



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

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

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología Clínica

“DISEÑO DE ENTORNO DIGITAL PARA UNA INTERVENCIÓN AUTOGESTIVA PARA PROMOVER EL SENTIDO DE VIDA”

Reporte de investigación teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

KARLA STEPHANIE ISLAS VERA

Director: Dr. David J. Enríquez Negrete

Vocal: Lic. María Arantxa Elizarrarás Ríos

Secretario: Mtra. Mónica Jasmin Montoya García

Suplente 1: Lic. Mario Fabián Vázquez Sánchez

Suplente 2: Lic. María de los Ángeles Estrada Martínez



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, a 07 de
junio de 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

“Investigación realizada gracias al Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) de la UNAM Clave IN301522”

Agradezco al Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) de la UNAM, por la beca de titulación que me fue otorgada para obtener el grado de Licenciada en Psicología y al proyecto con Clave IN301522, por la oportunidad de participar.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
---------------------	----------

CAPÍTULO I

BIENESTAR Y SENTIDO DE VIDA

1.1. Psicología positiva	7
1.2. Modelo PERMA y bienestar	10
1.2.1. <i>Positive emotions</i> (Emociones positivas)	11
1.2.2. <i>Engagement</i> (Compromiso)	12
1.2.3. <i>Relationship positive</i> (Relaciones positivas)	13
1.2.4. <i>Meaning</i> (Significado o sentido de vida)	13
1.2.5. <i>Achievement</i> (Logros)	13
1.3 Relevancia del sentido de vida y su contribución en el bienestar	14

CAPÍTULO II

INTERVENCIONES EN LÍNEA PARA PROMOVER EL BIENESTAR

2.1 Evidencia de la utilidad y efectividad de las intervenciones en línea	17
---	----

CAPÍTULO III

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

3.1 Beneficio de las intervenciones digitales	30
3.2 Beneficio de las intervenciones autogestivas	32
3.3 Necesidad de probar intervenciones con validez cultural	33

CAPÍTULO IV

PROPUESTA METODOLÓGICA

4.1. Población objetivo	35
-------------------------	----

4.2. Objetivo de la intervención	35
4.3. Enfoque educativo: Programa basado en competencias	35
4.3.1. Competencia del programa de intervención	36
4.3.2. Aprendizajes esperados	36
4.4. Diseño Instruccional: Modelo ADDIE	37
4.4.1. Fases del diseño instruccional	38
4.5. Estructura de Intervención	40
4.5.1. Estructura de cada uno de los días: siete momentos en la intervención	41
4.5.2. Evaluación de la Intervención	42
4.6. Variables e instrumentos	44
4.6.1. Variables dependientes	44
4.6.2. Variable independiente	45
4.7. Congruencia entre la Competencia, los Aprendizajes Esperados y la Evaluación	46

CAPÍTULO V

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 Intervención: Esquema general del bloque Sentido de vida	49
5.2 Intervención: Esquema por día	50
5.3 Intervención: Esquema de las secciones del script	52
CONCLUSIONES	68
REFERENCIAS	71
APÉNDICES	80

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo parte de la lógica deductiva para ir explorando los argumentos que sustentan cada uno de los contenidos desarrollados en los capítulos que conforman el escrito y que le dan sustento. Así, en el primer capítulo se hace una revisión teórica que comienza con la definición de la Psicología Positiva como un área de la psicología que se orienta a que las personas puedan alcanzar su máximo nivel de bienestar y realización; y a diferencia de otras áreas, lo ha hecho a través de la construcción, desarrollo y promoción de habilidades relacionadas con el florecimiento humano.

Posteriormente, se resalta el trabajo de Martin P. Seligman, quien a través del desarrollo de un modelo pentadimensional (Modelo PERMA) presenta una fórmula para promover el bienestar, enunciando y definiendo cada una de las dimensiones que conforman este modelo, hasta llegar al sentido de vida, dimensión en la que se basa la intervención aquí referida.

En un segundo capítulo, se analizan diversos artículos empíricos con la finalidad de demostrar la utilidad y efectividad de las intervenciones psicológicas basadas en la Psicología Positiva, particularmente las que se llevan a cabo en línea, como herramientas que se han ido incorporando en la promoción del bienestar.

Por su parte, en el capítulo tercero, se describen los beneficios de las intervenciones en línea, independientemente de si su objetivo se encuentra relacionado con algún constructo del bienestar; asimismo se profundiza en las ventajas de que éstas intervenciones sean autogestivas, es decir, que el usuario pueda transitar a través de ellas sin la intermediación de un facilitador; y, por último, se explora la necesidad de que las intervenciones cuenten con validez cultural, es decir, que sean adecuadas para la población con la cual se está trabajando, en este caso, la mexicana.

Más adelante, en el cuarto capítulo, se plantea la estructura metodológica que sustenta la intervención en comento, se establece la población a la cual va dirigida, el objetivo de la misma y el enfoque educativo que la respalda, que en este caso es el basado en competencias, mismas que son enunciadas en este apartado, así como los

aprendizajes esperados al concluir la intervención que sirven como indicadores para determinar si la competencia se ha logrado; de igual forma se explica el diseño instruccional que se utilizó para el diseño de la intervención (ADDIE) a través de sus cinco fases. Elemento que impronta una estructura para diseñar materiales didácticos, organizar los recursos y elementos de la intervención.

En este mismo apartado se expone la estructura en que fue planteada la intervención, misma que se compone de bloques, días y secciones. Además, se explican los instrumentos e indicadores que conforman el sistema de evaluación, con la cual se pretende determinar el efecto de la intervención. Estas variables de salida, se configuran como las variables dependientes, y la intervención como variable independiente, misma que es descrita a detalle en esta sección. Al finalizar el capítulo, se presenta un resumen estructurado de la intervención a través del análisis de congruencia entre la competencia, los aprendizajes esperados y la evaluación de la intervención.

Para cerrar, el último capítulo corresponde a la propuesta de intervención en concreto. Se ejemplifica cómo se encuentra estructurada la intervención y cómo es que se puede visualizar y navegar a través de ella una vez que ha sido cargada para su implementación, en una plataforma Moodle. En este sentido, como en todos los apartados anteriores, se parte de lo general a lo particular, para explicar cómo se conforma la intervención hasta llegar a los contenidos específicos que se recogen en cada lección.

En conclusión, el presente trabajo tiene como objetivo ser un paso más en el desarrollo de intervenciones en línea, autogestivas, sustentadas en la psicología positiva y encaminadas a la consecución del bienestar a través del conocimiento de sus dimensiones, en este caso, del sentido de vida.

CAPÍTULO I

BIENESTAR Y SENTIDO DE VIDA

1.1 Psicología Positiva

A lo largo de su historia, la Psicología ha evolucionado hasta llegar, en recientes décadas, a observar fenómenos más allá de los vastamente estudiados, tal es el caso de la Psicología Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). El desarrollo de esta área emergente, se basa en la premisa de que el bienestar y la búsqueda de la excelencia son tan auténticos como la enfermedad y los desórdenes psicológicos; y pretende generar un ejercicio de la Psicología inclusiva y equilibrada (Domínguez & Ibarra, 2017).

En este dominio de estudio, es importante dejar de lado las divisiones obvias, pero infructíferas, que la refieren como un opuesto, considerando a *contrario sensu* que el resto se trata de “Psicología Negativa” (Lyubomirsky & Abbe, 2003). En este sentido, se asocia en su sentido valorativo, la emoción, como un componente del bienestar, y este fenómeno psicológico se suele calificar como positivo/negativo (Izard, 2009). La Psicología Positiva trasciende la emoción y supera el dualismo valorativo positivo/negativo de la emoción; ya que en el caso de la respuesta afectiva, se suele referir a su valencia (positivo-negativo), no a su valor (bueno-malo), ya que todas ellas son evolutivas y en consecuencia contribuyen a la adaptación de la especie (Fredrickson, 2003). En realidad, lo que varía es la manera de gestionar la emoción y el efecto que tiene en la vida de los individuos (Bisquerra, 2016).

Si ha quedado clara esta idea de que la Psicología Positiva va más allá de las emociones y de su valencia, entonces, es posible comprender que el adjetivo “positivo” se referencia en otro sentido y no en la valencia afectiva; lo mismo sucede con el calificativo “negativo”, que suele contrastarse con lo “positivo” en un eje de análisis dicotómico. Como lo señalan Seligman y Pawelski (2003) lo negativo no es lo opuesto a lo positivo, así como lo positivo tampoco implica la ausencia de lo negativo; por ejemplo, hablando de emociones, estas a veces pueden considerarse negativas y en otras ocasiones positivas, pero va más allá de la naturaleza propia de la emoción. Esta

misma afirmación respecto de la presencia de una determinada emoción puede aplicarse a la ausencia de la misma: la falta de una emoción positiva no significa que una negativa surja. Entonces, una vez expuesto lo que la Psicología Positiva no es, se torna oportuno definir lo que sí.

Seligman y Pawelski (2003) y Seligman, et al. (2005) definen ésta área de la psicología como el estudio de la vida agradable (emociones positivas), la buena vida (rasgos positivos) y la vida significativa (instituciones positivas). A continuación se definen a detalle las particularidades de cada uno de estos dominios:

- Vida Agradable: Está basada en las emociones positivas, es de duración momentánea y depende de que se experimentan con mayor frecuencia las emociones positivas que las negativas. Las emociones positivas van más allá del concepto de felicidad visto desde los conceptos de *eudaimonia* y hedonia, mismas que Huta (2016) define de la siguiente manera *“la eudaimonia se define como una orientación hacia la autenticidad, significado/preocupaciones amplias, excelencia/moralidad y crecimiento/madurez; la hedonia se define como una orientación hacia el placer/satisfacción y la comodidad/facilidad* (Huta, 2006, p. 2). De igual forma, son distintas de la concepción estoica que basaba esta felicidad en las virtudes morales y la razón; o de los aristotélicos que las relacionaban con la excelencia, la virtud, la razón y la contemplación (Huta, 2013).
- Vida Satisfactoria: Se basa en los rasgos positivos, es decir, qué tanto una persona disfruta al hacer algo o desarrollar algún talento hasta sumergirse en el estado de flujo o *flow*. En este sentido, es importante cultivar las fortalezas de cada individuo como requisito para alcanzar el bienestar. Este estado de *flow* se caracteriza por el potencial y la flexibilidad para reaccionar ante nuevos problemas, máximo rendimiento de la capacidad y una enorme sensación de placer (Domínguez & Ibarra, 2017).
- Vida Significativa: Se basa en las instituciones positivas, es decir, los círculos sociales a los que el individuo pertenece; la familia, la escuela, el trabajo, los amigos, entre otros; y que le permiten el desarrollo de sus aspectos positivos.

Sin embargo, aquí son interesantes otras perspectivas como la que proponen Peterson et al. (2005), en la que señalan que éstas tres orientaciones son relevantes para la consecución del bienestar, pero no son sinónimos ni están condicionadas entre sí; no obstante, las tres contribuyen a la satisfacción en la vida, son compatibles y pueden perseguirse simultáneamente.

Domínguez e Ibarra (2017), proporcionan ejemplos de cómo estas tres dimensiones se manifiestan y se pueden observar en el día a día:

- Emociones positivas: felicidad, *flow*, placer, juego, optimismo y esperanza.
- Personalidad positiva: autocontrol, creatividad, talento, resiliencia, afrontamiento, empatía, altruismo, entre otras.
- Instituciones positivas o valores: justicia, equidad, logros culturales, relaciones interpersonales, cooperación, entre otras.

En este tenor de ideas, se puede deducir que el florecimiento humano es el objeto principal de la Psicología Positiva, más allá de la felicidad y las emociones positivas, no obstante surge la interrogante ¿cómo llegar a este estado de florecimiento?

Como lo señala Seligman (2002), en su libro "*La auténtica felicidad*", la Psicología Positiva es el estudio de tres principales dimensiones: el estudio de la emoción positiva; de los rasgos positivos (que comprenden fortalezas, virtudes, habilidades, entre otros); y de las instituciones positivas (donde se pueden incluir la democracia, la familia, la libertad, entre otras); y "*muestra que se puede llegar a vivir dentro de los límites más elevados del rango fijo de felicidad*" (Seligman, 2002, p. 9).

Sin embargo, en años posteriores, Seligman (2011) agregaría en el estudio de la felicidad, dos dimensiones más: las relaciones positivas y el logro; conformando de esta manera, un pentamodelo del bienestar denominado PERMA, mismo que será desarrollado en la siguiente sección.

De acuerdo con todo lo anterior, es posible señalar que la Psicología en general se ha centrado en la sanación de los seres humanos, en reparar el daño

existente en ellos y para ello se ha basado en un modelo de enfermedad; por su parte la Psicología Positiva busca construir cualidades positivas, lograr individuos satisfechos y sociedades prósperas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

1.2 Modelo PERMA y bienestar

El bienestar tiene variaciones importantes según el sexo, la edad y la cultura, y se conforma de *“una apreciación positiva de sí mismo; la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida; la alta calidad de los vínculos personales; la creencia de que la vida tiene propósito y significado; el sentimiento por parte del individuo de ir creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida y el sentido de autodeterminación”* (Domínguez & Ibarra, 2017, p. 669).

Asimismo, el bienestar se encuentra íntimamente relacionado con conceptos como la satisfacción, el éxito, la gratitud, el perdón, la risa, la resiliencia, el buen humor y el optimismo; de tal suerte que la presencia de éstos últimos genera cambios positivos en la calidad y duración de la vida de las personas, y fortalecen su capacidad para contrarrestar la adversidad y la enfermedad (Domínguez & Ibarra, 2017).

Como lo señala Roncaglia (2017, p. 218) *“...se ha sugerido que el modelo de bienestar proporciona un marco basado en los principios de la psicología positiva donde su efecto puede conducir a una mayor salud, satisfacción con la vida, aumento y promoción de la creatividad y, en última instancia, desarrollo moral y ciudadanía cívica.”*

Seligman (2011) plantea un modelo para explicar el bienestar o florecimiento, al que ha denominado PERMA, cuyas letras representan un acrónimo, en inglés, conformado por los elementos que lo componen:

- P: *positive emotions* (emociones positivas)
- E: *engagement* (compromiso)
- R: *relationship positive* (relaciones positivas)
- M: *meaning* (significado o sentido de vida)
- A: *accomplishment* (logro)

Seligman (2011, p. 30), establece que cada uno de estos elementos presenta a su vez las siguientes características dentro del modelo:

“1. Contribuye al bienestar; 2. Muchas personas lo buscan por sí mismo, no sólo para obtener cualquiera de los otros elementos; y 3. Se define independientemente de los demás elementos (exclusividad)”

Otras de sus características son: individualmente ninguno de estos elementos son suficientes para alcanzar el bienestar, requiere de los demás; y, cada uno de estos elementos es medible, ya sea subjetivamente, como el caso de la emoción positiva, o subjetiva, y objetivamente, como el resto de los elementos (Seligman, 2011). A continuación se describen cada una de las dimensiones que contempla este modelo.

1.2.1. Positive emotions (Emociones positivas)

De acuerdo con Seligman (2011), este tipo de emociones son un elemento básico en la búsqueda del bienestar. Algunos ejemplos de ellas son:

- a)** Pasado: satisfacción, orgullo, etcétera.
- b)** Presente: felicidad, agrado, éxtasis, alegría, etcétera.
- c)** Futuro: esperanza, optimismo, fe, confianza, etcétera.

La forma en como las emociones positivas contribuyen al bienestar, es a través de incrementar su frecuencia (García et al., 2019). Según la teoría de Fredrikson (1998), las emociones positivas producen experiencias positivas; lo que permite ampliar las tendencias de pensamiento y acción; favoreciendo así, la construcción de recursos personales para afrontar dificultades en el futuro.

Al hablar de ampliar el repertorio momentáneo de pensamiento-acción de los individuos, Fredrikson (2001), se refiere a la ampliación de la gama de pensamientos y acciones que se precipitan en un momento específico y que permiten generar recursos personales; por ejemplo:

- La alegría precipita la necesidad de jugar, superar los límites y ser creativo.

- El interés predispone el impulso de explorar, tomar nueva información y experiencias, expandir el Yo.
- La satisfacción genera el impulso de saborear las circunstancias actuales de la vida e integrar estas circunstancias en nuevas visiones de uno mismo y del mundo.
- El orgullo facilita el impulso de compartir noticias de logro con los demás y de imaginar logros aún mayores en el futuro.
- El amor perpetua ciclos recurrentes de impulsos para jugar, explorar y saborear experiencias con los seres queridos.

Asimismo, entre las formas en que se aumenta el pensamiento-acción a través de las emociones positivas se encuentran: el incremento de la atención, de la respuesta cognitiva y de la acción; mientras que la construcción hace referencia a los recursos físicos, intelectuales y sociales (Fredrikson, 1998).

1.2.2. Engagement (Compromiso)

El compromiso de acuerdo con Pei Shan Goh et al. (2022, p. 633) es un “... *estado afectivo-cognitivo que se caracteriza por vigor, dedicación y absorción*”, lo que genera que el individuo se encuentre inmerso en un estado de *flow*. Otros autores lo definen como un “*estado de conciencia discreto, altamente agradable, y óptimo* (Abuhamdeh, 2020, p. 158)” distinto de las condiciones que lo provocan (Abuhamdeh, 2020).

También hay quienes, como Gold y Ciorciari (2020) piensan que este estado además, implica “*una absorción aguda en la tarea hasta el punto de disociación del tiempo*” (Gold & Ciorciari, 2020, p. 1).

En otras palabras, el compromiso consiste en poner todo de sí para implicarse en la actividad que se está realizando, lo que permite realizar ésta satisfactoriamente mientras se genera un sentimiento placentero y energizante que a su vez provoca que el individuo se inmiscuya cada vez más en la tarea y consecuentemente se origine el compromiso para realizarla en el futuro (Domínguez & Ibarra, 2017).

En el ejercicio de las tareas que pueden precipitar el flujo, es importante que el individuo sea consciente de sus fortalezas y capacidades que el permitan plantear metas y objetivos alcanzables mediante los cuales realice su propio concepto de éxito, siempre con optimismo y expectativas sanas (Roncaglia, 2017). Seligman (2011), señala que una forma de precipitar el flujo, como un dominio del bienestar, es a través de la adquisición de nuevas habilidades que permitan llegar a este estado.

1.2.3. *Relationship positive* (Relaciones positivas)

El siguiente dominio se refiere a las relaciones positivas, mismas que son indispensables para el bienestar. Las relaciones positivas se refieren a la percepción de tener relaciones interpersonales de calidad en la red social a la que pertenece el individuo (familia, escuela, amigos, trabajo, clubes, etcétera) y la forma en que se puede cultivar esta dimensión, es a través de hacer crecer la red social (Seligman, 2011).

Asimismo, las relaciones positivas van más allá de los círculos con los cuales las personas se relacionan, por ejemplo: la calidad, calidez y genuinidad de esas relaciones (Rojas, 2018). Las relaciones interpersonales, particularmente las familiares, tienen un impacto directo en el bienestar de los seres humanos, ya que les proporcionan recursos para hacer frente a situaciones como el estrés, a participar en comportamientos más saludables y mejorar la autoestima (Thomas et al., 2017).

1.2.4. *Meaning* (Significado o sentido de vida)

Otro de los elementos del Modelo PERMA es el significado o sentido de vida, mismo que se abordará con mayor profundidad en el siguiente apartado; no obstante, cabe mencionar que este dominio se centra en encontrar un propósito en la vida y que generalmente va más allá de la satisfacción personal (Seligman, 2011).

1.2.5. *Achievement* (Logros)

El último de los elementos de este modelo, son los logros, ya que la realización del individuo es un requisito fundamental para alcanzar el bienestar en tanto que da la posibilidad de prosperar, superarse y conseguir lo que se ha planteado (Seligman, 2011).

Los logros vistos desde la Psicología Positiva, implican aprovechar las oportunidades, aprender de las decepciones y mantener el esfuerzo ante los momentos difíciles; además de generar un impacto positivo en la sociedad en general (Robinson & Williams, 2011).

Sin embargo, para alcanzar los logros de los que se ha hecho mención, es imprescindible establecer objetivos personalmente significativos con los cuales comprometerse, y que, como señala Emmons (2003) estén orientados hacia el funcionamiento humano que a su vez influye en una experiencia y vidas positivas.

1.3 Relevancia del sentido de vida y su contribución en el bienestar

De los cinco elementos que componen el modelo PERMA, es el significado o sentido de vida el que cobra particular relevancia para el desarrollo de este trabajo. Seligman (2011) lo define como “*pertenecer y servir a algo que uno considera superior al yo*” (Seligman, 2011, p. 32)”, desde el aspecto subjetivo de quien lo experimenta.

Por su parte, García (2014) define al sentido de vida como una fuerza que motiva al ser humano, que lo hace sentir realizado y que de no manifestarse en la vida podría generar la sensación de vacío, negatividad, desesperanza, duda, falta de control, tedio, ausencia de metas, entre otros; mientras que otros autores como Domínguez e Ibarra (2017), consideran que el sentido de vida se encuentra relacionado con el talento, hacer lo que se ama, disfrutarlo e involucrarse.

Así, García (2014) destaca la motivación como una fuerza que precipita a la acción y Domínguez e Ibarra (2017) lo vincula con el involucramiento y el compromiso en actividades de relevancia personal; por este motivo Nakamura y Csikzentmihalyi (2003), señalan que el significado puede provenir del flujo; en el contexto de una relación sostenida con un objeto que produce disfrute y significado de los esfuerzos realizados; es decir, la experiencia más el significado subjetivo, hacen que una actividad sea absorbente y vitalmente atractiva.

Más allá de la motivación y el flujo, también se suma la orientación que se le imprime a la vida, es decir, la sensación de tener un rumbo y objetivos marcados (Sutin

et al., 2022). En esta línea de análisis, Steger (2018) señala el papel que tiene determinar un propósito más amplio.

De acuerdo con Steger (2018) el sentido de vida se produce cuando existe: propósito (tener grandes objetivos), autoestima (sentirse bien con uno mismo), valor (tener alguna manera de justificar acciones y decisiones) y eficacia (sentirse competente para actuar de manera efectiva en el mundo).

Este significado generalmente antecede al deseo de significado, mismo que se concibe como una motivación humana básica; la sensación de que la vida tiene sentido se asocia con el bienestar y se considera necesaria para la felicidad a largo plazo (Nakamura, 2003). Es importante como un impulso de motivación, primero relacionado con el instinto animal de satisfacer las necesidades básicas; y posteriormente transformado en aspiraciones más profundas de tener una vida que valga la pena vivir (Steger, 2018).

Por su parte, la búsqueda del significado se refiere a cuán activa e intencionalmente cada persona está orientada al significado en términos de su interés para alcanzar una comprensión más profunda del significado de su propia vida (Steger, 2018).

En estudios como el de Steger (2018) se encuentra que hay correlaciones positivas entre el significado y la felicidad, la satisfacción de la vida, las emociones positivas, la esperanza, la autoestima, la autonomía, las relaciones positivas con los demás, la competencia, la extroversión, la conciencia, la salud y la longevidad; y que, por el contrario, también existen correlaciones negativas entre el significado y las emociones negativas, la depresión, la ansiedad, el estrés la desesperanza, la neurosis, los problemas de consumo de sustancias y el suicidio. Estos resultados evidencian la asociación que tiene el sentido de vida con el bienestar.

Saber qué objetivos de vida se persiguen, por qué y qué tan bien se corresponden estas metas con los valores de cada persona, puede ayudar a mejorar la calidad de vida; por ejemplo, las personas con orientación de ser (como la

autorealización) se asumen más felices que las que tienen una orientación de tener (como la riqueza y el status) (Deci & Ryan, 2006).

En este sentido, dos personas pueden tener significados de vida similares, pero provenir de diferentes fuentes, que es de donde extraen ese significado e invierten su energía; ya que incorpora el conocimiento de las personas sobre sí mismos, sobre otras personas y sobre el mundo que los rodea en mapas o sistemas de significado, preservando y vinculando información, tanto concreta como abstracta (Steger, 2018).

