencia del sujeto a perdonar no importando el tiempo ni las circunstancias (Berry, Worthington Jr., Parrott III, O'Connor & Wade, 2001; Thompson, 2005; Guzmán, 2010).

En general, el perdón se puede entender como el decremento en los pensamientos, conductas y sentimientos negativos hacia el agresor. Es decir, no se trata de sólo cambiarle el nombre al sentimiento para aparentar que ya se ha superado el episodio agravante, sino que es cambiar él sentimiento (no el nombre). Ser capaz de transformar el sentimiento de venganza en, por ejemplo, gratitud. Algunos autores sugieren (Seligman, 2006; Casullo 2004) que cuando una persona ha sido lastimada por alguien más, esta podría percibir la agresión como un beneficio pues gracias a ella, el sujeto aprendió, creció y maduró, por lo que ahora tiene más experiencia y posee nuevos recursos para hacerle frente a la vida. Esta forma de reformular el daño recibido llevaría a la persona a generar una especie de sensación de gratitud a la vida por el aprendizaje adquirido.

Es cierto y bien conocido que existen situaciones en las cuales, se dice que “nunca” se va a perdonar a una persona, con el paso del tiempo lo único que cambia es el grado de dolor o enojo que se siente hacia la persona, pero no se perdona como tal. Al no perdonar, se están arrastrando emociones como el dolor, ira, desprecio y una serie de sentimientos que a la larga, conducen a enfermedades orgánicas. Algunas investigaciones refieren que retener ese tipo de emociones influye negativamente sobre el sistema inmunológico haciendo a las personas más susceptibles al desarrollo de ciertas enfermedades como la aparición de cáncer, hipertensión, etc., (Arias, V. & Eunice de León, T. 2007).

Hay ofensas que tienen un mayor nivel de dificultad para que las personas puedan perdonar a quienes las realizaron, por ejemplo, el padre que ha abusado de su hijo, o al conductor que ha atropellado a un ser querido. Estos hechos están cargados de mucha energía emotiva, la cual no permite pensar con claridad y la única salida que se vislumbra es la menos favorable; llevando a cabo acciones que sólo llevan al enojo de la otra persona y esta a su vez vuelve a lastimar y así en un círculo del que es muy difícil salir. Al contrario de esta situación, cuando se “perdona de corazón”, se ha encontrado que el sujeto experimenta una sensación de alivio y de “quitarse un peso de encima”. Este sentimiento repercute de manera positiva mejorando el bienestar psicológico y físico del agraviado e incluso en ocasiones llega a fortalecer la relación entre agresor-agredido. Esto resulta algo difícil de realizar por que se debe dejar atrás el orgullo y reconocer ya sea el error propio o la sinceridad de la otra persona para solicitar el perdón.

Se pudiera entender en esta parte, que el perdón corresponde más a una situación individual, es más pareciera vislumbrar que es sólo en beneficio personal, para que sólo la persona agredida se encuentre tranquila y sin remordimientos, pero se puede mencionar que responde también a una relación interpersonal, pues se lleva a cabo dentro de un contexto social, en donde se juegan los papeles de agresor y agredido y que a su vez, pueden ser intercambiables, es decir, un día se puede ser agredido y otro se puede agredir.

No obstante, ¿Cómo se puede practicar el perdón?. En primer lugar, se debe de tomar conciencia de que es un factor que esta relacionado con el pasado, y que al estar constantemente cargando con esos sentimientos, el sujeto se engancha con ese pasado y nunca puede salir adelante. El profesor de la Universidad de Virginia, Everett Worthington Jr. (2006) propone un proceso de 5 pasos, denominado REACE, el cual comprende los siguientes elementos:

- La R se refiere a “recordar” el daño que se ha hecho de la forma más objetiva que el sujeto pueda lograr y no se debe de pensar en la otra persona como un enemigo.
- La E representa la “empatía”, “ponerse en los zapatos del otro”, tratando de comprender por que realizó el daño.
- La A corresponde al “altruismo” que conlleva el perdón, trayendo a la memoria una situación donde el sujeto haya sido el que cometió el daño y fue perdonado.
- La C hace referencia al “compromiso” de perdonar públicamente.
- Y por último la segunda E habla sobre el “engancharse” al perdón. Aquí es importante mencionar que no debe de confundirse con olvidar el daño, si no más bien que la persona le de otro significado al daño recibido.

Otro punto importante es que el perdonar, esta muy ligado a los recuerdos y por ende a los hechos pasados, por lo que al perdonar se esta dejando en el pasado lo que debe de estar en el pasado, pero como dice Worthington, no por eso se va a olvidar el agravio, simplemente se cambiarán las emociones orientadas a este hecho para que el sujeto se sienta más tranquilo consigo mismo y con el agresor.

En el 2001, Rotter (citado en Guzmán, 2010), hace una propuesta que parece interesante explicar. Este autor habla de las variables contextuales y como éstas pueden servir como medidores de las ventajas o desventajas que puede llegar a tener el perdonar. Se menciona en esta propuesta que el perdonar o no, es decisión de la persona ofendida, por lo tanto el perdón no puede aplicarse a todas las personas ni a todas las situaciones. Supóngase que el paciente acude a la sesión por que se ha peleado con su madre y quiere arreglar las cosas. Va a depender en primera, de que en verdad lo quiera resolver y no sea un intento por evadir el problema; y en segunda, que sea para que la relación parental mejore y no sólo para el propio bienestar del paciente.

Las investigaciones más recientes en torno al perdón, se han centrado en cuatro factores: 1) cómo se va desarrollando la capacidad de perdonar a lo largo de la vida; 2) los rasgos de la personalidad que se relacionan con el perdón; 3) los factores psicosociales que influyen en el perdón y 4) la relación del perdón con la salud y el bienestar (Synder & Lopez, 2002). En un estudio en 1994, Enright y el Grupo de Estudio del Desarrollo Humano (citado en los autores anteriores), encontraron que los adolescentes y/o adultos jóvenes consideraban el perdonar, sólo cuando el agredido hubiera cobrado venganza y cuando el agresor hubiera enmendado las cosas. Los adultos, pensaban en el perdón como una presión social, moral o religiosa que les obligaba a perdonar. Mientras que las personas de la tercera edad, practicaban el perdón por que promueve la armonía social y es una muestra de amor incondicional.

Este estudio demuestra que conforme el sujeto va alcanzado cierta madurez en la vida, la experiencia tanto propia, como ajena, le permite ver más allá de la situación generadora de dolor o enojo.

Mientras que los más jóvenes sólo pueden llegar a aceptar perdonar, cuando existe una venganza o un resarcimiento por parte del agresor, las personas de mayor edad se inclinan más por el bienestar social. Un ejemplo de esto, es cuando dos hermanos pequeños pelean constantemente. Ellos a su modo de ver sólo pueden ser perdonados cuando los papás castigan al otro, mientras que los papás sólo ven una situación en la cual ambos deben de perdonarse y convivir en paz.

Durante todo este trabajo, se ha estado continuamente hablando de las emociones, pensamientos, sentimientos, conductas positivas, etc. Sin embargo, existen situaciones en las que el perdonar no esta relacionado con aspectos positivos o de salud. En los casos en los que se habla de abuso sexual o abuso físico, el perdón no se centra en encontrar la tranquilidad con la otra persona, pues incluso podría ser contraproducente, pues se ha encontrado que el sujeto puede sufrir una re-victimización por presentarse en estados de gran susceptibilidad.

Es decir, las mujeres abusadas física y sexualmente, al realizar el perdón al agresor, ya sea de manera interna (por ejemplo en una terapia) o de manera presencial (en algún careo, si es que se procedió a demandar), pueden volver a sentir y a vivir los sentimientos de miedo, angustia, temor, odio, rencor, etc., esta re-experimentación de sentimientos puede ser perjudicial para la persona y puede mitigar los avances que ya su hubieran alcanzado, en cuanto a una superación de la vivencia (Kennedy, 2000; citado en Guzmán, 2010). De hecho, en estos casos el no perdonar al agresor, llega a ser muy liberador (tal como si se perdonara) y se puede entender como una las mejores alternativas para el proceso de recuperación para los agredidos.

Si bien, independientemente de que existan situaciones en las que no se puede llegar a perdonar a alguien; muchas veces no se perdona, por que no se sabe cómo. Es ahí cuando las relaciones interpersonales y la sociedad como tal entran en acción. En el 2000, Wuthnow (citado en Snyder & Lopez. 2002), realizó una encuesta a pequeños grupos religiosos, preguntándoles acerca del perdón, las adicciones y su bienestar. Los resultados que arrojó este estudio fueron que el sesenta y uno por ciento de los participantes mencionaron que su grupo les había ayudado a perdonar y mejorar su vida. Se encontró también que los casos de reincidencia a las drogas disminuyeron, se sentían menos culpables en varias situaciones de su vida y que percibían el ánimo y las porras de sus compañeros cuando se sentían desganados. Al estar escuchando las opiniones y formas de perdonar de los demás, el sujeto puede diseñar una estrategia para perdonar que vaya acorde a su situación y tenga éxito.

Una confusión que de igual manera es común, es que al perdonar se denota una cierta debilidad y se pueden producir más ataques por parte del agresor. Este enunciado puede ser un tanto contradictorio en cuanto al punto que se trata y el tema de la tesis, sin embargo, al perdonar a alguien se esta demostrando un nivel de madurez en el que no se esta pasando por alto el hecho, simplemente se esta librando del dolor y de los sentimientos que llegan a molestar al sujeto y lo que produce es un bienestar físico y psicológico, pues la carga emotiva ya no esta con en el individuo.

Cabe destacar, que el perdonar también le provee al sujeto de una nueva forma de pensamiento, ya que ¿tendrá algún “sentido” perdonar?. Claro que tiene un sentido, pero eso lo decidirá el sujeto dependiendo de cómo quiere trascender hacia otro nivel de pensamiento.

1.2.9. SENTIDO DE VIDA.

Muchas veces al despertar, surgen los dilemas: ¿Para qué estoy aquí?, ¿Cuál es mi propósito en la vida? O mejor aún, cuando se está enfrentando un problema existe la pregunta: ¿Por qué me pasa esto a mí?. Estas preguntas se relacionan con el tema del sentido de vida que, a su vez tiene que ver con la autoactualización del sujeto (Maslow, 1973), que es la necesidad que tiene el hombre para ir por más y no solo conformarse con lo que tiene. En una de las clases de la carrera, un profesor comentaba que, en el momento en que alguien deja de querer más se estanca en su propia vida. Esta actualización va siempre en relación con la historia de vida y las experiencias pasadas.

Apoyándose en lo dicho por Maslow, las personas autoactualizadas o autorrealizadas están:1) biológicamente y personalmente motivados y 2) también están motivados hacia cuestiones objetivas (no personales).

Es decir, que aquellos sujetos que están constantemente logrando metas y poniéndose nuevas (autoactualización), llegan a encontrar su sentido de vida con más facilidad, pues tienen objetivos bien trazados.

Según Längle, (2008) la búsqueda de sentido radica primero en la libertad del ser humano, en su condición de inacabado; segundo, en la valencia diferente de las cosas (es decir, que tanto valen las cosas para la persona); y, tercero, en el cambio constante de las situaciones. Esto quiere decir que si bien el ser humano se desarrolla en un entorno en donde muchas situaciones están fuera de su control, éste es libre de tomar las decisiones que crea pertinentes, pero que a su vez es consiente de que es el único responsable del resultado.

En 1981, Nietzsche realiza una cita que se ajusta perfectamente al tema en cuestión y que menciona lo siguiente: “Quien tiene un porqué vivir, soporta casi cualquier cómo”. Esta frase invita a reflexionar un poco sobre la experiencia de vida de Victor Frankl⁸ en 1945, durante su encierro en los campos de concentración (en el Holocausto). Probablemente en esos momentos no hubiera encontrado un *porqué* vivir de manera inmediata, sin embargo, tratar de encontrarlo fue lo que le permitió resistir hasta su liberación por parte del ejercito americano.

Ahora Frankl, decía que los valores creativos, vivenciales y de actitud son los tres caminos hacia una vida con sentido. La pregunta sobre si la vida tiene sentido concierne a todos los seres humanos en todas las etapas de la vida. Desde la infancia hasta la vejez, pero se aprecia mucho más en la adolescencia y la vejez. La diferencia es que en la primera se presentan una serie de cambios cognitivos, orgánicos y físicos en los cuales el adolescente no cree no pertenecer a ningún círculo social y comienza a realizar esas preguntas de toque filosófico.

⁸ Neurólogo y psiquiatra austriaco, fundador de la Logoterapia. Vivió tres años en campos de concentración. Se sugiere al lector interesado sobre la vida de Viktor Frankl revisar “El hombre en busca de sentido”. La referencia bibliográfica se anexa en la bibliografía.

Existen muchas personas que en el mejor de los casos, pueden visualizar su vida de manera significativa y encontrar su propósito dentro de la misma, pero existen muchas más, las cuales no pueden encontrar una razón o explicación justificable de por qué están en este mundo, en el aquí y el ahora. Estas personas viven por lo tanto de las decisiones de los demás, pues sienten que tal vez el otro tenga las respuestas. Y son aquellas personas que cuando surge alguna complicación dentro de su plan de vida se la pasan reprochándose así mismos (si es que ellos tomaron la decisión) o culpando al otro sobre la decisión que tomó. Esta falta de sentido significa desesperación para la persona.

Dentro del ser humano existen tres experiencias básicas para poder encontrar o determinar un sentido de vida (Längle, 2008):

1. El sentimiento de voluntad. Con el se puede elegir entre las posibilidades que nos ofrece la vida. Por ejemplo, puede que se haya nacido en una familia de escasos recursos y que no se pueda pagar una educación como tal. Sin embargo, aquí entran dos aspectos que dice Längle son de crucial importancia. La primera es la situación, que es, el no tener los recursos suficientes para la educación (siguiendo con el ejemplo). La segunda es el ser humano, aquí es donde se encuentra la verdadera diferencia, pues, se puede elegir entre quedarse como los demás sin estudiar y vivir de lo que se pueda, o por otro lado, buscar todas las opciones posibles para poder estudiar (tal vez no formalmente) cualquier nivel escolar, pero que ayude a obtener más herramientas para enfrentar la vida.

2. La experiencia de que no es indiferente qué es lo que se elige. Esto se refiere a que lo que se decida en la vida, sí tiene un significado, así como una consecuencia ya sea a corto, mediano o largo plazo. Muchas veces la persona decide algo sin pensarlo y no reflexiona sobre las consecuencias a futuro; y cuando se avecina el problema lo único que dice es: “¿por qué a mi?”. Esto demuestra que todas las decisiones que se toman, desde que ropa usar, hasta decir el “sí acepto”, repercuten de manera importante en la vida.

3. La inconstancia de las situaciones que cambian permanentemente. Se refiere al hecho de que la sociedad es cambiante. Lo que está de moda hoy, está olvidado el día de mañana; o lo que se estilaba en el pasado hoy en día es una revolución social. El ser humano es capaz de adaptarse a todos estos cambios del mundo exterior, sobre el cual no tiene control alguno, pero sí lo tiene sobre sus actos y decisiones.

Frankl, dice que el sentido de vida es un problema ético fundamental, que se da en todo ser humano, no importando raza, religión, etnia, posición social, etc. El sentido de vida conlleva al sujeto a realizar un análisis sobre la visión y misión de su existencia, es decir, la dirección de su vida. Preguntarse ¿para qué vine al mundo?, es un motor que impulsa a sentir que la vida es útil tanto para el sujeto como para los otros. En la vida existen dos caminos, o se gana o se pierde, lo que no se debe de perder de vista es que en ambos caminos existen sacrificios y pérdidas, pero también éxito y crecimiento. Investigadores, psicólogos y filósofos como Jaspers, Hegel y Heidegger entre otros, mencionan que la vida se compone de algo más que vivir, son las experiencias, derrotas, fracasos, victorias y satisfacciones las que hacen que la vida tenga un verdadero sentido.

Se ha hablado del sentido de vida, pero en sí, ¿qué es el sentido?. Se le puede entender como la forma determinada (representación de si mismo y de la realidad) que permite reducir la complejidad indeterminada en que los actores se encuentran originalmente arrojados. Puesto en otras palabras. Se puede entender al sentido, como una forma de observar la realidad, a partir de la posición en que se encuentre el sujeto respecto a la vida y que significado le otorgando en ese momento.

En Valladares, Zavala, Ibarra, Gómez y Gómez (2004), se presenta una serie de aspectos con los que el sujeto cuenta, para darle un sentido a su vida y trascender en ella.

Es necesario comentar, que no todos poseen estas características; algunos los poseen más que otros, pero al igual que las fortalezas, estos aspectos se pueden practicar hasta alcanzar un equilibrio personal y espiritual. Valladares et al., comienzan esta lista con la:

- a) **Búsqueda de Superación Personal:** Probar diferentes situaciones para ejercitar las habilidades personales, hasta llegar al dominio de ellas. Generalmente se buscan situaciones de desafío personal por gusto, marcando los medios y fines para lograrlo.
- b) **Perseverancia:** Siempre salir adelante no importando la dificultad de las tareas. Hacer uso de las mejores habilidades y confiar en las propias capacidades para resolver los problemas.
- c) **Proyecto y Sentido de Vida:** Tener bien definido la misión en la vida y las tareas a cumplir. Tener planes de vida en todos los aspectos posibles. Los planes a futuros son realistas y se esta consciente de que el dolor, la frustración y la decepción existen pero no se debe dejar abatir por ellos.
- d) **Autoestima:** Conocer las propias fortalezas y debilidades, aceptarse tal cuales. Por medio de la autoobservación, percatarse de las capacidades y potenciales y respetarse a si mismos y por ende, darse a respetar.
- e) **Relaciones Interpersonales Funcionales y Profundas:** Tener la habilidad de relacionarse con los otros (solidaridad). Sin embargo, cuando se esta solo utilizar el tiempo en reflexionar sobre uno mismo y su existencia en esta vida.
- f) **Valores:** Ejercer la moral de una manera correcta y bien delimitada. Sabiendo donde comienza y termina el mal y el bien.
- g) **Creatividad:** Tener la facilidad de imaginar y llevar a la realidad cosas novedosas, pero más en las cosas cotidianas. Esta parte de la personalidad del sujeto.

Al igual que las experiencias básicas de Längle, estos aspectos permiten ir delimitando la experiencia de encontrarle sentido a la vida o darle un significado a la misma. Pareciera una tarea difícil de realizar por lo abstracto que resulta el término, pero una vez marcando las pautas a seguir, resulta incluso agradable cavilar sobre la propia existencia.

De todas estas aportaciones se desprende la corriente existencialista, así como la logoterapia. Esta última, es la terapia del sentido de vida y uno de los puntos principales que se manejan dentro de ella, es que el sentido esta fuera de uno, y el propósito de la vida es alcanzarlo. Como dice Guberman (1998), la logoterapia no solo es un proceso psicoterapéutico, si no que es otra forma de ver la vida, y conforme se va practicando se adopta como una manera de vida, teniendo en cuenta el nuevo significado que se le atribuye a los hechos. Se menciona a la logoterapia en este punto, por que permite entender como trascender en la vida. No sólo es vivir la vida por que sí, si no que dentro de vivirla se le debe dar una razón y se debe de dejar una huella (por muy mínima que sea) dentro de ella, como la huella del tennis que se queda grabada en el cemento fresco.

Existen tres preguntas (Zúñiga, 2011) que resumen de manera práctica lo que implica la logoterapia, sin embargo, estas preguntas ayudan a entender y empezar a trazar el sentido de la vida. Son preguntas que en un principio parecieran muy filosóficas, incluso retóricas, pero que proveen de gran material psíquico que permite adentrarse en el inconsciente del sujeto, hasta encontrar los primeros indicios del sentido de vida. La primera de ellas es la siguiente: ¿Si no lo hago yo, quien lo hará?, con esta pregunta se pretende poner en las manos del individuo las riendas de su vida, dependerá de él mismo arriarlas o no. La segunda pregunta es: ¿Si no lo hago ahora, cuándo lo haré?, esta pregunta establece que tanta determinación se tiene para realizar los objetivos trazados y que tanta perseverancia se tiene para seguir luchando hasta alcanzarlos. Y por último: ¿Si lo hago pensando en mi propio beneficio, quién soy?, esta pregunta responde al autoestima que tenga cada sujeto. En varias ocasiones, el sujeto vive para complacer a los demás, y al menos que esa sea su misión en la vida, se tendría que ser un poco egoístas, solo para poder determinar que es lo que la vida le esta convocando al sujeto en ese momento y cómo lo debe de hacer.

En un estudio realizado aquí en la Ciudad de México (Valladares et al., 2004). Se les pidió a estudiantes universitarios de primer grado que realizaran unas encuestas para poder valorar su sentido de vida. Participaron 723 personas de las cuales, el 55.5% mostraban una definición clara de sentido de vida; el 33.3% se encontraban en una zona de indefinición: mientras que el 11.2% se hallaban bajo el rango de falta de sentido de vida. Para aquellos que tenían bien definido su sentido de vida, se encontró que se veían así mismas como capaces de ser responsables de su propia vida. Para los que se encontraban en una zona indefinida se corría el riesgo de presentar un vacío existencial. Y aquellos que carecían de falta de sentido, presentaban desajustes emocionales, conformistas con sus vida, adoptan una postura pasiva ante las situaciones de la vida y que a la larga se puede convertir en conductas agresivas, depresivas o más patológicamente hablando, en una pérdida de la realidad.

Retomando a Seligman (2008), se menciona que al practicar las fortalezas de la clasificación VIA, e ir más allá de sólo utilizarlas para vivir el momento, puede ayudar al sujeto a encontrar un propósito en su vida. Este párrafo se refiere, a la idea de que las 24 fortalezas que propone Seligman, se deben de ocupar no sólo para “ser felices” en el presente, sino para forjar un mejor futuro a través del uso de las propias virtudes y al cabo de 3 ó 5 años (por decir un tiempo), poder cosechar los frutos que se sembraron el día de hoy al estar practicando las fortalezas. De esta forma se puede encontrar el sentido de la vida, o mejor aún, encontrar el propósito de por qué se esta aquí y ahora.

Estas son algunas de las propuestas teóricas que se presentan para poder “encontrarle” un sentido a la vida, no obstante, es pertinente comentar que: 1) no son las únicas técnicas; 2) ni tampoco las únicas vías para descubrir el sentido de vida. Dependiendo de las experiencias de cada persona, su pasado, sus fortalezas, su resiliencia, etc., los individuos irán determinando a su paso las características que vayan delimitando o definiendo su propósito en la vida. Se puede desprender de este punto una última pregunta (aunque con un toque irónico): ¿qué “sentido” tiene, encontrarle un sentido a la vida?. Simplemente el de poder aprovechar cada momento al máximo, pues ya se sabe a que se vino al mundo, se tiene una razón definida para vivir, lo que abrirá muchas puertas a nuevas experiencias, generando mayores niveles de felicidad y de bienestar psicológico.

A pesar de todas las técnicas ya comentadas, no es imposible ser extremadamente feliz, incluso muchas personas encuentran esa felicidad extrema en salir de vacaciones solos, sin practicar ninguna de los temas propuestos. Va a depender de cada persona encontrar cual es la mejor forma de ser feliz y evitar los síntomas depresivos. Lo que si es cierto y se comprueba con las investigaciones presentadas, es que la práctica de éstas virtudes, fortalezas, cualidades, etc., aumentan en muy altas proporciones los niveles de felicidad y de bienestar psicológico, y como disminuyen de manera significativa los niveles de depresión.

Si bien, el tema principal de este trabajo es la Psicología Positiva y el Bienestar Psicológico, hay un tercer tema que merece ser comentado ya que estos dos puntos tratan de reducir al mínimo los efectos de la depresión. Se ha hablado de cómo se pueden disminuir los niveles de presión, o incluso cómo hacerle frente, sin embargo, no se ha dicho qué es, en qué consiste o que repercusión tiene dentro de todo este trabajo de tesis.

1.2.10. PSICOLOGÍA POSITIVA Y SU RELACIÓN CON LA DEPRESIÓN.

Es muy común escuchar entre las personas la frase : ”Estoy deprimido”, “me siento depre” o en el peor de los casos “para mí, que eso ya es depresión”, en la mayoría de los adolescentes es producto de los cambios hormonales como consecuencia de la adolescencia, pero estas frases no sólo son exclusivas de ellos, también se llegan a escuchar entre las personas adultas, poco más frecuente en las personas de la tercera edad y debido a la situación actual de violencia y agresión, ya comienza a ser frecuente escucharlas en niños y niñas de primaria.

Con base al parrado anterior, se desprende una inquietud: ¿estas frases llegan a tener un fundamento real o son sólo por “convención social”?. En la mayoría de las veces responde al segundo estatuto, ya sea por que “así de dice” o por que la frase esta de moda; en el menor de los casos si responde a una situación de gravedad que lleva al sujeto a un cuadro depresivo. Existen numerosas propuestas de varias teorías psicológicas que tratan este tema, sin embargo, para efectos del presente trabajo, se manejará la depresión desde el punto de vista de la Psicología Positiva.

Para Aaron Beck (1970), la depresión se puede entender a partir de tres entidades: los esquemas, los errores en el procesamiento de la información y la triada cognitiva. Con estos tres conceptos trata de dar una explicación más amplia en cuanto al origen, el mantenimiento y la forma de abordar esta patología.

- a) Esquemas: Son un conjunto de patrones cognitivos que se forman desde la infancia y a lo largo de la vida y que por alguna u otra razón tienen un alto grado de significancia en la vida de una persona. Es decir, a través de los esquemas el sujeto interpreta y da un significado a las cosas. Ahora bien, no todos los esquemas se encuentran activos, muchos permanecen inactivos incluso por varios años y son activados únicamente cuando la persona atraviesa por situaciones similares a aquellas en las que los esquemas tuvieron origen.

