



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
las emociones positivas

Reporte de investigación teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Yanet Viridiana Morales García

Director: Dr. David J. Enríquez Negrete
Vocal: Lic. María Arantxa Elizarrarás Ríos
Secretario: Dr. Ricardo Sánchez Medina
Suplente 1: Lic. Raquel Silva Aguayo
Suplente 2: Dra. Consuelo Rubí Rosales Piña



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 1 junio 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

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

Agradecimientos

*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 Licenciado en Psicología
y al proyecto con Clave IN301522,
por la oportunidad de participar.*

*A mi madre, por ser un ejemplo de vida,
y ser, sin lugar a dudas, la mejor madre.*

*A mis adorados sobrinos, Jesi y Emilio,
por confiar y creer en mí.*

*A mi compañero de vida, Alfonso Olguín Torres,
por estar ahí, día con día y ser ese soporte
que jamás me dejó caer.*

*A mis hermanos, familiares, amigos y compañeros de carrera,
por su apoyo incondicional.*

*A mi profesor y director de manuscrito, Dr. David J. Enríquez Negrete
por todas sus enseñanzas, disposición, compromiso,
su alto sentido de profesionalismo y calidez humana.*

*A la Lic. María Arantxa Elizarrarás Ríos,
por sus invaluable aportaciones y enseñanzas.*

Índice

Introducción	8
Capítulo I. Emociones positivas	10
I.1 Contexto histórico de las emociones	10
<i>I.1.1 Antecedentes filosóficos</i>	10
<i>I.1.2 Enfoque evolucionista</i>	11
<i>I.1.3 Enfoque psicofisiológico</i>	12
<i>I.1.4 Enfoque conductista</i>	13
<i>I.1.5 Enfoque cognitivista</i>	13
I.2 Clasificación de las emociones	14
I.3 Concepto de emociones positivas	17
I.4 Las emociones positivas y su papel en la psicología positiva	18
I.5 Barbara Fredrickson: TACEP	23
I.6 Beneficios de las emociones positivas	27
Capítulo II. Intervenciones psicológicas mediadas por tecnología orientadas a promover el bienestar	30
Capítulo III. Planteamiento del problema	35
Capítulo IV. Propuesta metodológica de la intervención autogestiva en línea para las emociones positivas	41
IV.1 Población	42
IV.2 Objetivo de la intervención	42
IV.3 Enfoque educativo: programa basado en competencias	42

IV.4 Aprendizajes esperados.....	43
IV.5 Diseño instruccional: modelo ADDIE.....	44
<i>IV.5.1 Fases del diseño instruccional</i>	45
<i>IV.5.2 Modelo ADDIE en la intervención</i>	46
IV.6 Estructura de intervención.....	47
IV.7 Evaluación de la intervención.....	48
IV.8 Variables e instrumentos.....	49
<i>IV.8.1 Variables Dependientes (VD)</i>	49
<i>IV.8.2 Variable Independiente (VI)</i>	52
IV.9 Congruencia entre la competencia, los aprendizajes esperados y la evaluación.....	52
Capítulo V. Propuesta de diseño de entorno digital para la intervención de emociones positivas.....	54
V.1 Bloque.....	54
V.2 Días.....	55
V.3 Lecciones (<i>Script</i>).....	56
V.4 Estructura de los contenidos.....	64
Conclusión.....	67
Referencias.....	71
Apéndices.....	87

Índice de tablas

Tabla 1. Razones para utilizar Internet y las TICs en el desarrollo de intervenciones medidas por tecnología para la salud mental.....	38
Tabla 2. Secciones del Script para la intervención de emociones positivas.....	47
Tabla 3. Congruencia entre el Propósito del Módulo, Aprendizajes Esperados y Evaluación (P-AE-E)	53

Índice de figuras

Figura 1. Efectos secuenciales de la teoría de ampliar y construir de las emociones positivas.....	27
Figura 2. Promedio de balance anímico de la población mexicana por entidad federativa	40
Figura 3. Identificación del dominio de emociones positivas que forman parte del modelo PERMA.....	41
Figura 4. Estructura para la intervención de emociones positivas	47
Figura 5. Bloque: emociones positivas.....	55
Figura 6. Días	55
Figura 7. Sección 1. Antes de empezar ¿cómo te sientes?	57
Figura 8. Sección 2. ¿Qué haremos para sentirnos mejor?	58
Figura 9. Sección 3. ¿Cómo se hace? ¡Pon atención!.....	59
Figura 10. Sección 4. ¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora!.....	60

Figura 11. Sección 5. Al finalizar ¿cómo te sientes?	61
Figura 12. Sección 6. ¡Comparte tu experiencia!	62
Figura 13. Sección 7. ¿Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!	63
Figura 14. Sección 8. Bibliografía	64
Figura 15. Estructura de contenidos (diapositivas y ensayos)	65