El significado ampliamente se utiliza para definir qué tan significativa es la vida de las personas según su percepción (significado personal); el significado que puede tener el universo (significado cósmico) o el significado como aprendizaje de una situación difícil (significado situacional) (Steger, 2018). Por tanto, en gran medida el bienestar depende de la capacidad para elegir una dirección en la vida, formar intenciones y asegurarse de que se está siguiendo un determinado camino preferido y sobre todo, que exista la congruencia entre las metas y los valores que cada individuo tiene (Deci & Ryan, 2006).

En conclusión, el sentido de vida, al igual que el resto de elementos que conforman el modelo PERMA, es una dimensión que puede ser cultivada en los individuos, a través de intervenciones psicológicas, ya sean presenciales o en línea, esta última opción será materia del siguiente capítulo.

CAPÍTULO II

INTERVENCIONES EN LÍNEA PARA PROMOVER EL BIENESTAR

2.1. Evidencia de la utilidad y efectividad de las intervenciones en línea

En este capítulo se analizarán diversos artículos empíricos, en los cuales, se realizó la aplicación de intervenciones en línea, con el objetivo de valorar su utilidad y efectividad. Para ello se optó por la elaboración de un cuadro comparativo en el que se señalan: autor y año de publicación del artículo, breve descripción de la intervención, la muestra en la que se realizó el estudio y los resultados obtenidos.

Tabla 1. Cuadro comparativo de aplicación de intervenciones en línea

Autor (año)	Intervención	Muestra	Resultado
Abbott, J.; Klein, B.; Hamilton, C.; y Rosenthal, A. (2009)	En un ensayo controlado aleatorio, el programa ResilienceOnline (ROL) basado en Internet fue aplicado entre los gerentes de ventas de una organización industrial australiana. Este programa está diseñado para mejorar la resiliencia mediante la enseñanza de 7 habilidades para ayudar a mejorar la capacidad de hacer frente a los desafíos y maximizar los posibles logros.	Los gerentes de ventas fueron asignados para completar el programa ROL (n = 26) o para estar en una condición de control de lista de espera (n = 27) y fueron comparados en medidas previas y posteriores a la intervención de felicidad, calidad de vida, depresión, ansiedad, estrés y rendimiento laboral.	<p>Los participantes reportaron que disfrutaron el programa, lo encontraron fácil del usar y pensaron que sería beneficioso para su rendimiento laboral y sus habilidades.</p> <p>Hubo una alta tasa de desgaste y no se mostró que redujera significativamente la angustia, o aumentara la calidad de vida y el rendimiento laboral.</p> <p>Sin embargo, en cuanto a la felicidad sí se mostraron más felices después del periodo de intervención que antes.</p> <p>La falta de hallazgos significativos la atribuyen los autores a: tamaño de la muestra, poco tiempo transcurrido después de la aplicación, falta de tiempo, falta de motivación y priorización del programa</p>

Autor (año)	Intervención	Muestra	Resultado
Buchanan, K. (2010)	<p>Los participantes fueron asignados al azar para realizar actos amables, nuevos actos o ningún acto y verificar de qué forma afectaba su satisfacción con la vida.</p> <p>Los participantes realizaron actos todos los días durante 10 días y recibieron recordatorios diarios por correo electrónico que contenían un enlace web utilizado para registrar el acto realizado.</p> <p>Se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida de 5 elementos (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) para medir la satisfacción con la vida antes y después de la intervención.</p>	Se reclutaron a 86 participantes (38 hombres y 48 mujeres), de 18 a 60 años.	El experimento concluyó que los actos amables y nuevos, realizados diariamente durante tan solo 10 días, pueden aumentar la satisfacción con la vida. Además, los resultados destacan la novedad como una característica integral de las intervenciones que mejoran la felicidad.
Gander, F.; Proyer, R.; Ruch, W.; & Wiss, T. (2012)	El impacto de 9 intervenciones positivas basadas en las fortalezas en el bienestar se examinó en un estudio aleatorizado controlado con placebo basado en Internet, con la finalidad de aumentar el bienestar y disminuir la depresión.	Un total de 622 adultos se sometieron a una de las 9 intervenciones o a un ejercicio de control con placebo (recordos tempranos) y, a partir de entonces, estimaron sus grados de felicidad y depresión en 5 veces (pre y después de la prueba, seguimiento de 1, 3 y 6 meses).	8 de las 9 intervenciones aumentaron la felicidad; la depresión disminuyó en todos los grupos, incluido el grupo de control de placebo. Se llegó a la conclusión de que la felicidad se puede mejorar a través de algunas intervenciones "basadas en las fortalezas".

Autor (año)	Intervención	Muestra	Resultado
Goldstein, E. (2007)	Esta investigación se centró en demostrar que cultivar momentos sagrados en la vida diaria tiene impacto en el bienestar subjetivo, el bienestar psicológico y el estrés.	73 participantes fueron asignados al azar a dos grupos: (a) un grupo de intervención de 3 semanas en el que se instruyó a los miembros para cultivar momentos sagrados, o (b) un grupo de control de 3 semanas en el que se instruyó a los miembros por escrito sobre las actividades diarias.	Los hallazgos indican que la intervención fue tan efectiva como una intervención de escritura terapéutica adaptada. Hubo efectos significativos a lo largo del tiempo a través de múltiples evaluaciones relacionadas con el bienestar subjetivo, el bienestar psicológico, estrés y experiencias espirituales diarias después de la intervención de 3 semanas y de nuevo 6 semanas después.
Grant, A. (2012)	El estudio y la recopilación de datos se llevaron a cabo completamente en línea. Todos los participantes describieron un problema de la vida real que querían resolver y establecieron un objetivo para resolver ese problema. Luego completaron un conjunto de medidas que evaluaron los niveles de afecto positivo y negativo, autoeficacia y mantenimiento de objetivos, con la finalidad de detectar el impacto de centrarse en el problema o de centrarse en la solución.	Los participantes fueron 225 (hombres = 57; mujeres = 168; edad media = 20,5 años) estudiantes de psicología en una universidad australiana que voluntariamente participaron.	Aunque tanto las condiciones centradas en el problema como las centradas en la solución fueron efectivas para mejorar el enfoque de objetivos, el grupo centrado en la solución tuvo aumentos significativamente mayores en el enfoque de objetivos en comparación con el grupo centrado en el problema. En relación con el afecto, la autoeficacia y la planificación de acciones, las preguntas centradas en la solución fueron en general mucho más efectivas. Por lo tanto, los profesionales pueden optar por apuntar a un tema centrado en la solución en su trabajo si desean llevar a cabo sesiones efectivas centradas en los objetivos que construyan la autoeficacia, aumenten el efecto positivo y la autoeficacia, y apoyen el proceso de enfoque de objetivos.

Autor (año)	Intervención	Muestra	Resultado
<p>Halamová, J.; Kanovsky, M; Jakubcová, K; y Kupeli, N. (2020)</p>	<p>Este estudio estuvo basado en el programa Mindful Self-Compassion (MSC), que es una intervención grupal desarrollada empíricamente destinada a cultivar la autocompasión.</p>	<p>Los participantes fueron 122 (69 asignados a la intervención y 53 al grupo de control). Al final quedaron 23 participantes del grupo de control de los cuales eran 17 mujeres y 3 hombres con edad media de 25.35 años. Y el grupo de intervención quedó de 34 personas, 27 mujeres y 7 hombres con una edad media de 32.24 años.</p>	<p>Se aumentó significativamente la autocompasión, la respuesta autocompasiva y la autoconfianza con efectos que duran al menos 2 meses. También disminuyó la respuesta sin autocompasión, pero estos efectos fueron de corta duración.</p>

Autor (año)	Intervención	Muestra	Resultado
<p>Layous, K.; Nelson, S.; y Lyubomirski, S. (2012)</p>	<p>Un experimento de 4 semanas de duración examinó los efectos de una intervención de actividad positiva en la que los estudiantes escribían sobre su "mejor yo posible" una vez a la semana. Se manipularon dos factores que podían afectar el éxito de la actividad de aumento de la felicidad: si la actividad positiva se administró en línea o en persona y si el participante leyó un testimonio persuasivo de sus compañeros antes de completar la actividad.</p>	<p>Los participantes fueron 131 estudiantes de psicología en una universidad pública (94 mujeres, 37 hombres. Su edad promedio era de 19,10 años, con un rango de 18 a 28 años.</p>	<p>Los resultados indicaron que la actividad impulsó significativamente el afecto positivo y el flujo; además aumentó marginalmente los sentimientos de relación (el sentimiento de que uno está cerca y conectado con las demás personas en su vida). No se encontraron diferencias entre los participantes que completaron la actividad positiva en línea y presencial. Los estudiantes que leyeron un testimonio en el que ensalzaban las virtudes de la actividad mostraron mayores ganancias en el bienestar que aquellos que leyeron información neutral o completaron una tarea de control. Los resultados dan legitimidad a las actividades de aumento de la felicidad autoadministradas en línea y destacan la importancia de las creencias de los participantes en la eficacia de dichas actividades para obtener resultados óptimos.</p>
<p>Luthans, F.; Avey, J.; y Patera, J. (2008)</p>	<p>A través de este estudio se buscó comprobar si el capital psicológico positivo se puede desarrollar a través de una intervención de capacitación altamente enfocada y basada en la <i>web</i> de 2 horas, usando un diseño experimental previo y posterior a la prueba</p>	<p>La muestra fue de n= 187 asignado al azar al grupo de tratamiento y n= 177 que fueron incluidos al grupo de control</p>	<p>Se encontró que el capital psicológico se puede desarrollar mediante una intervención de capacitación de este tipo.</p>

Autor (año)	Intervención	Muestra	Resultado
<p>Lyubomirski, S.; Dickerhoof, R.; Borhem, J; y Sheldon, K. (2011)</p>	<p>Se trata de un estudio experimental de 8 meses de duración que examinó los efectos inmediatos y a largo plazo de practicar regularmente dos actividades positivas asignadas (expresar optimismo y gratitud) sobre el bienestar. Hubo una cita introductoria cara a cara, pero el resto del estudio se realizó totalmente en un sitio <i>web</i>.</p>	<p>355 estudiantes de pregrado (248 mujeres y 107 hombres) de una universidad pública. Más de un tercio de la muestra era de ascendencia asiática (40%), el 20% eran hispanos, el 17% eran caucásicos, el 5% eran afroamericanos, el 5% eran hawaianos/islas del Pacífico, el 6% indicó "más de una etnia" y el 7% se identificó como "otro". Los estudiantes oscilaron entre los 18 y los 46 años (M= 19,66).</p>	<p>Se descubrió que para ser más feliz, la gente necesita tanto una voluntad como una forma adecuada. La voluntad puede provenir de la motivación, las expectativas y la diligencia. Se descubrió que la motivación y la inversión para convertirse en una persona más feliz son importantes. Expresar gratitud y optimismo generalmente no aumentaba el bienestar a menos que una persona fuera realmente consciente del propósito de los ejercicios y motivada para mejorar su felicidad. En segundo lugar, se descubrió que las actividades de búsqueda esforzada de la felicidad eran importantes para mejorar y mantener el bienestar.</p>
<p>Mitchell, J; Stanimirovic, R.; Klein, B.; y Vella-Brodrick, D. (2009)</p>	<p>El estudio actual examinó la eficacia de una intervención de psicología positiva basada en Internet mediante la adopción de un diseño de ensayo controlado aleatorio para comparar una intervención de fortalezas, una intervención de resolución de problemas y un control de placebo, con la finalidad de incrementar el bienestar.</p>	<p>Los participantes (n=160) eran residentes australianos con al menos 18 años de edad.</p>	<p>Se detectaron cambios significativos en las subescalas de compromiso y placer. No se detectaron cambios en las enfermedades mentales por grupo o tiempo. Aunque los resultados son mixtos, parece posible mejorar el componente cognitivo del bienestar a través de una intervención autoguiada en Internet.</p>

Autor (año)	Intervención	Muestra	Resultado
Mongrain, M.; Chin, J.; y Shapira, L. (2010)	<p>El estudio actual examinó el efecto de practicar la compasión hacia los demás durante un período de 1 semana, en la felicidad y la autoestima.</p> <p>Los participantes (N = 719) fueron reclutados en línea, y fueron asignados a una condición de acción compasiva o una condición de control que implicaba escribir sobre una memoria temprana.</p>	<p>La muestra inicial consistió en 719 participantes de entre 17 y 72 años. Hubo 591 (82,2%) mujeres y 118 (16,4%) hombres, y 10 (1,4%) participantes no respondieron a esta pregunta.</p> <p>Eran participantes canadienses, mayores de 18 años.</p>	<p>Se obtuvo que aquellos en la condición de acción compasiva mostraron ganancias sostenidas en la felicidad y la autoestima durante 6 meses, en relación con aquellos en la condición de control.</p> <p>También se observó que los individuos unidos ansiosamente en la condición de acción compasiva informaron mayores disminuciones en los síntomas depresivos después del período de ejercicio.</p> <p>Los resultados sugieren que practicar la compasión puede proporcionar mejoras duraderas en la felicidad y la autoestima, y puede ser beneficioso para las personas ansiosas a corto plazo.</p>
Mongrain, M; y Anselmo- Matthews, T. (2012)	<p>Se repitió el estudio que demostró que realizar dos ejercicios de psicología positiva administrados durante 1 semana ("<i>Three Good Things</i>" y "<i>Using your Signature Strengths in a New Way</i>") tenían efectos duraderos sobre la depresión y la felicidad (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005).</p>	<p>La muestra inicial comprendía 1447 mujeres principalmente blancas (78%), canadienses (84%) (83%).</p> <p>Las edades de los participantes oscilaron entre los 18 y los 72 años, con una media de 33.</p> <p>Los anuncios aparecieron a usuarios canadienses mayores de 18 años.</p>	<p>Los análisis de medidas repetidas mostraron que estos ejercicios condujeron a aumentos duraderos en la felicidad, al igual que el placebo positivo.</p> <p>Los ejercicios de psicología positiva no superaron la condición de control al producir cambios en la depresión con el tiempo.</p> <p>Las intervenciones psicológicas breves y positivas pueden aumentar la felicidad a través de un factor común que implica la activación de información positiva y autorelevante en lugar de a través de otros mecanismos específicos.</p>

Autor (año)	Intervención	Muestra	Resultado
<p>Quoidbach, J.; Wood, A.; y Hansenne, M. (2009)</p>	<p>Este estudio se centró en investigar el efecto causal del viaje en el tiempo mental deliberado sobre la felicidad y la ansiedad. Se abordó si participar a propósito en un futuro positivo, negativo o neutral llevaría a diferentes niveles de felicidad y ansiedad.</p>	<p>Participaron 106 personas (69 mujeres con una edad media de 31,2 años y 37 hombres con una edad media de 35,03). Los grupos experimentales e s t a b a n compuestos por 15 sujetos (6 hombres) para el grupo de proyección positiva, 16 sujetos (7 hombres) para el grupo de proyección negativa y 18 sujetos (5 hombres) para el grupo de proyección neutral. El grupo de control estaba formado por 57 sujetos (19 hombres).</p>	<p>Los resultados muestran un aumento significativo de la felicidad para los sujetos en la condición positiva después de 2 semanas, pero no hay cambios en la condición negativa o neutral. Además, si bien la positiva o negativa no tuvo ningún efecto sobre la ansiedad, la participación en una neutral parece reducir significativamente el estrés durante 15 días.</p>

Autor (año)	Intervención	Muestra	Resultado
<p>Shapira, L.; y Mongrain, M. (2010)</p>	<p>En este estudio se mostró la efectividad de dos ejercicios en línea destinados a ayudar a las personas a experimentar autocompasión (n= 63) y optimismo (n= 55), con la finalidad de observar el impacto de la autocompasión y el optimismo en individuos tendientes a la depresión. La muestra de Internet fue reclutada principalmente a través de anuncios colocados en Facebook y estaba abierta a todos los canadienses.</p>	<p>Los participantes (n= 1002) eran principalmente mujeres (817), hombres (164), caucásicos (79,4 %). La edad de los participantes oscilaba entre los 18 y los 72 años (M= 34 años). El único requisito era tener al menos 18 años de edad y ser canadiense.</p>	<p>Ambas intervenciones activas dieron como resultado aumentos significativos en la felicidad observables a los 6 meses y disminuciones significativas en la depresión sostenida hasta los 3 meses. Las personas con alto nivel de autocrítica se volvieron más felices a la primera semana y al primer mes en la condición de optimismo en el análisis de medidas repetidas. Los niveles más maduros de dependencia (conexión) se relacionaron con mejoras en el estado de ánimo de hasta 6 meses en la condición de autocompasión. Este estudio sugiere que las diferentes orientaciones de la personalidad pueden mostrar mayores ganancias a partir de tipos particulares de intervenciones psicológicas positivas.</p>

Autor (año)	Intervención	Muestra	Resultado
Schueller, S.; y Parks, A. (2012)	<p>Se inscribieron participantes a través de un portal en línea y fueron asignados al azar para recibir 2, 4 o 6 ejercicios de psicología positiva (o solo evaluaciones) durante un período de 6 semanas.</p> <p>Estos ejercicios se basaron en el contenido de la psicoterapia positiva de grupo.</p> <p>Los participantes visitaron un sitio <i>web</i> automatizado que distribuyó instrucciones del ejercicio, proporcionó recordatorios por correo electrónico y contenía la línea base y las evaluaciones de seguimiento.</p>	<p>Fueron 1364 participantes, predominantemente mujeres (1038) y de mediana edad con una edad media de 42,38 años.</p> <p>La mayor proporción de participantes vivía en los Estados Unidos (743), aunque muchos participantes eran de otros países (621).</p>	<p>El aumento del número de ejercicios presentados a los participantes aumentó el uso de las técnicas pero no incrementó el abandono.</p> <p>Los participantes pueden ser más propensos a usar estas habilidades cuando se les presenta una variedad de opciones.</p> <p>El aumento del número de ejercicios entregados informa de mayores disminuciones en los síntomas depresivos.</p> <p>Aunque la investigación generalmente ofrece un solo ejercicio para probar los efectos de los aislados, este estudio apoya que el estudio de la variabilidad en la difusión puede producir hallazgos importantes.</p>
Seligman, M.; Rashid, T.; y Parks, A. (2006)	<p>El presente estudio se basó en la realización de ejercicios relacionados con la psicoterapia positiva durante una semana.</p> <p>Los participantes fueron asignados al azar a una de las 6 intervenciones, 5 de la batería de ejercicios y 1 ejercicio con placebo.</p>	<p>600 usuarios de la <i>web</i></p>	<p>3 de estos ejercicios (la visita de gratitud, el ejercicio de tres bendiciones y el ejercicio de "usa tus fortalezas";) redujeron significativamente los síntomas depresivos y aumentaron la felicidad en comparación con el placebo, lo que requirió que los participantes registraran sus primeros recuerdos cada noche.</p> <p>Estos efectos duraron seis meses para los ejercicios de bendiciones y fortalezas.</p> <p>Dos de los ejercicios (tomar una pregunta de fortalezas por sí solo y escribir un ensayo sobre uno mismo en su mejor momento), tuvieron, como el placebo previsto, solo efectos transitorios.</p>

Autor (año)	Intervención	Muestra	Resultado
Sergeant, S.; y Mongrain, M. (2011)	<p>Se probaron dos ejercicios que involucran gratitud y música edificante para mejorar el bienestar en personas autocríticas y necesitadas con diversos estilos de depresión.</p> <p>En este estudio, 772 adultos completaron medidas de síntomas depresivos, síntomas físicos, felicidad y autoestima y luego practicaron el ejercicio de gratitud, música o control (recordando recuerdos de la primera infancia) durante 1 semana.</p> <p>Los participantes fueron reclutados a través de Facebook</p>	<p>Participaron 772 personas (624 mujeres, 130 hombres y 18 no identificadas) con una edad media de 34 años, con un rango de 18 a 72 años.</p> <p>En general, estos participantes presentaron un nivel moderado de síntomas de depresión en la línea base.</p>	<p>Los participantes tanto en la condición de gratitud como en la condición musical informaron de mayores aumentos en la felicidad con el tiempo que los participantes en la condición de control.</p> <p>Los autocríticos respondieron particularmente a la intervención de gratitud, mientras que las personas necesitadas encontraron los ejercicios ineficaces e incluso perjudiciales para su autoestima. Estos resultados destacan la importancia de identificar las diferencias individuales en respuesta a los ejercicios de psicología positiva.</p>

Elaborada por: Karla Stephanie Islas Vera

Si bien esta revisión empírica, no tiene la metodología de una revisión sistemática (cf. White & Schmidt, 2005) o tiene de fondo alguna estrategia de búsqueda -por ejemplo, método PICO (Eldawlatly et al., 2018)-, debido a las condiciones de tiempo y a que no es el objetivo del presente trabajo; los estudios identificados en bases de datos especializadas sí permiten obtener ejemplos de investigaciones orientadas a evaluar el papel de una variable independiente -como una intervención- sobre una o más variables dependientes, como indicadores del bienestar.

Este ejercicio permite sacar algunas conclusiones relevantes, la primera de ellas, es que no todas las intervenciones contribuyen al bienestar (Abbott et al., 2009), en otras ocasiones, el resultado es marginal (Layous et al., 2012; Mongrain y Anselmo-Matthews, 2012) y en otros casos el resultado arroja cambios importantes (Buchanan, 2010; Gander *et al.* 2021; Goldstein, 2007; Grant, 2012; Halamová *et al.*, 2020; Luthans *et al.*, 2008; Lyubomirski *et al.*, 2011; Mitchell *et al.*, 2009; Mongrain *et al.*, 2010;

Quoidbach *et al.*, 2009; Shapira y Mongrain, 2010; Schueller y Parks, 2012; Seligman *et al.*, 2006; Sergeant y Mongrain, 2011). La diversidad de resultados en relación al efecto de las intervenciones sobre el bienestar implica que existen resultados inconsistentes, lo que permite justificar, por un lado, la necesidad de realizar más investigación para generar evidencia empírica que aporte datos para ir resolviendo la inconsistencia de los hallazgos; y en un nivel de análisis más específico, determinar cómo y bajo qué condiciones estas intervenciones podrían tomarse como una alternativa para incidir sobre algunos dominios del bienestar.

Respecto al medio de la intervención, se ha documentado que los programas en línea o presenciales suelen ser útiles, ya que en algunos casos no se encuentran diferencias estadísticamente significativas al comparar grupos en ambas condiciones (Layous *et al.*, 2012)); o al probar las intervenciones digitales (Mitchell *et al.*, 2009) o cara a cara (Lyubormiski *et al.*, 2011) el resultado es positivo en las dimensiones evaluadas del bienestar. Esto implica que es posible optar por intervenciones en línea, las cuales podrían tener mayor alcance, atractivo y ser más económicas (De la Rosa, 2021; Flores *et al.*, 2014; Vera *et al.*, 2019; Baulch *et al.*, 2008), cualidades que podrían llevar a los investigadores a valorar el papel y las virtudes que éstas tienen para incidir en el bienestar.

Otro punto a destacar, es que existe una tendencia a evaluar el efecto de las intervenciones hacia ciertos indicadores del bienestar. Se identifica en el análisis de estos artículos que de los 17 estudios citados: 9 se enfocaron en el aumento de la felicidad; 3 de ellos hacia el aumento de compromiso (autoeficacia, objetivos, flujo y compromiso como tal); 2 se orientaron hacia el incremento de las emociones positivas como la autocompasión y la resiliencia; 2 se centraron en alcanzar el bienestar como un objetivo global; y finalmente, 1 se enfocó en la satisfacción con la vida. Aquí es importante notar la necesidad de explorar otras dimensiones del bienestar, de acuerdo con el modelo PERMA como por ejemplo, el sentido de vida (Seligman, 2011).

Una vez analizados los artículos que se presentan en la tabla anterior, se observa que las intervenciones realizadas se llevaron a cabo principalmente en Estados Unidos (Layous *et al.*, 2012; Lyubormiski *et al.*, 2011; Seligman *et al.*, 2006;

Schueller y Parks, 2012), Canadá (Mongrain *et al.*, 2010; Mongrain y Anselmo-Matthews, 2012; Shapira y Mongrain, 2010, Sergeant y Mongrain, 2011) y Australia (Abbott *et al.*, 2009; Grant, 2012; Mitchell *et al.*, 2009); y estuvieron dirigidas a personas mayores de 18 años, sin distinción de género.