Para ilustrar mejor este punto, se presenta un ejemplo: si un niño es abandonado por su madre y meses después su padre tiene que irse por razones laborales, el niño ha formado esquemas de pérdida, los cuales serán activados posteriormente ante situaciones de pérdida como la muerte de un ser querido o la ruptura de una relación amorosa.

- b) Errores en el Procesamiento de la Información: Son también llamados distorsiones cognitivas o pensamientos automáticos, como ya se mencionaba antes⁹, son las conclusiones distorsionadas a las que la persona llega luego de analizar la situación. La intromisión de los esquemas idiosincráticos en el procesamiento de la información determinan los errores cognitivos. Beck distingue 6 tipos de distorsiones cognitivas:

- 1) Inferencia arbitraria: sacar conclusiones anticipadas, sin tener evidencia para pensar de esa forma.
- 2) Abstracción selectiva: centrarse sólo en determinados aspectos, en especial los negativos.
- 3) Generalización Excesiva: establecer reglas generales en base a uno o pocos hechos aislados.
- 4) Maximización y minimización: infravalorar o subestimar los hechos.
- 5) Personalización: Atribuirse a sí mismo cualquier acto o palabra que los demás hagan y digan.
- 6) Pensamiento absolutista o dicotómico: Interpretar las cosas en función a dos polos opuestos como puede ser; bueno o malo, sucio o limpio, etc.

- c) La Triada Cognitiva: implica un conjunto de esquemas que llevan al depresivo a maximizar o prestar atención sólo a los aspectos negativos de una situación determinada y subestimando o ignorando los positivos. Esta triada se basa en tres puntos principales:

- 1) Consideración negativa de sí mismo, que ocasiona baja autoestima y autoconcepto .

⁹ Véase punto 1.2.4.2.1 Ideas Irracionales de Albert Ellis.

- 2) Consideraciones negativas del entorno, es decir, interpreta erróneamente las situaciones externas.
- 3) Consideraciones negativas del futuro, se anticipa que los acontecimientos saldrán negativamente (desesperanza).

Con base en estos tres puntos es conveniente comentar que cuando un sujeto que presenta un cuadro depresivo se enfrenta a una situación afectivamente importante, ésta activa un esquema que lleva al individuo a centrarse selectivamente en los estímulos que guardan una estrecha relación con el esquema principal o activado, interpretando distorsionadamente los eventos con base a sus experiencias negativas previas, sin detenerse a analizar que tan objetivas, realistas o probables puedan ser las conclusiones que esta sacando.

Por otro lado, Lizando, Montes y Jurado (2005) hablan de un “Síndrome Depresivo” el cual está compuesto por una serie de alteraciones tanto en las esferas cognitivas, afectivas y comportamentales, reasentándose de las siguientes formas:

- Melancolía (tristeza, pesar).
- Ideas negativas, hacia la persona propia, hacia el entorno y hacia el futuro.
- Baja autoestima.
- Atribución de culpa.
- Desmotivación por lo cotidiano.
- Alteraciones del sueño y alimentación.

Este Síndrome Depresivo, proporciona una idea más clara de la sintomatología que se presenta en el sujeto depresivo. Sin embargo, estas alteraciones no siempre se presentan juntas o con la misma intensidad. Como se ha venido mencionando antes, depende de la historia de vida del individuo, así mismo, de si la depresión es endógena o exógena. Refiriéndose a la primera como la depresión que se produce desde propio organismo del sujeto (factores internos), ya sea por pensamientos irracionales, bajos niveles de compuestos químicos en el organismo (como las endorfinas) o alguna alteración orgánica; la segunda se refiere a la influencia del medio en donde se desenvuelva la persona (factores externos), es decir, por causa de algún desastre natural, algún distanciamiento o fallecimiento de un ser muy cercano y querido, un divorcio, la pérdida de algún objeto con una fuerte carga emotiva, etc.

Las técnicas que así se manejan, pueden ser aplicables para ambas situaciones, aunque tienen mayor efecto cuando la depresión es exógena, ya que se trata de trabajar con las fortalezas internas para hacer frente a las situaciones adversas del día a día. Empero, también pueden ser aplicables cuando la depresión se produce por factores internos, ya que al trabajar de la misma manera con las fortalezas internas, se va “condicionando” al organismo a buscar su propio bienestar (homeostasis¹⁰).

¹⁰ Del griego “*homo*” que significa “similar” y “*estasis*” que significa “estabilidad”, puede definirse como la búsqueda constante de equilibrio entre las necesidades y la satisfacción del sujeto.

Ahora, así como muchas otras características que se han mencionado hasta el momento como la actitud positiva o el optimismo, también la depresión es una conducta aprendida socialmente. No por nada, las niñas de 5 ó 6 años, arman toda una “escena” para mostrar su descontento, por que así lo ven hacerlo en sus madres o más comúnmente en la televisión con las telenovelas o series. Este comportamiento se integra y se ve aumentado en la forma de vida de las personas y al alcanzar la madurez ya se tiene toda una estructura de cómo actuar ante este tipo de situaciones.

Según Freeman y Beck (1995), en la génesis de la depresión los pensamientos y sentimientos ya sean reales o irreales, como ya se ha mencionado anteriormente, provienen de la experiencia de cada individuo, no obstante, estos autores proponen otros dos determinantes: las opiniones de otros y de la identificación de los roles sociales. Así mismo, hacen mucho hincapié en que se deben tomar en cuenta la interacción naturaleza (entiéndase “naturaleza” como el entorno social) y el estilo de crianza que tuvo cada persona. Los individuos sensibles al rechazo, al abandono o a la frustración suelen desarrollar miedos y creencias intensas sobre el significado catastrófico de esos hechos.

Hasta este punto ya ha quedado claro como se conforma un cuadro depresivo, sin embargo, la psicología positiva ¿qué relevancia tiene en este punto?. Para poder dar respuesta, es necesario reunir todas las técnicas que ya se han mencionado y llevarlas a la práctica. Para estos efectos la autora Miriam Akhtar (2012), en su libro “Psicología Positiva para Superar la Depresión”, comenta que:

“Las estrategias que construyen lo positivo se enseñan para reducir lo negativo, y que el 40% de la felicidad está bajo nuestro control y que se puede aumentar mediante actividades que generen compromiso y una actitud ante la vida.”

Esta autora propone lo que llama un “KIT de Emociones Positivas”, en el cual hace una pequeña recopilación de las estrategias de la Psicología Positiva, para sobrellevar y en el mejor de casos salir de un cuadro depresivo. Cabe aclarar que el mejoramiento de los síntomas depresivos van a depender de la raíz de la patología así como de los esquemas y experiencias anteriores que haya vivido cada sujeto. Por lo que este KIT no es la solución universal a esta psicopatología. Los temas que se tratan en esta propuesta son:

- a) Construir y Saborear las Emociones Positivas: Se puede realizar al preguntarse a uno mismo “¿Qué es lo que está bien en mi vida?”. Identificar cuáles son las actividades con las que se disfrutas, y hacerlas con más frecuencia (flow). Involucrarse en una experiencia positiva en el momento, sin analizarla. Aprender a saborear las experiencias positivas. Bajar la velocidad y extender la experiencia más allá. Evitar la tendencia a compararse con los demás.
- b) Aprender a pensar como un optimista; Es decir, cuando las cosas vayan mal, intentar pensar en las posibles causas, y no echarse la culpa a si mismo de manera automática. Al contrario, cuando suceda algo bueno, reconocer que la responsabilidad es propia y darse credibilidad por ello.

- c) Construir relaciones positivas: Esto es posible incrementando el radio de positividad en tus relaciones interpersonales hacia un 5:1¹¹, es decir, a una emoción negativa le deberán corresponder cinco positivas. Practicar la respuesta activa constructiva (responder a las buenas noticias de otra persona con entusiasmo y energía). Tratar de mostrar compasión sin dejarse llevar por las desgracias de otras personas. Perdonar a los demás y dejar de rumiar sobre el daño sufrido en el pasado.
- d) Identificar y centrarse en metas positivas: Logrando centrarse en desarrollar las fortalezas, más que trabajar para arreglar las debilidades. Dar pequeños pasos más que dar un brinco. Cultivar la esperanza. Identificar lo que se quiere. Pensar en distintas formas de alcanzar tu objetivo.

De esta forma la Psicología hace su contribución al tratamiento de la depresión, es pertinente comentar que esta no es la única forma o respuesta que existe para manejar la depresión desde esta nueva corriente, sin embargo, es la que más se ajusta a los temas que se están tratando en este trabajo. Así mismo, el objetivo que tiene la Psicología Positiva con respecto a la depresión es que sea un sustituto de la farmacología y del tratamiento psiquiátrico. No con esto se debe de entender que estas dos disciplinas sean malas o cumplan con el objetivo, ya que finalmente trabajando de manera conjunta la sanación de los pacientes es más rápida, eficiente y duradera, si no que es una alternativa extra a la que bien se puede recurrir en cualquier momento antes de pasar con estas modalidades un tanto cuanto más agresivas para el paciente.

A manera de cierre de esta parte, donde se han hablado de los conceptos más importantes dentro de la Psicología Positiva, solo queda rescatar algunos puntos que son cruciales para el entendimiento de esta postura. La Psicología Positiva, como tal se centra en trabajar con las habilidades, fortalezas y virtudes de los pacientes, lejos de trabajar directamente con la enfermedad. Esto no quiere decir, que con esta corriente se suprima el consumo de fármacos, pues en gran medida apoyan a la labor terapéutica, sin embargo, es preferible prescindir de ellos.

Ahora, si bien todos los temas que se acaban de presentar resultan eficaces y contribuyen a alcanzar un nivel de felicidad y bienestar psicológico muy elevado, se debe de estar consiente, por un lado, que no siempre se tienen todas esas características y que habrá que ponerlas en práctica para aumentar los niveles de felicidad, por otro lado, existirán los casos en que no se tengan algunas de las características y por más que se practiquen nunca se darán.

¹¹ El Radio normal de Positividad es de 3:1, conocido como “La Línea de Losada” o el “Ratio de Losada”, ya que Marcial Losada (1999) encontró que esta valoración separa a las personas que son capaces de llegar a una comprensión compleja sobre una situación de los otros de los que no lo hacen.

El presente trabajo invita (en una segunda intención¹²) al lector, a llevar a la práctica cualquiera de los puntos que aquí se exponen, para que pueda vivir como experiencia propia los efectos que los ejercicios (descritos tanto en esta parte como en la del taller) ejercen sobre su vida y sus perspectivas sobre todo lo que le rodea.

Generando y dando como resultado en el lector mismo, una serie de cambios que, el autor esta seguro, lo motivarán a practicar más ejercicios y actividades, lo que a su vez, le proporcionará nuevas experiencias y curiosidad por aprender nuevos ejercicios y estrategias, llevándolos no sólo a su vida diaria si no a la de los demás, creando así una cadena de experiencias imposible de parar.

¹² La primera se refiere a la aplicación del taller.

Capítulo II. Propuesta del Taller: “Psicología Positiva: del Bienestar Psicológico a la Felicidad General”.

“La vida exige a todo individuo una contribución y depende del individuo descubrir en qué consiste”.
Viktor Frankl.

2.1. Introducción.

La Psicología Positiva, como ya se ha comentado, es una nueva tendencia de la psicología general que se centra en aplicar las fortalezas y habilidades internas de la persona para que sea capaz de generar y potenciar su propia felicidad, así como, generar en el sujeto nuevos recursos que le permitan salir victorioso de situaciones complicadas donde el sentimiento de impotencia e incluso de depresión se hacen constantes.

Actualmente, los talleres ofrecen a los participantes experiencias de vida que resultan muy significativas. Es por eso, que la propuesta de realizar un taller manejando los conceptos de la Psicología Positiva, representaba una excelente oportunidad de llevar a la práctica la nueva propuesta, generando así varios caminos. Uno de ellos responde naturalmente a generar un proyecto de tesis que permita explorar dichos conceptos y llevarlos a la práctica. Otro camino se refiere a abrir una nueva línea de investigación tanto para efectos de este trabajo, como para los futuros investigadores, sobre el efecto que tienen los descubrimientos de esta tendencia en la población mexicana. Otro camino transitable, se enfoca en ofrecerle a las personas una nueva experiencia de vida y de crecimiento personal.

Aludiendo al tercer camino mencionado, el taller se realizó con padres y madres de familia de la Asociación Pro Personas con Parálisis Cerebral (APAC), que tienen hijos con algún tipo de discapacidad cognoscitiva. Se escogió a esta población, por que a pesar de todos los esfuerzos que se hacen para sensibilizar a la población en general sobre estas personas, sigue siendo un tabú hablar de Síndrome de Down o de Parálisis Cerebral. Partiendo de esta premisa, muchos padres que tienen hijos con estas características, no saben como reaccionar o hacer frente a esta situación tan “indeseada”.

Este escenario tan discrepante (socialmente hablando) ocasiona en algunos padres de familia conflictos a nivel emocional y psicológico, por ejemplo recurren al abandono de su hijo, actitudes hostiles y agresivas hacia los niños (por ser los culpables de su infelicidad), se culpan a ellos mismo, por que hicieron “algo mal”, lo que repercute en el bienestar psicológico y percepción de la felicidad tanto para los padres como para los niños. En el mejor de los casos ambos padres, ayudan a sus hijos a salir adelante, aunque estos casos son muy escasos. Este taller esta pensado para esas personas, que tienen que enfrentar a una sociedad mal informada y discriminatoria y pretende elevar sus niveles de felicidad, optimismo y bienestar psicológico y por el contrario disminuir sus niveles de depresión.

2.2. Fases de la Construcción del Taller.

Para poder presentar un taller de un tema inexplorado, se necesitó primero de realizar una investigación profunda sobre este tema. Posteriormente se fueron realizando varios bosquejos de los temas que se impartirían, escogiendo aquellos tópicos que fueran de utilidad no sólo a la población a la que se dirige el taller, si no a una población en general. Después de haber determinado los temas a exponer, se realizó un piloto del taller, para verificar si los temas y la información eran adecuadas. Finalmente se preparó todo lo necesario: materiales, lugar físico, participantes, etc., para poder impartir el taller y que se obtuvieran resultados satisfactorios tanto para los padres de familia como para el autor del trabajo. A continuación se describirán las fases que llevaron a creación y presentación del taller que en este trabajo se presenta y que es tema central del trabajo de tesis.

2.2.1. Fase 1: Investigación Teórica.

Para poder dar inicio al proyecto del taller de Psicología Positiva, en primer instancia, se inició la investigación teórica la cual consistió en recopilar una serie de textos, investigaciones, artículos de divulgación, ensayos, tanto físicos como electrónicos. La investigación se centró más en ciertos autores de gran renombre dentro de este movimiento tales como: Seligman, Csikszentmihalyi, Peterson, Lyubomirsky, Emmons, entre otros; ya que de alguna u otra manera, han realizado más aportaciones para el estudio de las fortalezas y habilidades del hombre.

Cabe destacar, que la investigación no estuvo limitada a sólo unos meses de investigación, si no que a lo largo de la preparación del taller, se fueron revisando más autores, más investigaciones, así como ir trazando nuevos caminos de investigación tanto teórica como práctica, dando como resultado los primeros acercamientos a lo que sería la propuesta del taller definitiva. Incluso al ir eligiendo los temas e ir conformando la información que se iba a proporcionar, se seguían proponiendo nuevos artículos y ensayos para completar la información.

De este modo, los fundamentos teóricos no sólo se limitaron a un solo autor o a un solo modelo de trabajo. Se fue enriqueciendo a partir de la información proporcionada por las investigaciones de los autores consultados y de las experiencias propias que se iban generando en el autor, a partir de las lecturas y las experiencias propias.

2.2.2. Fase 2: Elaboración de la Propuesta del Taller.

Una vez recopilado, analizado y procesado la información que se obtuvo de la investigación teórica, se comenzaron a establecer los parámetros del taller: objetivos, resultados a esperar, formas de trabajo, materiales a utilizar, etc. Cuando la información proveniente de los textos físicos y electrónicos, fue clasificada se procedió a dividirla por temas.

Si bien es cierto que aunque la Psicología Positiva es nueva, tanto en Estados Unidos como en otros países ya se han realizado varias investigaciones en un sin fin de áreas dentro de la vida de las personas.

Se tuvo, entonces, que delimitar y especificar que era lo más útil para utilizar en el taller, de acuerdo a la población con la cual se iba a trabajar. Se estudiaron varios temas y a partir del objetivo y del tipo de población con la cual se trabajaría se escogieron los temas que mejor se ajustaban al proceso. Ya con los temas establecidos, se comenzó a desarrollarlos uno por uno, cuidando que la información fuera entendible, buscando las imágenes más explicativas, sintetizando la información para que fuera precisa y clara. También se tuvo que determinar en que orden se darían los temas, esto con la finalidad de ir adentrando a los participantes en este nuevo tema psicológico y que fuera entendible la información, comenzando como en todo proceso, de lo fácil a lo complejo.

Ya que se tenían los temas a exponer, el orden de los mismos y la información a tratar, se procedió a realizar el material necesario para el taller. Se prepararon los tests que se utilizarían para medir la felicidad, bienes estar psicológico, depresión y optimismo antes y el después del taller, se diseñaron las hojas de trabajo y de tarea, se realizaron las presentaciones en Power Point, para que fuera más fácil atraer la atención de los participantes, se buscaron los videos necesarios para ejemplificar los temas a tratar. Y se realizó una revisión final de toda la información documental y el material para llevar el proyecto a un escenario real.

2.2.3. Fase 3: Piloteo del Taller.

Antes de presentarlo definitivamente ante los padres de familia de APAC, se decidió presentarlo a alumnos de la carrera de Psicología del Tecnológico Universitario de México, para irse familiarizando con el taller ya en una presentación formal. Durante este piloto se fueron observando varias cosas: desde el modo en que los ponentes dan los temas, hasta las reacciones que iban teniendo los participantes.

Fue importante haber realizado este piloto, por que se pudieron corregir situaciones que al momento de planear el taller no se tenían contempladas. Como por ejemplo es uso de terminología, el cual se trató de evitar, sin embargo, quedaron algunas palabras sueltas. La forma de explicar los temas, aunque para efectos de presentar los temas era de fácil comprensión, los participantes tenían dificultades para entender la información.

Haber tenido la oportunidad de tener un “ensayo” sobre como dar el taller, permitió limar y perfeccionar algunas características de los ponentes, se trabajó con el tono de voz, el lenguaje no verbal, la dicción, el cómo moverse, etc.

Todas estas herramientas, así como la experiencia de haberlo presentado, generó mayor confianza en los ponentes y mejoró detalles del taller, lo que resultó con la presentación del taller sin fallas y listo para ser trabajado con la población objetivo.

Se acudió entonces con las autoridades de APAC, para explicar el proyecto y que nos fuera otorgado el espacio y los participantes para poder llevar a cabo el taller y recolectar información sobre la nueva tendencia en psicología y comprobar que lo leído en la investigación teórica se ajusta también a la población mexicana.

2.2.4. Fase 4: Impartición del Taller.

El taller se aplicó dentro de las instalaciones de APAC. Se tuvo acceso a la biblioteca, donde se impartió el taller, teniendo acceso a material como colchonetas, sillas, mesas, extractores de aire, ventiladores, contactos eléctricos, etc. Se esperaba que las y los participantes dejaran a sus hijos en el cuarto extrasensorial, para que ellos pudieran permanecer en el taller sin la preocupación de que sus hijos los fueran a necesitar. Se esperaba cinco minutos a que los participantes fueran llegando. Una vez presentes todos los asistentes y los coordinadores, se comenzaba con las sesiones. Se abría con una bienvenida y según las actividades marcadas por las cartas descriptivas (véase anexos) se trabajaba una dinámica o se revisaban las tareas realizadas.

Durante las sesiones se iban trabajando los temas correspondientes, a través de material visual, con dinámicas grupales o explicación por parte de los coordinadores, se respondían inquietudes o dudas y se escuchaban sugerencias. Al finalizar las sesiones se dejaba tarea (de ser necesario), se recordaba la importancia de llevarlas a cabo y se fijaba la fecha de la siguiente sesión, dejando un espacio abierto, para quien se quisiera acercarse a ampliar información o a hacer comentarios más personales a los coordinadores.

Un factor que ayudó mucho a que el taller tuviera los resultados esperados, fue la relación que se formó entre los mismos participantes y con los coordinadores, ya que se podía hablar con más confianza, los participantes comentaban más abiertamente sus problemas más íntimos y entre ellos mismos se apoyaban. Los coordinadores, en su papel de facilitadores, solo proporcionaban el conocimiento necesario pero los participantes eran quienes en verdad llevaban el taller con sus participaciones y actitud de aprender y crecer.

2.3. Descripción del Taller.

Para poder comprender un poco más sobre cómo se trabajó en este taller, los resultados, el alcance y las limitaciones que se tuvieron en el mismo, es necesario que se expliquen tanto los objetivos como las sesiones que se trabajaron, con la finalidad de que se relacionen los temas expuestos en la parte anterior (teoría), con la propuesta del taller (práctica).

Ya que en ocasiones, lo que se vive no siempre se apega a lo que ya está plasmado en papel. En seguida, se comentarán cada una de las sesiones, realizando un breve resumen de lo que aconteció en cada una de ellas, para que se tenga una imagen más completa del taller en sí.

2.3.1. Objetivo del taller.

Realizar la propuesta de un taller con base en las intervenciones emanadas de la Psicología Positiva, para observar cómo influye dicha intervención en los índices de bienestar psicológico, nivel de optimismo y felicidad así como de depresión en los individuos, con la finalidad de conocer la experiencia de los participantes en relación a la significancia que tuvo en sus estados de ánimo.

2.3.2. Contenido de las sesiones.

2.3.2.1. Sesión 1. Aplicación de Batería Pre-Taller.

En esta sesión, se dio el primer contacto con los participantes. Se presentaron los coordinadores así como los participantes. Se les explicó también las pruebas que se iban a aplicar tanto en esta sesión en la última. Las pruebas que se utilizaron fueron las siguientes:

❑ **Test de Optimismo (Seligman, 2002).** Mide la felicidad en dos dimensiones. La primera responde a la percepción de la felicidad en cuanto a tiempo, es decir, cuanto tiempo las personas perciben su felicidad; la segunda habla de la generalidad de la felicidad, en otras palabras, en que momentos y situaciones las personas se sienten felices.

❑ **Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989).** Su objetivo es medir el bienestar psicológico en seis puntos principales: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas.

❑ **Inventario de Depresión (Beck, 1996).** Este inventario es usado en la mayoría de las veces para poder medir el grado de depresión del sujeto, maneja aspectos como: síntomas depresivos, irritabilidad, desesperanza, sentimientos de culpa así como síntomas físicos: pérdida de peso y apetito, fatiga, insomnio, etc.

❑ **Cuestionario sobre las Emociones/ Escala de Felicidad General (Fordyce, 1988).** El objetivo de este test es conocer acerca del nivel de felicidad en diversos grupos de personas, así como las principales situaciones que la generan. Tomando en cuenta el pasado y el presente de las personas para poder inferir sobre sus niveles de felicidad futuros.

Prueba por prueba se les dijo que se media y que se esperaba obtener de los resultados. Se fueron dando las pruebas una a una, para que los participantes no se saturaran de información o se sintieran presionados, de tener todas las pruebas juntas. Se dio el tiempo necesario para que los asistentes contestaran de manera tranquila y veraz las pruebas. Según fueran terminando las pruebas, se iba proporcionando la siguiente.

Una vez terminadas las pruebas se recogieron y se les explicó en que consistía la tarea que les serviría para trabajar la siguiente sesión, la cual consistía en que antes de irse a dormir, pensarán y escribirán tres cosas que les hubieran hecho felices en el día, esto lo harán por toda una semana. Se cerró la sesión con un agradecimiento y realizando el compromiso de asistir la semana siguiente.

2.3.2.2 Sesión 2. Emociones Positivas / Felicidad.

Durante la segunda sesión, se realizó un gafete en el cual escribieron la forma en que les gusta ser llamados y añadieron ilustraciones que los representaba como personas. Dentro de las dinámicas de trabajo, se pidió que escribieran sus expectativas del taller, para visualizar y delimitar los alcances del taller en caso de no coincidir con los ya establecidos.

Se trabajaron ambos temas por medio de una lluvia de ideas y de la presentación de diapositivas (dando tiempo necesario a cada tema, para responder a preguntar y solucionar dudas e inquietudes). Se presentó el video: “Estoy bien, eres un gato” de la serie “Kit vs Cat” (<http://www.youtube.com/watch?v=DCyE7yR6b1M>), para poder explicar de mejor manera los conceptos. En esta sesión, se vio la participación de asistentes al estar realizando preguntas sobre los temas y dar sus aportaciones al tema a partir de sus experiencias de vida. Se elaboró un collage, el cual permitió que los participantes se dieran cuenta e hicieran conciencia sobre que porcentaje de su vida esta regido por la felicidad o por la tristeza y que podían hacer para cambiarlo. Por último, se menciona la tarea a realizar para la próxima sesión, la cual consistía en realizar el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales (<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>.) y por su cuenta hacer una lista de las fortalezas que ellos consideran como tal, comparar ambos textos y ver las coincidencias y discrepancias. Se cerró la sesión mencionando la próxima sesión.

2.3.2.3 Sesión 3. Fortalezas.

Al inicio de esta sesión, se pidió a los participantes que se juntaran en grupos y compartieran la lista hecha por ellos mismos y que comentaran, qué fue lo que encontraron y que piensan de las fortalezas que encontraron, si existieron coincidencias en el grupo o que tan diferentes eran esas diferencias. A lo largo de esta sesión, se presentaron por medio de diapositivas las 24 fortalezas que se proponen dentro de la Psicología Positiva.

Se tiene conocimiento de que este tema, por la cantidad de conceptos que se manejan, puede ser un poco tedioso para los participantes, en este caso, varios de los papás, mostraron cierto desinterés y aburrimiento en esta sesión. Por lo que se propone generar una nueva forma de trabajo, para que sea más dinámica la explicación.