Este resultado muestra la necesidad de desarrollar investigación con validez cultural, la cual permite comprender los fenómenos psicológicos en atención al contexto en el que ocurren, considerando los procesos de socialización y endoculturación relativos al lugar donde el sujeto se desarrolla (Contini, 2003).

En el siguiente capítulo se abordará la justificación de este tipo de intervenciones, particularmente en su modalidad autogestiva, tomando en consideración la validez cultural de las mismas.

CAPÍTULO III

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el presente capítulo se señala la importancia del trabajo que aquí se presenta, con base en los beneficios de las intervenciones digitales, las intervenciones autogestivas y la necesidad de probar programas con validez cultural.

3.1. Beneficio de las intervenciones digitales

Como se puede observar en el capítulo precedente las intervenciones digitales tienen múltiples beneficios en aspectos relacionados con la Teoría del Bienestar (Seligman, 2009); no obstante, en este apartado se exponen los beneficios de las intervenciones digitales a nivel general (Tabla 2).

Tabla 2. Beneficios de las intervenciones digitales

Autor	Beneficios
De la Rosa, A. (2021)	<ul style="list-style-type: none">• Accesibilidad (fácil acceso desde cualquier lugar con internet)• Flexibilidad (se adapta al ritmo del participante)• Personalización (se adapta a las necesidades específicas del usuario)• Disponibilidad de tratamiento (llevarlo a quienes más lo necesitan)• Escalabilidad (puede aumentar la cobertura y mejorar la atención con el avance de la tecnología)• Optimizan la relación coste-beneficio• Son novedosas e innovadoras
Flores, L.; Cárdenas, G.; Durán, X. y De la Rosa, A. (2014)	<ul style="list-style-type: none">• Facilita e acercamiento de un servicio clínico de calidad• Efectividad y viabilidad de la psicoterapia vía internet en un contexto socio cultural como el mexicano• Amplia oferta de ayuda, acceso remoto, confidencialidad, reducción de la inhibición, atención temprana, experiencia terapéutica, motivación por parte del paciente, eficiencia económica, entre otros.• Reducción de tiempos y costos
Serdar, K. (2011)	<ul style="list-style-type: none">• Facilidad geográfica• Anonimato• Mayor accesibilidad• Mayor difusión• Resultados similares respecto de las intervenciones cara a cara

Autor	Beneficios
Spittaels, H.; De Bourdeaudhuij, I.; Brug, J.; y Vandelanotte, C. (2007)	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilidad de generar programas interactivos • Alto grado de personalización • Intervenciones más rentables y útiles • Posibilidad de llegar a múltiples personas al mismo tiempo
González, M.; Olea, T.; Carrasco, M.; Ángel, L.; y Sierra, P. (2022)	<ul style="list-style-type: none"> • Realización asíncrona y gratuita • Elevado grado de satisfacción con la modalidad en línea • Elevada eficacia ante situaciones de emergencia sanitaria
Vera, B.; Castro, J.; y Caicedo, L. (2019)	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor accesibilidad • Reducción de costos • Respuesta inmediata • Área de oportunidad: mayor responsabilidad y compromiso ético
Silva, D.; Quiñones, J.; y Rodríguez, R. (2022)	<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes se pueden expresar de forma más fácil • Herramienta útil de trabajo
Martínez, et al. (2019)	<ul style="list-style-type: none"> • Son mecanismos rentables • Proveen formas de enseñar y reforzar habilidades como el asesoramiento
Crisp, D. y Griffiths, K. (2016)	<ul style="list-style-type: none"> • Alto grado de confianza por parte de los participantes • Ayuda para una mejor comprensión y aprendizaje • Eficacia de la intervención
Yusupov, I., Vandermorris, S., Plunkett, C. y Astell, A. (2022)	<ul style="list-style-type: none"> • Programas fáciles de usar • Puede ser adaptado para ofrecer contenido en línea para determinada población objetivo • Mayor adherencia a la intervención
Halamová, J.; Kanovsky, M.; Jakubcová, K.; y Kupeli, N. (2020)	<ul style="list-style-type: none"> • Método rentable y accesible • Destinado a poblaciones más amplias • Pueden realizarse sin la participación directa de profesionales de salud mental
Florea, I.; Dobrea, A.; Păsăreanu, C.; Georgescu, R.; y Milea, I. (2020)	<ul style="list-style-type: none"> • Efectivas para la reducción de problemas de comportamiento • Mayor accesibilidad a los servicios de salud mental

Autor	Beneficios
Baulch, J.; Chester, A.; y Brennan, L. (2008)	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilidad de llegar a un número mayor de personas que requieren de un tratamiento • Efectividad del tratamiento • Disminución de los costos • Mayor accesibilidad • Anonimato relativo • Capacidad de individualizar los programas de tratamiento • Posibilidad de mantener un contacto prolongado

Elaborada por: Karla Stephanie Islas Vera

En este sentido, los principales beneficios de las intervenciones en línea son: sus bajos costes, mayor accesibilidad y difusión, su alto grado de personalización, flexibilidad, y confidencialidad.

3.2. Beneficio de las intervenciones autogestivas

De la misma forma en que se han abordado las intervenciones en línea y sus beneficios, el presente trabajo se enfoca en que dichas intervenciones sean autogestivas, es decir, que el usuario pueda acceder a ellas sin la necesidad de que medie un terapeuta, facilitador o aplicador (Enriquez-Negrete *et al.*, 2018).

Subrayando la importancia que tienen este tipo de intervenciones para la realización de la presente investigación, a continuación se señalan algunos de sus beneficios y la relevancia de su implementación en diversas áreas de la Psicología.

Las intervenciones autogestivas representan la posibilidad de ajustarse a las necesidades de los usuarios a los que están destinadas, y con ello realizar los ajustes pertinentes, ya sean cognitivos, conductuales, emocionales y sociales (Sternberg & Furness, 2017).

De igual forma, Strijbos y Slors (2020), hacen alusión a que estas intervenciones instan a los profesionales de la salud mental y a sus usuarios, a establecer objetivos adecuados, los medios para intervenir en estos y el orden en que deben llevarse a cabo estos objetivos, atendiendo a las especificidades de los usuarios y sus condiciones.

Por su parte, Paz y Sánchez (2015), resaltan entre los beneficios de las intervenciones autogestivas su libertad horaria y geográfica, que ofrecen la posibilidad a múltiples colectivos de acceder a éstos, que de otro modo sería imposible hacerlo; al mismo tiempo que son eficaces en promover el surgimiento de recursos personales (como por ejemplo, las emociones positivas, los pensamientos positivos, etcétera) a nivel masivo, con un bajo costo y con la posibilidad de mantener estos cambios.

Todo lo anterior sin contar la ventaja de llegar a más personas, reducir listas de espera para la atención de estos servicios y en algún punto, la reducción de gastos en los sistemas de salud (Botella, *et al.*, 2015).

En este sentido, se puede observar que las intervenciones autogestivas, además de contar con los beneficios de las intervenciones en línea, dan la posibilidad a los usuarios de avanzar de una forma más personalizada y adecuándose a sus necesidades específicas, sin la necesidad de la interacción con el facilitador.

3.3. Necesidad de probar intervenciones con validez cultural

Por último, es necesario plantear la necesidad de probar intervenciones con validez cultural que se adecúen a las características de la población en la que se desarrollan, en este caso, México.

La validez cultural de las intervenciones, como se señala líneas arriba, permite comprender los fenómenos psicológicos en atención al contexto en el que ocurren, considerando los procesos de socialización y endoculturación relativos al lugar donde el sujeto se desarrolla; y a su vez permite observar cómo las variables ecológicas, sociales y culturales impactan en el comportamiento (Contini, 2003).

Cárdenas *et al.* (2014), además señalan la conveniencia de que la percepción emocional de los problemas y las expresiones idiomáticas sean adaptados al contexto cultural y social de la población objetivo.

Aquí cabe mencionar que el multiculturalismo es el movimiento que ha enmarcado la necesidad de desarrollar intervenciones y opciones psicoterapéuticas adaptadas culturalmente a las necesidades específicas de una población cultural con el objetivo de lograr resultados terapéuticos beneficiosos en la cultura de que se trate.

Sin embargo, es necesario que al realizar esta adaptación se delimite cuándo, cómo y cuánto se debe adaptar dicha intervención (Quiñones *et al.*, 2015).

Asimismo, Oneto (2021), señala que para que la adaptación de una intervención sea exitosa, debe ser compatible con las prácticas culturales y las creencias de la población objetivo, es decir, su contexto, que desde el contextualismo se deben considerar los siguientes elementos:

1. Lenguaje: utilizar el idioma preferente del cliente para comprender el significado de usos particulares del lenguaje;
2. Personas: considerar similitudes y diferencias étnicas y raciales que podrían influir en la relación cliente-terapeuta;
3. Metáforas: incorporar símbolos y conceptos culturales para propiciar un espacio seguro y mayor comprensión;
4. Contenido: conocer valores, costumbres y tradiciones que puedan aportar al proceso;
5. Conceptos: exponer de manera sensible los constructos del modelo teórico utilizado;
6. Metas
7. Métodos: considerar valores, costumbres y tradiciones culturales al establecer objetivos de tratamiento y procedimientos para alcanzarlos; y
8. Contexto: valorar al cliente en un contexto amplio que considere el ámbito social, económico y político.

Por todo lo anterior, en el presente trabajo se plantea la necesidad de implementar intervenciones en línea, autogestivas, con validez cultural que permitan explicar y comprender el bienestar de la población, con la justificación teórica y empírica de un modelo que permita discutir los resultados, que en este caso particular será el Modelo PERMA (Seligman, 2009). Como se ha señalado anteriormente, el presente trabajo se orienta hacia un dominio particular del bienestar, el sentido de vida. En el siguiente capítulo se abordará la propuesta metodológica correspondiente.

Capítulo IV

PROPUESTA METODOLÓGICA

La propuesta metodológica que se expone en el presente trabajo, forma parte de un proyecto general: “Sistema modular autogestivo en línea para la promoción del bienestar: una intervención desde la psicología positiva”, el cual se encuentra financiado por el Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT, con clave IN301522). En este contexto, cabe señalar que si bien, en este proyecto se propone un diseño de investigación complejo, en este espacio solo se presenta la propuesta de uno de cinco módulos de intervención, que corresponde al dominio de sentido de vida, que se deriva del modelo PERMA propuesto por Seligman (2014). Motivo por el cual, no aparecen el resto de las dimensiones, ni las comparaciones intragrupalas entre los módulos de intervención.

4.1. Población objetivo

Personas entre 18 y 70 años que cuenten con un dispositivo electrónico con acceso a internet debido a que se conforman insumos necesarios toda vez que la intervención correspondiente se lleva a cabo totalmente en línea, es decir a través de una plataforma digital.

4.2. Objetivo de la intervención

Diseñar un protocolo de intervención autogestivo en línea, para incrementar el bienestar, a través de ejercicios dirigidos a modificar el significado de la vida, con el objetivo de cambiar las actitudes y creencias sobre la finalidad de su existencia y en consecuencia, precipitar comportamientos que generen una sensación de conexión personal con algo más grande que uno.

4.3. Enfoque educativo: Programa basado en competencias

Esta intervención se sustenta en el enfoque educativo basado en competencias, el cual, de acuerdo con García (2011, p. 4), consiste en *“una movilización de los conocimientos, a una integración de los mismos de manera holística y un ligamen con*

el contexto, asumiendo que la gente aprende mejor si tiene una visión global del problema que requiere enfrentar”.

Es decir, a través de las competencias se busca identificar cuáles son las necesidades de las personas y poder darle las herramientas para enfrentar los problemas que surjan a lo largo de su vida, mediante una intervención eficaz en diversos contextos incluyendo componentes actitudinales, procedimentales y conceptuales (Trujillo, 2014).

Los componentes conceptuales se refieren a los conocimientos que pueden ser de naturaleza disciplinaria, interdisciplinaria o práctica; por su parte los procedimentales hacen referencia a las habilidades cognitivas, metacognitivas, sociales, emocionales, físicas y prácticas; por último, los actitudinales o de valores, hacen alusión a actitudes como la adaptabilidad, flexibilidad, agilidad, mente abierta, curiosidad, mentalidad global, esperanza, proactividad, entre otras, y a valores como gratitud, respeto por sí mismo y por otros, confianza, responsabilidad, honestidad, sostenibilidad ecológica, justicia, integridad, igualdad, equidad, entre otros (Secretaría de Educación Pública, 2018).

Así, la intervención que aquí se presenta, pretende cubrir una competencia en relación al dominio del modelo PERMA que le compete. De esta forma, el establecimiento de una competencia permite orientar los esfuerzos y recursos teóricos, metodológicos y digitales, para alcanzarla.

4.3.1. Competencia del programa de intervención

Al finalizar el módulo el usuario será capaz de reconocer qué implica una vida con propósito y apreciar las razones por las cuales vale la pena vivir con el objetivo de llevar a cabo acciones intencionadas y dotadas de sentido para generar bienestar.

4.3.2. Aprendizajes esperados

Los aprendizajes esperados son aquellos aprendizajes clave formulados en forma de un conocimiento, una habilidad, una actitud o un valor y que expresan la formación que se busca obtengan o logren las personas al finalizar un programa o

intervención y a su vez constituyen el referente fundamental necesario para realizar la planeación y evaluación de éstos programas o intervenciones (SEP, 2018). Así, los aprendizajes esperados conforman los indicadores cognitivos, actitudinales y conductuales que permitirán evaluar si se alcanzó, o no, la competencia.

A continuación, se presentan los siguientes aprendizajes esperados derivados de la competencia general propuesta para la intervención:

- Reconocer qué es una vida con propósito
- Valorar hasta qué punto lleva una vida con propósito y sentido.
- Valorar hasta que punto lo que hace con su vida es valioso y vale la pena.
- Reconocer lo que quiere hacer con su vida.
- Identificar un propósito de vida por encima de las necesidades físicas y materiales personales.
- Encontrar cómo las acciones personales podrían beneficiar a otras personas.
- Valorar su contribución personal para cambiar el mundo.
- Realizar acciones para contribuir a otros o al mundo que lo rodea.
- Realizar acciones congruentes con el propósito de vida.
- Buscar la excelencia o un ideal personal.
- Usar lo mejor de sí mismo para vivir.
- Realizar acciones para aprender o ganar entendimiento sobre algo.

4.4. Diseño Instruccional: Modelo ADDIE

Los diseños instruccionales o diseños de aprendizaje, son modelos que se utilizan para el diseño de cursos, programas y materiales utilizados para el aprendizaje y que se fundamentan en diversas teorías como lo son la conductista, cognitiva, constructivista, etcétera (Góngora *et al.*, 2012).

En este sentido, el diseño instruccional puede ser referido como un *“proceso de planificación, selección de estrategias para la enseñanza-aprendizaje, elección de herramientas o medios tecnológicos, así como la identificación de medios educativos y medición del desempeño académico; o bien, como un proceso sistémico, planificado y estructurado; que se debe considerar y llevar a cabo para el diseño y desarrollo de cursos dentro de la educación presencial o en línea; esta puede presentarse a nivel formativo o de entrenamiento considerando módulos o unidades didácticas, objetos de aprendizaje, plataformas mediadoras o en general, así como también, recursos educativos que vayan mucho más allá de los contenidos”* (De Jesús & Ayala, 2021, p. 124).

Existen múltiples modelos representativos del diseño instruccional, no obstante esta intervención se basó en el Modelo ADDIE que permite estructurar un proceso sistemático y ordenado para lograr una meta mediante cinco fases. ADDIE es el acrónimo de A-Análisis, D-Diseño, D-Desarrollo, I-Implementación y E-Evaluación (que representan sus fases).

El Modelo ADDIE *“enfatisa las interconexiones entre el desarrollo de intervenciones de instrucción y de intervenciones de mejora, cuyo proceso involucra el análisis, el diseño, el desarrollo, la implementación y la evaluación”* (Morales, 2022).

4.4.1. Fases del diseño instruccional

El Modelo ADDIE (Góngora *et al.*, 2012, De Jesús & Ayala, 2021) de diseño instruccional antes referido, se compone de cinco etapas, las cuales se describen a continuación:

Tabla 3. Etapas del Modelo ADDIE

Etapas	Descripción	Tareas
<p>A-Análisis</p> <p>El proceso de definir qué es aprendido</p>	<p>El resultado de esta etapa es la lista de las tareas a realizar durante el diseño del material educativo, el producto de esta consiste en un informe para todo diseñador instruccional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Detectar el problema en relación con las metas de aprendizaje esperadas y una descripción de la brecha existente entre ambos. • Recuperar el perfil de los involucrados. • Realizar el análisis de la tarea. • Identificar la solución de formación. • Identificar los recursos disponibles y requeridos (financieros, humanos, materiales). • Establecer el Tiempo disponible. • Describir los criterios de evaluación-medición de logro.
<p>D-Diseño</p> <p>El proceso de especificar cómo debe ser aprendido</p>	<p>Se procede a desarrollar el programa atendiendo los criterios y principios didácticos acorde a la naturaleza epistemológica de acuerdo con la enseñanza y los contenidos de abordaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar los medios y sistemas para hacer llegar la información e identificar los recursos pertinentes. • Trazar los objetivos de la unidad o módulo. • Determinar el enfoque didáctico en general. • Planificar la formación: decidir las partes y el orden del contenido. • Diseñar las actividades del estudiante. • Diseñar y desarrollar el proceso de evaluación.
<p>D-Desarrollo</p> <p>El proceso de autorización y producción de los materiales</p>	<p>El objetivo de esta etapa es generar, validar y desarrollar los recursos y/o contenidos de aprendizaje que son necesarios durante la implementación de todos los módulos de construcción.</p>	<p>Esta fase corresponde a la elaboración y pruebas de materiales, así como los recursos necesarios para la creación de sitios web, objetos de aprendizaje, recursos multimedia, manuales o tutoriales tanto para alumnos y docentes. Asimismo, se hace necesario realizar una prueba piloto de las propuestas.</p>

Etapas	Descripción	Tareas
<p>I-Implementación</p> <p>El proceso de instalar el proyecto en el contexto del mundo real</p>	<p>El objetivo principal de esta fase es concretar el ambiente de aprendizaje e involucrar a los estudiantes.</p>	<p>Implica la aplicación de tres planes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) El plan de aprendizaje que emerge de la construcción real del conocimiento por parte del estudiante; 2) El plan dirigido a los docentes que deberá facilitar las estrategias de enseñanza y los recursos de aprendizaje que han sido desarrollados en la fase previa; 3) El plan de preparación que tiene como objetivo involucrar a los estudiantes y buscar impulsar la participación en la instrucción e interactuar eficazmente con los recursos de aprendizaje propuestos.
<p>E-Evaluación</p> <p>El proceso de determinar la adecuación de la instrucción</p>	<p>Esta fase podría considerarse importante en todo el modelo, ya que permite valorar la calidad de los productos, así como la de los procesos de enseñanza y aprendizaje involucrados antes y después de la implementación.</p>	<p>En cuanto a los criterios de evaluación en todo el proceso, es de los principales procedimientos de esta fase, pues en esta deberán clarificarse el plan de evaluación y entregar a todos los interesados o grupos participantes del DI. La evaluación formativa de cada una de las fases puede conducir a la modificación o replanteamiento de cualquiera de sus demás fases.</p>

Elaborada por: Karla Stephanie Islas Vera

4.5. Estructura de Intervención

La estructura de la intervención abarca una semana (bloque); y cada día se divide en siete secciones, las cuales tienen propósitos específicos por día. Este bloque se repetirá cuatro veces para cubrir un mes. En la Figura 1. se presenta de manera gráfica la estructura para la intervención de sentido de vida.

Figura 1. Estructura para la Intervención de Sentido de Vida

SECCIONES	
DÍA 1	1 2 3 4 5 6 7
DÍA 2	1 2 3 4 5 6 7
DÍA 3	1 2 3 4 5 6 7
DÍA 4	1 2 3 4 5 6 7
DÍA 5	1 2 3 4 5 6 7
DÍA 6	1 2 3 4 5 6 7
DÍA 7	1 2 3 4 5 6 7

Elaborada por: Karla Stephanie Islas Vera

Así, el bloque se repite durante cuatro semanas, para cada día existe un guion de contenido; mismo que fue desarrollado y cargado en una plataforma Moodle de acuerdo con los lineamientos del modelo instruccional ADDIE.

4.5.1. Estructura de cada uno de los días: siete momentos en la intervención

En la Figura 2. se presentan los siete momentos que tendrá cada uno de los días que conforman la intervención. En “Antes de empezar” se lleva a cabo una primera evaluación que servirá de pretest; en “¿Qué hacemos para sentirnos mejor?”, se presenta a la persona participante la información relativa al marco psicoeducativo que se utilizará a lo largo de la intervención; en “¿Cómo se hace? ¡Pon atención!” se dan ejemplos de cómo poner en práctica las herramientas correspondientes; en “¿Estás listo? ¡Hagámoslo ahora!” se da espacio para que la persona participante ponga en

práctica las herramientas brindadas; en *“Para finalizar, ¿cómo te sientes?”*, se aplica un instrumento de evaluación que funge como postest; en *“¡Comparte tu experiencia!”*, se solicita a la persona participante retroalimente la intervención a través de su experiencia durante la misma; por último, en *“¿Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!”*, nuevamente se aplica al participante una evaluación que funciona como postest al finalizar la intervención.

Figura 2. Secciones del script para la intervención de sentido de vida



Elaborada por: Karla Stephanie Islas Vera

4.5.2. Evaluación de la Intervención

La evaluación para la intervención se llevará a cabo de manera mixta, es decir, por medio de dos diseños complementarios:

1. Pretest-Posttest.¹ Para evaluar la intervención se aplicará una batería de pruebas con anterioridad a la misma y nuevamente se volverá a aplicar una vez que la intervención haya concluido. El diseño pretest-posttest se conformará por la aplicación de las siguientes escalas:

a) *PERMA-Profiler* (Butler & Kern, 2016). Es una escala que mide los 5 componentes del bienestar propuestos por el Modelo PERMA (Seligman, 2011): *positive emotions, engagement, relationships, meaning, achievements*; unidos a variables de contraste como las emociones negativas, la soledad y la percepción de la salud (Cobo *et al.*, 2021). Se compone de 23 reactivos de autorreporte, en una escala Likert con un rango de 0 a 10.

b) *Orientations to Happiness Questionnaire* (Peterson *et al.*, 2005). El Cuestionario de Orientaciones a la Felicidad está compuesto por 18 ítems que evalúan 3 estrategias para buscar la felicidad (6 ítems por estrategia: placer, compromiso y sentido. Dicho instrumento se evalúa con escala tipo Likert de 7 puntos en donde 1 es totalmente en desacuerdo y 7 es totalmente de acuerdo. Una calificación alta significa que la persona tiene una alta orientación a la felicidad.

c) *Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities – Revised* (HEMA-R) (Huta, 2016). El instrumento Motivos Hedónicos y Eudaimónicos para las Actividades - Revisado, consta de 10 ítems que evalúan la forma en la que las personas conceptualizan y buscan una buena vida a través de su clasificación en dos categorías: orientación hedónica (placer/disfrute, comodidad) y orientación eudaimónica (autenticidad, excelencia/virtud, crecimiento, significado). Dicho instrumento se evalúa con escala tipo Likert de 7 puntos en donde 1 es totalmente en desacuerdo y 7 es totalmente de acuerdo.