Posteriormente se realizó una dinámica grupal, en la cual se presentaban varios escenarios conflictivos y la tarea de los participantes era encontrar formas de resolverlo o encontrar la mejor manera de solucionarlos utilizando las fortalezas mencionadas.

Al finalizar la dinámica, se llevó a cabo una retroalimentación, la cual permitió aclarar conceptos confusos, información malinterpretada, etc. Se presentó un video “Triatlón padre e hijo” (http://www.youtube.com/watch?v=1LHrtX_32ow), en el cual se mostraba una situación muy similar a la que ellos viven día a día y cómo se puede sacar ventaja de cualquier situación si se cuenta con las fortalezas necesarias.

Y por último se cerró el trabajo, mencionando la tarea de “Yo soy, yo puedo y yo tengo” para la sesión siguiente, y se agradeció la atención y participación a pesar del tema tan monótono que se expuso y recordando la fecha de la sesión siguiente.

2.3.2.4. Sesión 4. Resiliencia.

En esta sesión, se trabajó el concepto de resiliencia. Un dato curioso a mencionar, es que los participantes expresaron que parte de su estancia en APAC les permitía ser participes de varios talleres entre ellos uno de resiliencia, por lo que ya estaban familiarizados con el tema.

Sin embargo, los comentarios finales de la sesión, fueron que reafirmaron conceptos e ideas y que aprendieron otras cosas que no habían visto en el taller anterior. No obstante, la sesión comenzó realizando la pregunta sobre si sabían a que se refería el término de resiliencia y que podían aportar a la sesión. Con ayuda de una presentación de diapositivas se explicó el término de resiliencia de acuerdo a la Psicología Positiva.

Se revisó la tarea de los participantes haciendo énfasis en que la justificaran con lo ya visto. Acto seguido, se presentó un video, en el cual se presenta a Nick Vuljicic “I love living life. I am happy” (<http://www.youtube.com/watch?v=H8ZuKF3dxCY>), una persona que carece de brazos y piernas, pero que es un verdadero ejemplo de vida. El propósito del video, es que generen la conciencia necesaria de que, no existen impedimentos cuando de verdad se quieren hacer las cosas y que sean los suficientemente resilientes para salir adelante. Terminado el video se realizó una retroalimentación, de cómo pueden alcanzar el nivel de resiliencia que posee Nick y que sepan que es posible alcanzarlo, tanto para ellos, como para sus hijos.

Ya para el cierre de la sesión, se les dará una hoja de trabajo en la cual, escribirán una situación en la que hayan sido optimistas, a pesar de la adversidad existente en ese momento. Se recordó la asistencia para la próxima sesión.

2.3.2.5. Sesión 5. Optimismo / Pesimismo.

Durante esta sesión, se explicaron ambos términos de manera similar a la sesión 2. Se inició con la revisión de la tarea, tratando de que los participantes explicaran de forma más “integral” a partir de lo ya visto en el taller su experiencia optimista. En primer lugar, se trabajó con el pesimismo mediante una lluvia de ideas y luego la explicación por medio de diapositivas. Posteriormente se realizó la misma dinámica para explicar el optimismo (primero una lluvia de ideas y después la presentación visual).

A continuación, se realizó una dinámica grupal en la cual se pidió que respondieran varias preguntas, en las cuales el objetivo era determinar el tipo de pautas explicativas que tienen cada uno de los participantes y que los mismos asistentes generen conciencia de cómo enfrentan el mundo y los problemas, para poder cambiar sus formas de afrontamiento y generar un sentimiento de optimismo ante cualquier evento que se les presente. Se realizó al terminar una retroalimentación, en donde los participantes tuvieron la oportunidad de expresar sus temores y preocupaciones sobre las situaciones que más les afectan, pero se dieron la oportunidad de crear nuevas estrategias para solucionar sus problemas, así como aceptar los comentarios y sugerencias tanto de los compañeros de taller, como de los coordinadores.

Y finalmente se cerró la sesión, con el video de Tony Meléndez (<http://www.youtube.com/watch?v=RoLoFe3Eze8>), el cual, a pesar de no tener brazos, es un guitarrista muy famoso y reconocido en América del Sur, lo que demuestra que el ser optimista a pesar de las limitaciones permite alcanzar un alto nivel de felicidad y bienestar psicológico. Se recordó la fecha de la siguiente sesión y se agradeció la atención.

2.3.2.6. Sesión 6. Flow / Fluir.

Al inicio de esta sesión, se realizó un breve resumen (al ser la mitad del taller) de los temas hasta ahora vistos. Se encontró que las personas estaban asimilando bien los conceptos, pero no los estaban llevando a la práctica, pues en sus participaciones individuales no mostraban resultados relevantes, por lo que los coordinadores pudieron dilucidar que el taller en sí, sí estaba teniendo el resultado previsto, pero no parecían explotar el potencial del mismo. Se pidió que pensarán en alguna actividades que les provocara mucha satisfacción y en la cual perdieran incluso la noción del tiempo y que la compartieran con los demás, curiosamente, casi todos los participantes mencionaron que estar con su familia los hacía flui, pero nadie, mencionó una actividad propia, por lo que da a pensar, que los padres de niños con parálisis cerebral o enfermedades afines, dejen su persona a un lado, para dedicarse a tiempo completo a sus hijos. No es que este mal, sólo que se pierden tanto en cuidar a sus hijos, que ellos quedan en segundo plano y ¿cuándo viven su vida?.

Se explicó, posteriormente, en que consistía este término y cuales eran sus premisas, a partir de la ayuda de una presentación de diapositivas; así como de unas imágenes de gente conocida en la cual, se presentan sus rostros cuando fluyen”, esto con la finalidad de que sea más gráfica la explicación. Acto seguido, se pidió que pensarán en una situación desagradable para ellos, y que pensarán y escribieran como podían fluir, para que dicha actividad fuera más llevadera. Se cerró la sesión recordando la fecha de próxima sesión.

2.3.2.7. Sesión 7. Relaciones Interpersonales Positivas.

Como parte de incentivar a los participantes a que realizaran sus tareas, en esta séptima sesión, se les realizó una breve entrevista, sobre sus sentimientos con respecto al taller, si han tenido dudas con las tareas o alguien ha percibido algún cambio en su vida diaria.

Después de la entrevista, se realizó una dinámica en la cual, se les pidió que recordaran alguna situación en la que hayan necesitado de alguien más o donde la presencia de otros, les hubiera ayudado a salir adelante. Se presentarán las diapositivas correspondientes al tema y se explicará en que consisten las relaciones interpersonales positivas y las ventajas que se obtienen de poseer dichas relaciones.

Una vez explicado el concepto, se les pidió que se juntaran en grupos a comentar su experiencia; se dio la instrucción posteriormente de que los grupos eligieran una de las historias y la representaran, los demás equipos comentaron a cerca de la importancia de tener gente siempre cerca que pueda ayudar en los momentos difíciles. La conclusión general de todos los equipos, no importa si son 10 ó 1 persona, si no que mientras más significativa sea la relación, con mayor facilidad se puede salir del apuro. Ya para finalizar la sesión, se les pidió a los participantes que de manera voluntaria dieran sus comentarios finales sobre el tema. Por último, se les mencionó la tarea para la próxima sesión, la cual consistía en que pensarán en dos personas; la primera era una persona a la cual le estuvieran agradecidas por haberlas ayudado, por que la admiran, etc., pero que nunca tuvieron la oportunidad de agradecerlo en persona y debían escribirle una carta de agradecimiento, invitándolos a que (para que tuviera mayor efecto) se la leyera en persona.

La segunda, debía ser alguien que los hubiera lastimado o causado dolor, sin embargo, en este caso sólo debían de pensar en ella. Se terminó la sesión haciendo hincapié en la realización de la tarea y recordando la fecha próxima.

2.3.2.8. Sesión 8. Gratitud y Perdón.

Esta sesión resultó ser una de las más productiva pero al mismo tiempo una de las más fuertes emocionalmente hablando. Estos temas son complicados de hablar, pues no existe una cultura que los favorezca. Se inició la sesión, con la explicación por medio de diapositivas, del perdón en base a lo encontrado en la Psicología Positiva. Posteriormente, se condujo al grupo a la dinámica de “Promoviendo el Perdón”.

La cual consistió en relajar en un primer momento a los asistentes, y posteriormente hacer el trabajo de imaginación. Se les pidió a los participantes, que imaginarán a la persona que les hizo daño y trabajaran, en lo que el autor llama “perdón imaginario”. Al término, del ejercicio se hizo una retroalimentación, en la cual, los asistentes comentaron sus experiencias. En general los comentarios fueron muy buenos, en cuanto a la dinámica como tal, sin embargo, algo que comentaron varias personas, es que ya habían realizado un ejercicio similar, por lo que el efecto no fue el esperado, no obstante, comentaron que habían vivido cosas diferentes y que en base a lo que ya habían trabajado reforzaron su experiencia anterior. Para quienes no lo habían trabajado, dijeron que les ayudó a sentirse bien con ellos mismos y a quitarse “un peso de encima”, encontrar la paz con ellos mismos es algo que no habían podido hacer.

Luego de cerrar el ejercicio, siendo los coordinadores contenedores emocionales y verificando que todos estuvieran bien, se prosiguió a trabajar con el concepto de gratitud. Con el apoyo visual de diapositivas, se explicó en que consistía y los beneficios que éste trae consigo. Al terminar la explicación, se pasó a trabajar con la carta de agradecimiento que los asistentes escribieron. Se pidió que voluntariamente, compartieran lo que sintieron antes, durante y después de escribir la carta (si alguien quería, compartir el contenido de su carta lo podía hacer).

Los comentarios, fueron todos positivos, pues nadie había realizado este ejercicio y los sentimientos y emociones que se presentaron en la mayoría de los participantes fue la alegría, la admiración, la nostalgia (incluso), pero todos concordaron que escribirla fue muy agradable para ellos. Sólo una persona tuvo la oportunidad de leérsela a su destinatario. Sus comentarios fueron que, le ayudo a fortalecer el vínculo con esa persona, y que su destinatario no sabía que ella le estaba agradecida, por lo que le reafirmó su ayuda para cualquier ocasión. La participante, por su parte se sentía muy contenta, feliz y orgullosa de si misma y de hecho comentó que escribiría otra carta. Esto demuestra que los ejercicios bien realizados, maximizan los resultados del taller, promoviendo en las personas las ganas de seguir haciendo cambios en su vida.

Como parte del cierre, se les permitió a los participantes que expresaran sus sentimientos finales en relación a toda la sesión en general, una vez asegurándose, los coordinadores, de que no había nada que trabajar, se les agradeció a los asistentes, haberse dado la oportunidad de trabajar esa sesión, pues fue trabajo de y para ellos. Se recodó la fecha de la próxima sesión.

2.3.2.9. Sesión 9. Sentido de Vida.

En esta sesión, se les preguntó a los participantes en forma de lluvia de ideas, qué es lo que entendían por sentido de vida, cómo lo relacionaban con el taller y cómo creían que les ayudaría en sus vidas.

Se explicó este término con una presentación en Power Point, la cual contiene: la definición, puntos a tratar y formas de llevarlo a cabo. Separando el tema, de la parte religiosa (que aunque se puede juntar, no es el objetivo del taller). Y tratando de que los participantes le encuentren sentido a estar siendo parte del taller. Al terminar, la explicación se realizó una retroalimentación en cuanto a la premisa antes planteada. Acorde a los participantes, se expresó que estaban en el taller, por que les estaba permitiendo conocerse desde otra perspectiva y que eso les ayudaría a tener una mejor relación con sus hijos y con su familia. También, se mencionó que ellos habían entrado al taller, por que aunque aún no lo supieran, en un futuro cercano lo que estaban aprendiendo les sería de mucha utilidad.

Para finalizar la sesión, se trabajó la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson, para que la aprendieran y la pudieran llevar a cabo en cualquier momento, Al terminar la técnica se les pidió una retroalimentación.

Los comentarios iban desde que se quedaron dormidos, hasta los que se pudieron relajar totalmente y la mayoría la adoptaría como técnica personal, para auto-relajarse. Se finalizó la sesión trabajando los procesos de cierre, pues era la penúltima sesión.

2.3.2.10. Sesión 10. Aplicación de Batería Post-Taller / Cierre del Taller.

Se les dio la bienvenida a la última sesión del taller y se les pidió que se dieran un aplauso a si mismos, así como un agradecimiento propio, por haberse dado la oportunidad de conocerse en otros aspectos de su vida. Si bien se entendía que por la situación de sus hijos, literalmente viven por y para ellos, es bueno de vez en cuando tomarse un espacio para ellos mismos. El taller como tal se los permitió, pues esta dirigido a ellos, pero con los conocimientos adquiridos a lo largo de las sesiones, se espera que los asistentes sean capaces de propiciar sus propios espacios y momentos. Se espera también que puedan alcanzar nuevos niveles de felicidad y que resignifiquen su situación actual y aprendan a vivir y a sacarle el mayor provecho de ella. Se les entregó la batería de pruebas, conforme iban terminando sus pruebas, se les iban otorgando las siguientes.

Al terminar de contestarlas, se les recogió todo el material, se acomodó por participante. Y se dio tiempo, para que los participantes compartieran sus comentarios finales tanto del taller, como de los temas, como de los coordinadores, se pidió además, que escribieran en una hoja sus comentarios en relación al taller. En general, se menciona que el taller es muy bueno, que es una buena propuesta y que sobre todo es nuevo, por lo que hay mucho de donde aprender. En cuanto a los temas, algunos de ellos ya los tenían trabajados por el departamento de psicología de APAC, sin embargo, al manejarse desde la Psicología Positiva, tiene otra connotación y eso lo agradecieron los participantes.

En relación a los coordinadores, se sugirió no leer tanto y hacer las sesiones con más dinamismo. Se les hicieron dos a los asistentes: ¿qué dejas en el taller? y ¿qué te llevas del taller?. Las respuestas son muy similares, se contestó que se dejaban temores, miedos, rencores, ignorancia, etc., y se llevaban sabiduría, conocimiento personal, nuevas experiencias y nuevos recursos para hacer frente a las situaciones de la vida. Se cerró el taller, con un gran aplauso y con abrazos entre los participantes y los coordinadores, se les agradeció su atención, asistencia y participación y se dejaron las puertas abiertas para cualquier otra oportunidad de trabajar con ellos.

2.3.3. Reflexión sobre la Aplicación del Taller.

Para poder sostener que el taller cumplió con los objetivos trazados, no sólo se debe mencionar de palabra, sino sustentarlo en números, es por eso que a continuación se mencionará lo encontrado en las pruebas y las diferencias que existieron al comprar las baterías pre-taller y post-taller. Los resultados arrojados en el taller muestran que la intervención incrementó los niveles de bienestar psicológico y felicidad, así como la disminución del nivel de depresión existente en los participantes al iniciar las sesiones.

Al analizar las pruebas aplicadas antes de la intervención, se observó que los niveles de bienestar psicológico, mostraban si bien no en niveles bajos, tampoco en niveles elevados, lo que nos indica que los participantes no se sentían tristes o deprimidos, pero tampoco felices o contentos. En el test de optimismo, los resultados mostraban que los asistentes no valoraban sus logros como algo bueno, y las malas rachas las percibían con una duración interminable, por lo que tenían una pauta explicativa que responde al pesimismo. En cuanto al inventario de depresión la situación no fue diferente, sólo una persona puntuó como depresión profunda, sin embargo todos los demás alcanzaron puntuaciones incluso poco más arriba de lo esperado. Por su lado, el test de felicidad en general, se encontraban dentro de un rango normal, promediando según los porcentajes de la propia prueba un 45% de felicidad general grupal.

| Participante | 1. Bienestar Psicológico. | | 2. Test de Optimismo. | | 3. Inventario de Depresión. | | 4. Cuestionario Emociones/ Escala de Felicidad General. | |
|--------------|---------------------------|-----------|-----------------------|-----------|-----------------------------|-----------|---|-----------|
| | Pre-Test | Post-Test | Pre-Test | Post-Test | Pre-Test | Post-Test | Pre-Test | Post-Test |
| 1 | 36.83 | 40.46 | 2 | 6 | 6 | 3 | 3.25 | 3.14 |
| 2 | 36.16 | 38.94 | 4 | 8 | 0 | 0 | 3.12 | 3.86 |
| 3 | 23.50 | 27.83 | 3 | 7 | 10 | 14 | 3.70 | 4 |
| 4 | 27.46 | 30.83 | 3 | 7 | 4 | 2 | 3.22 | 4 |

Tabla 8. Resultados de las batería Pre y Post Test.

Durante las sesiones se trabajó con la integración de los nuevos conceptos, al pedir las tareas y las participaciones voluntarias, se iba observando y evaluando de qué forma se estaban asimilando las ideas y los conceptos. Al término de las sesiones, los resultados arrojados por la segunda batería (pos-taller), dejaron entrever un incremento en los niveles de bienestar psicológico aumentando en 20 puntos las puntuaciones totales, en el test de optimismo, se encontró que se aumentó de manera general hasta 2 puntos de la puntuación original. En cuanto al inventario de depresión, los puntajes bajaron incluso hasta 4 puntos. Por último, en la escala de felicidad general, se aumentaron los porcentajes marcados en la propia prueba en un 10%.

Si bien como ya se ha mencionado antes, las intervenciones pudieron haber tenido más impacto, siempre y cuando se hubieran realizado siguiendo las instrucciones dadas, siendo constantes y continuando practicándolas.

Se mencionan varios factores que pudieron mermar el mejor resultado del taller, como constancia de factores externos, más no como justificación de no alcanzar los resultados deseados; uno de ellos aplica en que los padres de familia tenían que subir y bajar a sus hijos en silla de ruedas de un edificio a otro, por lo que en ocasiones se empezaba un poco tarde; de igual manera, la preocupación de los padres por querer ir a recoger a sus hijos sin antes terminar la sesión. Otros factores se atribuyen a que tenían citas médicas tanto propias como de sus hijos, tenían citas en el departamento de psicología, etc. No obstante, la disposición de los padres de familia, fue más que importante para la realización y aplicación del taller, logrando que pudiéramos aportar algunas herramientas más en su vida, para que pueden afrontar nuevas situaciones sin perder de vista su felicidad y bienestar psicológico y que a se vez sean capaces de no caer en la depresión o de salir si es que se encuentran dentro de ella.

Para poder entender los resultados de mejor manera, se debe de tener en cuenta lo que se mencionaba anteriormente sobre la experiencia previa que ya tenían algunos de los participantes. Sin embargo, se puede mencionar que los niveles de felicidad, bienestar psicológico y optimismo aumentaron, de manera significativa, si bien es cierto que se esperaban resultados más altos, para efectos de la propuesta del taller los resultados son veraces y sirven para poder expresar que la intervención del taller tiene un efecto positivo y relevante en los participantes. Mientras que los niveles de depresión, disminuyeron de forma radical, haciendo evidente que los ejercicios influyen en el decremento de dichos niveles, así como en los resultados, se esperaba que los participantes los realizaran con empeño, constancia y sinceridad. No obstante se encontró que aunque se hicieran de forma incontinua, los ejercicios generaban en los participantes nuevos sentimientos y actitudes, lo que se vio reflejado en las pruebas post-taller.

Para enfatizar estos resultados, se puede mencionar que el ejercicio de imaginación y de agradecimiento fueron los que mayor repercusión tuvieron en la población del taller, pues les permitió abrir áreas que generalmente se encuentran cerradas y encontrarles una salida a las emociones oprimidas, para que se pudieran sentir con mayor libertad y paz interior.

Las fortalezas internas, ayudaron para generar consciencia en los asistentes sobre las herramientas propias que tienen cada uno de ellos y cómo las pueden explotar para generar su propia felicidad y bienestar psicológico.

Mientras que el tema de fluir, les permitió acceder a nuevas formas de afrontamiento de los problemas, llevando las situaciones en donde ellos controlan la situación y no viceversa; al fluir con ciertas actividades desagradables, se generan y fomentan sentimientos y emociones positivas, lo que facilita alcanzar niveles más altos de felicidad. Y por último, el tema de sentido de vida, les proveyó de una “raison d’être” (razón de vida) con lo cual pudieron reducir sus sentimientos depresivos y crear un nuevo propósito en la vida, el cual conseguir y seguir en búsqueda de la felicidad.

Para poder sustentar dichos resultados se realizó un cuestionario de seguimiento (véase anexo 18) un par de meses después del cierre del taller, para corroborar la información que escribieron en sus hojas de comentarios finales.

Otro punto a revisar era saber si las actividades las seguían realizando y cuales habían sido los cambios experimentados desde el final del taller hasta la fecha. Del cuestionario se pudieron rescatar cuatro preguntas que son representativas para el presente trabajo. A continuación se presentan dichas preguntas:

1. ¿Han existido cambios debido al taller desde que se terminó hasta el día de hoy?.

Las respuestas van más en caminadas a los cambios que tuvieron los participantes en su interior, mencionaron que se sienten más tranquilos y con mayor paz interior. Tratan de sacar lo mejor del día a día lo que les permite esperar el día siguiente con más ánimo.

2. En general, qué aprendizaje obtuvo dentro del taller?.

El reconocimiento personal y social fueron los temas en común de las respuestas de los participantes a esta cuestión. Así como la propia percepción de sentirse más “positivos” ante las eventualidades que les sucedieron en este periodo de tiempo. También la nueva percepción de que pueden ser generadores de su propia felicidad a partir de sus propios recursos y habilidades.

3. ¿Sigue aplicando algún ejercicio?, ¿cuál?, ¿por qué?, ¿cuáles han sido los resultados?.

Los ejercicios más practicados después de la terminación del taller son: el escribir tres cosas al final del día, pues les permite que si pasan cosas buenas todos los días, sólo que nunca se habían percatado de ellos. El ejercicio de perdón lo siguen practicando pues les ha resultado de mucha utilidad para dejar rencores atrás y vivir más plenamente y felices. Y el otro más practicado es el de relajación, pues al final del día dejar sus presiones y preocupaciones de lado y enfocarse en las cosas buenas, generando en ellos mayores sentimientos de felicidad y menos de tristeza.

4. ¿Cambió la perspectiva de su situación después del taller?.

Los comentarios refieren a un cambio en la perspectiva en cuanto a vivir el hoy (el presente) y dejarse de preocupar por el pasado y tratar de mejorar su futuro. En ser más abiertos con ellos mismos y permitirse ser felices.

Ser más consientes de ellos mismos, explotar sus potenciales y de dimensionar las cosas en su justa proporción.

Estas preguntas demuestran de una manera muy general los resultados que se obtuvieron con los participantes meses después de que concluyera el taller de Psicología Positiva. Sirve entonces, de sustento para afirmar que la intervención cumplió con los objetivos propuestos y que la intervención fue de utilidad para los padres de familia de APAC. Como ya se mencionaba antes, estos padres de familia viven por y para sus hijos, al darse unos momentos para ellos mismos se genera una reconciliación interna con ellos mismos, la cual les permite ver las cosas desde otra perspectiva. Adicional a esto, aprenden nuevas formas de afrontamiento, tienen más herramientas para sortear nuevas dificultades, pero más importante aún y que se puede apreciar como de los más grandes logros de la intervención, es que los participantes pudieron ser consientes que a partir de sus propias habilidades, fortalezas y recursos son generadores de su propia felicidad y bienestar psicológico y de la misma manera aminorar sus síntomas depresivos.

Capítulo III. Conclusión.

“Los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias”.

Locke.

La Psicología Positiva, es una corriente de reciente aparición, la cual pudiera no tener (por el momento) suficiente terreno ganado dentro de la psicología general, pero que se esta perfilando para ser uno de los pilares más fuertes de la psicología moderna. Es preciso comentar que, al igual que todos los modelos ya existentes, la Psicología Positiva no es para todos ni para todos los problemas, por lo que es menester de cada psicólogo determinar que es lo mejor para cada paciente. Dentro de este punto, se puede mencionar que no todas las intervenciones de corte “positivo” tienen los mismos efectos, de hecho en Seligman (2005) se menciona que incluso pudieran existir decrementos en el bienestar de algunas personas.

Otro punto a mencionar, es que en Lyubomirsky (2005), se plantea que la eficacia de las intervenciones está estrechamente relacionada, en parte, a la frecuencia e intensidad de las estrategias usadas, esto se menciona por los ejercicios que se llevaron cabo durante el taller. El participante que haya continuado con los ejercicios apreciará un gran cambio en su vida, en la forma de ver los problemas y en su manera de afrontarlo y resolverlos. Sus niveles de felicidad y bienestar psicológico habrán aumentado en contraparte con sus niveles de depresión, los cuales deberían ya de ser casi nulos.

Este tipo de intervenciones de corte clínico, generan gran interés dentro de la comunidad científica y terapéutica, pues con el enfoque positivo, se puede ayudar a aumentar la tasa de remisión de los tratamientos psicológicos (terapia como tal o psiquiátrico). Sin embargo, que sean generadoras de un menor contacto terapéutico no quiere decir que estén peleadas o separadas. Al contrario, se puede combinar la práctica positiva con estrategias terapéuticas para reducir la sintomatología de los pacientes, potenciar el bienestar psicológico (como la autoconciencia y madurez emocional) y evitar con esto la necesidad de acudir al campo farmacológico, al cual, la mayoría de los pacientes teme.

Como se ha visto a lo largo del presente trabajo, la Psicología Positiva, se puede trabajar desde el ámbito de la promoción de bienestar psicológico y felicidad; hasta la prevención de cuadros depresivos. Dentro del trabajo profesional se ha llegado a varios puntos en común para el trabajo positivo. Es atractivo comentar que el diseño de intervenciones positivas dentro del ambiente clínico deberían de estar tuteladas por los datos empíricos recabados por las nuevas y cada día numerosas investigaciones sobre la felicidad y el bienestar psicológico. Este punto, más adelante representaría la incorporación de nuevas estrategias de intervención más complejas y completas al integrar, en un primer momento, la información que se posee de otras áreas de la psicología (como la de la personalidad, el desarrollo humano, psicología social, etc.).

Al igual que muchos aspectos de la vida cotidiana la Psicología Positiva, se propone trabajar en las diferencias culturales que puedan existir para adaptar las intervenciones al contexto donde se vayan a realizar.

3.1. Limitaciones y Sugerencias.

Todos los trabajos propuestos en primer instancia, se enfrentan a un sinnúmero de retos y vicisitudes a los cuales no se está preparado pero hay que hacerles frente. Tal es el caso del presente trabajo, en el cual se presentaron factores externos a lo ya planeado y con lo cual se estuvo trabajando y resolviendo para alcanzar el éxito deseado. Se debe por tanto trabajar con modestia y reconocer que existen cosas que se pueden mejorar, si bien el objetivo principal tanto del taller como de este trabajo se alcanzó, existen situaciones que pueden proveer de más resultados que enriquezcan la presente propuesta.

Se hablará en un primer momento de las limitaciones que se tuvieron al momento de llevar a cabo tanto en la parte teórica como la parte práctica (taller). En relación al primer punto mencionado, se encontró poca información sobre algunos puntos, lo que dificultaba en algunas situaciones poder explicar de manera clara los temas a trabajar, sin embargo, la información que se encontró fue muy concisa y permitió el desarrollo adecuado de los temas. En cuanto al taller, una de las limitantes fue que no se contó con la población deseada, debido a la situación de los niños fue difícil contar una población grande de participantes, adicional a esto, para los padres que se habían inscrito en el taller, les era muy complicado poder estar todo el tiempo presentes en las sesiones, no obstante, los padres que estuvieron en las sesiones mostraron total disponibilidad de trabajo, interés y participación en el taller, lo que se tradujo en aprendizaje y cambio para ellos.

En cuanto a las sugerencias que se pueden realizar en cuanto a la propuesta del taller. Se encuentra en primer lugar, la posibilidad de replicarlo, ya sea por los mismos coordinadores o por alguien más que se interese sobre este tema y sea el taller un base para alguna otra línea de investigación sobre las aportaciones que tiene la Psicología Positiva en la vida de las personas. Eso por un lado, por otro lado se sugiere seguir proyectando el taller hacia nuevas dimensiones, abarcar no sólo a padres de familia que tengan hijos con Parálisis Cerebral o Síndrome de Down, sino a padres y madres de familia de escuelas regulares, adolescentes, adultos, niños, personas de la tercera edad. Esto con la finalidad de ir adecuando esta teórica estadounidense a una población mexicana, para poder maximizar los resultados y poder generar nuevos recursos y herramientas que favorezcan el bienestar psicológico y la felicidad general.

3.2. Cierre.

Este trabajo integral tiene como objetivo final, reducir y prevenir la sintomatología, cual sea que los pacientes presenten, así como también mejorar las condiciones subjetivas de vida, el estado emocional, las fortalezas psicológicas para así poder llegar al sentido de vida. En relación a este punto, se hace una breve acotación. A lo largo de esta tesis, se ha hablado de contrarrestar los síntomas de la depresión, reducir sus niveles, etc.

Sin embargo, la Psicología Positiva no sólo se limita a esa psicopatología en específico, afortunadamente se han realizado otros estudios y otras investigaciones sobre la aplicación del trabajo positivo en pacientes esquizofrénicos, psicóticos, etc. Si bien, existen actualmente varios escritos sobre esas investigaciones, no son temas que atañen a este trabajo.

Ahora, como toda nueva corriente, se siguen haciendo investigaciones, estudios e intervenciones como la presente. Todos estos esfuerzos, se traducen en mejoras para crear y seguir cimentando esta nueva propuesta. El futuro de este modelo esta relacionado en entender y comprender los factores que ayudan y sustentan el crecimiento humano, es decir, las fortalezas internas; los aspectos que hacen a una persona resiliente y a otra no y frente a que situaciones; mantener y sostener el bienestar psicológico y físico; y mantener los niveles depresivos en su mínima expresión.

En relación al taller, se espera que esta intervención sea de utilidad para futuros investigadores de la Psicología Positiva, que se pueda aprender de la experiencia vivida y reformular la intervención para mejorar sus resultados explotar al máximo sus objetivos. Por el momento, es grato saber que tanto la función como el objetivo del taller, se cumplieron para ambas partes, tanto para los asistentes a quienes se les proporciono una nueva forma de vida, nuevos conceptos, nuevas experiencias y nuevas herramientas para enfrentar las problemáticas futuras, resolverlas de manera más eficiente y sin perder de vista el alcanzar su felicidad y maximizar su bienestar psicológico; como para los coordinadores quienes tuvieron la oportunidad de vivir en carne propia, los resultados y beneficios de este nuevo modelo, tener la posibilidad de replantearlo para crear algo más eficiente y alcanzar resultados más altos, contribuyendo así, con más investigaciones y datos para la consolidación de la Psicología Positiva como una posible quinta fuerza.

Capítulo IV. Referencias Bibliográficas.

- Aaron Antonovsky. Recuperado el 16 de Junio de 2009 de: http://en.wikipedia.org/wiki/Aaron_Antonovsky.
- Adler, A. (1956). *"The Individual Psychology"*. New York: Harper Torchbooks.
- Akhtar, M. (2012). *"Positive Psychology for Overcoming Depression: Self-Help Strategies for Happiness, Inner Strength and Well-Being"*. London: Watkins.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling The Mystery of Health - How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Anzola, M. (2003). *La Resiliencia como Factor de Protección*. Euducere, julio-septiembre, año/vol.7, número 022. Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela.
- Arias, L., & Eunice de León, T. (2007). *Perfil Emocional de las Pacientes con Cáncer De Mama, Atendidas en el Hospital Oncológico de la Ciudad de Santiago*. República Dominicana: Departamento de Investigación y Publicaciones. Recuperado el 17 de febrero de 2011 de: <http://www.uapa.edu.do/siu/docs/inv/resultados/2/articulo%20PERFIL%20EMOCIONAL%20DE%20LAS%20PACIENTES%20CON%20C%3%81NCER%20DE%20MAMA.pdf>.
- Beck, A. (1970). *"Depression: Causes and Treatment"*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Bienestar Psicológico. (s/a). Recuperado el 23 de octubre de 2010 de: <http://www.vtteutem.cl/bajar/Responsabilidadbienestarpologicopersonasadultas.pdf>.
- C. R. Snyder & Shane J. Lopez. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: OXFORD UNIVERSITY PRESS.
- Características Psicosociales de los Niños y Niñas Resilientes. (s/a) (s/f). Recuperado el 19 de Abril de 2011 de: <http://resilnet.uiuc.edu/library/resiliencia/resiliencia5.pdf>.
- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva La ciencia de la Felicidad*. España: Paidós.
- Casullo, M (2004) *La capacidad de perdonar*. Facultad de Psicología. UBA. Recuperado el 4 de mayo de 2011 de: <http://www.aidep.org/uba/Bibliografia/Perdonar%20Ficha.pdf>.
- Chico Librán, E. (2002). *Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento*. Revista Psicothema, vol 14 n° 3, pp. 544-550.

- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row, Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (Flow): Una Psicología de la Felicidad*. Barcelona: Kairos.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Aprender a Fluir*. Barcelona: Kairos.
- Csikszentmihalyi, M. (s/a). Recuperado el 16 de Junio de 2009 de: http://es.wikipedia.org/wiki/Mih%C3%A1ly_Cs%C3%ADkszentmih%C3%A1lyi.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Perennial.
- Cuadra, A., Veloso, C., Ibergaray, M. & Zúñiga, M. (2010). *Resultados de la psicoterapia positiva en pacientes con depresión*. Universidad de Tarapacá, Chile. Terapia psicológica. Versión On-line ISSN 0718-4808. Ter Psicol v.28 n.1 Santiago doi: 10.4067/S0718-48082010000100012.
- Cuadra, A; Veloso, C; Ibergaray, M & Rocha, M. (2010). *Resultados de la psicoterapia positiva en pacientes con depresión*. *Terapia psicológica*. Vol. 28, Nº 1. Sociedad Chilena de Psicología Clínica ISSN 0716-6184 (impresa) · ISSN 0718-4808 (en línea). Pp. 127-134.
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). *El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva*. Revista de Psicología, año/vol. 12, número 001. Universidad de Chile. Pp. 83-96.
- Cyrułnik, B. (2002). *Los Patitos Feos: La Resiliencia: Una Infancia Feliz no Determina la Vida*. Barcelona: Gedisa.
- Danner, D.; Snowdon, D. & Friesen, W. (2001). *Positive emotions in early life and longevity. Findings from the nun study*. Journal of Personality and Social Psychology. 80. 804-813.
- Darwin, C. (1965). *El Origen de las especies*. Recuperado el 15 febrero de 2011 de: <http://books.google.es/books?id=DHILPLffz4C&printsec=frontcover&dq=editions:OCLC608905092#v=onepage&q&f=false>.
- Ellis, A. (2003). *Razón y Emoción en Psicoterapia*. Bilbao: Desclee de Bower.
- Emmons, R. (2007). *Gracias!: Como la Nueva Ciencia de la Gratitud puede hacerle más Feliz*. USA: Houghtonmifflinbooks.

- Emmons, R., & Shelton, C. (2002). *Gratitude and the science of positive psychology*. En "Gratitude Works: Program Guidelines". National Association of School Psychologists. Recuperado el 1 mayo de 2011 de: http://www.nasponline.org/publications/cq/pdf/V39N2_GratitudeWorks.pdf.
- Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). *Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being*. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 377-389. Recuperado el 1 de mayo de 2011 de: http://www.chucklin.org/wp-content/uploads/2010/02/Emmons_McCullough_2003_JPSP.pdf.
- Escudero, J., Balagué, G. & García-Mas, A. (2002). *Estudio del Conocimiento de Variables Psicológicas en Entrenadores de Baloncesto mediante una Aproximación Metodológica Cualitativa*. Revista de Psicología del Deporte Vol. 11, núm. 1. Pp. 111-122 ISSN: 1132-239X.
- Farmer. D. (1999). *"Flow" & Mihaly Csikszentmihalyi*. Recuperado el 26 de abril de 2011 de: <http://www.austega.com/education/articles/flow.htm>.
- Flow. Recuperado el 03 de Octubre de 2009 de: [http://en.wikipedia.org/wiki/Flow_\(psychology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)).
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Fredrickson, B. & Branigan, C. (2000). *Positive emotions*. En T. J. Mayne y G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: current issues and future directions* (pp. 123-151). Nueva York: Guilford Press.
- Fredrickson, B. & Levenson, R. (1998). *Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions*. Cognition and Emotion, 12. Pp.191-220 Recuperado el 11 de abril de 2011 de: http://www.unc.edu/peplab/publications/undo_98.pdf.
- Fredrickson, B. (2001). *The Role of Positive Emotion in Positive Psychology: The Broaden and Build Theory of Positive Emotion*. American Psychologist, 56. Pp. 218-226. Recuperado el 13 de abril de 2011 de: <http://www.unc.edu/peplab/publications/role.pdf>.
- Fredrickson, B. (2004) *"El Poder de los Buenos Sentimientos"*. Laboratorio de Sentimientos Positivos y Psicofisiología de la Universidad de Michigan (American Scientist Magazine).
- Freman, A. & Beck, A. (1995). *"Terapia Cognitiva de los trastornos de la personalidad"*. Paidós.

- Freud, Sigmund. Obras completas de Sigmund Freud. Volumen XVIII - Más allá del principio de placer, Psicología de la masas y análisis del yo, y otras obras (1920-1922). Buenos Aires: Amorrortu.
- García-Viniegras (2005). *El Bienestar Psicológico: Dimensión Subjetiva de la Calidad de Vida*. Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Miguel Enríquez” Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana. Revista Electrónica de Psicología Iztacala Vol. 8 No. 2. Cuba.
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia Emocional*. Madrid: Kairós.
- Goleman, D. (1999) *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Madrid: Kairós.
- Gratitude.(s/a) Recuperado el 29 de abril de 2011 de: <http://psychology.wikia.com/wiki/Gratitude>.
- Greiger, R. (1977). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Nueva York: Springer Publishing.
- Guberman. (1998). *Humanismo, Logoterapia y Proceso Terapéutico*. Buenos Aires, Argentina: San Pablo.
- Guzmán, M. (2010) *El Perdón en Relaciones Cercanas: Conceptualización desde una Perspectiva Psicológica e Implicancias para la Práctica Clínica*. Universidad Católica del Norte Antofagasta, Chile. PSYKHE Vol. 19, N° 1, 19-30 ISSN 0717-0297.
- Hablemos de Psicología. (s/a). Recuperado el 17 de Diciembre de 2011 de: <http://psicoslima.blogspot.mx/2011/11/la-depresion-segun-aaron-beck.html>.
- Jiménez, B.; Hernández, E. & Gálvez, H. (2005) *Personalidad Positiva y Salud*: Universidad Autónoma de Madrid. Centro Universitario de Salud Pública España. Publicado en: Florez-Alarcon, L., Mercedes Botero, M. y Moreno Jimenez, B. *Psicología de la salud. Temas actuales de investigación en Latinoamérica*. (Pp59-76) Bogotá: ALAPSA.
- Jiménez, R. (s/f). *La Resiliencia en el Niño*. Recuperado el 30 de Junio de 2011 de: <http://www.galenored.com/trabajos/archivos/285.pdf>.
- Kraut, R. (2010). "Aristotle's Ethics", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Summer Edition)*. Recuperado el 04 de abril de 2011 de: <http://plato.stanford.edu/archives/sum2010/entries/aristotle-ethics/>.
- Längle, A. (2008). “*Vivir con Sentido: Aplicación Práctica de la Logoterapia*”. Argentina: Grupo Editorial Lumen.
- Losada, M. (1999). “*The complex dynamics of high performance teams. Mathematical and Computer Modelling*”, 30(9–10), 179–192.

- Lyubomirsky, S. (2008). *La Ciencia de la Felicidad: Un Método Probado para Conseguir el Bienestar*. España: Urano.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). *Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change*. *Review of General Psychology*, 9. Pp.111-131. Recuperado el 1 de mayo de 2011 de: <http://www.faculty.ucr.edu/~sonja/papers/LKD2005.pdf>.
- Maganto, C. & Garaigordobil, M. (2010). *Evaluación del perdón: Diferencias generacionales y diferencias de sexo*. *Revista Latinoamericana de Psicología Volumen 42 No 3* pp. 391-403 ISSN 0120-0534. Recuperado el 4 de mayo de 2011 de: <http://openjournal.konradlorenz.edu.co/index.php/rlpsi/article/viewPDFInterstitial/581/411>.
- Martí, J., Martínez, F., Martí, M., & Marí, R., (2007) *Responsabilidad Social Universitaria: Acción Aplicada de Valoración del Bienestar Psicológico en Personas Adultas Mayores Institucionalizadas*. Recuperado el 16 de Junio de 2009 de: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=30501815>.
- Martínez, Y. (2011) *La Religión genera felicidad gracias a ciertos factores sociales*. Recuperado el 28 de Junio de 2011 de: http://www.tendencias21.net/La-religion-genera-felicidad-gracias-a-ciertos-factores-sociales_a6549.html.
- Maslow, A. (1954) *Motivación y personalidad*. Recuperado el 4 de mayo de 2011 de: http://books.google.es/books?id=zsHApGZqP-cC&dq=inauthor:%22Maslow+Abraham+H.%22&hl=es&ei=N9TCTc7KG8LJgQfQrMn1AQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CDIQ6AEwAA.
- Maslow, A. (1974). *The Farther Reaches of Human Nature*. Recuperado el 4 de mayo de 2011 de: http://books.google.com/books?id=QbPVIIsjIQ-EC&printsec=frontcover&hl=es&cd=1&source=gbs_ViewAPI#v=onepage&q&f=false
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). *An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude*. *Current Directions in Psychological Science*, 17. Pp. 281-284. Recuperado el 1 de mayo de 2011 de: http://www.psy.miami.edu/faculty/mccullough/Papers/Gratitude_CDPS_2008.pdf.
- McCullough, M., Kilpatrick, S., Emmons, R., Larson, D. (2001) *Is Gratitude a Moral Affect?*. *Psychological Bulletin*. Vol. 127 (2), pp. 249-266.
- McDonald, J. (2004). *Salud mental y violencia intrafamiliar. Ruptura con el paradigma tradicional de salud mental y propuesta de autocuidado para las personas que atienden situaciones de violencia intrafamiliar*. Costa Rica: Ministerio de Salud de Costa Rica. Organización Panamericana de la Salud. Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 15 de Febrero de 2011 de: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd65/Saludmental.pdf>.

- McIntyre, A. (2004). *Tras la virtud*. Barcelona: Crítica.
- Mucci, R. (2005). *El concepto de Resiliencia*. Recuperado el 15 de febrero de 2011 de: http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/informacion_adicional/practicas_profesionales/788_salud_adol/material/prevencion_promocion_fortalezas_schmidt.pdf.
- Muñoz C. (2007). *Perspectiva Psicológica del Bienestar Subjetivo*. Psicogente, 10 (18). Barranquilla, Colombia. Universidad Simón Bolívar. pp. 163-173. Recuperado el 05 de Abril de 2011 de: <http://www.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/psicogente/index.php/psicogente/article/viewFile/31/35>.
- Palenzuela, D., Gutiérrez, M. & Averó, P. (1998). *Ejercicio físico regular como un mecanismo de protección contra la depresión en jóvenes*. Psicothema. Vol. 10, nº 1, pp. 29-39. Recuperado el 28/06/2011 de: <http://www.psicothema.com/pdf/140.pdf>
- Palmero, F., Fernández-Abascal, E.G., Martínez, F. & Chóliz, M. (2002). *Psicología de la Motivación y la Emoción*. España: McGraw Hill.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues. A handbook and classifications*. New York: APA, Oxford University Press.
- Peterson, C. (2008). *Notas del curso (Lecture Notes) Positive Psychology Immersion*. Mentor Coach. Recuperado el 26 de abril de 2011 de: http://www.grupocamposeliseos.com/files/Tarragona_Intro_a_la_Psicologia_Positiva_2009.PDF.
- Petri, H., & Govern, J. (2006). *Motivación: Teoría, investigación y aplicaciones*.: Cengage Learning.
- Prada, E. (2005). *Psicología Positiva & Emociones Positivas*. Recuperado el 16 de Junio de 2009 de: <http://www.psicologia-positiva.com/Psicologiapos.pdf>.
- Psicología Positiva (s/a). Recuperado el 16 de junio de 2009 de: <http://www.psicologia-positiva.com/Psicologiapos.pdf.pdf>.
- Reeve, J. (2003). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGraw Hill.
- Resiliencia. (s/a). Recuperado el 23 de octubre de 2010 de: <http://www.logoforo.com/el-concepto-de-resiliencia/>.
- Resiliencia. (s/a). Recuperado el 20 de Julio de 2010 de: [http://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_\(psicolog%C3%ADa\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_(psicolog%C3%ADa)).

- Resiliencia. (s/a). Recuperado el 20 de Julio de 2010 de: <http://www.psicologia-positiva.com/resiliencia.html>.
- Roca, E. (s/f). *La terapia Racional Emotiva (TRE)*. Recuperado el 15 de febrero de 2011 de: <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/TRE7.pdf>.
- Rodríguez, A.; Aguilar, A.; Cifre, E; y Salanova, M. (2000). OPERACIONALIZANDO EL FLOW: ¿SE PUEDE MEDIR LA EXPERIENCIA ÓPTIMA EN EL USO DE ORDENADORES? Jornades de Foment de la Santé. pp. 190-200.
- Rogers, C. (1972) *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- Scheier, M. y Carver, C. (1985). *Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies*. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Seligman, M. (2006). *La Auténtica Felicidad*. España: Vergara.
- Seligman, M. (2008). *Aprenda Optimismo*. México: Ed. De Bolsillo.
- Shaffer-Hudkins, E., Suldo, S., Locker, T. & March, A. (2009). *How Adolescents' Mental Health Predicts Their Physical Health: Unique Contributions of Indicators of Subjective Well-Being and Psychopathology*. *Applied Research in Quality of Life* Volume 5, Number 3, 203-217, DOI: 10.1007/s11482-010-9105-.
- Snyder, C.R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology : The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. USA: Sage Publications.
- Suárez Ojeda, N. (2001) *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Suárez, E. N., Munist, M. & Klotiarenco, M. (2004). *Resiliencia: Tendencias y Perspectivas*. Buenos Aires: Universidad Nacional de Lanús.
- Valladares, L.; Zavala, M.; Ibarra, I.; Gómez, M & Gómez M. (2004). El Sentido de Vida en Estudiantes del Primer Semestre de la Universidad de la Salle Bajío. *Revista del Centro de Investigación. Universidad La Salle Julio – Diciembre, año/vol. 6, número 022* Pp. 5-13.
- Vázquez, C.; Hervás, G.; y Ho, S. (2006). INTERVENCIONES CLÍNICAS BASADAS EN LA PSICOLOGÍA POSITIVA: FUNDAMENTOS Y APLICACIONES. *Psicología Conductual*, Vol. 14, Nº 3, 2006, pp. 401-432. Madrid, España.
- Victor Frankl. Recuperado el 16 de Junio de 2009 de: http://es.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl.
- Wood, A.; Froh, J.; & Geraghty, A, (2010) Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Vol. 30, Num. 7, ISSN0272-7658 (652).

Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York, NY: Brunner/Routledge.

Zúñiga, S. (2011). ¿Qué Sentido Tiene mi Vida?. Recuperado el 4 de mayo de 2011 de: <http://www.camdf.sep.gob.mx/actualizArte/r05/pdf/6.pdf>.

Capítulo V. Anexos

5.1. BATERIA.

5.1.1. Escala de Bienestar Psicológico.

Responda a cada una de las siguientes declaraciones según corresponda. Use la siguiente escala de seis puntos.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-----------------------------|---------------|---------------------------|------------------------|------------|--------------------------|
| Completamente en desacuerdo | En desacuerdo | Ligeramente en desacuerdo | Ligeramente de acuerdo | De acuerdo | Completamente de acuerdo |

1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.
2. A menudo me siento solo por que tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propuse para mí mismo.
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.

28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras en la vida diaria.
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.
32. Sé que puedo confiar en mis amigos y ellos saben que pueden confiar en mí.
33. A menudo cambio mis decisiones, si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas: mi vida está bien como esta.
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.

Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13*, 19, 25* y 31.

Relaciones Positivas: Ítems 2*, 8*, 14, 20*, 26* y 32.

Autonomía: Ítems 3, 4*, 9*, 10, 15*, 21, 27* y 33*.

Dominio del Entorno: Ítems 5*, 11, 16, 22*, 28 y 39.

Crecimiento Personal: Ítems 24, 30*, 34*, 35, 36*, 37 y 38.