2. Diseño de medidas repetidas (por medio de indicadores). Este diseño consiste en “*administrar el tratamiento objeto de la investigación a los mismos sujetos y, en consecuencia, estos reciben más de un tratamiento experimental, disponiendo al*

¹ El resto de los grupos, que participaran en el diseño general del proyecto de investigación, y que recibirán otras intervenciones fungirán como grupo control o de contraste.

menos de una observación por tratamiento y sujeto” (Llobel *et al.*, 1996, p. 133). Esta información se obtendrá diariamente, como parte de las actividades de las secciones “Pre-evaluación y Post-evaluación” del Script antes descrito (Figura 2). Para este caso, los indicadores utilizados para evaluar la intervención a través del diseño de medidas repetidas son los siguientes: a) Arizona Integrative Outcomes Scale [Ajustada] (Bell *et al.*, 2004); b) Tomando en cuenta todo en su vida: ¿Qué tan feliz se siente usted? (Rojas, 2014); c) Mejor-peor vida para usted (Rojas, 2014); y d) Tomando en cuenta todo en su vida: ¿Qué tan satisfecho está usted con su vida? (Rojas, 2014).

4.6. Variables e instrumentos

4.6.1. Variables dependientes

Tabla 4. Variables dependientes

Variables	Definición	Instrumento de medición
Bienestar	<ul style="list-style-type: none"> • Emociones positivas: presencia de alegría, optimismo y satisfacción. • Compromiso o entrega: presencia de absorción, dedicación y vigor. • Relaciones positivas: la medida en que la persona recibe y da apoyo a otros, así como la satisfacción y la sensación de sentirse apreciado en las relaciones que establece. • Sentido o propósito: sentimientos de llevar una vida con propósito, sentido y valor. • Logro: frecuencia en que la persona avanza y alcanza sus me-tas, así como a la capacidad de asumir responsabilidades. • Salud: percepción de la salud física. • Soledad: percepción del sujeto sobre la presencia de esta • Emociones negativas: presencia de ansiedad, tristeza y enojo 	PERMA-Profilier

Variables	Definición	Instrumento de medición
Orientaciones hacia la felicidad: vida de sentido (significado), vida placentera (placer) y vida de compromiso (flujo)	<ul style="list-style-type: none"> • Vida de sentido (significado): la felicidad de usar las fortalezas personales y habilidades para un bien mayor • Vida placentera (placer): implica la realización de actividades que proveen gratificación y la evitación de aquellas que causan incomodidad • Vida de compromiso (flujo): la felicidad que conlleva comprometerse e involucrarse en actividades 	Orientations to Happiness Questionnaire
Motivos hedónicos y motivos eudaimónicos	<ul style="list-style-type: none"> • Motivos hedónicos: placer, disfrute, comodidad • Motivos eudaimónicos: excelencia, virtud, crecimiento, significado 	HEMA-R
Bienestar subjetivo, felicidad y satisfacción con la vida	<ul style="list-style-type: none"> • Percepción subjetiva del bienestar físico, mental y espiritual • La valoración de la experiencia de vida en relación a lo que se asume como felicidad • La percepción actual de que tan bien/mal se encuentra la persona en su situación de vida • Atribución de valor sobre lo que se ha conseguido hasta el momento en la vida 	a) Arizona Integrative Outcomes Scale [Ajustada] b) Tomando en cuenta todo en su vida: ¿Qué tan feliz se siente usted? c) Mejor-peor vida para usted d) Tomando en cuenta todo en su vida: ¿Qué tan satisfecho está usted con su vida?

Elaborada por: Karla Stephanie Islas Vera

4.6.2. Variable independiente

La variable independiente en este caso se refiere a la intervención como tal, la cual pertenece a las intervenciones psicológicas positivas, las cuales tienen la característica principal de centrarse en la presencia del bienestar y la ausencia de trastornos, es decir, apuntan a reducir los síntomas de éstos y aumentar el bienestar (Bohlmeijer *et al.*, 2007).

Estas intervenciones en Psicología Positiva “*tienen la finalidad de reducir y prevenir problemas, conflictos, o síntomas pero también la mejora de las condiciones subjetivas de vida, el estado emocional, las fortalezas psicológicas y, en último término, la satisfacción con la vida*” (Vázquez et al., 2006, p. 423).

4.7. Congruencia entre la Competencia, los Aprendizajes Esperados y la Evaluación

A continuación se presenta un análisis que pretende mostrar la congruencia entre el objetivo de la intervención, la competencia que se pretende alcanzar, los aprendizajes esperados como indicadores para la evaluación, así como el nivel de conocimiento y los reactivos del sistema de evaluación con los cuales se pretenden medir los aprendizajes esperados (Tabla 5).

Tabla 5. Congruencia entre competencia, aprendizajes esperados y evaluación

M (Meaning)				
Diseñar un protocolo de intervención autogestivo en línea, para incrementar el bienestar, a través de ejercicios dirigidos a modificar el significado de la vida, con el objetivo de cambiar las actitudes y creencias sobre la finalidad de su existencia y en consecuencia, precipitar comportamientos que generen una sensación de conexión personal con algo más grande que uno.				
Competencia	Aprendizajes esperados	Nivel	Reactivos	Instrumentos
	Reconocer qué es una vida con propósito	Conocimiento	Reactivo(s) <i>ad doc</i> en Moodle	Reactivo(s) <i>ad doc</i> en Moodle
	Valorar hasta qué punto lleva una vida con propósito y sentido	Actitud	En general ¿hasta qué punto lleva una vida con propósito y sentido?	PERMA-Profilers

Al finalizar el módulo serás capaz de reconocer qué implica una vida con propósito y apreciar las razones por las cuales vale la pena vivir con el propósito de llevar a cabo acciones intencionadas y dotadas de sentido para generar bienestar.

Valorar hasta qué punto lo que hace con su vida es valioso y vale la pena	Actitud	En general ¿hasta qué punto siente que lo que hace con su vida es valioso y vale la pena?	PERMA-Profiler
Reconocer lo que quiere hacer con su vida	Conocimiento	Generalmente ¿sabe lo que quiere hacer con su vida?	PERMA-Profiler
Identificar un propósito de vida por encima de las necesidades físicas y materiales personales	Conocimiento	Mi vida sirve a un propósito mayor. He pasado mucho tiempo pensando en el significado de la vida y cómo encajo en ella. Mi vida tiene un significado que trasciende.	Orientations to Happiness Questionnaire
Encontrar cómo las acciones personales podrían beneficiar a otras personas	Conducta	Al tomar una decisión, siempre tomo en cuenta si mi acción beneficiará a otras personas	Orientations to Happiness Questionnaire
		Buscar contribuir a otros o al mundo que te rodea	HEMA-R
Valorar su contribución personal para cambiar el mundo	Actitudes	Tengo la responsabilidad de hacer del mundo un lugar mejor	Orientations to Happiness Questionnaire

R e a l i z a r acciones para contribuir a otros o al mundo que lo rodea	Conducta	Lo que yo hago es importante para la sociedad	Orientations to Happiness Questionnaire
R e a l i z a r acciones congruentes con el propósito de vida	Conducta	Buscar hacer algo en lo que crees	HEMA-R
B u s c a r la excelencia o un ideal personal	Conducta	B u s c a r la excelencia o un ideal personal	HEMA-R
Usar lo mejor de sí mismo para vivir	Conducta	Usar lo mejor de ti mismo	HEMA-R
R e a l i z a r acciones para aprender o ganar entendimiento sobre algo	Conducta	Desarrollar una habilidad, aprender o ganar entendimiento sobre algo	HEMA-R

Elaborada por: Karla Stephanie Islas Vera

CAPÍTULO V

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En el presente y último apartado, se describe la intervención albergada en una plataforma digital, la forma de navegar a través de la misma y como el usuario puede ir accediendo a los contenidos temáticos teóricos y prácticos correspondientes.

5.1. Intervención: Esquema general del bloque Sentido de vida

Al ingresar a la plataforma, lo primero que se observa es un esquema general del bloque correspondiente a la dimensión Sentido de vida (Figura 3). En este panorama se encuentran señalados cada uno de los días que conforma el bloque y que fueron enunciados previamente (Figura 2).

El usuario diariamente accede al día correspondiente de acuerdo con la calendarización de la intervención, para ello da *click* sobre el día en cuestión.

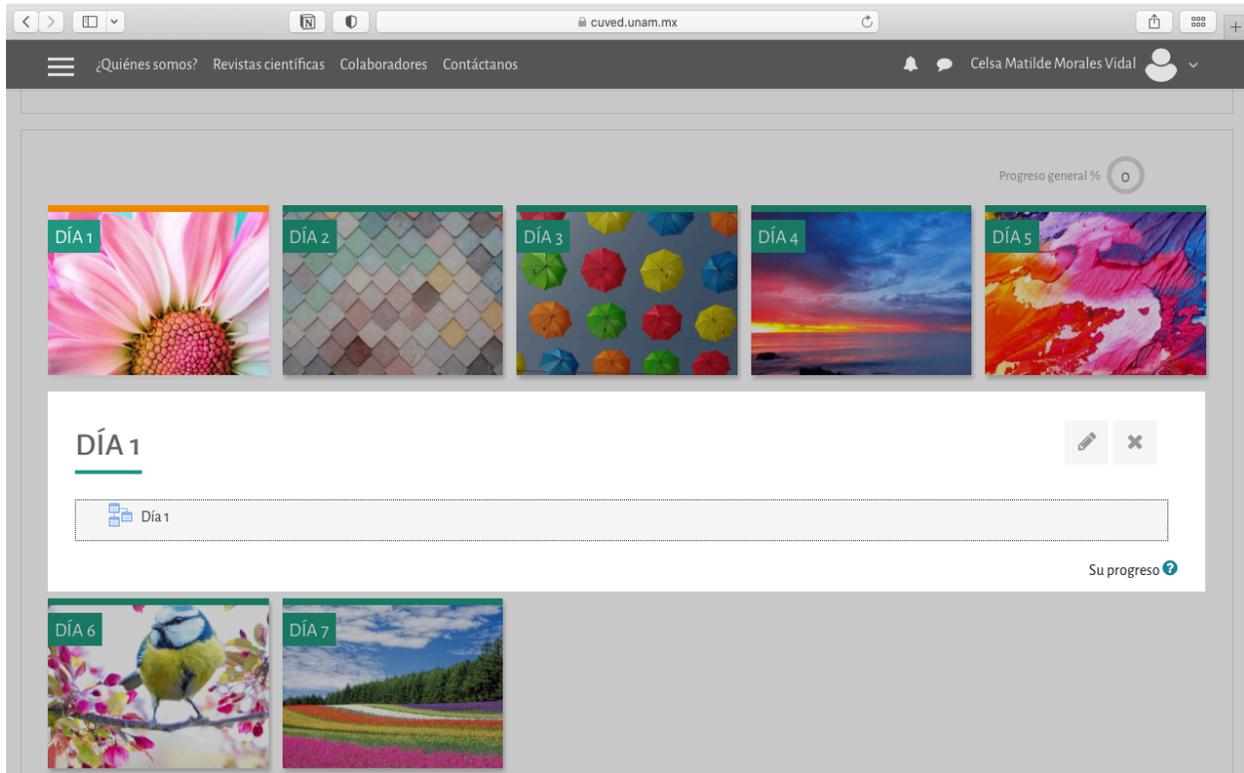
Figura 3. Esquema general del bloque



5.2. Intervención: Esquema por día

Una vez dentro del contenido del día correspondiente el usuario, nuevamente da *click* sobre el nombre del día que aparece en el menú desplegable (Figura 4).

Figura 4. Menú desplegable



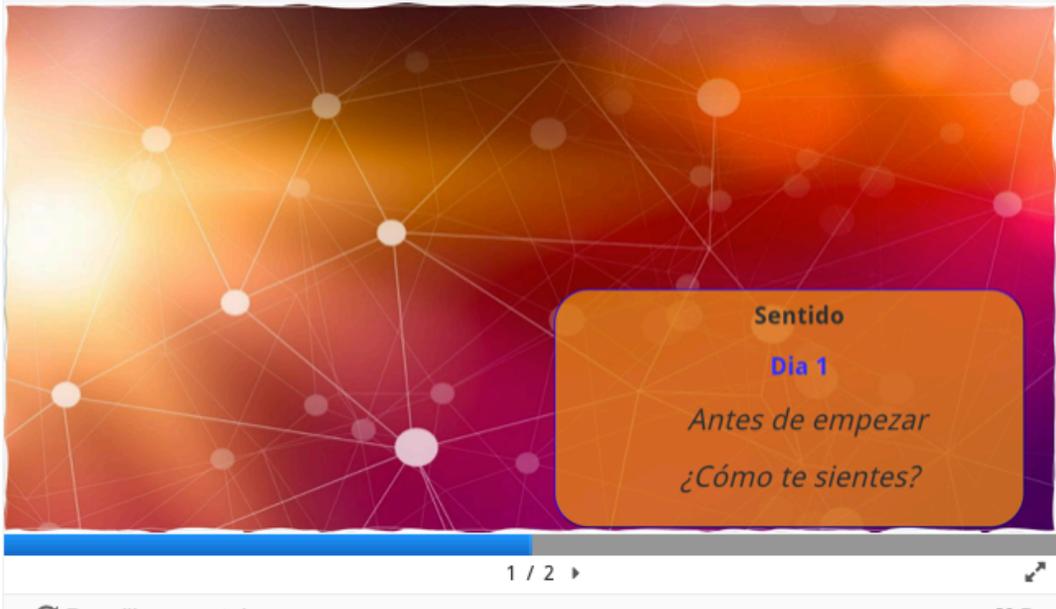
Al ingresar al menú desplegable, aparece una pantalla con una presentación que representa el inicio de la primera sección del día correspondiente, la cual se denomina “*Antes de empezar ¿cómo te sientes?*” (Figura 5). En esta presentación, como en las subsecuentes, al inferior de la misma se encuentra un número que indica la página en la que se encuentra de la cantidad de páginas que la conforman. Para navegar en ella basta con dar *click* en en la flecha que se encuentra a la derecha de dicho número.

Figura 5. Inicio de la primera sección

DÍA 1[?]

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

ANTES DE EMPEZAR, ¿CÓMO TE SIENTES?



The slide features a background of a network graph with nodes and connecting lines, set against a gradient of orange, red, and purple. A semi-transparent orange rounded rectangle is positioned in the lower right area of the slide. Inside this rectangle, the text is as follows: "Sentido" in bold black font, "Dia 1" in blue font, and "Antes de empezar ¿Cómo te sientes?" in black italicized font. Below the slide, a navigation bar shows "1 / 2" and a right-pointing arrow. At the bottom left of the interface, there is a grey button labeled "Avanzar".

Sentido
Dia 1
*Antes de empezar
¿Cómo te sientes?*

1 / 2 ▶

Avanzar

Una vez que se ha llegado a la última página de la sección, se da *click* en el botón gris que aparece en el lado inferior izquierdo de la presentación con la leyenda “Avanzar” (Figura 6), lo que conducirá a la siguiente sección del día.

Figura 6. Final de la lección

DÍA 1[?]

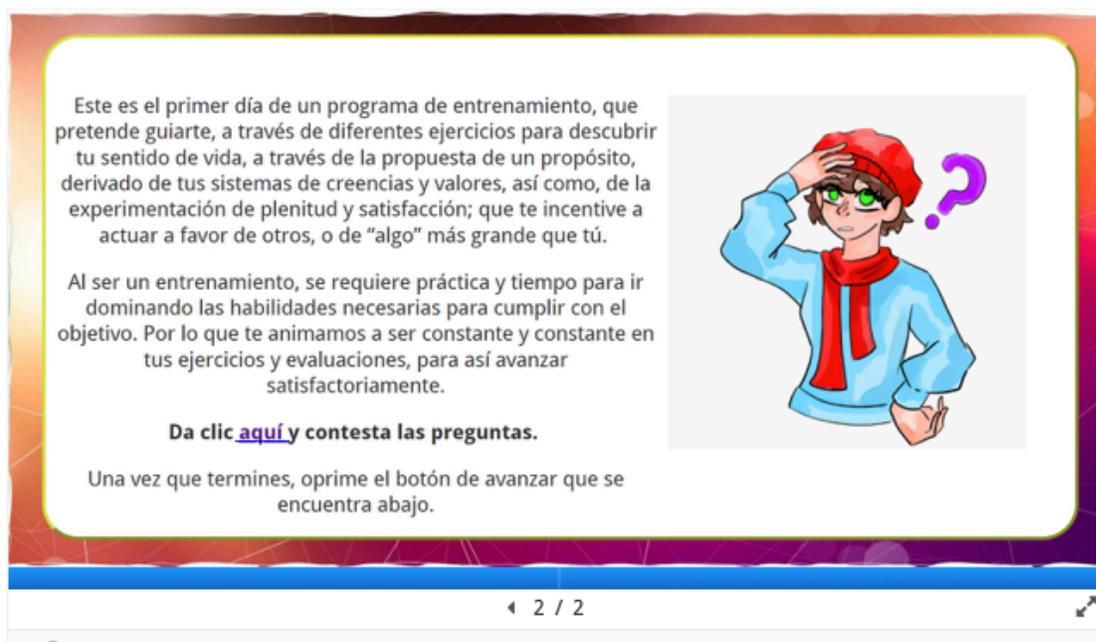
Previsualizar

Edición

Reportes

Calificar ensayos

ANTES DE EMPEZAR, ¿CÓMO TE SIENTES?



Este es el primer día de un programa de entrenamiento, que pretende guiarte, a través de diferentes ejercicios para descubrir tu sentido de vida, a través de la propuesta de un propósito, derivado de tus sistemas de creencias y valores, así como, de la experimentación de plenitud y satisfacción; que te incentive a actuar a favor de otros, o de "algo" más grande que tú.

Al ser un entrenamiento, se requiere práctica y tiempo para ir dominando las habilidades necesarias para cumplir con el objetivo. Por lo que te animamos a ser constante y constante en tus ejercicios y evaluaciones, para así avanzar satisfactoriamente.

Da clic [aquí](#) y contesta las preguntas.

Una vez que termines, oprime el botón de avanzar que se encuentra abajo.

◀ 2 / 2 ▶

Avanzar

5.3. Intervención: Esquema de las secciones del script

El procedimiento descrito en el apartado anterior, se repite para cada una de las secciones. Sin embargo, a continuación se explica más a detalle ejemplificando el proceso de navegación del Día 1 del Bloque correspondiente a la dimensión Sentido de Vida.

Para comenzar, una vez en el inicio de la primera lección, el usuario tiene la posibilidad de maximizar la presentación dando *click* en la esquina inferior derecha para poder navegar por ella con mayor comodidad (Figura 7).

Figura 7. Opción para ampliar la presentación



Al dar click aquí, la presentación se maximizará y ocupará toda la pantalla

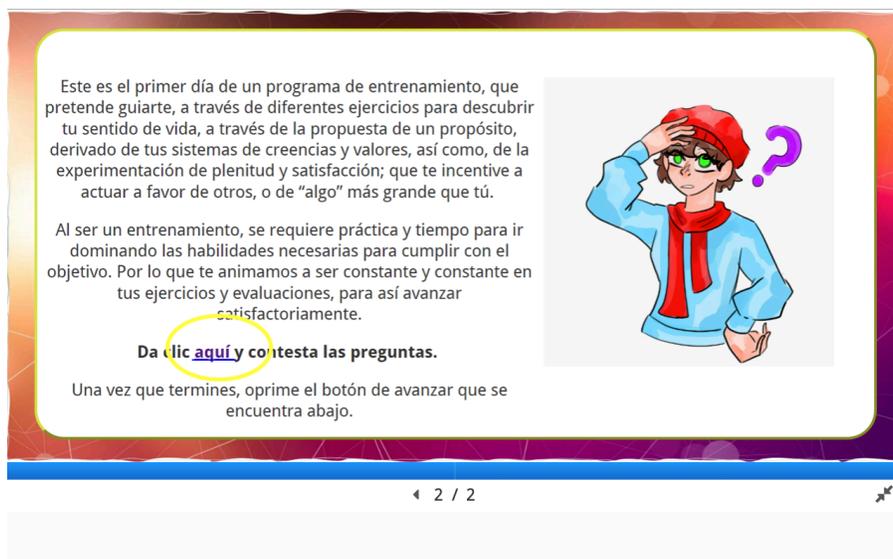
Como se señaló, para navegar en la presentación correspondiente a la primera sección del día, se da *click* en la flecha inferior derecha, que conduce a la siguiente diapositiva de la misma (Figura 8).

Figura 8. Navegación entre diapositivas



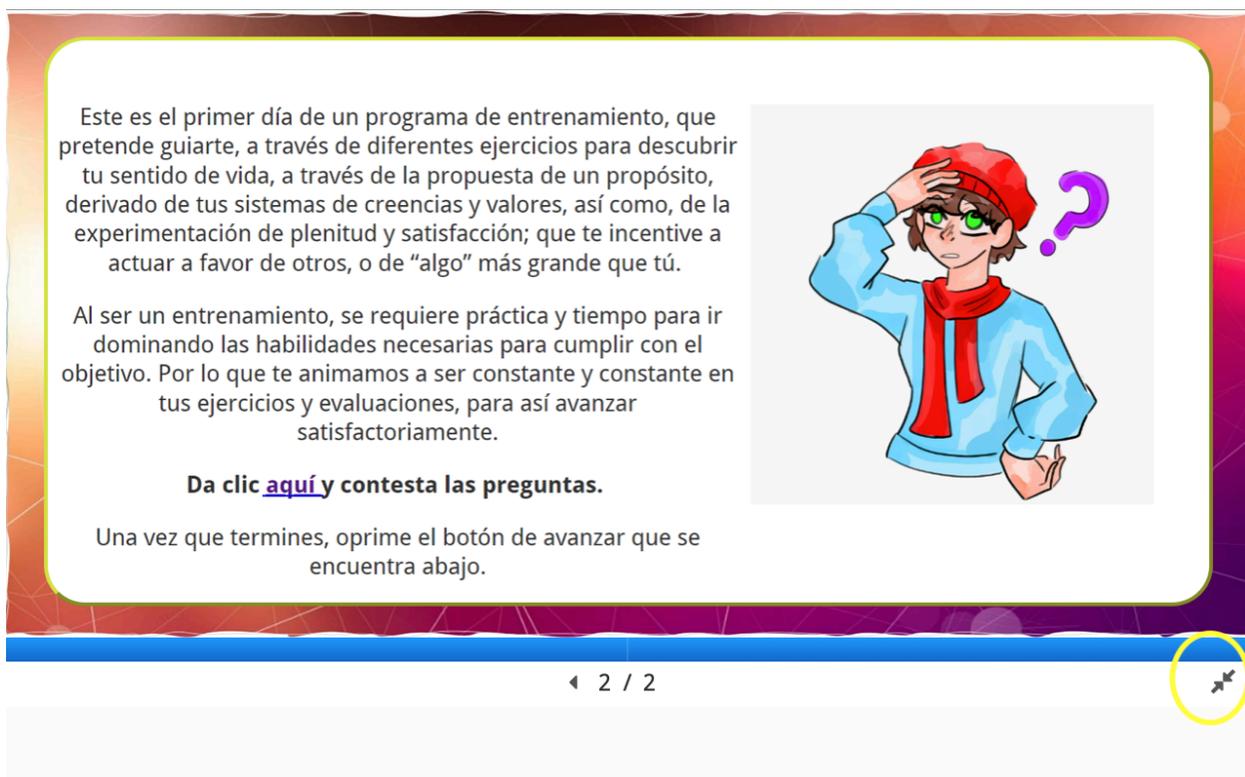
En la segunda diapositiva de la sección “*Antes de empezar, ¿cómo te sientes?*” (Figura 9) se da la bienvenida al programa y se solicita al usuario que responda al cuestionario (pretest) que se enlaza en dicha diapositiva y que se encuentra resaltado con color morado y subrayado.

Figura 9. Pretest



Una vez contestado el cuestionario y llegado al final de la presentación, si el usuario maximizó la pantalla deberá volver a minimizarla presionando nuevamente sobre las flechas del lado inferior derecho (Figura 10).

Figura 10. Minimizar pantalla



Este es el primer día de un programa de entrenamiento, que pretende guiarte, a través de diferentes ejercicios para descubrir tu sentido de vida, a través de la propuesta de un propósito, derivado de tus sistemas de creencias y valores, así como, de la experimentación de plenitud y satisfacción; que te incentive a actuar a favor de otros, o de “algo” más grande que tú.