Propósito en la Vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

5.1.2. Test de Optimismo

TEST DE OPTIMISMO

Nombre: _____ Fecha: _____
 Sexo: Masculino Femenino Edad: _____ Estado Civil: _____ Con hijos: _____
 Escolaridad: _____ Grupo: _____

Instrucciones: Tómese el tiempo necesario para responder a cada una de las preguntas del test. Por término medio, se tarda unos quince minutos en completarlo. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Lea la descripción de cada una de las situaciones expuestas y esfuércese al máximo para imaginar que le suceden a usted. Probablemente no haya pasado por algunas de ellas, pero no importa. Quizá ninguna respuesta le parezca adecuada, no obstante lo cual marque **A** o **B** y escoja la respuesta que con más probabilidad coincida con usted. Tal vez no le gusten cómo suenan algunas respuestas, pero no escoja la que cree que debería elegir o lo que suena bien para los demás; seleccione la opción que mejor se adecuaría a su actitud en situaciones similares. Marque sólo una respuesta por pregunta. No haga caso de los códigos de tres letras (PmM, UbB, etc.)

| | |
|---|-------|
| 1. Usted y su pareja se reconcilian después de una pelea. | (PmB) |
| Lo/la perdono | 0 |
| Suelo ser indulgente | 1 |
| 2. Olvida el cumpleaños de su pareja. | (PmM) |
| No suelo recordar los cumpleaños | 1 |
| Estaba pensando en otras cosas | 0 |
| 3. Recibe flores de un admirador/a secreto/a. | (UbB) |
| Le resulto atractivo/a | 0 |
| Soy una persona que cae bien | 1 |
| 4. Se presenta a un cargo de la comunidad y gana. | (UbB) |
| Dediqué mucho tiempo a la campaña | 0 |
| Me tomo muy en serio lo que hago | 1 |
| 5. Olvida una cita importante. | (UbB) |
| A veces me falla la memoria | 1 |
| A veces olvido consultar la agenda | 0 |
| 6. Organiza una cena exitosa. | (PmB) |
| Esa noche estuve especialmente encantador/a | 0 |
| Soy buen/a anfitrión/a | 1 |
| 7. Debe 100 pesos a la biblioteca por un libro que hace días que tengo que devolver. | (PmM) |
| Cuando estoy absorto en lo que leo, suelo olvidarme de cuándo tengo que devolverlo | 1 |
| Estaba tan absorto escribiendo el informe que olvidé devolver el libro | 0 |
| 8. Sus acciones le reportan mucho dinero. | (PmB) |
| Mi agente de bolsa decidió apostar por algo nuevo | 0 |
| Mi agente de bolsa es un excelente inversor | 1 |
| 9. Usted gana en un concurso deportivo. | (PmB) |
| Me estaba sintiendo invencible | 0 |
| Me suelo entrenar al máximo | 1 |
| 10. Usted no aprueba un examen importante. | (UbM) |
| No fui tan inteligente como las otras personas que hicieron el examen | 1 |

| | |
|---|-------|
| No me preparé bien para ello | 0 |
| 11. Usted preparó una comida especial para un/a amigo/a, pero él/ella apenas probó la comida. | (UbM) |
| No fui un/a buen/a cocinero/a | 1 |
| Hice la cena con rapidez | 0 |
| 12. Usted pierde en un evento deportivo para el cual se había estado entrenando durante mucho tiempo. | (UbM) |
| No soy muy atlético | 1 |
| No soy bueno en ese deporte | 0 |
| 13. Usted pierde el control con un amigo/a. | (PmM) |
| Él/ella siempre me está criticando | 1 |
| Él/ella estaba de mal humor | 0 |
| 14. Usted es penalizado por no entregar los papeles de sus impuestos a tiempo. | (PmM) |
| Siempre pospongo el hacer los impuestos | 1 |
| Me dio pereza/flojera hacer la declaración de impuestos este año. | 0 |
| 15. Usted invita a salir a un/a hombre/mujer y le dice que no. | (UbM) |
| Ese día yo estaba mal | 1 |
| No me salían las palabras cuando hice la invitación | 0 |
| 16. Le piden a menudo bailar con usted en una fiesta | (PmB) |
| Soy desenvuelto en las fiestas | 1 |
| Me sentía muy bien aquella noche | 0 |
| 17. A usted le va extraordinariamente bien en una entrevista de trabajo. | (PmB) |
| Me sentí extremadamente seguro de mí mismo/a durante la entrevista | 0 |
| Soy bueno en las entrevistas | 1 |
| 18. Su jefe le da muy poco tiempo para acabar un proyecto, pero usted consigue terminarlo de todas formas. | (UbB) |
| Soy bueno en mi trabajo | 0 |
| Soy una persona eficiente | 1 |
| 19. Usted se ha estado sintiendo agotado últimamente. | (PmM) |
| Nunca tengo la oportunidad de relajarme | 0 |
| Estuve excepcionalmente ocupado esa semana | 1 |
| 20. Usted salva a una persona de morir por atragantamiento. | (UbB) |
| Conozco una técnica para evitar la asfixia por atragantamiento | 0 |
| Sé qué hacer en situaciones críticas | 1 |
| 21. Su pareja sentimental quiere distanciarse durante un tiempo. | (UbM) |
| Soy demasiado egoísta | 1 |
| No paso con él/ella el tiempo suficiente | 0 |
| 22. Un amigo/a le dice algo que hiere sus sentimientos. | (PmM) |
| Él/ella siempre dice las cosas sin pensar en los demás | 1 |
| Mi amigo/a estaba de mal humor y se desquitó conmigo | 0 |
| 23. Su jefe se dirige a usted pidiéndole consejo. | (UbB) |
| Soy un/a experto/a en el área en la cual me preguntó | 0 |
| Soy bueno dando consejos útiles | 1 |
| 24. Un amigo/a le da las gracias por haberle ayudado en una mala época. | (UbB) |

| | |
|---|-------|
| Disfruto ayudándole en los momentos duros | 0 |
| Me preocupo por la gente | 1 |
| 25. Su doctor le dice que está en buena forma física. | (UbB) |
| Me aseguro de hacer ejercicio con frecuencia | 0 |
| Cuido mucho mi salud | 1 |
| 26. Su esposo/a (novio/a) le lleva a pasar fuera un fin de semana romántico. | (PmB) |
| Él/ella necesitaba escaparse durante unos días | 0 |
| A él/ella le gusta explorar nuevos lugares | 1 |
| 27. A usted le llaman para dirigir un proyecto importante. | (PmB) |
| Acabo de terminar con éxito un proyecto similar | 0 |
| Soy un buen supervisor | 1 |
| 28. Usted se cae muchas veces mientras esquía. | (PmM) |
| Esquiar es difícil | 1 |
| Las pistas tenían hielo | 0 |
| 29. Usted gana un prestigioso premio. | (UbB) |
| Resolví un problema importante | 0 |
| Fui el mejor empleado | 1 |
| 30. Sus acciones están más bajas que nunca. | (UbM) |
| No sabía mucho sobre el clima empresarial de ese momento | 1 |
| Hice una mala compra de acciones | 0 |
| 31. Usted sube de peso en las vacaciones y no puede perderlo. | (PmM) |
| Las dietas no funcionan a largo plazo | 1 |
| La dieta que probé no funcionó | 0 |
| 32. No aceptan su tarjeta de crédito en una tienda. | (UbM) |
| Algunas veces sobreestimo cuánto dinero tengo. | 1 |
| Algunas veces me olvido de pagar la cuenta de mi tarjeta de crédito | 0 |

| | |
|-------------|-----|
| PmM | PmB |
| UbM | UbM |
| EsM | EsB |
| EsB – EsM = | |

5.1.3. Inventario de Depresión.

BDI-II¹³

Nombre: _____ Estado Civil: _____ Edad: _____ Sexo: _____
Ocupación: _____ Educación: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de enunciados. Por favor, lea cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija **uno** de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las **últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (Cambio en los Hábitos de Sueño) y el ítem 18 (Cambios en el Apetito).

| | |
|---|---|
| <p>1. Tristeza</p> <p>0 No me siento triste</p> <p>1 Me siento triste gran parte del tiempo.</p> <p>2 Estoy triste todo el tiempo.</p> <p>3 Estoy tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.</p> <p>2. Pesimismo</p> <p>0 No estoy desalentado respecto de mi futuro.</p> <p>1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.</p> <p>2 No espero que las cosas funcionen para mí.</p> <p>3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.</p> <p>3. Fracaso</p> <p>0 No me siento como un fracasado.</p> <p>1 He fracasado más de lo que hubiera debido.</p> <p>2 Cuando miro hacia atrás veo muchos fracasos.</p> <p>3 Siento que como persona soy un fracaso total.</p> <p>4. Pérdida de Placer</p> <p>0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.</p> <p>1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.</p> <p>2 Obtengo muy poco placer de las cosas de las que solía disfrutar.</p> <p>3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.</p> <p>5. Sentimientos de Culpa</p> <p>0 No me siento particularmente culpable.</p> <p>1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.</p> <p>2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.</p> <p>3 Me siento culpable todo el tiempo.</p> | <p>6. Sentimientos de Castigo</p> <p>0 No siento que estoy siendo castigado.</p> <p>1 Siento que tal vez pueda ser castigado.</p> <p>2 Espero ser castigado.</p> <p>3 Siento que estoy siendo castigado.</p> <p>7. Disconformidad con Uno Mismo</p> <p>0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.</p> <p>1 He perdido la confianza en mí mismo.</p> <p>2 Estoy decepcionado conmigo mismo.</p> <p>3 No me gusto a mí mismo.</p> <p>8. Autocrítica</p> <p>0 No me critico ni me culpo más de lo habitual.</p> <p>1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo.</p> <p>2 Me critico a mí mismo por todos mis errores.</p> <p>3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.</p> <p>9. Pensamientos o Deseos Suicidas</p> <p>0 No tengo ningún pensamiento de matarme.</p> <p>1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría.</p> <p>2 Querría matarme.</p> <p>3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.</p> <p>10. Llanto</p> <p>0 No lloro más de lo que solía hacerlo.</p> <p>1 Lloro más de lo que solía hacerlo.</p> <p>2 Lloro por cualquier pequeñez.</p> <p>3 Siento ganas de llorar pero no puedo.</p> |
|---|---|

Subtotal Página 1

Continú

¹³ Adaptación: Lic. María Elena Brenlla

11. Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto.
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12. Pérdida de Interés

- 0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3 Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones.
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 0 No siento que yo no sea valioso.
- 1 No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme.
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1 Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2 No tengo suficiente energía para hacer demasiado.
- 3 No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño

- 1a Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b Duermo un poco menos que lo habitual.

- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b Duermo mucho menos que lo habitual.

- 3a Duermo la mayor parte del día.
- 3b Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme.

17. Irritabilidad

- 0 No estoy más irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.

- 1a Mi apetito es un poco menor que lo habitual
- 1b Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.

- 2a Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b Mi apetito es mucho mayor que lo habitual.

- 3a No tengo en apetito en absoluto.
- 3b Quiero comer todo el tiempo.

19. Dificultad de Concentración

- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente.
- 2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- 0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

_____ Subtotal Página 2

_____ Subtotal Página 1

_____ Puntaje Total

5.1.4 Cuestionario Sobre Emociones / Escala De Felicidad General

Nombre _____ Edad _____ Sexo Fem Masc

Ocupación _____ Grado Escolar _____ Escuela _____

Estado Civil _____ Número de hijos _____

Fecha _____

Información: El objetivo de esta investigación es conocer acerca del nivel de felicidad en diversos grupos de personas, así como las principales situaciones que la generan. La información recopilada será utilizada solamente con fines de investigación y los datos personales solo serán conocidos por los investigadores, quienes están obligados a respetar la confidencialidad de éstos.

I. CUESTIONARIO DE FORDYCE SOBRE LAS EMOCIONES

A. En general, ¿cuán feliz o infeliz suele sentirse? Marque una única frase, la que mejor describa su felicidad media.

- _____ 10. Sumamente feliz (me siento eufórico, jubiloso, fantástico).
- _____ 9. Muy feliz (me siento realmente bien, eufórico).
- _____ 8. Bastante feliz (de buen humor, me siento bien).
- _____ 7. Medianamente feliz (me siento bastante bien y bastante alegre).
- _____ 6. Ligeramente feliz (un poco por encima de lo normal).
- _____ 5. Neutro (no especialmente feliz ni infeliz).
- _____ 4. Ligeramente infeliz (un poco por debajo de lo neutral).
- _____ 3. Medianamente infeliz (un poco desanimado).
- _____ 2. Bastante infeliz (un poco triste, desanimado).
- _____ 1. Muy infeliz (deprimido, muy abatido).
- _____ 0. Sumamente infeliz (profundamente deprimido, completamente abatido).

B. Reflexione sobre sus emociones un poco más. Por término medio, ¿Qué porcentaje del tiempo se siente infeliz? ¿Qué porcentaje del tiempo se siente neutro (ni feliz ni infeliz)? Anote sus estimaciones más precisas, en la medida de lo posible, en los espacios asignados más abajo. Asegúrese de que las tres cifras suman un total de 100.

Por término medio:

Porcentaje de tiempo que me siento feliz _____ %

Porcentaje de tiempo que me siento infeliz _____ %

Porcentaje de tiempo que me siento neutro _____ %

II. ESCALA DE LA FELICIDAD GENERAL

Para cada una de las siguientes frases o preguntas, marque el punto de la escala que usted considera que mejor lo describe:

En general, me considero:

1 2 3 4 5 6 7

No muy Muy

feliz feliz

Algunas personas son muy felices en general. Disfrutan de la vida independientemente de lo que suceda, sacan el máximo provecho de todo. ¿Hasta qué punto le describe esta caracterización?

1 2 3 4 5 6 7

Nada en Mucho

absoluto

En comparación con la mayoría de mis iguales, me considero:

1 2 3 4 5 6 7

Menos Más

feliz feliz

Por término general, algunas personas no son muy felices. Aunque no se encuentran deprimidas, nunca parecen estar felices como podrían. ¿Hasta qué punto le describe esta caracterización?

1 2 3 4 5 6 7

Mucho Nada en

absoluto

5.2. Tarea: Diario de Felicidad.

Diario de Felicidad

La verdadera felicidad consiste en hacer el bien.

ARISTÓTELES

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

5.3. Diapositivas: “Emociones Positivas”



- ❖ Las emociones son reacciones complejas en las cuales se relacionan la mente y el cuerpo.
- ❖ Son capaces de generar sensaciones de efecto inmediato que pueden ser placenteras o no.
- ❖ Duran solo un momento y sus efectos a corto o mediano plazo nos impulsan a tomar decisiones, o actuar de forma positiva o negativa.



EXISTEN TRES TIPOS DE RESPUESTAS EMOCIONALES

1.- Componente cognitivo: Un estado emocional subjetivo, donde el individuo manifiesta o expresa su propio sentir.



2.- Componente conductual: Es una conducta impulsiva, se puede expresar o no de forma abierta.



3.- Componente fisiológico: Cambios corporales o respuestas fisiológicas que se dan en el Sistema Nervioso Autónomo (SNA) y en el sistema endocrino sobre los cuales se tiene poco o nulo control.



ALEGRIA

Sensación positiva producida por la satisfacción y el triunfo, hace que la vida nos resulte más acogedora y ayuda a mejorar nuestras relaciones.



SORPRESA/ SOBRESALTO

Nos prepara para afrontar acontecimiento inesperados, sus consecuencias son breves y puede dar paso a la alegría, el temor, el miedo, enojo, etc.



MIEDO

Se presenta cuando existen o se perciben situaciones o estímulos amenazantes (daño o peligro), se puede confundir con la ansiedad o la desesperación



IRA/ ENOJO/ CÓLERA

Se presenta cuando se detiene o impide una conducta dirigida a una meta, al ser engañados, lastimados traicionados o amenazados.



TRISTEZA

Se presenta ante una situación de fracaso, perdida o separación, se manifiestan sentimientos de frustración, decepción, aflicción, desconsuelo, dolor, pesar, melancolía, autocompasión, soledad, etc.



❖ Nos ayudan a generar una mejor relación con el mundo.



❖ Facilita el desarrollo de amistades, de amor, de una mejor salud física y mayores logros personales.



❖ Activan la creatividad y la tolerancia, dando paso a la felicidad y el bienestar individual.



Uno de los objetivos más relevantes para la psicología positiva es obtener el bienestar, y para lograrlo se requiere de la identificación, el desarrollo y uso de las emociones positivas.



Para su desarrollo existen variadas técnicas es por esta razón que **Seligman** (2003), realiza una división de éstas.

1. EMOCIONES POSITIVAS ORIENTADAS AL PASADO SON:

- ❖ La satisfacción, el orgullo, la complacencia, la realización personal y la serenidad.
- ❖ Al ocuparnos demasiado en el pasado, se multiplican las emociones negativas, para evitar esto se sugiere resignificar el disfrute de los buenos momentos del pasado, para establecer una satisfacción y una felicidad placentera en el presente.



2. EMOCIONES POSITIVAS ORIENTADAS AL PRESENTE

PLACERES

CORPORALES Y SUPERIORES

GRATIFICACIONES



EMOCIONES POSITIVAS DIRIGIDAS AL FUTURO

ESPERANZA

CONFIANZA

FE

OPTIMISMO



**SONRÍE, ES GRATIS
Y ALIVIA EL DOLOR
DE CABEZA**



5.4. Video Kit Vs Kat: “Estoy bien, eres un gato”



5.5. Diapositivas: “Fortalezas”

**Evaluación Fortalezas VIA.
(Inventario de Valores en Acción)**

Se centra en 24 fortalezas divididas en 6 virtudes:

- Sabiduría y conocimiento
- Coraje
- Humanidad
- Justicia
- Moderación
- Trascendencia



Diferencias entre el modelo tradicional y la nueva propuesta.

DSM-IV :

Manual que presenta las psicopatologías que se pueden presentar en el ser humano y sobre el cual se da un diagnóstico acerca de la sintomatología que presenta el sujeto.



Evaluación de Fortalezas VIA:

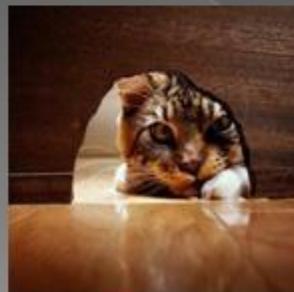
Inventario que muestra las fortalezas encontradas hasta el día de hoy. Provee un "diagnóstico" de fortalezas que se poseen o que se pueden explotar para tener una vida más placentera.



Sabiduría y Conocimiento.

Curiosidad e interés en el mundo.

Mostrar curiosidad por todo aquello que rodea al sujeto, estar preguntándose constantemente del por qué de las cosas, explorar y descubrir cosas nuevas.



Amor por el conocimiento y el aprendizaje.



Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.

Juicio, pensamiento crítico y apertura de mente.

Tener la capacidad de profundizar en todas las decisiones; examinarlas desde todos los puntos de vista posibles, no sacar conclusiones precipitadas y poder cambiar de opinión de ser necesario.



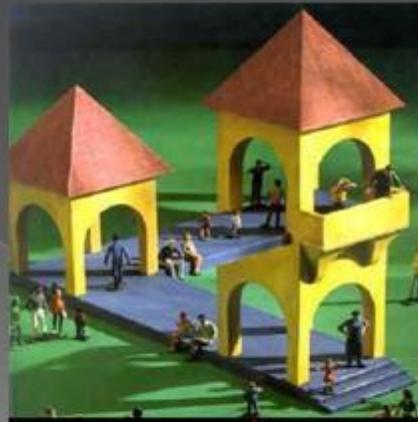


Ingenio, originalidad, inteligencia práctica.

Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas.

Perspectiva.

Es una habilidad que se desarrolla con la aplicación de la inteligencia; obteniendo conclusiones que permiten un mayor entendimiento de los sucesos de la vida.



Coraje

Valentía y valor.

Ser una persona con coraje para enfrentar cualquier situación, desafío, obstáculo o dolor, sin temer y tomando buenas elecciones.



Tenacidad, diligencia y perseverancia.

Tener la capacidad de terminar todo lo que se empieza, sea el proyecto que sea, ser responsable y entregar a tiempo resultados que nos den satisfacción.



Integridad, honestidad y autenticidad.



Ser siempre sincero, no sólo es decir la verdad, si no vivir la vida de forma legítima y auténtica sin ser pretencioso con lo demás.

Vitalidad y pasión por las cosas.

Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo.



Humanidad



Capacidad de amar y ser amado.

Como seres humanos se tiene esta capacidad de amar, pero sobre todo la capacidad de amarse a uno mismo para poder amar a los demás.

Amabilidad y generosidad

Es la capacidad que se tiene para ser afectuosos y ayudar a los demás.



Inteligencia emocional, personal y social.

Estar consciente de los sentimientos de los demás, tomarlos en cuenta y no dañarlos.



Justicia

Ciudadanía, trabajo en equipo y lealtad.

Es el poder destacar en un equipo, ser leal y responsable con los deberes para obtener éxito.



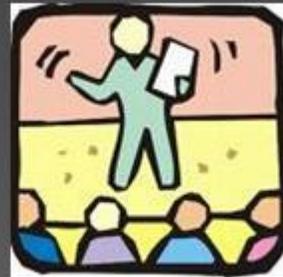


Ecuanimidad, equidad y justicia.

Tratar a todos de la misma manera no hacer distinciones, ni discriminar o etiquetar y saber tomar las decisiones que más convengan.

Liderazgo.

Capacidad de influir en los demás y apoyarlos para que trabajen con entusiasmo en el logro de objetivos comunes.



Moderación

Capacidad de perdonar y misericordia

Acción de perdonar, remisión de la pena merecida, de la ofensa recibida o de alguna deuda u obligación pendiente (indulgencia).



Modestia y humildad.

No buscar ser el centro de atención en todo momento, ni dejar que los logros hablen siempre por uno mismo.



Cuidado, prudencia, y discreción.

Ser capaz de pensar bien las decisiones para tomar la correcta y no arrepentirse más adelante, ser cuidadoso y no tomar decisiones imprudentes.



Autocontrol y auto-regulación.

Tener control de lo que se piensa y lo que se hace, ser disciplinado y no dejarse llevar por las emociones.



Trascendencia

Aprecio de la belleza y la excelencia.

Poder detectar y apreciar realmente la belleza de todo lo que rodea a la persona, así como también detectar la excelencia o el buen nivel de todo lo que se hace.



Gratitud.



Ser consciente de todo lo bueno que se tiene y no dar las cosas por sentado, ser agradecido con todos los que están alrededor y siempre tomarse el tiempo necesario para hacerlo.



Esperanza, optimismo y visión de futuro.

Trabajar para lograr todas las metas en el futuro, esperar lo mejor. Estar satisfecho y alegre con lo que se hace.



Sentido del humor y diversión

Ver el lado positivo de las cosas, ser capaz de reírse de uno mismo y hacer que los demás puedan sonreír.



Espiritualidad, fe, sentido religioso.

Es el uso que hace el individuo del conjunto de pensamientos, conceptos, ideas, ritos y actitudes a través de las cuales se materializa una sociedad.



PAGINA DE SELIGMAN
<http://www.authentic-happiness.org/upenn.edu/Default.aspx>

Centro Virtual de Psicología Positiva

Esta página es fruto de la colaboración entre el Prof. Martin Seligman-director del Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pennsylvania y fundador de la Psicología Positiva y el Instituto de Psicología Positiva, dirigido por el Prof. Carmelo Vázquez, Catedrático de la Universidad Complutense de Madrid. El objetivo de esta página es ofrecer una amplia variedad de recursos a todas las personas de habla hispana interesadas en este campo. Entre otros recursos, en esta página podrá realizar una amplia variedad de test de Psicología Positiva y comprobar sus resultados instantáneamente de forma totalmente gratuita.

CUESTIONARIOS

Desarrolle un mayor conocimiento sobre usted mismo/a a través de estos test que han sido evaluados científicamente.

Cuestionario Recomendado:

- CUESTIONARIO VIA DE FORTALEZAS PERSONALES**
Evalúa 24 fortalezas del carácter
- Cuestionarios sobre Emociones:**
- CUESTIONARIO DE FELICIDAD AUTÉNTICA**
Evalúa felicidad general
- ESCALA CES-D**
Evalúa síntomas depresivos

¿Es usted feliz?

A través de esta página puede explorar en qué grado es usted feliz en comparación con otras personas de su edad y sexo. Además podrá conocer más acerca de sus fortalezas psicológicas, en qué grado es usted optimista o pesimista, o si siente que su vida tiene sentido o no. Investigando más...

5.6. Video: Triatlón Padre-Hijo



5.7. Tarea: Resiliencia

Re-conociéndome

“Encuentra los problemas para los que tú eres una respuesta.”

(José María Vicedo)

| Lo que soy | Lo que tengo | Lo que puedo |
|------------|--------------|--------------|
| | | |

5.8. Diapositivas: Resiliencia

RESILIENCIA



Se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional:

- Muertes.
- Desempleo.
- Divorcios .
- Abusos (físicos, sexuales, etc.).



Cuando un sujeto es capaz de hacerlo, se dice que tiene una resiliencia adecuada, y puede sobreponerse a contratiempos o, incluso, resultar fortalecido por los mismos.

Este concepto fue introducido en el ámbito psicológico hacia los años 70 por Michael Rutter.



En la opinión conductista de Rutter, la resiliencia se reducía a una suerte de "flexibilidad social" adaptativa.

□ Término para referirse a las pautas que permiten a las personas sobreponerse a las situaciones adversas y sacar provecho de ellas (Sánchez, 2003).



□ Una persona es resiliente cuando logra sobresalir de presiones y dificultades de un modo que otra persona no podría desarrollar.



□ La resiliencia sería una capacidad global de la persona para mantener un funcionamiento efectivo frente a las adversidades del entorno o para recuperarlo en otras condiciones.

Teniendo en consideración que la resiliencia es el resultado de múltiples procesos, se trata de una dinámica en la cual se podrían señalar las siguientes etapas.

ψ Defensa y protección.

ψ El equilibrio que enfrenta a la tensión.

ψ Compromiso y desafío.

ψ La superación.



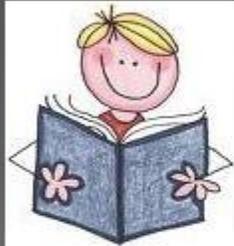
ψ La significación y valoración.

ψ La positividad de sí mismo.

ψ La responsabilización.

ψ La creatividad.

Se puede categorizar a los sujetos en **no-resilientes** y **pro-resilientes**, existiendo una gradación intermedia.

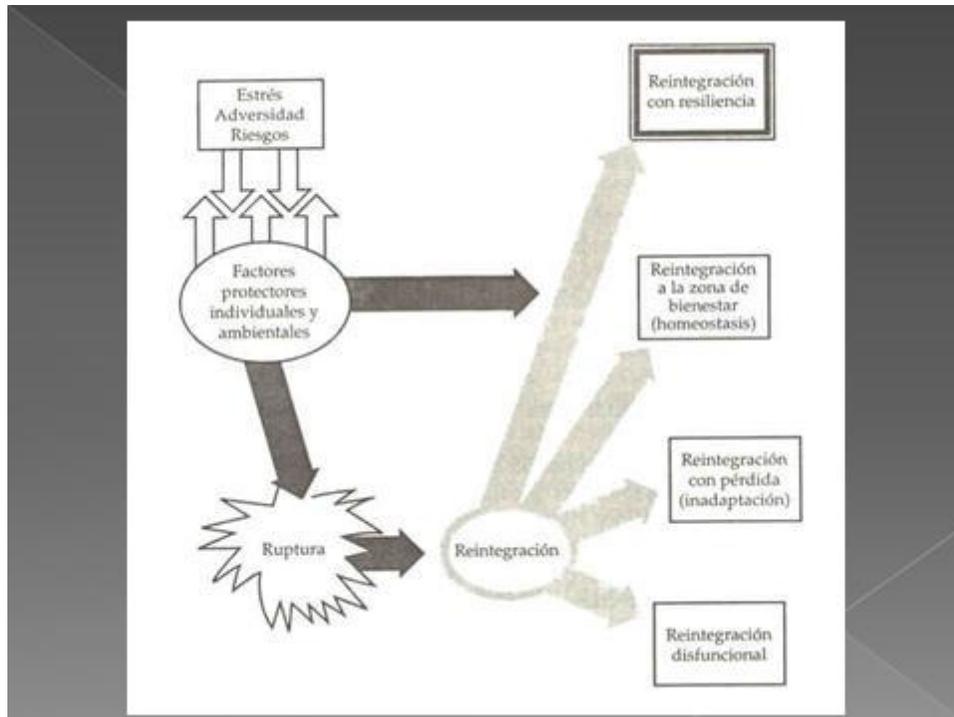


Hay que considerar que la resiliencia no es algo que se adopte o no, sino que cada individuo va desarrollándola de acuerdo a sus necesidades.

El concepto de la resiliencia implica dos factores:

- a) La resiliencia frente a la destrucción:
La capacidad de proteger la vida propia y la integridad ante las presiones deformantes.
- b) La capacidad para construir conductas vitales positivas pese a las circunstancias difíciles (González, 2005).





Los individuos “resilientes” destacan por poseer un alto nivel de competencia en distintas áreas, ya sea intelectual, emocional, buenos estilos de enfrentamiento, motivación al logro, autoestima elevada, sentimientos de esperanza, autonomía e independencia.