Al ser un entrenamiento, se requiere práctica y tiempo para ir dominando las habilidades necesarias para cumplir con el objetivo. Por lo que te animamos a ser constante y constante en tus ejercicios y evaluaciones, para así avanzar satisfactoriamente.

Da clic [aquí](#) y contesta las preguntas.

Una vez que termines, oprime el botón de avanzar que se encuentra abajo.



◀ 2 / 2



Una vez minimizada, dará *click* en el botón inferior izquierdo con la leyenda “Avanzar” para poder acceder a la siguiente sección del día correspondiente (Figura 11). Este proceso de agrandar la presentación y minimizarla, es opcional para el usuario, como se comentó, es para mayor comodidad.

No obstante, el navegar en la presentación y al finalizar la lección dar *click* en *Avanzar*, sí necesario para poder completar el entrenamiento.

Figura 11. Avanzar a la siguiente sección

DÍA 1 [?]

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

ANTES DE EMPEZAR, ¿CÓMO TE SIENTES?

Este es el primer día de un programa de entrenamiento, que pretende guiarte, a través de diferentes ejercicios para descubrir tu sentido de vida, a través de la propuesta de un propósito, derivado de tus sistemas de creencias y valores, así como, de la experimentación de plenitud y satisfacción; que te incentive a actuar a favor de otros, o de "algo" más grande que tú.

Al ser un entrenamiento, se requiere práctica y tiempo para ir dominando las habilidades necesarias para cumplir con el objetivo. Por lo que te animamos a ser constante y constante en tus ejercicios y evaluaciones, para así avanzar satisfactoriamente.

Da clic [aquí](#) y contesta las preguntas.

Una vez que termines, oprime el botón de avanzar que se encuentra abajo.



2 / 2

Avanzar

La siguiente sección del script, es la referente a “¿Qué haremos para sentirnos mejor?”, en esta se brinda al usuario la información teórica psico educativa necesaria para el entrenamiento de las habilidades que se busca desarrollar en esta intervención (Figuras. 12, 13, 14, 15, 16 y 17).

Figura 12. Sección “¿Qué haremos para sentirnos mejor?”



Figura 13. Sección “¿Qué haremos para sentirnos mejor?”

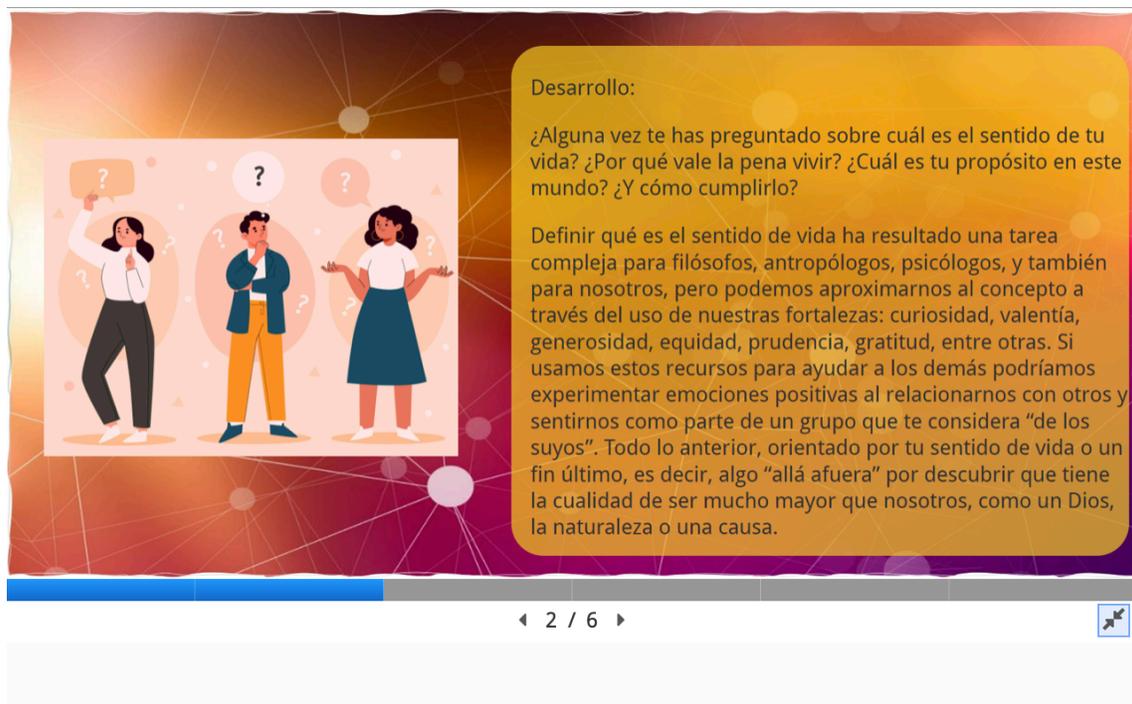


Figura 14. Sección “¿Qué haremos para sentirnos mejor?”

Se ha demostrado que el sentido de vida se compone de tres elementos:

Sistema de creencias	+	Sistema de valores	+	Componente afectivo	=	Sentido de vida
Pensamientos		Motivaciones		Emociones de plenitud y satisfacción		

◀ 3 / 6 ▶

Figura 15. Sección “¿Qué haremos para sentirnos mejor?”

Cuando nos referimos a los pensamientos o sistema de creencias, hablamos de los diálogos internos o verbalizaciones que nos decimos como: “la vida está llena de cosas asombrosas”. Las motivaciones, se encuentran ligadas a nuestros valores, es decir, a nuestras reglas personales, que nos permiten percibir nuestras acciones como buenas tanto para nosotros, como para los demás, y así, diferenciar entre lo que es importante y lo que no. Por ejemplo, alguien puede estar motivado para enseñar a leer a adultos mayores, pues considera que esta acción es positiva para estas personas y muy importante para la sociedad. Finalmente, el componente afectivo, son estas emociones positivas que las personas experimentan y que suelen buscarse en la vida, como la satisfacción, alegría, paz, plenitud, entre otras. En conclusión, alguien podría decir “Si la vida está llena de cosas asombrosas, cómo observar que otros se involucran en el maravilloso mundo de la lectura, y yo soy parte de ese proceso, me llena de alegría, orgullo y mucha satisfacción.”



◀ 4 / 6 ▶

Figura 16. Sección “¿Qué haremos para sentirnos mejor?”



De estos tres componentes, el sistema de creencias, es la pieza angular del sentido de vida, y podemos comprenderlo como las ideas y opiniones con las que nos explicamos los eventos de nuestra vida, en otras palabras, es la visión que tenemos del mundo, y existen varios marcos referenciales, siendo la religión y la ciencia de los más populares, aunque no los únicos. Es decir, para un mismo hecho, cada quien tendrá una explicación única, y esto depende del sistema de creencias. Por ejemplo, una persona que ha sobrevivido al cáncer, se lo explica como un milagro o una buena obra de Dios, pues se encomendó a él. Otra persona, lo interpreta como fruto de los esfuerzos del personal médico, así como de los investigadores. Para un tercer individuo, el curarse de cáncer es consecuencia de su buena adherencia al tratamiento, así como del apoyo de sus seres cercanos; y puede que para alguien más, signifique el conjunto de su fe, del arduo trabajo de los profesionales e investigadores,

◀ 5 / 6 ▶

Figura 17. Sección “¿Qué haremos para sentirnos mejor?”

Como puedes ver en el ejemplo anterior, la explicación de un hecho puede ser muy diferente, o no; esto dependerá de nuestra cultura y entorno social próximo, de nuestras experiencias pasadas y expectativas del futuro, nuestra educación y aprendizaje, entre otros aspectos.

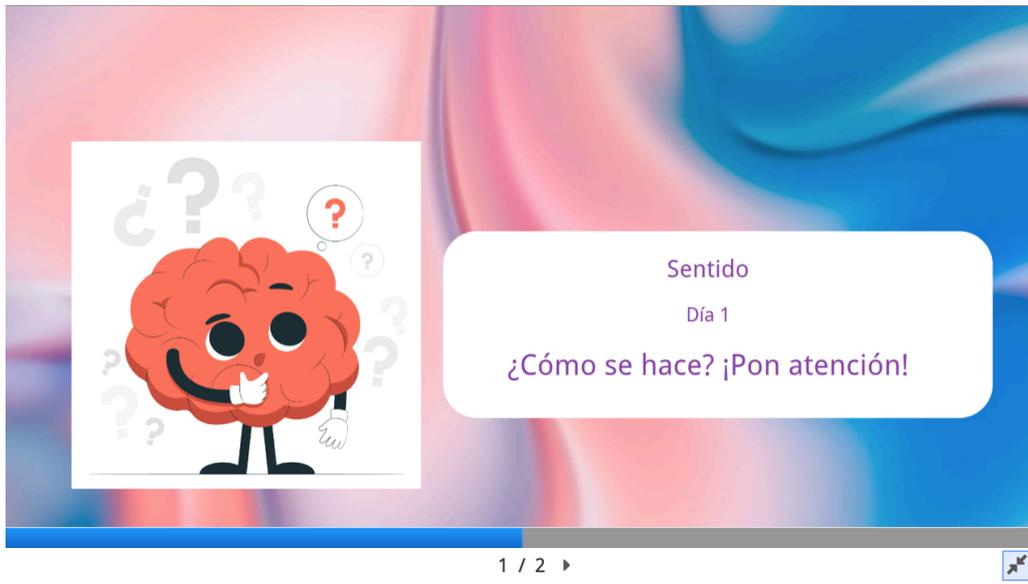
Las creencias centrales o fundamentales son las más arraigadas que tenemos, por tanto, se tornan inflexibles. Estas pueden ser positivas o negativas; dicha polaridad nos permite explicar lo que pensamos de nosotros, de las demás personas, y del mundo. Explorarlas puede ser productivo para comprender las bases de nuestro sistema de creencias. ¿Tienes claro cuál es tu sistema de creencias?



◀ 6 / 6 ▶

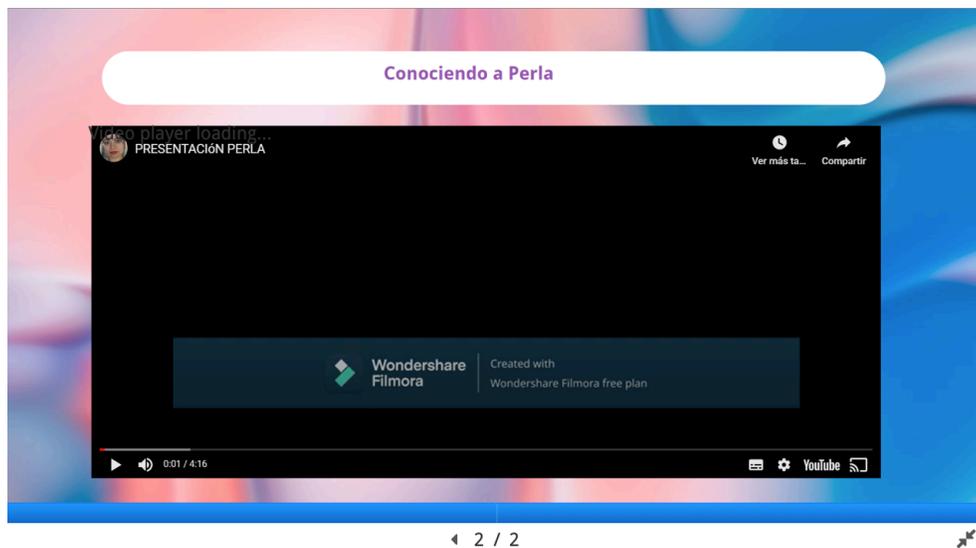
Una vez concluida la segunda sección, el usuario tiene la posibilidad de regresar a la lección anterior (botón *Regresar*) o continuar con la siguiente (botón *Avanzar*). La tercera sección es una presentación que lleva por título “¿Cómo se hace? ¡Pon atención!” (Figura 18).

Figura 18. Sección “¿Cómo se hace? ¡Pon atención!”



En esta sección, mediante un video (Figura 19) se presentan al usuario ejemplos de cómo llevar a cabo los ejercicios correspondientes para poner en práctica las herramientas aprendidas en la sección previa.

Figura 19. Video explicativo de ejercicios



Al terminar el video, termina la sección y continua la cuarta, denominada “¿Estás listo? ¡Hagámoslo ahora!” (Figuras 20, 21 y 22), en esta sección, dependiendo del día que se trate, se presentan uno, dos o tres ejercicios prácticos, en los que se dan al usuario instrucciones específicas de lo que debe realizar en cada uno de ellos. Una vez realizado el ejercicio, se debe oprimir el botón azul que se encuentra en el lado inferior izquierdo con la leyenda *Check*, para verificar que haya completado lo que se le solicitó, en caso contrario, tendrá la posibilidad de volverlo a realizar o pasar a los siguientes ejercicios, en su caso.

Figura 20. Sección “¿Estás listo? ¡Hagámoslo ahora!”

The screenshot displays a user interface for 'DÍA 1'. At the top, there are navigation tabs: 'Previsualizar', 'Edición', 'Reportes', and 'Calificar ensayos'. Below the tabs, the title of the section is '1 - ¿ESTÁS LISTO? ¡HAGÁMOSLO AHORA!'. The main content area contains the following text: 'Desarrollo: 1. Completa las siguientes oraciones, procurando no pensar demasiado en cada una de ellas. Soy: Otras personas son: El mundo es:'. Below this text is a large, empty rectangular box for the user to write their answers. At the bottom left of the content area, there is a blue button with a checkmark icon and the text 'Check'. At the very bottom of the interface, there are two grey buttons: 'Regresar' and 'Avanzar'.

Figura 21. Sección “¿Estás listo? ¡Hagámoslo ahora!”

DÍA 1 

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

2 - ¿ESTÁS LISTO? ¡HAGÁMOSLO AHORA!

2. Responde las siguientes preguntas pensando en los enunciados anteriores.

- a) ¿Cómo te hacen sentir?
- b) ¿Cuándo te disto cuenta por primera vez de estas creencias? ¿Qué experiencias les dieron forma?
- c) ¿Quién en su vida puede tener puntos de vista similares?
- d) ¿Todavía me sirven estas creencias? Si no, ¿qué creencias serían más constructivas?

[Check](#)

[Regresar](#) [Avanzar](#)

Figura 22. Sección “¿Estás listo? ¡Hagámoslo ahora!”

DÍA 1 

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

3 - ¿ESTÁS LISTO? ¡HAGÁMOSLO AHORA!

3. Escribe tres creencias sobre ti, otras personas y el mundo que te gustaría cultivar en el futuro.

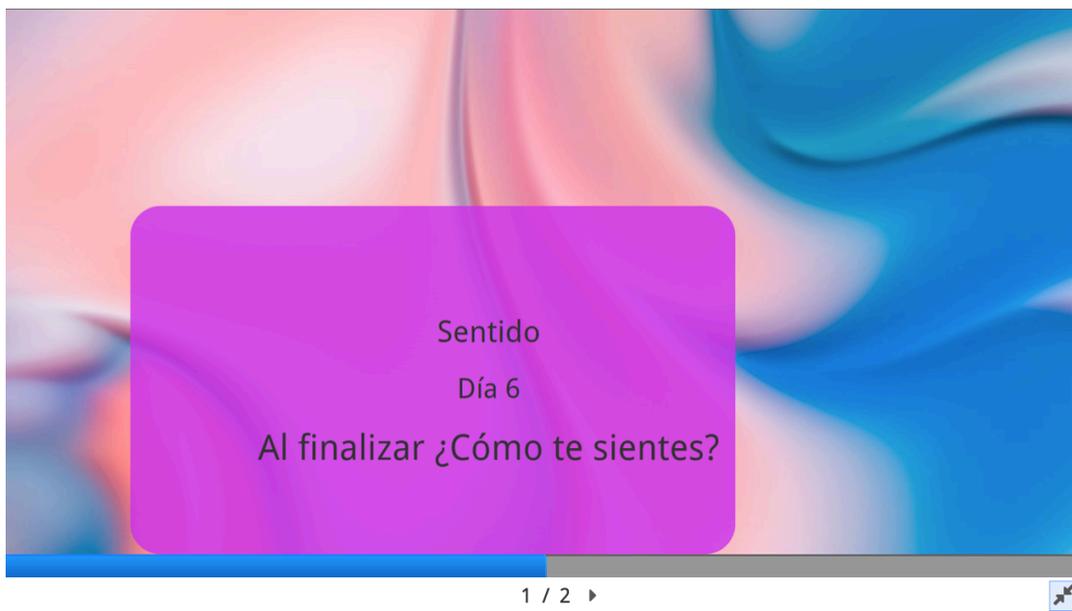
Soy:
Otras personas son:
El mundo es:

[Check](#)

[Regresar](#) [Avanzar](#)

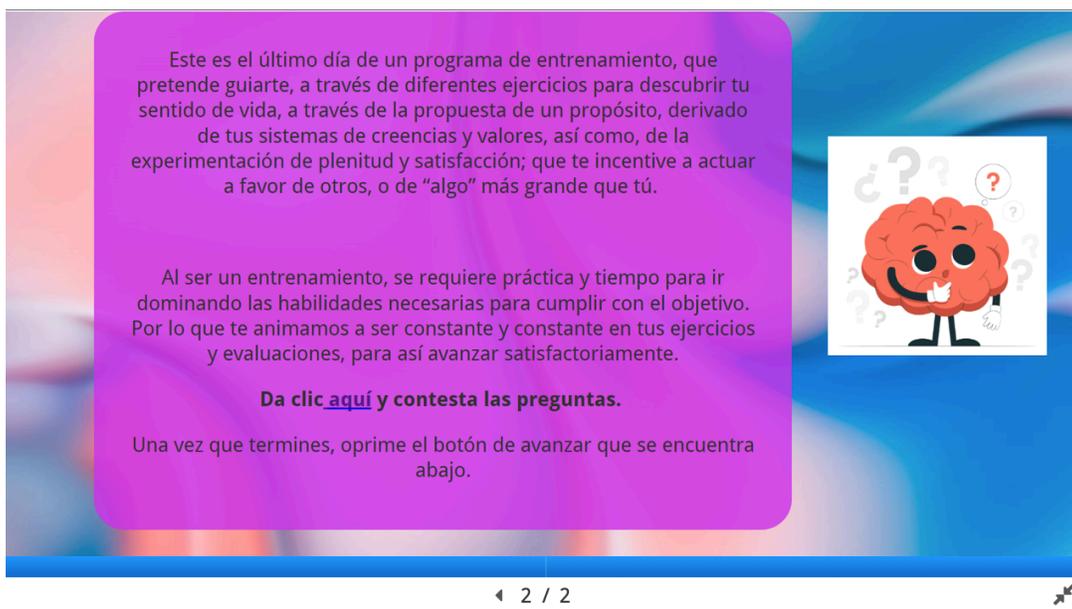
Una vez concluida la sección, el usuario puede continuar con la siguiente, que lleva por nombre “*Para finalizar ¿cómo te sientes?*” (Figura 23).

Figura 23. Sección “*Al finalizar, ¿cómo te sientes?*”



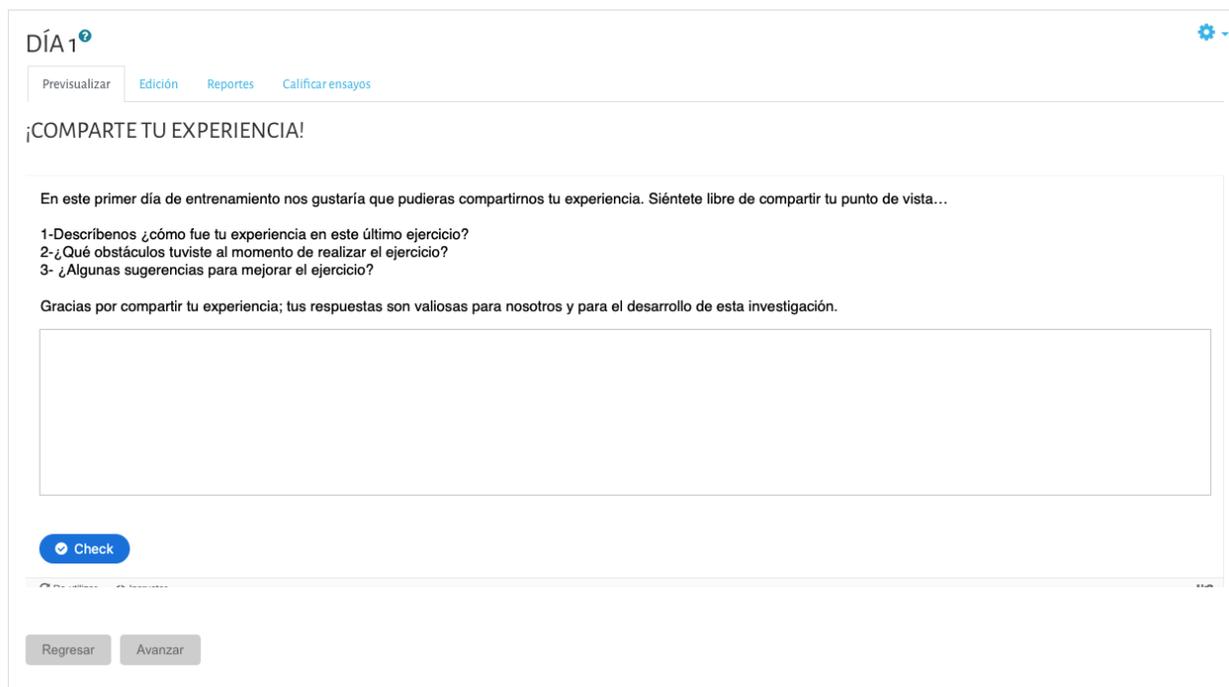
En esta sección se solicita nuevamente usuario que conteste un cuestionario, el cual fungirá como postest (Figura 24).

Figura 24. Postest



En la sección siguiente (“¡*Comparte tu experiencia!*!”), se pide al usuario que para finalizar el día de entrenamiento, comparta en sus propias palabras cómo fue su experiencia, qué obstáculos tuvo al realizar el o los ejercicios y que brinde algunas sugerencias para mejorar dicho ejercicio (Figura 25).

Figura 25. Sección “¡*Comparte tu experiencia!*!”



The screenshot shows a web interface for 'DÍA 1'. At the top, there are navigation tabs: 'Previsualizar', 'Edición', 'Reportes', and 'Calificar ensayos'. Below the tabs, the main heading is '¡COMPARTE TU EXPERIENCIA!'. The content area contains the following text: 'En este primer día de entrenamiento nos gustaría que pudieras compartimos tu experiencia. Siéntete libre de compartir tu punto de vista...'. Below this, there are three numbered questions: '1-Describenos ¿cómo fue tu experiencia en este último ejercicio?', '2-¿Qué obstáculos tuviste al momento de realizar el ejercicio?', and '3- ¿Algunas sugerencias para mejorar el ejercicio?'. A thank-you message follows: 'Gracias por compartir tu experiencia; tus respuestas son valiosas para nosotros y para el desarrollo de esta investigación.'. A large empty text box is provided for the user's response. At the bottom of the form, there is a blue 'Check' button. Below the form, there are two buttons: 'Regresar' and 'Avanzar'.

La última sección, denominada “¿*Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!*!” (Figura 26), se invita al usuario a la reflexión, en este caso (Día 1) sobre sus creencias centrales o fundamentales, de la importancia de ser consciente de ellas y su influencia en la vida (Figura 27).

Figura 26. Sección “¿Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!”

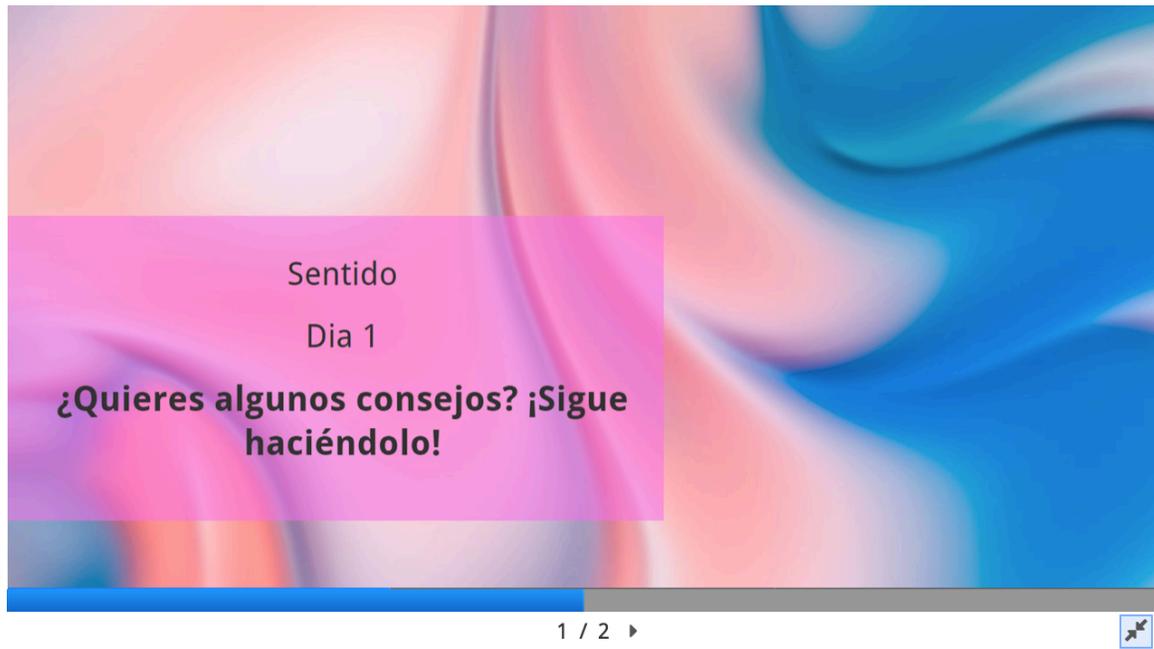
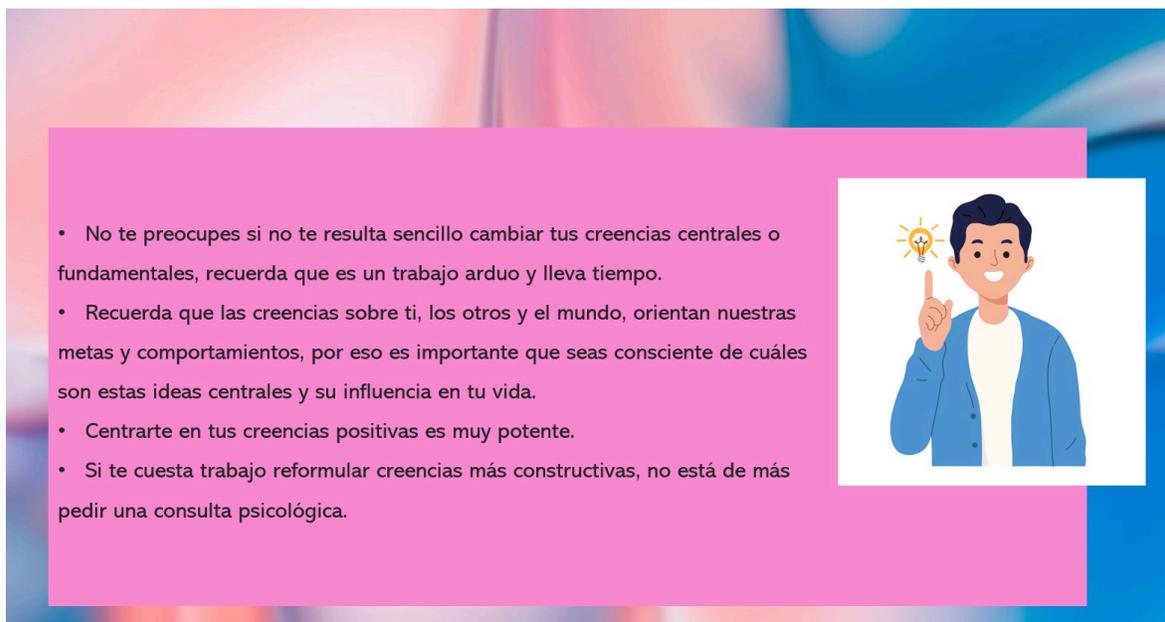
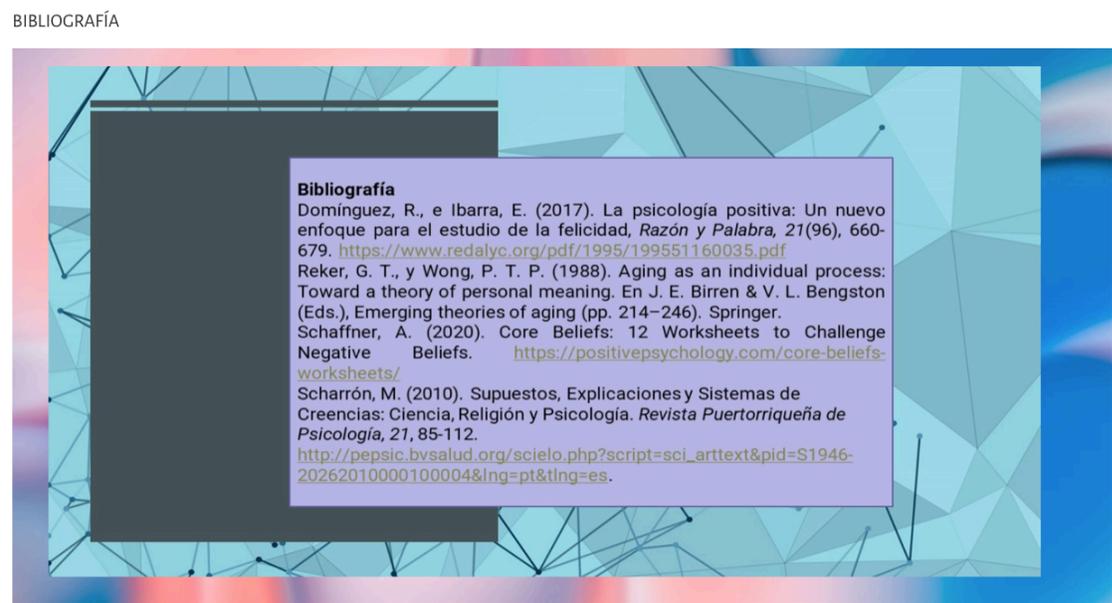


Figura 27. Sección “¿Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!”



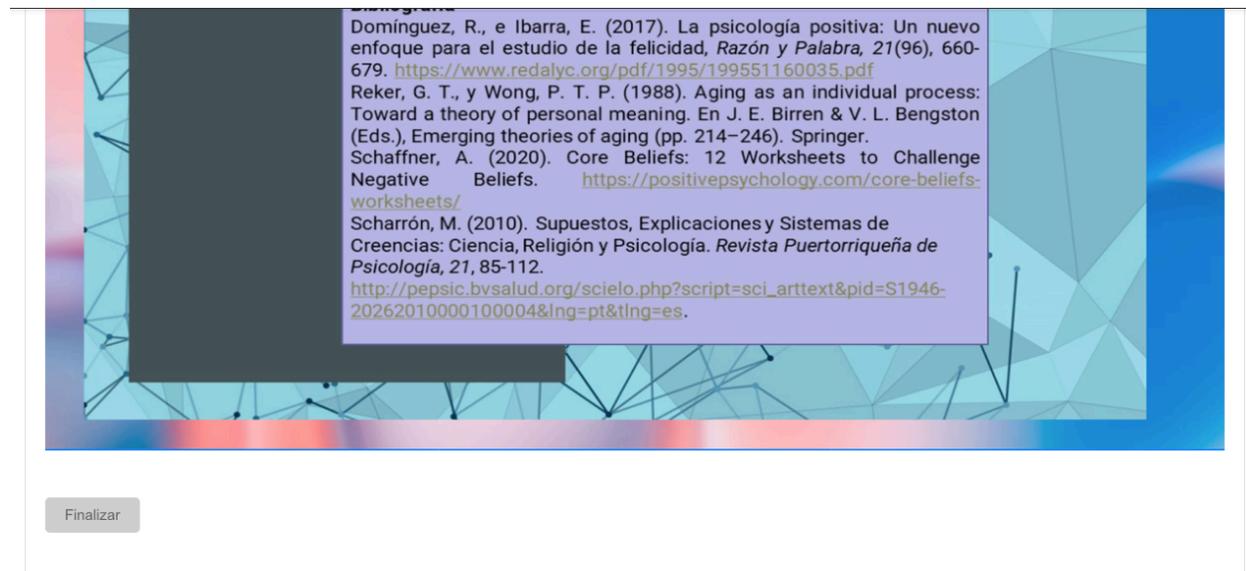
Por último, se encuentra un apartado con las referencias bibliográficas que dan sustento a la información proporcionada en las secciones revisadas (Figura 28).

Figura 28. Bibliografía



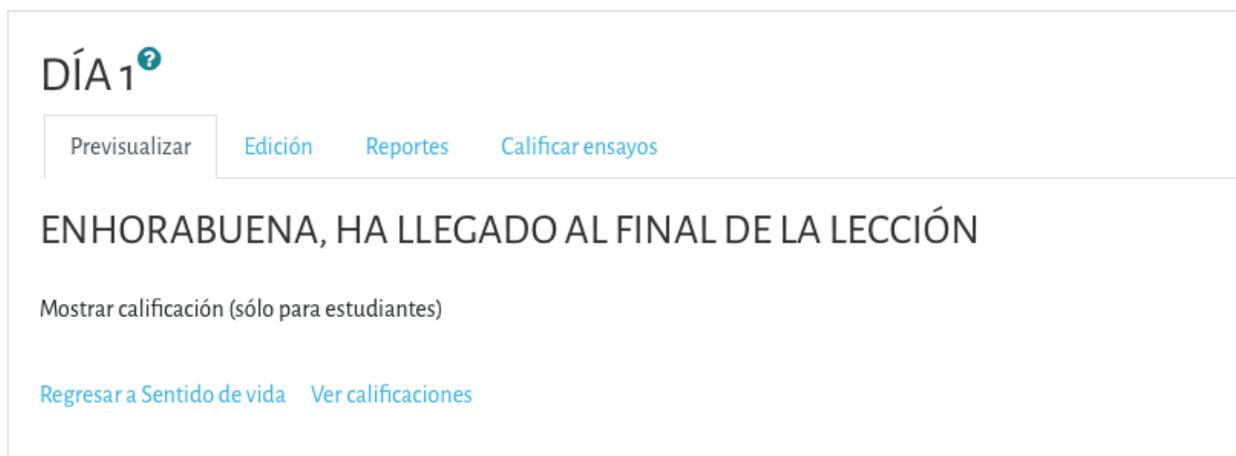
Después de la bibliografía, el usuario puede dar *click* en el botón Finalizar (Figura 29).

Figura 29. Finalización de la lección



Lo que lo conducirá a una pantalla donde se indica que ha concluido la lección (Figura 30) y mostrando la calificación obtenida en la misma. De igual forma, se da la posibilidad de regresar a la pantalla inicial (visión general del bloque) o consultar sus calificaciones.

Figura 30. Fin de la lección



Como puede observarse, la intervención es totalmente autogestiva, de fácil uso, con un diseño interactivo y atractivo que permite al usuario ir navegando a través de las lecciones sin el apoyo de un facilitador.

Las figuras que se han presentado en este apartado, como ya se mencionó, corresponden únicamente al Día 1 del Bloque relativo a la dimensión Sentido de Vida, se agrega al apéndice del presente trabajo capturas de pantalla de los días 2 a 7 de dicho Bloque.

Para finalizar, cabe hacer mención, que este Bloque (Sentido de Vida) es uno de los cinco bloques que integran la totalidad de la intervención y que se corresponden con las dimensiones del Modelo PERMA (Seligman, 2011), no obstante, en los apéndices de este trabajo (Apéndice 1 a 7), se agregan capturas de pantalla que permiten constatar la totalidad de los contenidos, secciones y días correspondientes a la intervención.

CONCLUSIONES

PRIMERA. A través del presente trabajo se ha podido destacar el impacto que pueden tener las intervenciones enfocadas en la psicología positiva en la consecución del bienestar de las personas, ya que, como se ha hecho mención este tipo de intervenciones van más allá de dar solución a una patología, pues buscan construir y desarrollar habilidades desde el aspecto positivo de la psicología. Se orientan hacia el entrenamiento de recursos personales para incrementar o mantener el bienestar, a través de acciones intencionadas, lo que permite responsabilizar a las personas de su bienestar; al mismo tiempo que generan un contexto de aprendizaje para potencializar habilidades cognitivas y conductuales que les permitan sentirse bien. Si bien esto no sustituye a la terapia, estas intervenciones se constituyen como un apoyo para población clínica, o para incidir en la vida cotidiana de la población no clínica.

SEGUNDA. La psicología positiva representa una prometedora posibilidad de impulsar el desarrollo humano, particularmente desde teorías como el Modelo PERMA que propone Seligman (2011) y que a través de sus cinco dimensiones (emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido de vida y logros) da la pauta para alcanzar el florecimiento humano. Se torna indispensable desarrollar propuestas con un modelo que fundamente y justifique la inclusión de las variables, para contar con un marco que permita interpretar los resultados y tomar decisiones. Además, el modelo PERMA se torna un modelo integrador entre los modelos clásicos de bienestar como el de bienestar subjetivo y psicológico.

TERCERA. El sentido de vida como parte del Modelo PERMA, si bien, como lo señala Seligman (2011), no es suficiente por sí mismo para alcanzar el bienestar o florecimiento, sí contribuye al mismo, ya que a través de la reflexión de que existe algo más grande que el propio ser y que impregna de motivación la vida de este, dotándola de objetivos, metas, dirección e intención, puede lograr la autorrealización y con ello una vida significativa que se encuentra íntimamente relacionada con el bienestar. Se debe recordar que esta propuesta es una de cinco que configuran el proyecto general de investigación. Con esto, se pretende contribuir desde este dominio -sentido de vida-

al bienestar de las personas, sin descalificar la contribución o el papel que tienen el resto de los dominios del modelo PERMA.

CUARTA. Diversas dimensiones relacionadas con el bienestar, han sido objeto de múltiples intervenciones, las cuales se han enfocado en probar que éstas dimensiones pueden ser mejoradas e incluso aumentadas en los sujetos participantes, obteniendo resultados significativos; no obstante, es posible observar que estas intervenciones suelen estar enfocadas en otros indicadores del bienestar, particularmente los referentes a emociones positivas, lo que abre una gran posibilidad para explorar otros aspectos como en este caso, el sentido de vida. Existe un gran reto para la definición conceptual y en consecuencia operacional para medir el sentido de vida, motivo por el cual, podría ser menor la producción científica de este dominio del bienestar. Esta propuesta constituye una primera aproximación a una intervención de esta dimensión, sin embargo, se requiere probarla, con el propósito de determinar si funciona y a través de datos empíricos ajustar la intervención para optimizarla.

QUINTA. Asimismo, resulta relevante señalar la importancia de probar dichas intervenciones, es decir, de recopilar datos empíricos suficientes que permitan contrastar su fundamento teórico con la realidad y verificar cómo es que éstas se comportan al cumplir con su finalidad de ser aplicadas a una población en específico, en el caso concreto, la población adulta mexicana. Se sugiere utilizar la intervención en diferentes poblaciones -p. ej. adultos y adolescentes-, en diferentes contextos -clínicos y no clínicos- y con diferentes perfiles sociodemográficos para valorar su consistencia, estabilidad o pertinencia. Lo que permitirá a mediano plazo, valorar la contribución en el bienestar.

SEXTA. Una de las principales aportaciones de este trabajo, es la aplicación de una intervención totalmente digital y autogestiva, es decir, que el usuario a través de dispositivos electrónicos con conexión a internet, puedan acceder a los contenidos teóricos y prácticos que se han elaborado con la finalidad de promover su bienestar, sin la necesidad de la participación de un facilitador. Estas propuestas se toman económicas, ya que al ser auto aplicables no requieren de un facilitador.

SÉPTIMA. De igual forma, ha quedado de manifiesto que es posible a través de un diseño instruccional en el que se establecen competencias y aprendizajes esperados claros, desarrollar una intervención en la cual el usuario aprenda a reconocer qué implica una vida con propósito y apreciar las razones por las cuales vale la pena vivir con el objetivo de llevar a cabo acciones intencionadas y dotadas de sentido para generar bienestar. El diseño instruccional permite orientar las acciones para el diseño e implementación de la propuesta, lo que permite tener una estructura para el desarrollo de contenidos y la organización de recursos.

OCTAVA. La propuesta de intervención del presente trabajo cuenta con una estructura que va de lo general a lo particular y que fue desarrollada con base en el diseño instruccional ADDIE (análisis, diseño, desarrollo, implementación y evaluación), constando en el último capítulo la fase de implementación a través de la carga de contenidos en una plataforma Moodle, lo que brinda estructura y justificación en la toma de decisiones para lograr un objetivo -competencia- a través de indicadores cuantitativos -aprendizajes esperados-; lo que se torna fundamental al momento de probar empíricamente la propuesta.

NOVENA. Asimismo, al estar detalladamente estructurada, la intervención permite que el usuario se familiarice rápidamente con la misma, lo que facilita que el consumo de los contenidos a través de las siete secciones de cada uno de los siete días que la integran se visualice como un proceso lógico y didáctico en la construcción de su conocimiento respecto del sentido de vida como elemento del bienestar.

DÉCIMA. Por último, esta intervención presenta múltiples ventajas al ser de bajo costo, permitir una mayor accesibilidad y difusión, ser flexible, confidencial, permitir al usuario avanzar de una forma más personalizada y adecuarse a sus necesidades de espacio y tiempo; además de contar con validez cultural al estar adaptada a la población mexicana; todo lo anterior confluye para que esta intervención pueda incidir de una forma significativa en la vida de las personas en la búsqueda del bienestar.

REFERENCIAS

- Abbott, J.; Klein, B.; Hamilton, C.; & Rosenthal, A. (2009). The impact of online resilience training for sales managers on wellbeing and work performance. *Electronic Journal of Applied Psychology: General Articles*, 5(1), 89-95.
- Abuhamdeh, S. (2020). Investigating the “Flow” Experience: Key Conceptual and Operational Issues. *Frontiers in Psychology*, 11(158).
- Baulch, J., Chester, A & Brennan, L. (2008). Treatment alternatives for overweight and obesity: the role of online interventions. *Behaviour Change*, 25(1), 1–14.
- Bell, I., Cunningham, V., Caspi, O., Meek, P. & Ferro, L. (2004). *Development and validation of a new global well-being outcomes rating scale for integrative medicine research*. BMC Complement Altern. Med., 4, 1. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-4-1>
- Bisquerra, R. (2016). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. En Soler, J.L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E. & Rodríguez, A. (coords.). *Inteligencia emocional y bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Ediciones Universidad San Jorge.
- Bohlmeijer, E.T.; Bolier, L.; Lamers, S.M.A.; & Westerhof, G.J. (2017). Intervenciones clínicas positivas: ¿por qué son importantes y cómo funcionan? *Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers*, 38(1), 34-41.
- Botella, C.; Mira, A.; Herrero, R.; & García-Palacios, A. (2015). Un programa de intervención autoaplicado a través de Internet para el tratamiento de la depresión: Sonreír es divertido. *Aloma*, 33(2), 39-48.
- Buchanan, K. (2010). Acts of kindness and acts of novelty affect life satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 150(3), 235-237.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.

- Cárdenas, G.; Botella, C.; Baños, R.; Quero, S.; Durán, X.; & De la Rosa, A. (2014). Validación transcultural de intervenciones clínicas basadas en la evidencia para el tratamiento de los trastornos de ansiedad. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 19*(3), 185-196.
- Cobo-Rendon, R.; Aslan Parra, J.; & García-Álvarez, D. (2021). Análisis psicométrico del perfil de bienestar PERMA-Profilier en una muestras de estudiantes de psicología. *Anuario de Psicología, 51*, 35-44.
- Contini, E. (2003). Multiculturalismo y psicopatología: perspectivas en evaluación psicológica. *Psicodebate, 3*, 91-106.
- Crisp, D., & Griffiths, K. (2016). Reducing depression through an online intervention: benefits from a user perspective. *JMIR Mental Health 3*(1).
- De Jesús, L. E.; & Ayala Ramírez, S. (2021). Diseño Instruccional en ambientes virtuales, basado en el Modelo ADDIE. En *El Diseño Instruccional. Elemento clave para la Innovación en el Aprendizaje Modelos y Enfoques*. Astra Ediciones S. A. de C. V.
- De la Rosa, A. (2021). Telepsicología: beneficios en el proceso de intervención y consideraciones éticas. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja, 3*(1), 32-38. <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.3.1.2021.370.32-38>
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (Eds.) (2006). *The handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- De los Ángeles, B., Castro, J., & Caicedo, L. (2019). La intervención del psicólogo a través de las redes sociales: una perspectiva desde la ética. *Didasc@lia: Didáctica y Educación, 10*(2), 136-146.
- Domínguez, R., & Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra, 21*(96), 660-679.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. En C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive*

psychology and the life well-lived (05–128). American Psychological Association.

Enríquez-Negrete, D. J.; Arias-García, B. D.; Sánchez-Medina, R.; & Oseguera-Jiménez, O. A. (2018). Análisis longitudinal del desempeño académico de estudiantes de educación superior en un curso autónomo en línea. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 17(2), 101-115.

Florea, I., Dobrea, A., Păsărelu, C., Georgescu, R., & Milea, I. (2020). The Efficacy of internet-based parenting programs for children and adolescents with behavior problems: a metrandomized clinical trials. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23, 510–528

Flores, L., Cárdenas, G., Durán, X., & De la Rosa, A. (2014). Psicoterapia vía internet: aplicación de un programa de intervención cognitivo-conductual para pacientes con depresión. *Psicología Iberoamericana*, 22(1), 7-15.

Fredrikson, B. (1998). What Good Are Positive Emotions?. *Review of general psychology*, 2(3), 300-319.

Fredrikson, B. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

Fredrickson, B. (2003). The Value of Positive Emotions. *American Scientist*, 91(4), 330-335.

Gander, F.; Proyer, R.; Ruch, W.; & Wiss, T. (2012). Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression. *J Happiness Stud*, 14, 1241–1259.

García, R., Cáceres, M., & Bautista, M. (2019). Convivencia y bienestar: categorías necesarias para la educación positiva. *Universidad y Sociedad*, 11(4), 177-183.

García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del Pensamiento*, VIII(16), 13-29.

- García Retana, J. A. (2011). Modelo educativo basado en competencias: importancia y necesidad. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 11(3), 1-24.
- Gold, J., & Ciorciari, J. (2020). A Review on the Role of the Neuroscience of Flow States in the Modern World. *Behavioral sciences*, 10(137).
- Goldstein, E. (2007). Sacred Moments: Implications on Well-Being and Stress. *Journal of Clinical Psychology*, 63(10), 1001–1019.
- Góngora Parra, Y.; & Martínez Leyet, O. L. (2012). Del diseño instruccional al diseño de aprendizaje con aplicación de las tecnologías. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 13(3), 342-360.
- González-Brignardello, M., Olea, T., Carrasco, M., Saúl, L. & Sierra-García, P. (2022). Eficacia de una intervención psicológica breve en línea durante el confinamiento por COVID-19. *Revista de Psicoterapia*, 33(122), 173-193. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i122.1102>
- Grant, A. (2012). Making positive change: A randomized study comparing solution-focused vs. problem-focused coaching questions. *Journal of Systemic Therapies*, 31(2), 21-35.
- Halamová, J., Kanovsky, M., Jakubcová, K., & Kupeli, N. (2020). Short online compassionate intervention based on mindful self-compassion program. *Československá psychologie 2020* 64(2), 236-250.
- Huta, V. (2013). Eudaimonia. En S. A. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness* (201–213). UK: Oxford University Press.
- Huta V. (2016). Eudaimonic and Hedonic Orientations: Theoretical Considerations and Research Findings. En: Vittersø J. (Eds.) *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (215-231). International Handbooks of Quality-of-Life. Switzerland: Springer. doi: 10.1007/978-3-319-42445-3_15
- Izard, E. (2009). Emotion theory and research: highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annu Rev Psychol*, 60, 1-25.