Lo que hace que un individuo desarrolle la capacidad de ser resiliente es:



La formación de personas socialmente competentes que tengan la capacidad de tener una identidad propia y útil, que sepan tomar decisiones, establecer metas y esto involucra lugares sociales que implican a la familia a los amigos y las instituciones de gobierno de cada país.

Mecanismos protectores por excelencia:

La relación de un adulto significativo, que reafirme la confianza en sí mismo del individuo, que lo motive, y sobre todo demuestre su cariño y aceptación incondicional.



Tener relaciones que ofrezcan cuidados y apoyo dentro y fuera de la familia. Las relaciones que crean apoyo y confianza, proveen modelaje y ofrecen estímulo y reafirmación, además contribuyen a afirmar la resiliencia en una persona.

La resiliencia es una característica que se puede aprender como producto de una interacción positiva entre el componente personal y ambiental de un individuo (Sánchez, 2003).



Se recomienda

Hacer conexiones. Es importante hacer conexiones y construir buenas relaciones con la familia y amistades cercanas y otras personas relevantes.

Evitar ver las crisis como problemas insuperables. Tratar de ver más allá de la crisis actual y cómo las circunstancias futuras pueden ser un poco mejores.

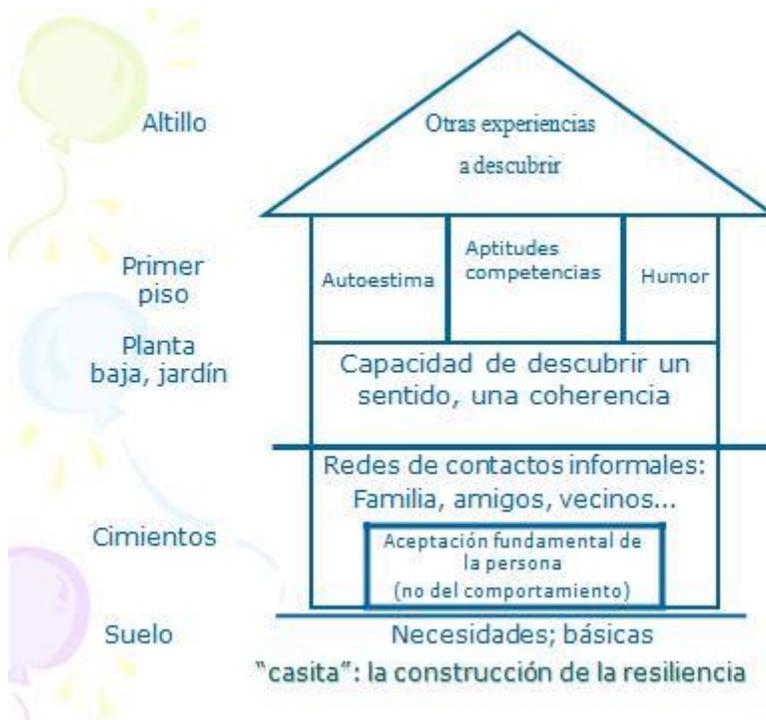
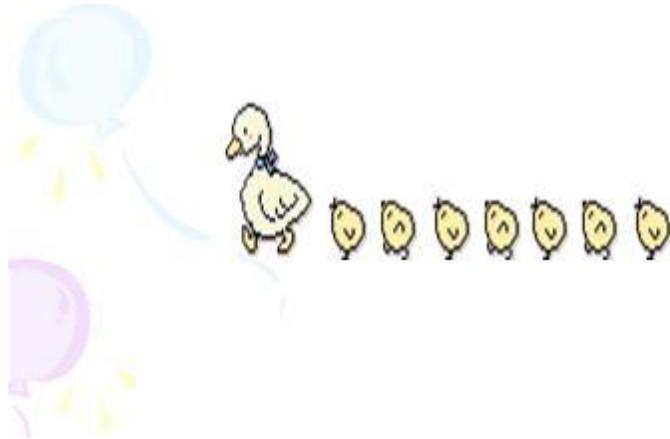
Reconocer la propia fortaleza y recursos para tratar con situaciones difíciles puede ayudar a desarrollar la confianza en sí mismo. Prestar atención a las propias necesidades y sentimientos.



5.9. Video: I Love Living Life



5.10. Diapositivas: Casita Resiliente



"casita": la construcción de la resiliencia



La capacidad que tienen las personas **para enfrentar conflictos o traumas de la vida y superarlos.**

Aprovechar las desventajas de la vida para crecer

Necesidades Básicas (suelo)

La **necesidades fisiológicas**, como el hambre, sueño, abrigo, etc. que permiten tener un confort en el individuo



Aceptación Fundamental (cimientos)



- Una infancia infeliz no determina la vida
- La aceptación fundamental se basa en la **existencia de un ser que te ame (tutor resiliente)**

Redes de contactos informales: Familia, amigos, vecinos... (cimientos)

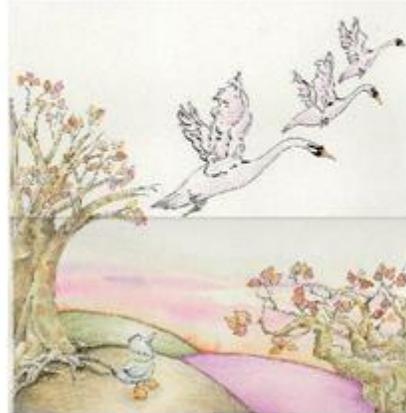


- Contar con alguna persona que sirva de apoyo para superar los traumas, aunque no sea de la familia nuclear

Capacidad de descubrir un sentido, una coherencia (planta baja)

Encontrar un sentido a la vida a pesar del sufrimiento.

“Cuando se tiene un **por qué** en la vida, se pueden encontrar muchos **cómos**”



Autoestima (1^{er}. Piso)



- La capacidad de reconocer las **habilidades y cualidades de si mismo** y valorarlas; aunque los demás no lo hagan

Aptitudes y Competencias (1^{er} piso)



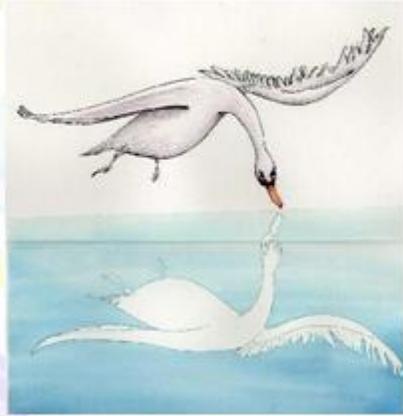
- Destreza para afrontar las desventajas externas y presiones a través de hacer uso de las competencias y aptitudes individuales

Humor (1^o piso)



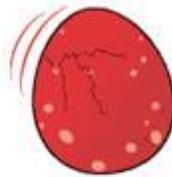
- Esta comprobado que el sentido del humor es una estrategia de afrontamiento ante las circunstancias adversas, cuando una persona utiliza el humor esta avanzando en su proceso de tristeza

Otras Experiencias a Descubrir (atillo)



- Un motor de vida se puede fundamentar en la necesidad de descubrir nuevas experiencias a pesar de los riesgos y obstáculos

Por su Atención
Gracias



5.11. Tarea: Optimismo

Optimismo

El primer paso para la solución de los problemas es el optimismo.

Basta creer que se puede hacer algo para tener ya medio camino hecho.

John Baines

5.12. Diapositivas: Optimismo – Pesimismo



Tendencia que sostiene el predominio absoluto o relativo, en la existencia humana, de lo malo sobre lo bueno.

Tendencia a ver el plano negativo de los acontecimientos.



La conducta pesimista, se caracteriza en una serie de ideas irracionales de las cuales se pierde toda objetividad.



Se cree que todo lo que pasa es por mala suerte, que siempre irá mal, que nada funciona, que todo es un fracaso.

Al no superar esto, esos pensamientos, tienden a apoderarse de la conducta, volviendo a las personas aisladas de su entorno social y adquiriendo desconfianza y desanimo para todo lo que pretendan realizar.





Los pesimistas tienden a tener miedo a tomar decisiones, no se sienten seguro de ellos mismos, no tienen voluntad de superación, tienen pensamientos negativos, como también carecen de autoestima de visión hacia el futuro y a la superación.

OPTIMISMO



El optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia.

Es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables.



Descubrir lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en las propias capacidades y posibilidades junto con la ayuda que se puede recibir.



El optimismo es una actitud permanente de “recomenzar”, de volver al análisis y al estudio de las situaciones para comprender mejor la naturaleza de las fallas, errores y contratiempos, sólo así estaremos en condiciones de superarnos y de lograr nuestras metas.

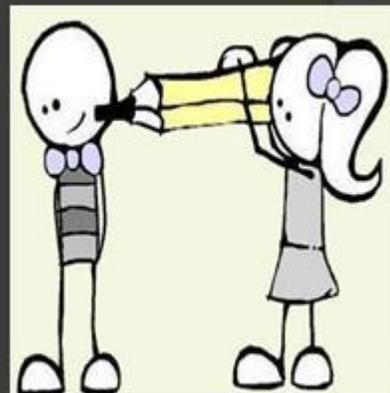


Haz el esfuerzo por dar sugerencias y soluciones, en vez de hacer críticas o pronunciar quejas.

Ser optimista es sacar lecciones de todas las situaciones.

Ser optimista es mantener la serenidad tanto en momentos de resultados favorables como en situaciones problemáticas.

Es conservar la paz interior así en los éxitos como en los fracasos.



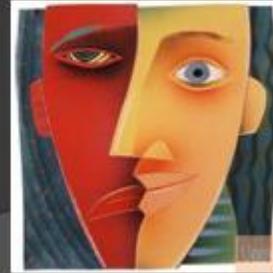
Actitudes

Optimista:

- ✓ Esfuerzo para encontrar soluciones ventajas y posibilidades
- ✓ Mejor humor
- ✓ Perseverancia
- ✓ Éxito
- ✓ Estado de salud física

Pesimista:

- ⊙ Inconvenientes
- ⊙ Dificultades
- ⊙ Apatía
- ⊙ Desanimo



5.13. Video: Tony Melendez



5.14. Diapositivas: Flow

FLOW (FLUIR)



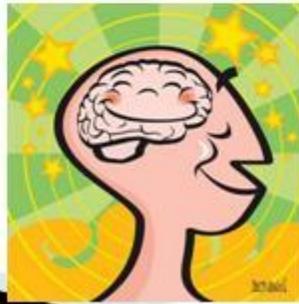
El concepto de flow (en castellano podría traducirse como *fluir* o *flujo*) ha sido desarrollado por el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi.



Se ha definido como un estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute.

Durante el flow el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unas a otras sin pausa.

Todo el ser está envuelto en esta actividad, y la persona utiliza sus destrezas y habilidades llevándolas hasta el extremo.



La persona está en flow cuando se encuentra completamente absorbida por una actividad durante la cual pierde la noción del tiempo y experimenta una enorme satisfacción.

Casi cualquier clase de actividad puede producir un estado de fluidez con tal de que se den los elementos relevantes.





Cuando fluimos no es que seamos felices, porque para experimentar la felicidad debemos centrarnos en nuestros estados internos, y esto distraería la atención de la tarea que tenemos entre manos.

Sólo después de que se ha completado la tarea tenemos tiempo para mirar hacia atrás, considerar lo que sucedió, y es entonces cuando podemos afirmar que somos retrospectivamente felices.

Lo más importante del fluir es tener una “experiencia óptima”, que según Csikszentmihalyi se caracteriza porque la información se recibe de forma ordenada y la energía psíquica fluye sin esfuerzo y sin preocupaciones, hasta el punto de que la atención se puede dirigir a la realización de las metas personales.

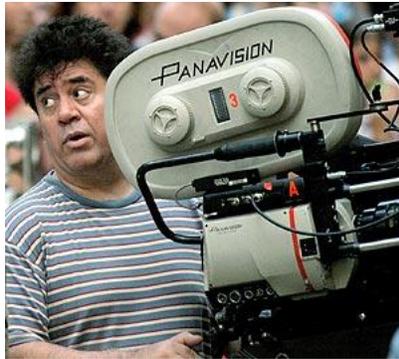
Todo fluye con naturalidad en la dirección que permite alcanzar la meta propuesta. Las experiencias de flujo vividas con regularidad ayudan a enriquecer nuestra personalidad.





5.15. Imágenes Flow

¿Qué cara pones tú cuando fluyes?



1. Pedro Almodovar



2. Michael Nyman



3. Alexander Fleming



4. Anatoly Karpov



5. Rolando Toro
Araneda



6. Mario Bededetti



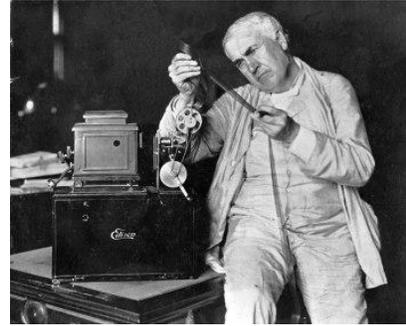
7. Salvador Dalí



8. John Lennon



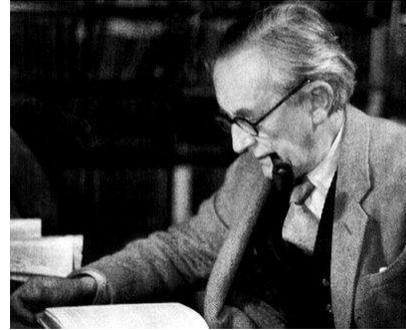
9. Martha Graham



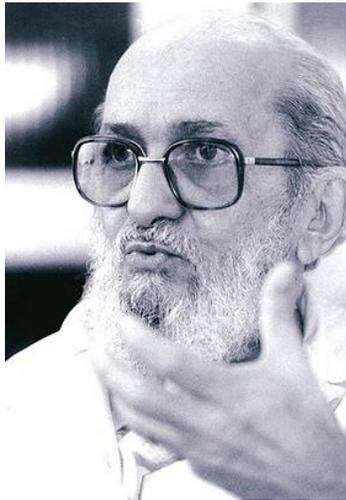
10. Edison



11. Martin Luther King



12. J.R.Tolkien



13. Paulo Freire



14. Pablo Picasso

5.16. Diapositivas Relaciones Interpersonales Positivas



Las relaciones interpersonales constituyen un aspecto básico en la vida, funcionando no sólo como un medio para alcanzar objetivos sino como un fin en sí mismo (Monjas, 1999).



Todas las personas establecen numerosas relaciones a lo largo de la vida, como las que se dan con los padres, hermanos, hijos e hijas, con amistades y compañeros de estudio o trabajo.



A través de ellas intercambiamos formas de sentir y de ver la vida; también compartimos necesidades, intereses y afectos.

Cada uno de tiene el derecho de elegir con quien se relaciona, como y cuando.

Se tiene la obligación también de esforzarse para que las relaciones con los demás sean lo mejor posible.



¿Como nos relacionamos?

- Esperando reciprocidad.
- Dando y recibiendo.
- Escuchando y siendo escuchado.
- Comprendiendo y siendo comprendido.
- Siendo honestos.
- Aceptándonos.
- Ayudándonos.
- Reconociendo potenciales.
- Protegiendo.



¿Con quien nos relacionamos?

La Familia.

Es el primer grupo al que pertenecemos y donde aprendemos a desarrollarnos y expresarnos.



Amigas y Amigos.

Compartimos intereses e inquietudes, intercambiamos ideas y con ellos sentimos pertenencia.



Pareja.

Hay comprensión, apoyo, amor y confianza.



Compañeros.

Ayuda, respeto, apoyo, comunicación y sinceridad.



5.17. Tarea: Gratitud y Perdón.

Gratitud

“La gratitud en silencio no sirve a nadie”.
Gladys Bronwyn Stern

5.18. Diapositivas: Gratitud y Perdón.

GRATITUD Y PERDÓN

PERDÓN

Pedir perdón es lo mismo que disculparse. Al pedir disculpas, una persona está diciendo que siente o sabe el daño que ha causado.

La disculpa también puede ir acompañada de una promesa de reparar o sustituir lo que se ha dañado.



¿QUÉ EFECTO TIENE?

- ✦ Cuando se pide perdón a alguien -y se hace sinceramente- significa que se ha detenido a pensar en cómo puede haberse sentido esa persona por algo que se dijo o se hizo.



- ✦ Después de disculparse, es posible sentirse un poco mejor (lo que probablemente también le ocurrirá a quien reciba las disculpas).

MODELO REACE

El profesor Everett Worthington Jr. (2006) propone un proceso de 5 pasos, denominado REACE, el cual consiste en:

- La R se refiere a recordar el daño que se ha hecho de la forma más objetiva que el sujeto pueda lograr y no se debe de pensar en la otra persona como un enemigo.



- La E representa la empatía, “ponerse en los zapatos del otro” y tratar de comprender por que realizó el daño.



- La A corresponde al “altruismo” que conlleva el perdón, trayendo a la memoria una situación donde el sujeto haya sido el que cometió el daño y fue perdonado.

- La C hace referencia al compromiso de perdonar públicamente.

- Y la segunda E habla sobre el “engancharse” al perdón. El perdonar no es olvidar si no más bien cambiar las etiquetas de los sentimientos.



GRATITUD



Sentimiento que obliga a estimar el beneficio o favor que se ha hecho o ha querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera.

No consiste, necesariamente, en “pagar” ese favor con otro igual, sino en mostrar afecto y guardar en la memoria ese acto de generosidad.

FUNCIONES MORALES DE LA GRATITUD

Se proponen tres funciones morales del agradecimiento:

- ✦ Barómetro Moral: Forma de detectar los cambios en las relaciones sociales y mejorar el bienestar propio y de los demás.





- ✦ Motivo Moral: Promoviendo en los demás conductas pro-sociales.
- ✦ Reforzador Moral: Aumenta la probabilidad de que se repitan dichas conductas.

VARIABLES QUE AFECTAN LA GRATITUD

- ✦ El grado en que las acciones son plausibles (que se puedan llevar a cabo).
- ✦ La comparación con situaciones similares anteriores.
- ✦ La intensidad con la que se desee que pase.



Pero la gratitud no se queda en la superficie, enriquece y transforma la vida cuando se mantiene presente ese acto de afecto.



A través de ella se sabe que se es querido por los demás; y se sabe querer a los demás.

PERDON, por las molestias ocasionadas durante este taller.

GRACIAS, por su atención y participación a lo largo de este taller.

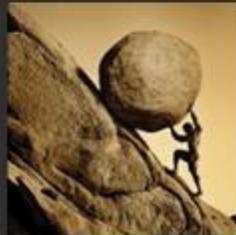


5.19. Diapositivas: Sentido de Vida.



SENTIDO DE VIDA

- La pregunta sobre si la vida tiene sentido concierne a todos los seres humanos en todas las etapas de la vida.



- La búsqueda de sentido radica primero en la libertad del ser humano, en su condición de inacabado; segundo, en la valencia diferente de las cosas; y, tercero, en el cambio constante de las situaciones.

Dentro del ser humano existen tres experiencias básicas para poder encontrar o determinar un sentido a nuestras vidas (Langle, 2008):

1. El sentimiento de voluntad, con el que se puede elegir entre las posibilidades que nos ofrece la vida.

Aquí entran dos ámbitos. La primera es la situación (no tener recursos). La segunda es el ser humano, aquí es donde se encuentra la diferencia, pues, se puede elegir entre quedarse sin hacer nada y esperar un "milagro" o por otro lado, buscar todas las opciones posibles para salir adelante.



2. La experiencia de que no es indiferente qué es lo que se elije.

- Se refiere a que lo que se decide en la vida, tiene un significado, así como una consecuencia ya sea a corto, mediano o largo plazo.



3. La inconstancia de las situaciones que cambian permanentemente.

- El ser humano es capaz de adaptarse a todos los cambios del mundo exterior, sobre el cual no tiene control alguno, pero sí lo tiene sobre sus actos y decisiones.



Serie de aspectos con los que el sujeto cuenta, para darle un sentido a su vida y trascender en ella

- **Búsqueda de Superación Personal:**
Probar diferentes situaciones para ejercitar las habilidades personales, hasta llegar al dominio de ellas. Generalmente se buscan situaciones de desafío personal por gusto, marcando los medios y fines para lograrlo.



❑ **Perseverancia:**

Siempre salir adelante no importando la dificultad de las tareas. Hacer uso de las mejores habilidades y confiar en las capacidades para resolver los problemas.



❑ **Proyecto y Sentido de Vida:**

Tener bien definido la misión en la vida y los planes a cumplir. Los planes a futuros son realistas y se esta consciente de que el dolor, la frustración y la decepción existen pero no se debe dejar abatir por ellos.



❑ **Autoestima:**

Conocer las propias fortalezas y debilidades, aceptarse tal cuales. Conocer las propias capacidades y potenciales y respetarse a si mismos y por ende, darse a respetar.

❑ **Relaciones Interpersonales Funcionales y Profundas:**

Tener la habilidad de relacionarse con los otros. Sin embargo, cuando se esta solo utilizar el tiempo en reflexionar sobre uno mismos y su existencia en esta vida.

- ❑ Valores: Ejercer la moral de una manera correcta y bien delimitada, sabiendo donde comienza y termina el mal y el bien.



- ❑ Creatividad: Tener la facilidad de imaginar y llevar a la realidad cosas novedosas, pero más en las cosas cotidianas.

“Quien tiene un porqué vivir, soporta casi cualquier cómo”

Nietzsche (1981).



5.20. Cartas Descriptivas

5.20.1. Sesión 1. Aplicación de batería Pre-Taller.

Objetivos.

- ❑ Conocer a cada uno de los participantes del taller y que ellos conozcan a los coordinadores.
- ❑ Conocer de manera general el contenido y los objetivos del mismo, así como la forma de trabajar en él.
- ❑ Proporcionar a los participantes, la batería de instrumentos antes de comenzar el taller para poder obtener los puntajes en cuanto a la felicidad, bienestar psicológico y depresión en los padres y madres de familia, que nos servirá como línea base, y al término del taller realizar el comparativo de los cambios obtenidos.

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|--|--|---|----------|---------|
| 1. Presentación de los Coordinadores del Taller. | <ul style="list-style-type: none">- Conocer a los organizadores del taller con quienes se estarán trabajando tanto los objetivos, como las formas de trabajo.- Que los participantes conozcan los puntos principales de la Psicología Positiva.- Que los participantes sepan, los temas a tratar durante el taller.- Que los participantes conozcan las pruebas que se les aplicarán. | Presentar a cada uno de los coordinadores del taller. Dar a conocer los objetivos que se pretender lograr y la forma de trabajar. | | 10 min. |
| 2. Presentación de los Asistentes. | <ul style="list-style-type: none">- Conocer a cada uno de los participantes.- Que se conozcan entre sí, para poder fomentar una mejor relación intergrupala. | Presentación de cada uno de los participantes del taller de forma verbal (nombre, ocupación, motivo de asistencia, cómo les gustaría que se les llamara durante el taller). | | 10 min. |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|--|--|--|---|---------------|
| 3. Aplicación Bateria Pre-Taller. | <ul style="list-style-type: none"> - Que los asistentes conozcan la importancia de las pruebas. - Contestar las pruebas, entregándoles de una por una, por si tienen dudas se puedan resolver. | <p>Se les explicará a que se refiere cada prueba, y cual es el objetivo de aplicarlas. Así como la forma de resolverlas y aclarar dudas que pudieran existir con respecto a cualquier instrumento de.</p> | <ul style="list-style-type: none"> * Test de Optimismo (Seligman, 2002). | 45 min. |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Tener la información pre-taller para poderla comparar con la recolectada al término del taller. - Obtener las pruebas resueltas, para su posterior análisis | <p>Entregar a cada participante, la primera prueba a resolver. Una vez que hayan terminado, se entregará la siguiente y así sucesivamente hasta terminar con las cuatro pruebas.</p> <p>Se irán recogiendo las pruebas que ya hayan sido terminadas, para armarlas en batería por cada participante.</p> | <ul style="list-style-type: none"> * Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989). * Inventario de Depresión (Beck, 1996). * Cuestionario sobre las Emociones/ Escala de Felicidad General (Fordyce, 1988). (véase anexos) * Bolígrafos. * Copias de las baterías. | |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|-----------------------------------|--|--|------------------------------------|--------|
| 4. Tarea: La Felicidad al Dormir. | - Que los participantes reflexionen sobre los eventos y/o personas que sean significativamente positivos para ellos. | Se les dará una hoja de trabajo y se les indicará a los asistentes lo siguiente: <i>“Antes de irse a dormir (cuando están ya acostados o apenas se vayan a acostar), deben pensar en 3 cosas que los hicieron felices ese día. Este ejercicio se repite a lo largo de toda la semana.”</i> Y pedir que traigan alguna revista para recortar. | * Hoja de trabajo (véase anexo 5). | 5 min. |
| 5. Cierre de sesión. | - Generar el compromiso de los asistentes para seguir presentándose al taller. | Agradecer por la atención y disposición de estar en el taller. Mencionar la siguiente fecha del taller. | | 5 min. |

5.20.2. Sesión 2. Emociones Positivas/Felicidad.

Objetivos.

- ❑ Que los participantes del taller tengan el conocimiento y las habilidades para poder identificar las emociones positivas, su utilidad y beneficio.
- ❑ Ampliar su percepción de la felicidad. Hacer consciencia del porcentaje de felicidad que domina en su vida y del bienestar psicológico que tienen como consecuencia.

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|-------------------------------|---|---|---|---------|
| 1. Bienvenida. | <ul style="list-style-type: none"> - Que los participantes se sientan parte importante de su crecimiento. - Que incremente su motivación para estar dentro del taller. | Dar una cordial bienvenida al taller y agradecer su asistencia y entusiasmo por haber regresado y ser parte de este proyecto. | | 5 min. |
| 2. Presentando mi Mejor Cara. | <ul style="list-style-type: none"> - Invitar a los participantes a que se vayan integrando unos a otros, a partir de las cosas que son significativas para cada uno de ellos. - Valorar el estado de ánimo actual, para poderlo comprar al final del taller | Realizar un gafete en el cual, escriban la forma en que desean ser llamados y lo decoren con algo que los represente (un libro, una casa, comida, música, etc.). Así como escribir en la parte de atrás el estado de ánimo en el que se encuentra al inicio del taller. Al terminar, cada participante explicará su gafete. | <ul style="list-style-type: none"> *Fichas bibliográficas. *Micas para las fichas. * Plumones. * Colores. * Seguros. | 10 min. |
| 3. Conociendo Expectativas. | <ul style="list-style-type: none"> - Conocer las expectativas que tiene cada uno de los participantes con respecto al taller y aclarar los alcances del mismo. | Preguntar de manera abierta a los participantes del taller, qué es lo que cada uno espera del taller. Las respuestas se escribirán en papel para ser leídas por los participantes. | <ul style="list-style-type: none"> * Bolígrafos. * Hojas * Blancas. | 10 min. |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|-------------------------------------|--|--|---|---------|
| 4. Revisión de Tarea. | - Observar cual es el concepto que tienen los participantes sobre felicidad, como lo viven y que significa para ellos. | Preguntar a los participantes: “¿Cuales fueron las 3 cosas que los hicieron felices durante el día a lo largo de la semana?”, “¿Cómo los vivieron?”, “¿Cuándo?”. | | 10 min. |
| 5. Lluvia de Ideas sobre Emociones. | - Determinar el concepto que tienen los participantes de las emociones y poder ubicar al grupo en un mismo contexto, para que sea de fácil comprensión la explicación. | Preguntar: “Para ustedes, ¿qué son las emociones?”, “¿Cuáles conocen?”, “¿En qué momento las sienten más?”. Se pueden hacer preguntas a partir de lo que digan los participantes. | * Pizarrón blanco. * Plumones. | 5 min. |
| 6. Aprendiendo con Emoción. | - Dar a conocer a los participantes del taller, que son las emociones positivas, su utilidad y clasificación. | Por medio del uso de diapositivas, explicar las emociones, los tipos y su clasificación. Hacer mención de las emociones positivas y su clasificación; así como de su utilidad y beneficio. | * Diapositivas (véase anexo 6). * Computadora. * Cañón. | 10 min. |
| 7. Lluvia de Ideas sobre Felicidad. | - Sondear la percepción que tienen los participantes respecto a la felicidad. - Contrastarlo con lo escrito en la tarea, para que los participantes comiencen a ver cambios en su forma de percibir los eventos de la vida. | Preguntar: “Para ustedes, ¿qué es la felicidad?”, “¿Cómo creen que se manifiesta?”. De acuerdo a lo que vayan diciendo se irá armando una definición propia del grupo. | * Pizarrón blanco. * Plumones. | 5 min. |
| 8. Al Borde de la Felicidad. | - Dar a conocer a los participantes del taller, qué es la felicidad, su papel en la vida diaria, etc. | Explicar a través del video “Estoy bien, eres un gato” de la serie “Kit vs Cat” (http://www.youtube.com/watch?v=DCyE7yR6b1M); cómo los participantes son dueños de su propia felicidad, así como su utilidad y beneficio. | * Computadora. * Cañón. * Video. | 10 min. |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|-----------------------------|---|---|--|---------|
| 9. Collage. | <ul style="list-style-type: none"> - Llevar a los participantes a reconocer lo que les hace felices e infelices. - Reconocer que porcentaje es el más predominante en sus vidas. | Con el periódico y revistas que ellos traigan, recortarán y pegarán en media cartulina (proporcionadas por los coordinadores), todas aquellas cosas que les hacen felices en un extremo y las que les hacen infelices en el otro. | <ul style="list-style-type: none"> *Tijeras *Resistol en barra. *Cartulina *Revistas | 10 min. |
| 10. Retroalimentación. | <ul style="list-style-type: none"> - Indagar si el tema ha sido del agrado de los asistentes, si han captado la idea principal. - Determinar si es necesario cambiar la dinámica grupal. | Se harán preguntas, referentes a los temas en cuestión como: “¿Cuáles son las funciones de las emociones?”, “¿Qué son las emociones positivas?”, etc. Dejar que los participantes expresen sus dudas e inquietudes, para poder aclarar conceptos malentendidos o situaciones confusas. | | 10 min. |
| 11. Tarea: Fortaleciéndome. | <ul style="list-style-type: none"> - Lograr que los participantes, realicen una introspección en cuanto a la forma en que resuelven sus problemas y cómo éstos se pueden perfeccionar. - Promover, por medio del Cuestionario VIA de Fortalezas Personales, el ejercicio de otras fortalezas para el crecimiento personal de los asistentes. - Permitir que los participantes, se den cuenta de lo fuertes que son, a pesar de la situación en la que viven actualmente y que se valoren por ello. | Escribir de manera personal aquellas cualidades que consideren como fortalezas. Posteriormente realizarán el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales en la siguiente página de internet: http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx . La instrucción es la siguiente: “En una hoja, escribirán aquellas habilidades, cualidades, capacidades, etc., que consideren como fortalezas.” | | 5 min. |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|------------------------------|--|--|----------|---------|
| | | <i>Aquellas que les hayan servido de ayuda para resolver problemas de gran magnitud en su vida y que salieron adelante e incluso aprendieron de ello. A continuación realizarán el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales y comprarán las fortalezas que ustedes escribieron con las obtenidas en el cuestionario”.</i> | | |
| 12. Cierre de Sesión. | <ul style="list-style-type: none"> - Conocer la opinión de los asistentes acerca de las actividades realizadas en la sesión. - Escuchar sugerencias para trabajar con mayor armonía. | Mencionar la fecha de la siguiente sesión y recordar la importancia de hacer las tareas: <i>“Es muy importante que realicen sus tareas, pues eso aumenta los resultados que se obtienen de este taller”.</i> | | 10 min. |

5.20.3. Sesión 3. Fortalezas.

Objetivos.

- ▣ Proporcionar información necesaria y útil para que los participantes identifiquen y desarrollen sus fortalezas.
- ▣ Que sean capaces de aplicarlas en la vida diaria obteniendo un beneficio en su bienestar psicológico y personal.

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|------------------------------------|---|--|---|---------|
| 1. Bienvenida y Revisión de Tarea. | <ul style="list-style-type: none"> - Que los participantes adquieran conciencia sobre el tema, mediante escuchar las fortalezas de los demás, realizando un análisis entre sus propias fortalezas y las de los demás. - Conocer el concepto que tienen en general los participantes sobre las fortalezas, qué entienden por ellas y cómo las ponen en práctica. | Dar la bienvenida a los integrantes y comenzar la sesión formando 4 equipos (de 5 integrantes) formulando las siguientes preguntas: “¿Por qué consideran qué las cualidades, habilidades, etc., que escribieron son sus fortalezas?, ¿En situaciones que no son problemáticas, las han utilizado?, ¿Cuál fue el resultado?” Al finalizar, un participante de cada equipo, realizará un comentario general. | <ul style="list-style-type: none"> * Hojas donde cada participante haya escrito sus fortalezas. * Hojas donde haya impreso sus resultados del cuestionario. | 15 min. |
| 2. Conociendo mis Fortalezas. | <ul style="list-style-type: none"> - Que los participantes obtengan el conocimiento necesario para poder identificar, conocer y desarrollar sus fortalezas. | Explicación de la clasificación de las fortalezas mediante el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales (Seligman & Peterson, 2004), a través de la presentación de diapositivas. | <ul style="list-style-type: none"> * Diapositivas (véase anexo 7). * Cañón. * Computadora | 10 min. |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|---------------------------|---|---|--|---------|
| 3. Operación Fortaleza. | <ul style="list-style-type: none"> - Observar como las fortalezas, pueden mejorar las relaciones interpersonales y darle mejor solución a los problemas. - Dar a conocer a los participantes, la utilidad, uso y ventaja de las fortalezas, y cómo se pueden mejorar y practicar. | <p>Formular problemas, donde la solución sea el resultado de la aplicación de las fortalezas. Por ejemplo, se les planteará: <i>“Su mejor amigo no responde a sus llamadas telefónicas. Discute con su pareja, como nunca antes. Su jefe no aprecia su trabajo. Ahora, de estas tres situaciones, den el resultado, utilizando una o varias fortalezas, para cada contexto, ¿cuáles serían los escenarios?”</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> *Pizarrón blanco. * Plumones | 10 min. |
| 4. Retroalimentación. | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar con mayor exactitud los recursos personales con los que cuentan para hacer frente a las situaciones que se le presenten a los participantes en su vida, cómo mejorarlos y practicar otros. | <p>Permitir que los asistentes, realicen todas las preguntas que tengas sobre el tema, pues conlleva muchas ideas que son fundamentales para continuar con el taller, y es necesario que se tenga al menos una idea clara de las fortalezas.</p> | | 10 min. |
| 5. Admirar las Fortalezas | <ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar a los padres de familia, para que la información y los ejercicios tengan mayor impacto. - Demostrar que mientras se tenga fortaleza interna no existen obstáculos que detengan el alcanzar la felicidad. | <p>Por medio de la presentación de un “Triatlón padre e hijo” (http://www.youtube.com/watch?v=1LHrtX_32ow), demostrar que no existen imposibles cuando se conocen las propias fortalezas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> *Computadora . * Cañón. * Video. | 5 min. |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|------------------------|--|--|-----------------------------------|--------|
| 6. Tarea. | <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre los apoyos que tienen los participantes y características resilientes. - Percatarse de que todo lo que han hecho hasta el momento ha servido para hacerlos más fuertes y salir de los problemas por si solos. | <p>Proponer la actividad de identificar lo que “Yo soy, yo tengo y yo puedo”. Se les proporcionará una hoja de trabajo y se les dirá a los participantes: <i>“En esta hoja, escribirán las cosas que son (soy feliz, soy alto, soy inteligente, etc.). Lo que tengan (una familia, una casa, una gran vida, etc.). Y lo que pueden (hacer reír, realizar grandes operaciones, subir un árbol, etc.) No existe un límite para escribir, al contrario escriban todo lo que se les ocurra y venga su mente.</i></p> | *Hoja de trabajo (véase anexo 8). | 5 min. |
| 7. Cierre de Sesión. | <ul style="list-style-type: none"> - Permitir que el grupo exprese su sentir en relación al taller. - Tomar en cuenta las sugerencias que realicen y de ser necesario cambiar la forma de trabajo. | <p>Comentarios generales de la sesión. Mencionar la fecha de la siguiente sesión y agradecer la atención prestada.</p> | | 5 min |

5.20.4. Sesión 4. Resiliencia.

Objetivos.

- ☑ Dar a conocer al participante el concepto de resiliencia.
- ☑ Que los participantes reflexionen como es que le sirve en su vida cotidiana.
- ☑ Que los asistentes determinen cómo lo pueden aplicar para afrontar situaciones de adversidad que se presentan a lo largo de la vida, obteniendo un nuevo aprendizaje y maduración personal de forma positiva.

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|---|---|--|---|---------|
| 1. Bienvenida. | <ul style="list-style-type: none"> - Que los participantes vayan generando un sentido de pertenencia de grupo. - Que los asistentes hayan desarrollando una integración grupal agradable, para que las actividades siguientes sean más efectivas en el grupo. | Dar las gracias a los asistentes por continuar en el taller. Comentarles: <i>“Al estar asistiendo a las sesiones, será de gran ayuda para ustedes mismos, pues se están dando la oportunidad de conocerse de otra manera y de adquirir nuevos conocimientos y formas de afrontamiento, para generar la felicidad en su vida”</i> . | | 10 min. |
| 2. De la Física a la Psicología. | - Conocer la idea que tienen los participantes acerca de la resiliencia. | Preguntar: <i>“¿Qué entienden por resiliencia?”</i> , y que otra información pueden aportar respecto al tema. | *Pizarrón blanco. *Plumones | 5 min. |
| 3. Explicación de Resiliencia (casa de la resiliencia). | - Explicar el concepto de resiliencia, su aplicación en la vida diaria y los beneficios que se pueden obtener al desarrollarla. | Explicar a los participantes por medio de la presentación de diapositivas el concepto de resiliencia. Con el cual se podrá trabajar con la tarea dejada la sesión pasada. | * Diapositivas (véase anexo 9). * Cañón. *Computadora | 15 min. |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|--------------------------------|--|---|--|---------|
| 4. Revisión de Tarea. | <ul style="list-style-type: none"> - Darle un sentido a sus puntos resilientes. - Generar la empatía grupal, por medio de la lectura de las tareas. | Cada participante comentara de manera voluntaria su tarea. Explicando los puntos que considere más importantes y los cuales desee compartir con el resto del grupo. | *Hojas de trabajo | 10 min. |
| 5. Conociendo a Nick Vuljicic. | <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar con los participantes, que cada uno de ellos tiene la fuerza interior necesaria para salir adelante, sin necesidad de alguien más. - Generar una motivación resiliente para la mejor solución de problemas futuros y el próximo alcance de su propia felicidad. | Presentar el video: “I love living life. I am happy” de Nick Vuljicic (http://www.youtube.com/watch?v=H8ZuKF3dxCY). En el cual se presenta a Nick dando una conferencia sobre salir adelante no importando las limitaciones que se tengan. Nick carece de ambas piernas y ambos brazos y demuestra en el video, como eso no ha sido un impedimento para salir adelante en la vida. Y posteriormente realizar comentarios acerca del video. | <ul style="list-style-type: none"> *Computadora * Cañón. * Video. | 10 min. |
| 6. Retroalimentación. | <ul style="list-style-type: none"> - Constatar que el tema se ha entendido correctamente y que se ha integrado al pensamiento de los participantes. - Aclarar dudas que hayan quedado pendientes. | En conjunto con el video, las diapositivas y las hojas de trabajo (tarea), se realizará un breve resumen de la siguiente manera: “ <i>En base al video, las diapositivas y su tarea, ¿quién quiere comentar lo que es la resiliencia?</i> ” Una vez que se haya comenzado a explicar, se le agradecerá su participación y se pedirá que alguien más continúe: “ <i>¿alguien desea añadir alguna otra idea?</i> ”. | | 5 min. |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|-------------------------------|---|--|------------------------------------|---------------|
| 7. Tarea. | - Que los participantes reflexionen sobre una alguna situación difícil que vivieron, y cómo la resolvieron, para que puedan identificar si existieron sentimientos de esperanza y que los puedan repetir. | Se dará la siguiente instrucción: <i>“En esta hoja escribirán algún problema que se les haya presentado, pero que hayan respondido de manera optimista, es decir, en la cual, hayan creído y sentido que todo estaría y saldría bien. Y por qué pensaron y se sintieron así”</i> . | *Hoja de trabajo (véase anexo 10). | 5 min. |
| 8. Cierre | Crear conciencia sobre el valor de las tareas para aumentar los beneficios del taller. | Mencionar fecha de la siguiente sesión y recordar sobre realizar las tareas. | | 5 min. |

5.20.5. Sesión 5. Optimismo / Pesimismo.

Objetivos.

- ☒ Que los participantes sean conscientes del grado de optimismo que han tenido durante sus vidas.
- ☒ Proporcionarles herramientas para poder identificar y encaminar acciones que les ayuden a obtener una mayor satisfacción en su vida.
- ☒ Identificar el pesimismo y sus repercusiones en la vida cotidiana.

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|--|---|---|---|---------|
| 1. Bienvenida y Revisión de Tarea. | - Generar en los participantes el sentimiento de optimismo, mediante la lectura de las tareas para que comiencen a reflexionar sobre los temas a tratar. | Recibir a los participantes, con un gran saludo y una amplia sonrisa, para promover el tema a tratar. Cada participante comentara de manera voluntaria su tarea, mencionando por que eligió esa situación, cual fue el contexto, etc. | *Hojas de trabajo. | 10 min. |
| 2. Lluvia de Ideas sobre el Pesimismo. | - Inquirir sobre el conocimiento que tengan del concepto de pesimismo, cómo lo trasladan a su vida diaria, para de esta forma hacerlos conscientes. - Que los asistentes se den cuenta de lo que pueden cambiar. | Comenzar la sesión preguntándole a los pacientes: “¿qué entienden por pesimismo?, ¿si se han sentido así en algún momento y cual fue el resultado?”. Y que agreguen alguna otra información respecto al tema. | * Pizarrón blanco. * Plumones. | 5 min. |
| 3. Explicación sobre el Pesimismo | - Generar herramientas para identificar el pesimismo y su repercusión en el bienestar personal. | Se realizará una presentación en Power Point, sobre el pesimismo donde se mencionará una descripción del concepto, y sus características. | * Diapositivas (véase anexo 11). * Cañón. * Computadora | 10 min. |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|---|--|--|---|---------|
| 4. Lluvia de Ideas referente al Optimismo | <ul style="list-style-type: none"> - Indagar el concepto que se tiene de optimismo. - Observar cual es la percepción grupal sobre el concepto, para saber sobre que línea se explicará. | Preguntar a los participantes: <i>“Ya se vio el pesimismo y cómo se maneja. Ahora, para ustedes, ¿qué es optimismo?, “¿en qué momentos se han sentido optimistas?”</i> , y que otra información pueden aportar. | <ul style="list-style-type: none"> * Pizarrón blanco. * Plumones. | 5 min. |
| 5. Explicación del Optimismo. | <ul style="list-style-type: none"> - Que los participantes tengan un concepto más amplio de lo que es el optimismo. - Serán capaces de reflexionar sobre su tarea y analizarla, apoyándose de la información proporcionada. | A través de la presentación en Power Point, mencionar el concepto de optimismo, sus características y beneficios. Explicación de la teoría ABC (véase el marco teórico, punto 2.2.4. Optimismo. p.26). | <ul style="list-style-type: none"> * Diapositivas (véase anexo 11). * Cañón. * Computadora | 15 min. |
| 6. Satisfacción con el Presente, el pasado y el futuro. | <ul style="list-style-type: none"> - Concientizar a los participantes de su grado de satisfacción que tienen en relación a lo que han hecho, a lo que están haciendo, - Que los asistentes reflexionen si han sido más pesimistas o más optimistas y cual el modelo que seguirán para sus planes a futuro. | Se les comentará lo siguiente a los participantes: <i>A continuación, se les proporcionará una hoja, en la cual responderán a estas preguntas: ¿qué es lo que están disfrutando actualmente?, ¿Qué disfrutaron antes? y ¿Qué quisieran disfrutar?. Tómense su tiempo, no hay límite de palabras y se pueden ayudar de la información que acaban de recibir”</i> . Al término de la actividad se harán comentarios. | <ul style="list-style-type: none"> *Hojas blancas. * Bolígrafos. | 15 min. |
| 7. Retroalimentación | <ul style="list-style-type: none"> - Comprobar que los temas fueron entendidos correctamente. - Verificar que dicha información se esté integrando correctamente. | Se le pedirá a los asistentes: <i>“Antes de finalizar la sesión, quién quiere realizar un breve resumen de los temas y que lo justifique con su tarea.”</i> | | 5 min. |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|-------------------------------|---|--|---------------------------------------|---------------|
| 8. Cierre | - Que los asistentes se vayan con las imágenes del video y estén pensando y reflexionando constantemente en los temas tratados para aumentar los resultados del taller. | Presentar el video de :”Tony Melendez” (http://www.youtube.com/watch?v=RoLoFe3Eze8), como cierre de esta sesión. Recordar la fecha de la siguiente sesión. | *Computadora. * Cañón. * Video. | 5 min. |

5.20.6. Sesión 6. Flow / Fluir.

Objetivos.

- ▣ Enseñar a los participantes, el concepto de “flow”(fluir), como practicarlo, llevarlo a cabo.
- ▣ Que adquieran diferentes maneras de practicarlo, no sólo en la duración del taller, sino para que les sea útil en cualquier momento.

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|--------------------------------|--|---|----------|---------|
| 1. Bienvenida y Breve Resumen. | <ul style="list-style-type: none"> - Verificar a través de un resumen acerca de los temas vistos hasta el momento, que se estén comprendiendo los temas del taller. - Comprobar que se este generando un cambio, en caso contrario, encontrar lo que impide el cambio y tratar de darle solución. | Dar la bienvenida al taller, agradeciendo que hayan permanecido hasta la mitad del taller, así como felicitarlos por su esfuerzo, perseverancia y participación. Realizar un breve resumen de los temas tratados hasta el momento y solucionar las dudas que existan con respecto a lo ya visto. | | 10 min. |
| 2. Fluyendo con el Flow. | <ul style="list-style-type: none"> - Que los asistentes se den cuenta por ellos mismos que han fluido en distintas ocasiones, en las cuales se han sentido bien con ellos mismos y con su entorno. - Que los participantes noten que pueden llegar a ser generadores de su propio estado de bienestar. | Al ser un tema que no es conocido, se pedirá a los participantes lo siguiente: <i>“Van a pensar, en alguna de sus actividades favoritas, y van a tratar de determinar durante cuanto tiempo, pueden hacer esa actividad sin que se den cuenta cuanto tiempo a pasado.”</i> Una vez que lo hayan hecho se platicará sobre las actividades y se les pedirá que compartan como se sienten. | | 10 min. |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|---|---|--|---|----------------|
| <p>3. Explicación del Concepto de Flow. Caras del Fluir.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Comprender el concepto de Flow, para que los participantes se percaten de las situaciones en las que han fluido y puedan ser capaces de volver a vivir ese sentimiento, que les fue tan agradable. - Fomentar el incremento de su felicidad. | <p>Explicar a los participantes el concepto de fluir por medio de la presentación de diapositivas, así como de imágenes de personas famosas y/o conocidas, en donde se ven sus caras al fluir.</p> | <ul style="list-style-type: none"> * Diapositivas (véase anexos 12 y 13). * Cañón. *Computadora. | <p>15 min.</p> |
| <p>4. Generando el Flow.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Que los participantes sean los propios generadores de su estado de fluidez, dándole un uso a lo ya aprendido. -Que los asistentes sean capaces de transformar algo desagradable a algo al más soportable. - Vislumbrar el potencial que tienen cada uno de ellos y cómo puede ser benéfico para ellos mismos. - Indagar sobre la comprensión del tema, por si es necesario ampliarlo más o explicarlo para su mejor entendimiento. | <p>Se les proporcionará una hoja en blanco y se dirá lo siguiente: <i>“Ya tenemos bien definido qué es el flow, y también se percataron de las situaciones en las que fluyen. Bueno, en esta hoja, van a escribir alguna situación en la que siempre les vaya mal, no sean buenos o simplemente les desagrada hacer algo. Una vez que ya se haya determinado la situación desfavorable, tendrán que dar diferentes soluciones o posibilidades, para que esa situación se vuelva al menos soportable. Por ejemplo, a mi no me gusta lavar los platos, pero cuando lo hago pongo música y así me paso casi una hora lavando trastes y ni me doy cuenta. Ahora ustedes hagan lo mismo, encuentren algo que no les guste y propongan una solución que los haga fluir”</i>.</p> | <ul style="list-style-type: none"> *Hojas blancas. *Bolígrafo. | <p>15 min.</p> |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|-------------------------------|---|--|-----------------|---------------|
| 5. Retroalimentación. | <ul style="list-style-type: none"> - Comprobar que el tema se entendió correctamente. - Observar como están integrado la información y como la pueden llevar a la práctica. | Se preguntará a los participantes que es lo que el flow puede hacer por ellos mismos y cómo poderlo generar a partir de situaciones desfavorables. | | 10 min. |
| 6. Cierre. | - Alentar a los participantes a que sigan viniendo a las sesiones del taller. | Agradecer que hayan participado en la sesión del día de hoy, Recordarles la fecha de la próxima sesión. | | 5 min. |

5.20.7. Sesión 7. Relaciones Interpersonales Positivas.

Objetivos.

- ☒ Que los participantes se den cuenta de cómo es que las relaciones interpersonales positivas son parte importante de ellos mismos.
- ☒ Que vean la importancia de cómo es que influyen, ya sea positivamente o negativamente en su día a día.
- ☒Cuál es su importancia de las relaciones interpersonales positivas en su vida diaria.

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|--|---|---|--|---------|
| 1. Bienvenida. | <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar a los participantes en relación y su estadía en el taller, si se sienten cómodos o no, si siguen interesados o no, si les han funcionado las tareas o no. - Dimensionar los logros del taller. | <p>Recibir a los participantes y darles la bienvenida a la séptima sesión. Se les hará una breve entrevista semi-estructurada. Se les preguntará a los participantes: “¿cómo se han sentido a lo largo del taller?, ¿si han seguido realizando alguna de las tareas?, ¿si ha habido cambios?”. A partir de las respuestas que vayan dando se harán más preguntas.</p> | | 10 min. |
| 2. Creando Relaciones Interpersonales Positivas. | <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar acerca de la importancia de las relaciones interpersonales en situaciones donde se haya hecho presente la necesidad de contar con alguien. - Proporcionar la información teórica sobre el tema, para su mayor comprensión. | <p>Se les preguntará a los asistentes: “Recuerden alguna situación en la que hayan necesitado de la ayuda de alguien, o que simplemente estuviera cerca de ustedes.” Una vez identificada la situación, les vamos a pedir que la tengan en mente para trabajarla más adelante.</p> | <ul style="list-style-type: none"> * Diapositivas (véase anexo 14). * Cañón. * Computadora. | 20 min. |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|--|--|---|----------|---------|
| | | Posteriormente se trabajará con las diapositivas para explicar qué son las relaciones interpersonales positivas, cuales su función en la vida de las personas, así como sus ventajas y desventajas. | | |
| 3. Representación de las Relaciones Interpersonales Positivas. | <ul style="list-style-type: none"> - Que los participantes, puedan relacionar la teoría con la parte práctica de la sesión. - Comprender la importancia que tienen las relaciones interpersonales positivas en su vida diaria. | Se dará la siguiente instrucción. <i>“Se van a juntar en grupos de 5. Y van a comentar entres ustedes la situación que escogieron antes de las diapositivas. Ya que hayan terminado de contarlas, elegirán una de las 5 historias, y la representarán. Los otros equipo, determinarán la importancia de las relaciones interpersonales positivas en dicha situación. Y así será con los demás equipos.”</i> | | 30 min. |
| 4. Retroalimentación. | <ul style="list-style-type: none"> - Comprobar que la información esta siendo integrada de manera correcta. - Promover un cambio en los participantes, así como, en sus relaciones interpersonales positivas. | Se les pedirá a los participantes que den sus comentarios sobre cada uno de los casos y cómo los podrían aplicar en su vida diaria. Propondrán maneras en que ellos pueden propiciar o buscar las relaciones interpersonales y cómo mejorarlas si es que tienen algunas que sean significativas para ellos. | | 10 min. |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|---|--|--|-------------------------------------|--------|
| 5. Tarea: Agradecer y Perdonar. | - Sensibilizar a los participantes, para que el trabajo de la siguiente sesión, sea más ameno. | Se les dará a los participantes una hoja de trabajo y se les dirá: <i>“Le escribirán una carta a alguien que haya sido muy valioso para ustedes y que no hayan tenido oportunidad de agradecerle. Si es posible, para que esta tarea tenga más efecto, tendrán que leérsela en persona. Y por otro lado, pensarán en aquella persona que les ha hecho mucho daño, pero solo pensarán en esa persona y la situación que los dañó”</i> . | *Hojas de Trabajo (véase anexo 15). | 5 min. |
| 6. Cierre. | - Crear el compromiso de hacer la tarea y de asistir a la siguiente sesión. | Recalcar la importancia de realizar esta tarea en particular y mencionar la fecha se la siguiente sesión. | | 5 min. |

5.20.8. Sesión 8. Gratitud y Perdón.

Objetivos.