- Layous, K.; Nelson, S.; & Lyubomirski, S. (2012). What Is the Optimal Way to Deliver a Positive Activity Intervention? The Case of Writing About One's Best Possible Selves. *J Happiness Stud*, 14, 635-654.
- Llobel, J. P.; Frías Navarro, M. D.; & García Pérez, J. F. (1996). *Manual de psicología experimental. Metodología de investigación*. Ariel Psicología.
- Luthans, F.; Avey, J.; & Patera, J. (2008). Experimental Analysis of a Web-Based Training Intervention to Develop Positive Psychological Capital. *Academy of Management Learning & Education*, 7(2), 209–221.
- Lyubomirsky, S., & Abbe, A. (2003). Positive Psychology's Legs. *Psychological Inquiry*, 14(2), 132-136.
- Lyubomirski, S.; Dickerhoof, R.; Borhem, J.; & Sheldon, K. (2011). Becoming Happier Takes Both a Will and a Proper Way: An Experimental Longitudinal Intervention To Boost Well-Being. *Emotion*. 11(2), 391–402.
- Martínez, C., Castellano, Y., Andrés, A., Fu, M., Feliu, A., Antón, L.,..., Fernández, E. (2019). Impact of an Online Training Program in Smoking Cessation Interventions in Hospitals. *Journal of Nursing Scholarship*, 51(4), 449–458.
- Mitchell, J; Stanimirovic, R.; Klein, B.; & Vella-Brodrick, D. (2009). A randomised controlled trial of a self-guided internet intervention promoting well-being. *Computers in Human Behavior*, 25, 749-760.
- Mongrain, M.; Chin, J.; & Shapira, L. (2010). Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem. *J Happiness Stud*, 12, 963-981.
- Mongrain, M; & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do Positive Psychology Exercises Work? A Replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382-389.
- Morales González, B. (2022). Diseño instruccional según el modelo ADDIE en la formación inicial docente. *Apertura*, 14(1), 80-95.

- Nakamura, J., & Csikzentmihalyi, M. (2003). The construction of meaning through vital engagement. En C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (83–104). American Psychological Association.
- Norrish, J., Robinson, J. & Williams, P. (2011). *Positive Accomplishment*.
- Oneto, P. (2021). Las adaptaciones culturales de un programa de intervención familiar basado en evidencia con población latina. *Eureka*, 18(1), 26-42.
- Paz, M.; & Sánchez, A. (2015). Intervención auto aplicada online para la prevención del abandono estudiantil en educación virtual / a distancia. *Nuevas ideas en Informática Educativa TISE*, 2015, 810-815.
- Pei Shan Goh, Yong Wah Goh, Loshnah Jeevanandam, Zsuzsa Nyolczas, Agota Kun , Yayoi Watanabe,..., Jiang Jiang. (2022). Be happy to be successful: a mediational model of PERMA variables. *Asia Pacific Journal of Human Resources*, 60, 632–657.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- Quiñones, M.; Larrieaux, V.; Durán, G.; & Pons, J. (2015). Adaptación cultural del modelo “Acceptance commitment therapy” para el tratamiento de dolor crónico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 26(1), 108-120.
- Quoidbach, J.; Wood, A.; & Hansenne, M. (2009). Back to the future: the effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety. *Journal of Positive Psychology*, 4(5), 349-355.
- Rojas, M. (2014). *El estudio científico de la felicidad*. Fondo de Cultura Económica.
- Rojas, M. (2018). *Happiness in Latin America Has Social Foundations*.

- Roncaglia, I. (2017). The Role of Wellbeing and Wellness: A Positive Psychological Model in Supporting Young People With ASCs. *Psychological Thought*, 10(1), 217–226.
- Schueller, S.; & Parks, A. (2012). Disseminating Self-Help: Positive Psychology Exercises in an Online Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 14(3).
- Secretaría de Educación Pública. (2018). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación.*
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. (2011). *Florecer*. México: Oceano.
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. México: Ediciones B México S.A. DE C.V.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M., & Pawelski, J. (2003). Positive Psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14(2), 159-163.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5).
- Seligman, M.; Rashid, T.; & Parks, A. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8).
- Serdar, K. (2011). *Comparing the efficacy of two cognitive dissonance interventions for eating pathology: are online and face-to-face interventions equally effective?*, Virginia Commonwealth University.
- Sergeant, S.; & Mongrain, M. (2011). Are positive psychology exercises helpful for people with depressive personality styles? *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 6(4), 260-272.

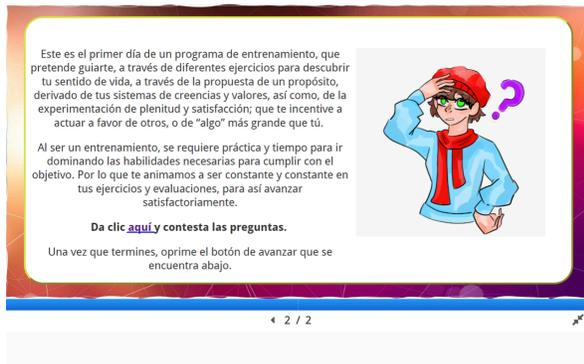
- Shapira, L.; & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 5(5), 377-389.
- Silva, D., Quiñones, J., & Rodríguez, R. (2022). Intervención en línea con enfoque cognitivo-conductual en jóvenes universitarios con síntomas depresivos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 25, (1), 226-244.
- Spittaels, H., De Bourdeaudhuij, I., Brug, J. & Vandelanotte, C. (2007). Effectiveness of an online computer-tailored physical activity intervention in a real-life setting. *Health Education Research*, 22(3), 385–396.
- Steger, M. F. (2018). Meaning and well-being. En E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Stenberg, N.; & Furness, P. (2017). Living well with a long-term condition: service users' perspectives of a self-management intervention. *Qualitative Health Research*, 27 (4), 547-558.
- Strijbos, D.; & Slors, M. (2020). What Kind of “Management” Is Self-Management? A Two-Dimensional Approach to Self- Management in Mental Health Care. *PPP*, 27(4), 355-370.
- Sutin, A., Aschwanden, D., Luchetti, M., Stephan, Y., & Terracciano, A. (2022). Sense of purpose in life and subjective cognitive failures. *Personality and Individual Differences*, 200.
- Thomas, P., Liu, H., & Umberson, D. (2017). Family Relationships and Well-Being. *Innovation in Aging*, 1(3).
- Trujillo Segoviano, J. (2014). El enfoque en competencias y la mejora de la educación. *Ra Ximhai*, 10(5), 307-322.
- Vazquez, C.; Hervás, G. & M. Y. Ho, S. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14(3), 401-432.

Yusupov, I., Vandermorris, S., Plunkett, C. & Astell, A. (2022). An agile development cycle of an online memory program for health older adults. *Canadian Journal on Aging*.

APÉNDICES

Apéndice 1. Secciones del Día 1

Antes de empezar, ¿cómo te sientes?



Este es el primer día de un programa de entrenamiento, que pretende guiarte, a través de diferentes ejercicios para descubrir tu sentido de vida, a través de la propuesta de un propósito, derivado de tus sistemas de creencias y valores, así como, de la experimentación de plenitud y satisfacción; que te incentive a actuar a favor de otros, o de "algo" más grande que tú.

Al ser un entrenamiento, se requiere práctica y tiempo para ir dominando las habilidades necesarias para cumplir con el objetivo. Por lo que te animamos a ser constante y constante en tus ejercicios y evaluaciones, para así avanzar satisfactoriamente.

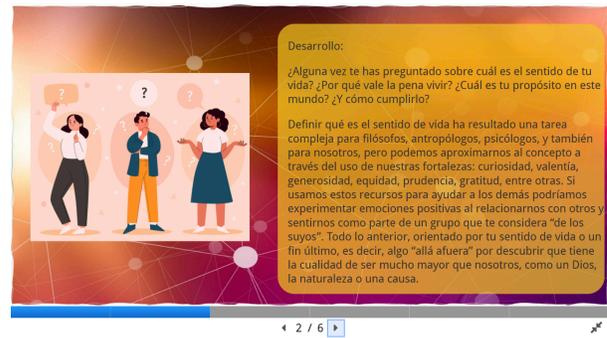
Da clic [aquí](#) y contesta las preguntas.

Una vez que termines, oprime el botón de avanzar que se encuentra abajo.



2 / 2

¿Qué haremos para sentirnos mejor?



Desarrollo:

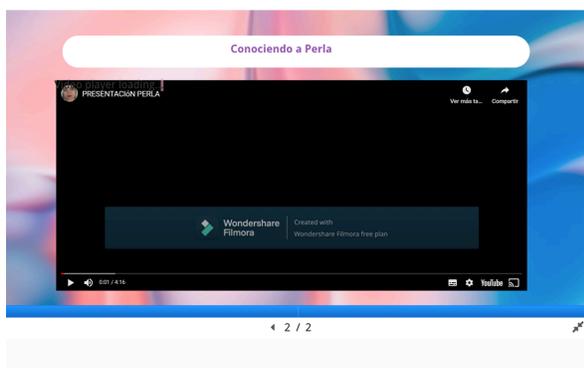
¿Alguna vez te has preguntado sobre cuál es el sentido de tu vida? ¿Por qué vale la pena vivir? ¿Cuál es tu propósito en este mundo? ¿Y cómo cumplirlo?

Definir qué es el sentido de vida ha resultado una tarea compleja para filósofos, antropólogos, psicólogos, y también para nosotros, pero podemos aproximarnos al concepto a través del uso de nuestras fortalezas: curiosidad, valentía, generosidad, equidad, prudencia, gratitud, entre otras. Si usamos estos recursos para ayudar a los demás podríamos experimentar emociones positivas al relacionarnos con otros y sentirnos como parte de un grupo que te considera "de los suyos". Todo lo anterior, orientado por tu sentido de vida o un fin último, es decir, algo "allá afuera" por descubrir que tiene la cualidad de ser mucho mayor que nosotros, como un Dios, la naturaleza o una causa.



2 / 6

¿Cómo se hace? ¡Pon atención!



Conociendo a Perla

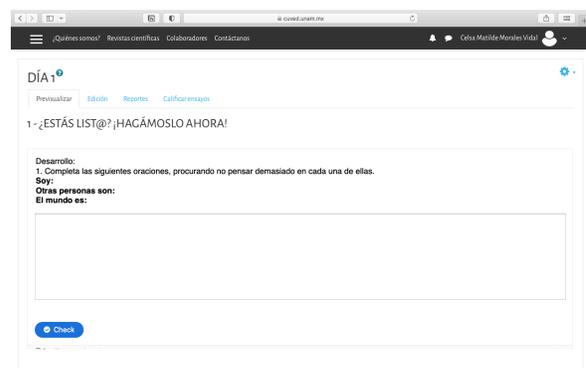
PRESENTACIÓN PERLA

Wondershare Filmora

Created with Wondershare Filmora free plan

2 / 2

¿Estás listo? ¡Hagámoslo ahora! 1



DÍA 1

1- ¿ESTÁS LISTO? ¡HAGÁMOSLO AHORA!

Desarrollo:

1. Completa las siguientes oraciones, procurando no pensar demasiado en cada una de ellas.

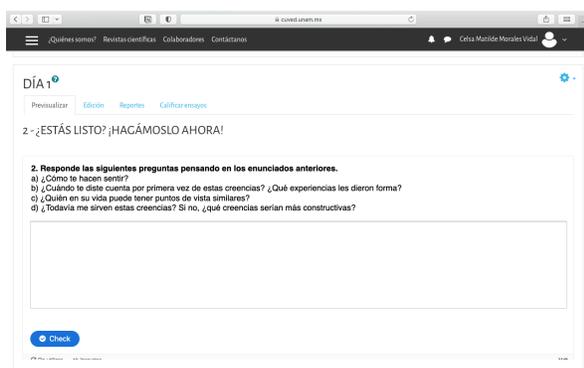
Soy:

Otras personas son:

El mundo es:

Check

¿Estás listo? ¡Hagámoslo ahora! 2



DÍA 1

2- ¿ESTÁS LISTO? ¡HAGÁMOSLO AHORA!

2. Responde las siguientes preguntas pensando en los enunciados anteriores.

a) ¿Cómo te hacen sentir?

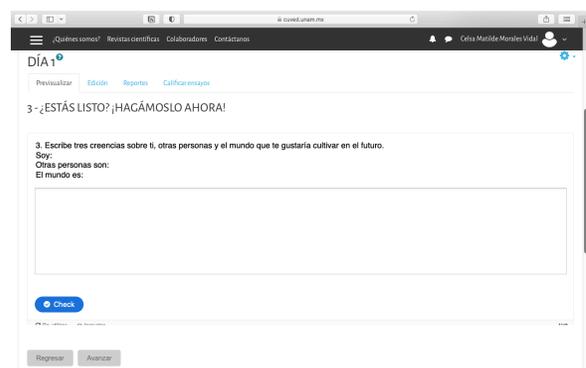
b) ¿Cuándo te diste cuenta por primera vez de estas creencias? ¿Qué experiencias les dieron forma?

c) ¿Quién en su vida puede tener puntos de vista similares?

d) ¿Todavía me sirven estas creencias? Si no, ¿qué creencias serían más constructivas?

Check

¿Estás listo? ¡Hagámoslo ahora! 3



DÍA 1

3- ¿ESTÁS LISTO? ¡HAGÁMOSLO AHORA!

3. Escribe tres creencias sobre ti, otras personas y el mundo que te gustaría cultivar en el futuro.

Soy:

Otras personas son:

El mundo es:

Check

Regresar Avanzar

Al finalizar, ¿cómo te sientes?

Este es el último día de un programa de entrenamiento, que pretende guiarte, a través de diferentes ejercicios para descubrir tu sentido de vida, a través de la propuesta de un propósito, derivado de tus sistemas de creencias y valores, así como, de la experimentación de plenitud y satisfacción; que te incentive a actuar a favor de otros, o de "algo" más grande que tú.

Al ser un entrenamiento, se requiere práctica y tiempo para ir dominando las habilidades necesarias para cumplir con el objetivo. Por lo que te animamos a ser constante y constante en tus ejercicios y evaluaciones, para así avanzar satisfactoriamente.

Da clic [aquí](#) y contesta las preguntas.

Una vez que termines, oprime el botón de avanzar que se encuentra abajo.



2 / 2

¡Comparte tu experiencia!

¡COMPARTE TU EXPERIENCIA!

En este primer día de entrenamiento nos gustaría que pudieras compartirnos tu experiencia. Siéntete libre de compartir tu punto de vista...

- 1- Describe cómo fue tu experiencia en este último ejercicio?
- 2- ¿Qué obstáculos tuviste al momento de realizar el ejercicio?
- 3- ¿Algunas sugerencias para mejorar el ejercicio?

Gracias por compartir tu experiencia; tus respuestas son valiosas para nosotros y para el desarrollo de esta investigación.

Check

¿Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!

- No te preocupes si no te resulta sencillo cambiar tus creencias centrales o fundamentales, recuerda que es un trabajo arduo y lleva tiempo.
- Recuerda que las creencias sobre ti, los otros y el mundo, orientan nuestras metas y comportamientos, por eso es importante que seas consciente de cuáles son estas ideas centrales y su influencia en tu vida.
- Centrarte en tus creencias positivas es muy potente.
- Si te cuesta trabajo reformular creencias más constructivas, no está de más pedir una consulta psicológica.



Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía
Dominguez, R., e Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razon y Palabra*, 21(96), 660-679. <https://www.redalyc.org/pdf/1294/1294011160035.pdf>
Reker, G. T., y Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. En J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emerging theories of aging* (pp. 214-246). Springer.
Schaffner, A. (2020). Core Beliefs: 12 Worksheets to Challenge Negative Beliefs. <https://positivepsychology.com/core-beliefs-worksheets/>
Scharón, M. (2010). Supuestos, Explicaciones y Sistemas de Creencias: Ciencia, Religión y Psicología. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 21, 85-112. http://psppsc.bvsolud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1948-20262011000110004&lng=pt&lng=es

Apéndice 2. Secciones del Día 2

Antes de empezar, ¿cómo te sientes?



En este segundo día de entrenamiento hablaremos sobre las fuentes del sentido de vida, es decir, el componente motivacional. Recuerda que para lograr localizar dichas fuentes, se requiere práctica y tiempo para ir dominando las habilidades necesarias para cumplir con el objetivo. Por lo que te animamos a ser constante y consciente de tus ejercicios y evaluaciones, para así avanzar satisfactoriamente.

Para iniciar, comparte con nosotros, ¿cómo te sientes? Es importante que contestes las siguientes preguntas con mucha honestidad, debido a que tus respuestas nos ayudarán a determinar cómo y hasta qué punto nuestro programa contribuye en el bienestar de las personas.

Da clic [aquí](#) y contesta las preguntas.

Una vez que termines, oprime el botón de avanzar que se encuentra abajo.

2 / 2

¿Qué haremos para sentirnos mejor?



¿Por qué razones te levantas cada día?, ¿existe algo en tu cotidianidad que te impulse a realizar tus actividades?, ¿y esas actividades, las realizas sintiendo interés, placer y congruencia respecto con tus creencias?

El día de ayer nos aproximamos a la definición del sentido de vida, y exploramos el componente cognitivo: el sistema de creencias; en esta ocasión nos enfocaremos al sistema de valores, es decir, el componente motivacional del sentido de vida.

2 / 8

¿Cómo se hace? ¡Pon atención!



Video Día 2 ¿Cómo se hace? ¡Pon atención!

2 / 2

¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora! 1

1 - ¿ESTÁS LIST@? ¡HACÁMOSLO AHORA!

Ejercicio 1

1. Elige dos fuentes de sentido de vida:

Responde las siguientes preguntas pensando en la fuente de sentido de vida 1

- ¿De qué fuente se trata?
- ¿Por qué es significativa para ti esta fuente de sentido de vida?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta b?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta c?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta d?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta e?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta f?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta g?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta h?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta i?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta j?

Check

¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora! 2

2 - ¿ESTÁS LIST@? ¡HACÁMOSLO AHORA!

Ejercicio 2

Responde las siguientes preguntas pensando en la fuente de sentido de vida 2

- ¿De qué fuente se trata?
- ¿Por qué es significativa para ti esta fuente de sentido de vida?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta b?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta c?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta d?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta e?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta f?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta g?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta h?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta i?
- ¿Por qué es importante para ti lo que respondes a la pregunta j?

Check

¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora! 3

DÍA 2

Revisualizar Edición Reportes Calificar ensayos

3 - ¿ESTÁS LIST@? ¡HACÁMOSLO AHORA!

Ejercicio 3

Por último, he de contestar las siguientes preguntas:

- ¿Tu preocupación es micro o macro?
- En una frase, plantea tu preocupación:

Check

Al finalizar, ¿cómo te sientes?



Después de concluir las actividades, ha llegado el momento de preguntarte ¿cómo te sientes? Regístrate un momento para ti, para pensar y reflexionar sobre tu experiencia y por favor contesta las siguientes preguntas. La honestidad será clave, te pedimos que seas sincero sobre el resultado, ya que esto nos brinda información valiosa para determinar el alcance de los ejercicios que conforman el entrenamiento. Tus respuestas nos ayudarán a eliminar, modificar o ajustar los ejercicios para continuar avanzando en la investigación sobre el bienestar humano.

Da clic [aquí](#) y contesta las preguntas.

Gracias por compartirnos cómo te sientes el día de hoy. Tus respuestas nos ayudan a valorar el resultado final de nuestro programa de entrenamiento y de cada una de las actividades que lo conforman.

2 / 2

¡Comparte tu experiencia!

¡COMPARTE TU EXPERIENCIA!

En este segundo día de entrenamiento nos gustaría que pudieras compartirnos tu experiencia. Siéntete libre de compartir tu punto de vista...

1. Describe cómo fue tu experiencia en este último ejercicio?
2. ¿Qué obstáculos tuviste al momento de realizar el ejercicio?
3. ¿Algunas sugerencias para mejorar el ejercicio?

Gracias por compartir tu experiencia, tus respuestas son valiosas para nosotros y para el desarrollo de esta investigación.

Check

Regresar

Avanzar

¿Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!



- No te preocupes si no encuentras una motivación intrínseca aun, tal vez, solo es cuestión de poner más atención en tu día a día a las cosas que te apasionan. También, recuerda que tener una motivación identificada o integrada, son caminos que te orientan a tu propósito de vida.
- Si te costó trabajo decidirte entre varias fuentes de sentido de vida, ¡felicidades! Ya que mientras más fuentes tengamos, mayor es la probabilidad de encontrar el sentido de tu vida. Si fue sencillo distinguir las fuentes y estas se encuentran en los niveles 1 y 2, no te alarmes, mejor reflexiona cómo pueden vincularse con fuentes de los niveles 3 y 4.

2 / 2

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

- Boniwell, I. (2012). Positive Psychology In A Nutshell: The Science Of Happiness. McGraw-Hill.
- Piña, J. (2009). Motivación en Psicología y salud: motivación no es sinónimo de intención, actitud o percepción de riesgo. Revista diversitas - perspectivas en psicología, 5(1), 27-35. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v5n1/v5n1a03.pdf>
- Reker, G. T., y Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. En J. E. Birren & V. L. Bengston (Eds.), Emerging theories of aging (pp. 214-246). Springer.



Regresar

Finalizar

Apéndice 3. Secciones del Día 3

Antes de empezar, ¿cómo te sientes?

Hoy es tu tercer día de entrenamiento, y exploremos el componente afectivo del sentido de vida. También, podrás plantear una aproximación a tu sentido de vida.

Al ser un entrenamiento, se requiere práctica y tiempo para ir dominando las habilidades necesarias para cumplir con el objetivo. Por lo que te animamos a mantener atención y constancia en tus ejercicios y evaluaciones, para así avanzar satisfactoriamente.

Para iniciar, comparte con nosotros, ¿cómo te sientes? Es importante que contestes las siguientes preguntas con mucha honestidad, debido a que tus respuestas nos ayudarán a determinar cómo y hasta qué punto nuestro programa contribuye en el bienestar de las personas.

Da clic [aquí](#) y contesta las preguntas.

Una vez que termines, oprime el botón de avanzar que se encuentra abajo.



4 / 2

¿Qué haremos para sentirnos mejor?

¿Qué tan consciente eres de las emociones que experimentas cuando realizas actividades que te gustan? ¿Has puesto atención a los sentimientos que emergen de ti cuando algo te apasiona? Ha llegado el momento de abordar el componente afectivo del sentido de vida, pues ya revisamos los elementos cognitivos (sistema de creencias) y motivacionales (sistema de valores).

Cuando hablamos del aspecto afectivo, hacemos referencia a las emociones, aquello que sentimos cuando realizamos acciones que están en concordancia con nuestro sistema de creencias y de valores; lo esperado es que estas sean positivas, como satisfacción y plenitud, y en algunas ocasiones, también la alegría.



4 / 3

¿Cómo se hace? ¡Pon atención!



4 / 2

¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora!

DÍA 3

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

¿ESTÁS LIST@? ¡HAGÁMOSLO AHORA!

Ejercicio 1

1. Enlista al menos 15 cosas o acciones que ames realizar.

Check

Regresar Avanzar

Al finalizar, ¿cómo te sientes?

Después de concluir las actividades, ha llegado el momento de preguntarte ¿cómo te sientes? Regístrate un momento para ti, para pensar y reflexionar sobre tu experiencia y por favor contesta las siguientes preguntas. La honestidad será clave, te pedimos que seas sincero sobre el resultado, ya que esto nos brinda información valiosa para determinar el alcance de los ejercicios que conforman el entrenamiento. Tus respuestas nos ayudarán a eliminar, modificar o ajustar los ejercicios para continuar avanzando en la investigación sobre el bienestar humano.

Haz click [aquí](#) y contesta las siguientes preguntas.

Gracias por compartirnos cómo te sientes el día de hoy. Tus respuestas nos ayudan a valorar el resultado final de nuestro programa de entrenamiento y de cada una de las actividades que lo conforman.