- ❑ Lograr que el participante entienda estos dos conceptos de gran cantidad emocional.
- ❑ Despertar en ellos nuevos sentimientos y emociones y consiguiendo a su vez el hábito de poder agradecer y ser agradecido y de perdonar o ser perdonados.
- ❑ Explicarles las ventajas y desventajas que estos dos conceptos conllevan.

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|---------------------------|--|--|--|--------------|
| 1. Bienvenida. | - Romper la tensión que pueda existir al inicio de la sesión. - Preparar al grupo para los trabajos que se realizarán durante la sesión. | Agradecer a los participantes por el haber asistido a la sesión, a pesar de que sean temas que probablemente muchos de ellos no quisieran tratar. | | 5 min. |
| 2. Aprender a Perdonar. | - Proporcionar información necesaria sobre el tema, para que sirva como base en el ejercicio que seguirá a continuación y se obtengan mejores resultados. | Con el apoyo de diapositivas, se presentará el tema del perdón hablando de sus características principales, daños a la salud y su connotación social. | * Diapositivas (véase anexo 16). * Cañón. * Computadora. | 10 min. |
| 3. Promoviendo el Perdón. | - Trabajar por medio de la imaginería, el “perdón imaginario”, como medio para que los participantes puedan perdonar a aquellos que les han propiciado un gran daño y se quiten el peso que ese resentimiento representa. - Proporcionar una herramienta más, para generar su propio bienestar. | Este ejercicio requerirá de saber aplicar técnicas de relajación, así como de imaginería. Se les pedirá a los participantes: <i>“Acuéstense boca arriba en las colchonetas, adoptando la posición que les resulte más cómoda. Cierren sus ojos y que solo céntrense en la música y mi voz”</i> . | * Colchonetas. * Grabadora. * Música (celta). * Pañuelos desechables. | 30 - 40 min. |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Materiales | Tiempo |
|------------------------|----------|---|------------|--------|
| | | <p>Una vez que se encuentren acostados y con ojos cerrados, la forma de realizar el ejercicio será la siguiente: <i>“Vas a hacer una respiración profunda, esta es: vas a inhalar profundamente, sintiendo como se llenan tus pulmones de aire. Vas a retener el aire, por unos 4 segundos y luego vas a exhalarlo, sintiendo como tus pulmones se vacían de oxígeno y finalmente esperará 4 segundos para volver a tomar aire. Son cuatro pasos los que tendrás que hacer”</i>. Se observará a los participantes y cuando todos estén concentrados en la respiración profunda, se dirá lo siguiente: <i>“Ahora, vas a tratar de poner tu mente en blanco, si existe algún ruido exterior intégralo a la actividad, si hay algún pensamiento, permítele el paso, no lo bloques”</i>. Monitoreando a los asistentes, se podrá determinar cuando ya están atentos a las instrucciones, por lo que comenzará el ejercicio como tal: <i>“Vas a verte a ti mismo, en un lugar en el que te sientas totalmente seguro. Ya sea la playa, un bosque, tu casa, tu cuarto, donde tú te sientas seguro y fuerte.</i></p> | | |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|------------------------|----------|---|----------|--------|
| | | <p><i>En ese lugar seguro para ti, ves a alguien más, ese alguien es quien te hizo daño, quien te lastimó muy fuerte y profundo. Enójate, llora, ríete, has lo que necesites hacer para desahogarte, dile lo que sientes, como te lastimó, como te dolió, etc.”</i> Los coordinadores tendrán que estar al pendiente de cualquier anomalía con los participantes.</p> <p>En caso de que alguien no pueda continuar con la actividad, se le pedirá que se concentre en su respiración y se le tendrá aparte del grupo. Si la persona desea regresar, se le pedirá que realice otra vez todo el procedimiento anterior, en caso contrario, se le pedirá que permanezca en silencio y se quedara algún coordinador como responsable y contenedor emocional.</p> <p>Para lo que continúan en el ejercicio se les dejará alrededor de 5 minutos, antes de dar las indicaciones siguientes: <i>“Si ya pudiste decirle todo lo que necesitabas decirle o reclamarle, le vas a decir, desde lo más profundo de tu corazón: ‘Yo te perdono’ ”</i>.</p> | | |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|--|--|---|---|----------------|
| | | <p>Se dejarán otros 3 minutos o hasta que los participantes den la pauta y se continuará: <i>“Si ya has podido perdonar a la persona, vas a dejar que se vaya y te quedarás otra vez solo en tu zona de seguridad, si no has podido aún, tomate tu tiempo”</i>.</p> <p>Esperar otro minuto y decir: <i>“Tu que ya te encuentras solo, vas a concentrarte otra vez en tu respiración y cuando te sientas preparado (a), comenzarás a abrir tus ojos lentamente.”</i></p> <p>Se esperará que todos los participantes tengas los ojos abiertos, para pedirles que se incorporen despacio y permanezcan sentados.</p> | | |
| <p>4. Retroalimentación.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Conocer las experiencias de los participantes. - Generar un sentimiento de alivio y de tranquilidad al dejar de cargar sentimientos rencorosos. | <p>Pedir a los participantes que compartan sus experiencias y servir como contenedores emocionales, si es que se ha quedado algo abierto con el ejercicio.</p> | | <p>10 min.</p> |
| <p>5. Agradeciendo el Agradecimiento.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar las bases teóricas, para compartir sus tareas apoyándose en fundamentos teóricos. | <p>Se explicará este concepto, con el apoyo de material visual, para que los participantes puedan acceder a conocer sus características, los beneficios que tiene en la salud y en el aspecto emocional.</p> | <ul style="list-style-type: none"> * Diapositivas. (véase anexo 16). * Cañón. * Computadora. | <p>10 min.</p> |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|-------------------------------------|--|---|--------------------|---------------|
| 6. La Carta de la Gratitude. | - Que los asistentes le den un significado diferente a la carta que escribieron después de haber visto la parte teórica y que puedan dar otras opciones o variantes del ejercicio para promover la gratitud y generar sus propias emociones positivas. | Los participantes de manera voluntaria, comentarán su experiencia con su carta, ¿cómo se sintieron antes, durante y después de escribirla?, si alguien tuvo oportunidad de leérsela a quien iba destinada ¿qué sucedió?. | *Hojas de trabajo. | 10 min. |
| 7. Cierre | - Evitar que los participantes se queden con espacios emocionales abiertos, para que puedan apreciar los resultados de su esfuerzo en esta sesión, sin tener que pasar por un desajuste emocional. | Dar la oportunidad a los participantes de dar sus últimos comentarios, inquietudes o sentimientos que se hayan quedado abiertos a raíz de los ejercicios, comentándoles que no es bueno que se queden espacios abiertos, por que les podría ocasionar que se sintieran peor de cómo llegaron. Por lo que es importante comentar si existe algo que les impida sentirse mejor que antes. | | 5 min. |

5.20.9. Sesión 9. Sentido de Vida.

Objetivos.

- ❑ Dar a conocer el término de sentido de vida como parte de la trascendencia del ser humano.
- ❑ Explicar, de acuerdo con la visión de la psicología positiva, en qué consiste, sus diferencias y cómo es que puede llevarla a cabo en su vida cotidiana.
- ❑ Aprenderán la técnica de relajación progresiva de Jacobson.

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|--|---|---|--|---------|
| 1. Bienvenida. | - Reflexionar acerca del término sentido de vida, para que puedan expresar sus inquietudes, dudas, etc. | Dar una cordial bienvenida al taller y agradecer su asistencia y perseverancia en este proyecto, próximo a su finalización. | | 5 min. |
| 2. Lluvia de ideas sobre el Sentido de Vida. | - Observar como han trabajado los participantes toda la información a lo largo del taller. - Conocer de que manera han resignificado lo aprendido en el taller, para poder trascender en la vida. | Se les preguntará a los participantes: “¿qué entienden por sentido de vida?”, “¿cómo creen que se relaciona con lo visto durante el taller?”, “¿por qué sería importante trabajarlo?”. | * Pizarrón blanco. * Plumones. | 10 min. |
| 3. Encontrando el Sentido de Vida. | - Proporcionar a los asistentes la información teórica, que les permitirá reflexionar sobre su vida. - Resignificar dicha información, para encontrarle un sentido a su vida y poder trascender en ella. | Por medio de diapositivas, se explicará este tema, haciendo énfasis en la separación que se hace en relación al aspecto eclesiástico. Mencionar que se puede relacionar, pero no es la idea de la psicología positiva. Y cómo se relaciona el concepto para darle un sentido a la vida de los participantes, a partir de todo lo aprendido. | * Diapositivas (véase anexo 17). * Cañón. * Computadora. | 20 min. |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|--|--|---|---|--------------|
| 4. Retroalimentación. | <ul style="list-style-type: none"> - Integrar toda la información que se ha proporcionado a lo largo del taller, para qué lo adapten a su estilo de vida. - Que los participantes sean capaces de generar sus propios cambios para alcanzar el bienestar y la felicidad. | Se les pedirá a los participantes que relacionen la información de las diapositivas pasadas, con todo lo visto a lo largo del taller y que expresen si le han podido dar un sentido a su vida, si ya lo tenían ¿hubo algún cambio?, y de que manera pueden trascender a partir de esta experiencia del taller. | | |
| 5. Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson. | <ul style="list-style-type: none"> - Enseñar a los participantes la técnica de relajación progresiva de Jacobson, como un extra del taller, para que lo puedan aplicar en su casa o donde crean necesario y que les permita. - Que los asistentes generen su propia tranquilidad, bajen la ansiedad y encuentren el bienestar psicológico. | <p>Se les dirá a los participantes: <i>“Acuéstense boca arriba, encontrando la posición más cómoda. Vas a cerrar tus ojos y te vas a concentrar en tu respiración, en la música y mi voz. ¿Recuerdas los 4 tiempos de la respiración profunda?, vas a inhalar profundamente, vas a retener el aire por cuatro segundo, vas a exhalar y esperas 4 segundos más a volver a inhalar.”</i></p> <p>De esta manera se pasará a la pierna derecha, pierna izquierda, cadera, estomago (vientre), pecho, brazo derecho, mano derecha, brazo izquierdo, mano izquierda, cuello y cara (boca, nariz, ojos, cien). Después de apretar parte por parte, se les pedirá que aprieten toda su parte inferior (cadera, piernas y pies), luego su parte media (estomago, pecho, brazos y manos) y finalmente la parte superior (cabeza).</p> | <ul style="list-style-type: none"> *Colchonetas *Música (sonidos naturales). *Grabadora. | 30 – 40 min. |

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|-------------------------------------|--|--|----------|---------------|
| | | <p><i>Lo vas a soltar lentamente, no lo sueltes de golpe, ya que te puedes lastimar. Vas a esperar 5 segundos para volver a apretar tu pie. Lo apretarás nuevamente y pasados 10 segundos o lo que aguantes lo soltarás de manera lenta.” Una vez realizado tres veces, se pasará al pie izquierdo, repitiendo el proceso: apretar con todas las fuerzas que se puedan, mantener apretado por 10 segundos, soltar de manera suave y esperar 5 segundos para volver a apretar. Esto se repite tres veces.</i></p> | | |
| <p>6. Retroalimentación.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Que los asistentes se sientan más relajados y tengan un día más placentero. - Que los participantes hayan aprendido la técnica para realizarla personalmente. | <p>Preguntar a los participantes como se sienten, si algo les duele, o si se sienten más relajados. Y que comenten que les pareció el ejercicio.</p> | | <p>5 min.</p> |
| <p>7. Cierre</p> | <p>Recordar que la siguiente sesión será la final y es necesario que asistan.</p> | <p>Realizar el compromiso de que terminen el taller.</p> | | <p>5 min.</p> |

5.20.10. Sesión 10. Aplicación de batería Post-test / Cierre del Taller.

Objetivos.

- ❑ Despedir a cada uno de los participantes del taller y que ellos tengan la oportunidad de despedirse de los coordinadores.
- ❑ Conocer de manera general si se alcanzaron los objetivos del taller y de cada una de las sesiones.
- ❑ Proporcionar a los participantes nuevamente, la batería de instrumentos para poder obtener los puntajes en cuanto a la felicidad, bienestar psicológico y depresión, que nos servirá para realizar el comparativo de los cambios obtenidos al finalizar el taller.

| Nombre de la Actividad | Objetivo | Descripción | Material | Tiempo |
|------------------------------------|--|---|--|---------|
| 1. Bienvenida. | <ul style="list-style-type: none"> - Dar el preámbulo de la despedida del taller. - Escuchar los comentarios finales y recomendaciones de los participantes, antes de comenzar con las pruebas. | <p>Agradecer a los participantes por haber permanecido a lo largo del taller: <i>“Gracias por habernos acompañado a lo largo de este taller. Gracias por tener confianza en nosotros, de que les pudiéramos transmitir algo nuevo y que les sea de utilidad para su vida futura. Pero más importante dense las gracias ustedes mismo, por darse la oportunidad de crecer y aprender, de darse un momento para ustedes, siendo que finalmente viven para sus hijos. Esperamos que hayan podido llevarse algo del taller y de cada uno de nosotros.”</i></p> | | 10 min. |
| 2. Aplicación Batería Post-Taller. | <ul style="list-style-type: none"> - Que los participantes tengan tiempo de contestar la prueba, sin saturarlos entregándoles todas las pruebas. - Obtener los resultados finales del taller, para compararlos con los obtenidos al final del mismo. | <p>Entregar a cada participante, la primera prueba a resolver. Una vez que hayan terminado, se entregará la siguiente y así sucesivamente hasta terminar con las cuatro pruebas. Obtener las pruebas resueltas, para su posterior análisis.</p> | <ul style="list-style-type: none"> * Test de Optimismo (Seligman, 2002). * Escala de Bienestar | 35 m |

| | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|--------|
| | | | <p>Psicológico (Ryff, 1989).</p> <p>* Inventario de Depresión (Beck, 1996).</p> <p>* Cuestionario sobre las Emociones/ Escala de Felicidad General (Fordyce, 1988). (véase anexo 1)</p> <p>* Bolígrafos.</p> <p>* Copias de las baterías.</p> | |
| 3. Retroalimentación Final. | <p>- Que los participantes tengan la oportunidad de expresarse con total libertad a cerca de su estancia y participación en el taller.</p> <p>- Que nos den los comentarios, criticas, sugerencias y recomendaciones necesarias para mejorar el taller.</p> | | * Hoja de trabajo. | 5 min. |
| 4. Cierre de Taller. | - Cerrar el taller. | Agradecer nuevamente por la atención y disposición y perseverancia de estar en el taller. | | 5 min. |

5.21. Cuestionario de Seguimiento.

1. Después de esa última sesión, ¿cómo se sintieron?
2. ¿Qué opinión tienen sobre los ejercicios?
 - 2.1. ¿Cuál les gusto más?, ¿por qué?
 - 2.2.. ¿Cuál les gustó menos?, ¿por qué?
3. ¿Siguen aplicando algún ejercicio?, ¿cuál?, ¿por qué?, ¿cuáles han sido los resultados?
4. ¿Han existido cambios debido al taller desde que lo terminaron hasta el día de hoy?
5. ¿Hubo algún tema que captara más su interés?, ¿cuál?, ¿por qué?
6. En general, ¿qué aprendizaje obtuvo del taller?
7. ¿Cambio la perspectiva de su situación después del taller?
8. ¿Cómo calificaría el desempeño de los coordinadores?
9. ¿Qué recomendaciones tendrían para el taller?
10. ¿Recomendaría este taller?, ¿por qué?

5.21.1. Entrevistas de Seguimiento (A)

Griselda Constantino

1. Después de la última sesión ¿cómo se sintió?

Bien, normal.

2. ¿Qué opinión tiene sobre los ejercicios?

Me parecieron buenos, pero el lugar no era el adecuado, tus compañeras tampoco eran las adecuadas.

2.1. ¿Cuál le gustó más?, ¿por qué?

El de Relajación, por que intenten y de hecho me pude relajar, aunque con los ronquidos de no se podía concentrarse. También el del perdón, por que pude sanar asuntos pendientes.

2.2. ¿Cuál le gustó menos?, ¿por qué?

No recuerdo bien cual era, pero no me gustó por el asunto del bebé, no se podía trabajar bien y por lo tanto no le pude encontrar la relación con el tema ni con el taller como tal.

3. ¿Sigue aplicando algún ejercicio?, ¿cuál?, ¿por qué? ¿cuáles han sido los resultados?

Así como tal no. Me pongo a medio escribir lo que me gusta y lo que no me gusta. Obvio deseche lo malo. Desde siempre he hecho eso, pero ahora con un nuevo giro y una nueva razón.

4. ¿Han existido cambios debido al taller desde que se termino hasta el día de hoy?

Leve, pero si. Digamos, que trato de sacar lo mejor de las cosas, no siempre se puede, pero intento sobre todo cuando estoy deprimida. Al hacerlo me siento más tranquila.

5. ¿Hubo algún tema que captara más su interés?, ¿cuál?, ¿por qué?

El de Perdón, por que hay veces que uno llega a ser.... se guarda muchos resentimientos, se tiene que perdonar y perdonarse a si mismo para estar tranquilos. Ese tema es que se quedó un poco más marcado.

6. En general, ¿qué aprendizaje obtuvo dentro del taller?

Conocer a los demás y conocerme a mi misma, poder ver que tato podía.... (no se como explicarlo). Hacer conciencia de cómo es mi trato con los demás y modificarlo de ser necesario.

7. ¿Cambio la perspectiva de su situación después del taller?

Algunas cosas, como en las de ser más abierta al perdón, perdonarme por mis cosas. Tatar de entender un poquito a los que me rodean.

8. ¿Cómo calificaría el desempeño de los coordinadores?, ¿por qué?

El de Alejandro bueno. El de las otras dos niñas mal; les faltó profesionalismo.

9. ¿Qué recomendaciones tendría para el taller?

Siento que se debería de buscar los rangos de edad, escoger un lugar adecuado y dándolo Ale sólo.

10. ¿Recomendaría este taller?, ¿por qué?

Sí, por que yo creo que siempre es bueno aprender de lo que vive día a día, aunque a veces no se entiende por que pasan las cosas y que tú las logres ver con ayuda del taller es padre. Muchas veces decimos que no lo necesitamos y decimos a todo que no, pero no nos damos la oportunidad.

5.21.2. Entrevistas de Seguimiento (B)

Magda Sánchez

1. Después de la última sesión ¿cómo se sintió?

Excelente, estaba tomando otro taller a la par de este, así que pude reforzar lo que aprendí en ambos talleres y adquirir muchos conceptos del de Psicología Positiva.

2. ¿Qué opinión tiene sobre los ejercicios?

Fueron buenos y muy oportunos.

2.1. ¿Cuál le gustó más?, ¿por qué?

El de Perdón, por que fue una forma de dejar cosas que me lastimaban. Tengo ya dos años de divorciada y entonces le pude decir muchas cosas y liberarme. También me gustaron mucho los de relajación.

2.2. ¿Cuál le gustó menos?, ¿por qué?

Ninguno.

3. ¿Sigue aplicando algún ejercicio?, ¿cuál?, ¿por qué?, ¿cuáles han sido los resultados?

El de relajación y sigo llevando a cabo el perdón. Trato de hacer el perdón, con lectura y meditación. Me perdono a mi misma y al otro también. Me he dado cuenta que perdonarme a mi misma es reforzante. Si tuve alguna situación desagradable o desfavorable o si vi malas caras, trato de dejarlo atrás. Todas las mañanas trato de dejar mi contador en cero (de rencor) y empezar bien el día.

4. ¿Han existido cambios debido al taller desde que se termino hasta el día de hoy?

Me siento más a gusto y tranquila conmigo misma.

5. ¿Hubo algún tema que captara más su interés?, ¿cuál?, ¿por qué?

La resiliencia, porque me ayudo a reconocerme a mí misma, darme cuenta de mi propia resiliencia y valorar todo lo que tengo, saber que soy capaz de todo. Además los videos me gustaron mucho también, porque son motivantes y te inyectan de energía.

6. En general, ¿qué aprendizaje obtuvo dentro del taller?

Vivir en el hoy. Estar en el aquí y el ahora. Quitarse toda la basura que te echas gratis. Aprendí a explotar mi potencial sea cual sea.

7. ¿Cambio la perspectiva de su situación después del taller?

Sí, me siento mejor. Me considero positiva –bueno, siempre lo he sido- pero ahora más.

8. ¿Cómo calificaría el desempeño de los coordinadores?, ¿por qué?

El de Alejandro diez, bueno en general bien, pero a ellas les falta mucho. Intervinieron muchos factores como el espacio, la bebé, la información no fluía bien.

9. ¿Qué recomendaciones tendría para el taller?

Ninguna, estuvo bien, el hecho de que pusieran texto en las diapositivas es bueno, porque se te queda más grabada la información y es más fácil (bueno al menos para mí).

10. ¿Recomendaría este taller?, ¿por qué?

Sí, a mis compañeros, bueno a todos, porque todos necesitamos este tipo de información, pero principalmente a mis compañeros de aquí (APAC). Se me hizo ligero, lo supieron llevar de fácil entendimiento.

5.21.3. Entrevistas de Seguimiento (C)

Verónica Fuentes.

1. Después de la última sesión ¿cómo se sintió?

Un poco inquieto, pues no sabía que pasaría después. Cuando no se que va a pasar a continuación me provoca cierta ansiedad, expectativa, pero me gustó el taller por que encontré cosas nuevas y respuestas a muchas cosas.

2. ¿Qué opinión tiene sobre los ejercicios?

Me gustaron mucho, por que como decía pude encontrar respuestas y formas de liberarme como con el ejercicio del perdón.

2.1. ¿Cuál le gustó más?, ¿por qué?

El del perdón, por que me volví a encontrar conmigo. Recordé el hecho doloroso, lo asimilé y pude ofrecer y otorgar el perdón y me sentí con mucho mejor con mucho alivio. Luego lo aplique con mi esposa y mi familia y les gusto mucho, resolvimos muchas cosas.

También me gustó el de las 3 cosas felices durante el día. Por que uno como hombre no esta acostumbrado a expresar lo que siente o le hace sentir bien y con el ejercicio aprendí a expresar lo que me hace feliz y me siento más contento.

2.2. ¿Cuál le gustó menos?, ¿por qué?

El de las relaciones interpersonales, por que al menos yo no entendí el punto de la actividad y no pude hilarlo con el taller.

3. ¿Sigue aplicando algún ejercicio?, ¿cuál?, ¿por qué?, ¿cuáles han sido los resultados?

Sí, el de perdón. Lo estoy logrando y ser más tolerante, por que antes era muy aprehensivo y ahora ya lo domino más.

4. ¿Han existido cambios debido al taller desde que se termino hasta el día de hoy?

Si, igual y no fuertes pero me quede con las experiencias de encontrarme a mi mismo, eso ha sido muy padre e interesante.

5. ¿Hubo algún tema que captara más su interés?, ¿cuál?, ¿por qué?

El de Felicidad, por que me di cuenta que en realidad si soy feliz y ahora se como serlo o a partir de que aspectos serlo e incluso como generarla.

Y el de resiliencia, por que me percate de todas las cosas que tengo, a todos los que tengo a mi alrededor y encontrar más de lo que me pudiera imaginar, eso me gustó.

6. En general, ¿qué aprendizaje obtuvo dentro del taller?

A que puedo generar mi propia felicidad, a partir de mis propios recursos y que puedo compartir esa felicidad con los que quiero y no sólo quedármela para mí sólo.

7. ¿Cambio la perspectiva de su situación después del taller?

Sí, ahora soy más consciente de mis sentimientos y de cómo me afectan a mí directamente, pero como afectan a los demás también.

8. ¿Cómo calificaría el desempeño de los coordinadores?, ¿por qué?

Muy bueno, atinados en la explicación, el material visual me gusto mucho. El chico muy bien, las dos niñas les faltó algo.

9. ¿Qué recomendaciones tendría para el taller?

Todo muy bien desarrollado. Continúen haciéndolo como lo hicieron lo transmiten muy bien, al menos a mí sí me transmitieron sus temas.

10. ¿Recomendaría este taller?, ¿por qué?

Si, por que se obtienen experiencias personales, encuentros consigo mismo y son experiencias que no siempre se tienen. Y se lo recomendaría a mi esposa, a mi familia y a su familia también y a amigos cercanos.