4 / 2

¡Comparte tu experiencia!

¿COMPARTE TU EXPERIENCIA!

Ejercicio 1

En este tercer día de entrenamiento nos gustaría que pudieras compartirnos tu experiencia. Siéntete libre de compartir tu punto de vista...

1. Describebnos ¿cómo fue tu experiencia en este último ejercicio?
2. ¿Qué obstáculos tuviste al momento de realizar el ejercicio?
3. ¿Algunas sugerencias para mejorar el ejercicio?

Gracias por compartir tu experiencia; tus respuestas son valiosas para nosotros y para el desarrollo de esta investigación.

Check

¿Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!

Modificaciones:

- Puedes hacer también portafolios de la felicidad temáticos, buscando que es lo que más amas de tu familia, tu trabajo, tiempo libre, etcétera.
- Ahora que ya tienes ubicadas las acciones y cosas que te provocan estados de ánimo positivos, emprende actividades a conciencia para que puedas seguir disfrutando de ellas.
- Recuerda que puedes acudir a tu portafolio de la felicidad cada que sea necesario, cuando te sientas mal o abatido, esto te recordará algunos motivos para estar vivo o por los cuales vale la pena vivir. No todo en la vida es negativo.



4 2 / 2

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

Plaza, S. (2017). El papel de la plenitud en la relación entre la personalidad y la satisfacción vital [Tesis de pregrado. Universidad de Málaga].
https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10650/14767/TFG_Plaza_Alb%C3%BAjar_Silvia_RIUMA.pdf?sequence=1

Universidad Nacional Autónoma de México (2020). Diccionario de las emociones. Tomo I.
<https://www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones/>



Apéndice 4. Secciones del Día 4

Antes de empezar, ¿cómo te sientes?

En el cuarto día de tu entrenamiento, exploraremos las virtudes y fortalezas de carácter, o sea, las herramientas con las cuales cuentas para continuar en tu descubrimiento y desarrollo del sentido de tu vida, poniendo especial énfasis en la virtud de la sabiduría y conocimiento.



Al ser un entrenamiento, se requiere práctica y tiempo para ir dominando las habilidades necesarias para cumplir con el objetivo. Por lo que te animamos a ser constante y consciente de tus ejercicios y evaluaciones, para así avanzar satisfactoriamente.

- Da clic [aquí](#) y contesta las preguntas.
- Una vez que termines, oprime el botón de avanzar que se encuentra abajo.

2 / 2

¿Qué haremos para sentirnos mejor?

¿Te has preguntado cuáles son las mejores herramientas para alcanzar tus metas?, ¿con cuáles habilidades cuentas y cuáles hay que desarrollar?

Ya hemos revisado los componentes de una vida con sentido, ahora, ha llegado el momento de hablar sobre las herramientas con las que contamos para avanzar hacia nuestro propósito de vida. Dichas herramientas son las virtudes, que se conforman por varias fortalezas de carácter.



Las fortalezas son un conjunto de rasgos positivos personales que se reflejan en nuestros pensamientos, emociones y acciones, que fomentan el desarrollo y progreso óptimo a lo largo de nuestras vidas; trayendo así, beneficios para nosotros, así como para los demás. La Psicología Positiva ha propuesto 24 fortalezas, que a su vez pueden agruparse en seis virtudes, que puedes consultar dando clic [aquí](#) [Ver archivo virtudes y fortalezas de carácter].



2 / 4

¿Cómo se hace? ¡Pon atención!



2 / 2

¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora! 1

DÍA 4

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

1. ¿ESTÁS LIST@? ¡HAGÁMOSLO AHORA!

Ejercicio 1

- Identifica las tres fortalezas con las que seas más afín, si es necesario puedes consultar el esquema de virtudes y fortalezas de carácter.
- Explica cómo has utilizado cada una de estas fortalezas.
- Explica cómo seguirás utilizando estas fortalezas en tu día a día.

Check

Regresar Avanzar

¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora! 2

DÍA 4

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

2. ¿ESTÁS LIST@? ¡HAGÁMOSLO AHORA!

Ejercicio 2

- Elige dos fortalezas, que quisieras mejorar y que estén vinculadas con la virtud de sabiduría y conocimiento (*creatividad, curiosidad, amor por aprender, mente abierta o perspectiva*)
- Contesta las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo quieres ver estas fortalezas en la práctica? Da un ejemplo para cada una.
 - ¿Cómo desarrollarás estas fortalezas? Realiza una lluvia de ideas sobre algunos pasos que puedes llevar a cabo.
 - ¿Qué se interpone en tu camino para desarrollar estas fortalezas?, ¿y cómo puedes superar esos obstáculos?

Check

Al finalizar, ¿cómo te sientes?

Después de concluir las actividades, ha llegado el momento de preguntarte ¿cómo te sientes? Regístrate un momento para ti, para pensar y reflexionar sobre tu experiencia y por favor contesta las siguientes preguntas. La honestidad será clave, te pedimos que seas sincero sobre el resultado, ya que esto nos brinda información valiosa para determinar el alcance de los ejercicios que conforman el entrenamiento. Tus respuestas nos ayudarán a eliminar, modificar o ajustar los ejercicios para continuar avanzando en la investigación sobre el bienestar humano. Entonces, contesta las siguientes preguntas con la opción de respuesta que mejor refleje tu estado emocional una vez finalizado el ejercicio:



Da clic [aquí](#) y contesta las preguntas.

- Una vez que termines, oprime el botón de avanzar que se encuentra abajo.

2 / 2

¡Comparte tu experiencia!

DÍA 4

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayo

¡COMPARTE TU EXPERIENCIA!

En este cuarto día de entrenamiento nos gustaría que pudieras compartimos tu experiencia. Siéntete libre de compartir tu punto de vista...

1. Describe cómo fue tu experiencia en este último ejercicio?
2. ¿Qué obstáculos tuviste al momento de realizar el ejercicio?
3. ¿Algunas sugerencias para mejorar el ejercicio?

Gracias por compartir tu experiencia, tus respuestas son valiosas para nosotros y para el desarrollo de esta investigación.

Check

¿Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!

Desarrollo:

- Puedes aplicar el segundo ejercicio considerando otras fortalezas de carácter diferentes a las de sabiduría y conocimiento.

Otra manera de conocer tus fortalezas de carácter, es preguntando a tus seres queridos cuales fortalezas consideran que tienes. Reflexiona sobre lo que te mencionan.

- También, para que pongas en práctica y de manera más consciente, tus fortalezas, piensa si durante el día hubo oportunidades perdidas para poner en acción tus fortalezas, veras que si identificas estas ocasiones, para la próxima que se te presente será más probable que si hagas uso de tus fortalezas.



4 2 / 2

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

Lancia, G. (2021). Printable Strength Cards for Therapists and Coaches. <https://positivesychology.com/strength-cards/#adults>

Niemiec, R. (2019). Fortalezas de Carácter: Guía de Intervención. Editorial Manual Moderno. <https://ps.scribd.com/recursos/files/r161r/v25069w/Fortalezas-de-caracter-guia-de-intervencion.pdf>

Sejas, R. (2013). La virtud: Sabiduría y conocimiento, y la virtud: Espiritualidad y trascendencia, de estudiantes identificados aymaras. Revista de Investigación Psicológica, (9), 85-93. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322013000100008&lng=es&tlng=es



Apéndice 5. Secciones del Día 5

Antes de empezar, ¿cómo te sientes?

En tu quinto día de entrenamiento, profundizaremos en la virtud de trascendencia, y en la fortaleza de apreciación de la belleza y búsqueda de la excelencia.

Para iniciar, comparte con nosotros, ¿cómo te sientes? Es importante que contestes las siguientes preguntas con mucha honestidad, debido a que tus respuestas nos ayudarán a determinar cómo y hasta qué punto nuestro programa contribuye en el bienestar de las personas.

Da clic [aquí](#) y contesta las preguntas.

Contesta 3 / 3

¿Qué haremos para sentirnos mejor?

RECUERDA Ahora, trataremos la virtud de la **trascendencia**.

La **trascendencia** puede ser entendida como aquello por lo cual los seres humanos nos **conectamos** con el universo y le otorgamos **significado** a nuestras vidas, esto nos permite aportar alegría en el día a día, así como **conectar** profundamente con otras personas, favoreciendo **nuestras**

La **trascendencia** implica ir más allá de la capacidad humana, más allá de nuestras propias limitaciones, para conectar a dos cosas: por un lado, un **deeper interest** en los seres humanos de **darse, de entregarse** o **vincularse** específicamente a personas; por otro lado, la **búsqueda del sentido de vida**.

2 / 7

¿Cómo se hace? ¡Pon atención!

¿Cómo se hace?
¡Pon atención!

Created with Wondershare Filmora

1 / 1

¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora! 1

DÍA 5

1. ¿ESTÁS LIST@? ¡HAGÁMOSLO AHORA!

Ejercicio 1

1. **Ubica** un entorno o área de tu vida que te guste y sea cotidiana. ¿Cuál es?
2. **Piensa** alguna acción o cosa que te desagrada y **explica** que haces cuando debes realizar la acción o se te presenta la cosa que te desagrada.
3. **Reflexiona** si hay alguna manera de experimentar asombro, elevación o admiración en esta acción o cosa y cómo lo notas.

Check

¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora! 2

DÍA 5

2. ¿ESTÁS LIST@? ¡HAGÁMOSLO AHORA!

Ejercicio 2

1. **Sitúate** en el entorno cotidiano que te gusta, **cuéntanos** cuál es.
2. **Piensa** en algo que realizas bien, pero aún podrías realizar mejor.
3. **Escribe** porque crees que lo haces bien y en que puedes mejorarlo.

Check

Al finalizar, ¿cómo te sientes?

Después de concluir las actividades, ha llegado el momento de preguntarte ¿cómo te sientes? Regálate un momento para ti, para pensar y reflexionar sobre tu experiencia y por favor contesta las siguientes preguntas. La honestidad será clave, te pedimos que seas sincero sobre el resultado, ya que esto nos brinda información valiosa para determinar el alcance de los ejercicios que conforman el entrenamiento. Tus respuestas nos ayudarán a eliminar, modificar o ajustar los ejercicios para continuar avanzando en la investigación sobre el bienestar humano.

Da clic [aquí](#)



¡Comparte tu experiencia!

DÍAS 5

Previsualizar | Editar | Reportar | Calificar ensayo

¡COMPARTE TU EXPERIENCIA!

¡Compartémos tu experiencia!

1. Describe cómo fue tu experiencia en este último ejercicio?
2. ¿Qué obstáculos tuviste al momento de realizar el ejercicio?
3. ¿Algunas sugerencias para mejorar el ejercicio?

Check

¿Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!

Desarrollo:

- Para lograr apreciar mejor los detalles, puedes comenzar a practicar el "ejercicio de la uva pasa", el cual consiste en oler, observar, chupar y comer la uva con detenimiento, tratando de conocer todo sobre ella, sin prisas, con atención plena.
- Puedes repetir los ejercicios ubicando otras acciones o cosas, en diferentes aspectos de tu vida diaria.
- Recuerda que la apreciación de la belleza y la búsqueda de la excelencia, no son sinónimos de exigencia, más bien, están vinculados con el disfrute de las acciones.



1 / 2

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA



Bibliografía

Arango, M. A., Ariza, S., & Trujillo, Á. (2015). Sentido de vida y recursos noológicos en pacientes diagnosticados con depresión mayor con ideación suicida. *Revista argentina de clínica psicológica*, 24(3), 211-221. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281949696003.pdf>

Cataluña, D., et al. (2017). *Manual de ejercicios de psicología positiva aplicada. Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar*. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Frankl, V.E. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Herder.

Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*. APA & Oxford University Press.

Valencia, J. V. (2016). Orígenes de la psicología positiva y el estudio científico de la gratitud. *Revista de Psicología*, 6(2), 99-117. <https://revistas.uco.es/index.php/psicologia/article/view/158>

Imagen de «a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/cerrai-mujer-tomando-cafe_14411958.htm#query=RELAJACION&position=34&from_view=search&track=sph">https://www.freepik.es/foto-gratis/cerrai-mujer-tomando-cafe_14411958.htm#query=RELAJACION&position=34&from_view=search&track=sph">Freepik/ra

Apéndice 6. Secciones del Día 6

Antes de empezar, ¿cómo te sientes?

En este día revisaremos qué son las conductas prosociales y en que se distinguen de las altruistas, así como, cuál es el papel de la empatía en todo esto.

Al ser un entrenamiento, se requiere práctica y tiempo para ir dominando las habilidades necesarias para cumplir con el objetivo. Por lo que te animamos a ser constante y consciente de tus ejercicios y evaluaciones, para así avanzar satisfactoriamente.

Para iniciar, comparte con nosotros, ¿cómo te sientes? Es importante que contestes las siguientes preguntas con honestidad, debido a que tus respuestas nos ayudarán a determinar cómo y hasta qué punto nuestro programa contribuye en el bienestar de las personas.

Piensa un momento sobre cómo te sientes, céntrate en la sensación de bienestar teniendo en cuenta tu estado físico, mental, emocional, social y espiritual durante las últimas 24 horas.

Haz click [aquí](#) y contesta las siguientes preguntas.

Gracias por compartirnos tu experiencia; recuerda que tus respuestas contribuyen a valorar el efecto de nuestro programa de entrenamiento. Ahora es momento de comenzar con el ejercicio del día de hoy.

Da clic en el botón de avanzar.



2 / 2

¿Qué haremos para sentirnos mejor?

¿Para ti es común realizar acciones que benefician a otros?, ¿hay algo que te motive a realizar dichas acciones?, ¿has analizado cómo te sientes al hacer acciones a favor de otras personas?

Como vimos, en la sesión de ayer, parte de la autotranscendencia es encontrarnos con otros y brindarles algo de nosotros. Este acto de trascendencia será el punto de partida para comenzar con el tema de hoy, aprenderás cómo denominar estas acciones y que las impulsa en mayor o menor grado.

Cuando realizamos acciones a favor de otras personas, estas se consideran conductas prosociales, las cuales son definidas como los intentos de satisfacer la necesidad de apoyo físico o emocional de otra persona, y pueden realizarse en diferentes ámbitos de la vida. Sin embargo, cuando estos comportamientos están dirigidos a partir de la motivación de buscar el bienestar de otros, hablamos de una conducta altruista.



2 / 5

¿Cómo se hace? ¡Pon atención!

Video player loading...

2 / 2

¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora!

DÍA 6

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

1. ¿ESTÁS LIST@? ¡HAGÁMOSLO AHORA!

Ejercicio 1

Observa las siguientes expresiones faciales de las personas en el siguiente enlace ([da clic aquí](#)).

- Respecto a la expresión 1, escribe qué emoción está experimentando, para ello quítate de las sensaciones que te transmiten ([Puedes consultar el siguiente asujeta sobre las emociones](#)). También menciona, del 1 al 5 la intensidad con la que cada una de las personas está experimentando la emoción, de igual forma, reflexiona sobre los rostros de la gente, mientras más alta sea la calificación que asignes, estarás valorando con mayor intensidad la emoción.
- Realiza el ejercicio anterior para la expresión 2.
- ¿Y qué opinas de la expresión 3?
- Por último, ¿que transmite y con cuánta intensidad la expresión 4?

No olvides enumerar tus respuestas.

2 / 2

¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora!

DÍA 6

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

2. ¿ESTÁS LIST@? ¡HAGÁMOSLO AHORA!

Ejercicio 2

Piensa en alguien de tu entorno que esté pasando por una situación complicada. Responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones crees que está experimentando?
- ¿Cómo pueden verse reflejadas esas emociones en el cuerpo?
- ¿Cómo te hace sentir que esta persona esté pasando por una situación complicada?
- Poniéndote en su lugar, ¿es comprensible que esta persona esté experimentando los sentimientos que transmite?, ¿y por qué?
- ¿Qué acciones puedes realizar para ayudar a esta persona?

2 / 2

Al finalizar, ¿cómo te sientes?

Después de concluir las actividades, ha llegado el momento de preguntarte ¿cómo te sientes? Regálate un momento para ti, para pensar y reflexionar sobre tu experiencia y por favor contesta las siguientes preguntas. La honestidad será clave, te pedimos que seas sincero sobre el resultado, ya que esto nos brinda información valiosa para determinar el alcance de los ejercicios que conforman el entrenamiento. Tus respuestas nos ayudarán a eliminar, modificar o ajustar los ejercicios para continuar avanzando en la investigación sobre el bienestar humano.

Has click [aquí](#) y contesta las siguientes preguntas.

Gracias por compartirnos cómo te sientes el día de hoy. Tus respuestas nos ayudan a valorar el resultado final de nuestro programa de entrenamiento y de cada una de las actividades que lo conforman.



2 / 2

¡Comparte tu experiencia!

DÍA 6

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

¡COMPARTE TU EXPERIENCIA!

En este sexto día de entrenamiento nos gustaría que pudieras compartimos tu experiencia. Siéntete libre de compartir tu punto de vista...

1. Describe nos ¿cómo fue tu experiencia en este último ejercicio?
2. ¿Qué obstáculos tuviste al momento de realizar el ejercicio?
3. ¿Algunas sugerencias para mejorar el ejercicio?

Gracias por compartir tu experiencia; tus respuestas son valiosas para nosotros y para el desarrollo de esta investigación.

¡Comparte

¿Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!



- Cuando tengas dudas sobre el tipo de emoción que está experimentando una persona, lo que puedes hacer es imitar su expresión facial; y así, tú podrás experimentar de manera menos intensa la misma emoción.
- Si consideras que tus conductas prosociales no alcanzan el título de altruismo puro, no te preocupes, continúa haciéndolas, ya que ayudar a otros puede representar algo muy valioso para los demás.
- De igual manera, si sientes motivación para actuar por simpatía, más que por empatía, es un buen camino, continúa y verás que con el paso del tiempo fortalecerás esta habilidad.

2 / 2

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA



Bibliografía

Auné, S. E., Blum, D., Abal Facundo, J. P., Lozzia, G. S., y Horacio, F. A. (2014). La conducta prosocial: Estado actual de la investigación. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 11(2), 21-33.

Batson, C. (1991). *The Altruism Question: Toward a Social-Psychological Answer*. Lawrence Erlbaum Associates, publishers.

Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A., Lonczak, H. S., y Hawkins, D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 98-124.

Soler, L. (2020). Altruismo y empatía. https://dspace.uab.es/xmlui/bitstream/handle/11201/154670/Soler_Sampol_Llorens.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sierfen, J. (2014). Altruismo y solidaridad en el Estado de Bienestar. [Tesis Doctoral, Universitat Autònoma de Barcelona].

UNICEF (2019). *Seamos amigos en la escuela. Guía para promover la empatía y la inclusión*. Santillana.

Apéndice 7. Secciones del Día 7

Antes de empezar, ¿cómo te sientes?

En este séptimo día de entrenamiento, valoraremos el sentido de vida a través de la reflexión del tiempo pasado, presente y futuro. Para lo cual, te pedimos práctica y tiempo para ir dominando las habilidades necesarias para cumplir con el objetivo. Por lo que te animamos a ser constante y consciente de tus ejercicios y evaluaciones, para así avanzar satisfactoriamente.

Para iniciar, comparte con nosotros, ¿cómo te sientes? Es importante que contestes las siguientes preguntas con honestidad, debido a que tus respuestas nos ayudarán a determinar cómo y hasta qué punto nuestro programa contribuye en el bienestar de las personas.

Da clic [aquí](#) y contesta las preguntas.

Una vez que termines, oprime el botón de avanzar que se encuentra abajo.



2 / 2

¿Qué haremos para sentirnos mejor?

¿Consideras que las acciones que realizas van encaminadas a tu propósito de vida?, ¿tienes más claro cuál es tu sentido de vida?

Antes de concluir, es necesario valorar las acciones que llevamos a cabo para cambiar nuestro entorno o el impacto positivo que generamos en otras personas, y preguntarnos, ¿Cuál es el propósito de esto? Esta respuesta es personal, sin embargo, cuando existe coherencia entre nuestros sistemas de creencias y de valores, y a partir de estos, experimentamos emociones de plenitud, satisfacción y placer, siempre tendremos bienestar.

El bienestar, implica todo aquello que valoramos y apreciamos, así también, sentirnos y desenvolvemos bien en la vida, en otras palabras, son las actitudes y comportamientos que nos ayudan a mejorar, para llegar a un estado óptimo. En el camino de buscar nuestro sentido de vida, hemos adoptado actitudes, ya sean optimistas, curiosas, creativas, de admiración, entre otras; así como comportamientos que contribuyen a los demás y a nosotros. Entonces, la búsqueda del sentido de vida, es una búsqueda también del bienestar, vanzar que se encuentra abajo.



2 / 3

¿Cómo se hace? ¡Pon atención!

Ejemplo de Perla



2 / 2

¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora!

DÍA 7

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

1. ¿ESTÁS LISTO? ¡HAGÁMOSLO AHORA!

Ejercicio 1

1. Redacta un resumen de vida, de tal manera que expreses cómo te gustaría que tu descendencia te conociera.
2. Diferencia entre pasado, presente y futuro.
3. Escribe al menos 500 palabras.

Check

¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora!

DÍA 7

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

2. ¿ESTÁS LISTO? ¡HAGÁMOSLO AHORA!

Ejercicio 2

1. Piensa en alguien que puedas ayudar.
2. Redacta y enumera tres actos de bondad, estos actos deben de ser acciones las cuales requieran un esfuerzo mayor.
3. Lléva a cabo al menos uno de los actos de bondad propuesto. Cuéntanos como lo hiciste.

Check

Al finalizar, ¿cómo te sientes?

Después de concluir las actividades, ha llegado el momento de preguntarte ¿cómo te sientes? Regálate un momento para ti, para pensar y reflexionar sobre tu experiencia y por favor contesta las siguientes preguntas: La honestidad será clave, te pedimos que seas sincero sobre el resultado, ya que esto nos brinda información valiosa para determinar el alcance de los ejercicios que conforman el entrenamiento. Tus respuestas nos ayudarán a eliminar, modificar o ajustar los ejercicios para continuar avanzando en la investigación sobre el bienestar humano. Entonces, contesta las siguientes preguntas con la opción de respuesta que mejor refleje tu estado emocional una vez finalizado el ejercicio.

Da clic [aquí](#) y contesta las preguntas.

Gracias por compartírnos cómo te sientes el día de hoy. Tus respuestas nos ayudan a valorar el resultado final de nuestro programa de entrenamiento y de cada una de las actividades que lo conforman.



2 / 2

¡Comparte tu experiencia!

DÍA 7

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

¡COMPARTE TU EXPERIENCIA!

En este séptimo día de entrenamiento nos gustaría que pudieras compartirnos tu experiencia. Siéntete libre de compartir tu punto de vista...

1. Describe cómo fue tu experiencia en este último ejercicio? (para distinguir tu respuesta inicia con el número 1 y a continuación tu respuesta)
2. ¿Qué obstáculos tuviste al momento de realizar el ejercicio? (para distinguir tu respuesta inicia con el número 2 y a continuación tu respuesta)
3. ¿Algunas sugerencias para mejorar el ejercicio? (para distinguir tu respuesta inicia con el número 3 y a continuación tu respuesta)

Gracias por compartir tu experiencia, tus respuestas son valiosas para nosotros y para el desarrollo de esta investigación.

Check

¿Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!

- La herencia cultural es una fuente de sentido de vida muy potente, si la tienes presente en tu día a día, así continua, si no, pregúntate por qué e investiga cuales existen en tu familia o comunidad.
- Cuando experimentes agobio de todas tus responsabilidades diarias, tomate unos minutos para recordar todo lo que ha sido significativo en tu pasado, esto te ayudará a comprender porque te encuentras en tu situación actual.
- Para cumplir metas que abonen a tu sentido de vida, puedes echar mano de la técnica metas SMART, que te ayudará a plantearte objetivos de manera eficaz.



4 / 2

Bibliografía

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía

Blesa, M. (2020). Salud, bienestar y estilo de vida desde un enfoque de género. *Avances en Psicología, 20(2)*, 205-212.

Reker, G. T., y Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. En J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emerging theories of aging* (pp. 214-246). Springer.