Índice de apéndices

Apéndice 1. Script del día 1.....	87
Apéndice 2. Script del día 2.....	88
Apéndice 3. Script del día 3.....	89
Apéndice 4. Script del día 4.....	90
Apéndice 5. Script del día 5.....	91
Apéndice 6. Script del día 6.....	92
Apéndice 7. Script del día 7.....	93

Introducción

El presente trabajo se desprende de una investigación más amplia: “Sistema modular autogestivo en línea para la promoción del bienestar: una intervención desde la psicología positiva” la cual se encuentra financiada por el Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT, con clave IN301522). En consecuencia, solo se reporta el avance correspondiente a una de las cinco propuestas de intervención que configuran el proyecto general. El contenido que se presenta en este manuscrito recepcional se orienta en proponer el diseño digital e instruccional de un módulo de intervención autogestivo y en línea para incidir en las emociones positivas.

Así, el objetivo del presente escrito es mostrar la estructura y organización del módulo autogestivo de acuerdo con el diseño instruccional ADDIE. Los contenidos, actividades y la información contenida, corresponden a la dimensión de “emociones positivas”, dominio que forma parte del modelo PERMA (Seligman, 2014). En este documento se realizan consideraciones y observaciones con relación a la propuesta y su aplicación. Para sustentar la propuesta y justificar el módulo de intervención, se presentan los siguientes capítulos, que forman parte del aparato crítico del trabajo.

El capítulo I, tiene por objetivo desarrollar aspectos teóricos que son fundamentales para entender la relevancia y la evolución conceptual de las emociones positivas, como objeto de estudio para la psicología. Se lleva a cabo una revisión desde el surgimiento del interés por el estudio de las emociones, su clasificación, la teoría de Ampliación y Construcción de las emociones positivas (*Broaden and Build Theory of Positive Emotions*) (Barbara Fredrickson, 1998; 2001), hasta los beneficios de experimentarlas; así como

evidencia del apoyo empírico que sostienen estos posicionamientos.

En el capítulo II, se lleva a cabo una revisión empírica orientada a justificar la efectividad de intervenciones en línea para promover y mantener el bienestar. Se destaca el papel que tienen las emociones positivas como una variable central en las intervenciones.

En el capítulo III, se presenta el planteamiento del problema, que justifica la utilización del Internet en las intervenciones psicológicas, su importancia y beneficios que puede ofrecer dicha modalidad, tanto al usuario, como al proveedor de servicio psicológico, así como algunas razones por las cuales las intervenciones mediadas por tecnología podrían ser una buena opción para promover y mantener la salud mental.

En el capítulo IV, se presenta la propuesta metodológica de la intervención autogestiva en línea de emociones positivas, desarrollada y presentada por Hernández (2022) como parte de las actividades del proyecto general de investigación. El presente capítulo tiene por objetivo orientar al lector sobre la preparación de las condiciones previas, antes de poner a prueba empíricamente la intervención, además de explicar los aspectos metodológicos que justifican dicha propuesta.

En el capítulo V, se presenta la propuesta del diseño de entorno digital para la intervención autogestiva de emociones positivas, con respecto al paso número tres del modelo ADDIE, el “desarrollo”. Se expone la evidencia visual, gráfica y de organización, que apoya y justifica los aspectos operativos para correr la intervención en un entorno digital –plataforma *Moodle*– y que implica una traducción de aspectos teóricos del diseño instruccional, a una dimensión pragmática donde los usuarios pueden navegar e interactuar con los contenidos digitales de la intervención.

Capítulo I. Emociones positivas

I.1 Contexto histórico de las emociones

A lo largo de la historia, las emociones han sido un tema de gran interés, razón por la cual han sido estudiadas y analizadas bajo distintos enfoques, que con el paso del tiempo han ido modificándose y ampliándose. A continuación, se presentan las principales corrientes filosóficas y psicológicas que buscan dar sentido y explicación al papel que juegan las emociones en la vida de los seres humanos.

I.1.1 Antecedentes filosóficos

Platón (428-347 a.C.) en su obra *La República*, habla de las emociones en términos de dolor y placer. Platón afirma que el dolor y el placer afectan la razón del hombre y de la sociedad. Más adelante, Aristóteles (384-322 a.C.) define la emoción como una condición capaz de transformar a una persona hasta afectar el juicio, acompañado de dolor y placer. Aristóteles asocia a las emociones con: envidia, cólera, lástima y temor. Este personaje centró sus estudios en la cólera, y distinguió reacciones fisiológicas y comportamentales, analizando también las creencias morales y sociales. Más adelante indica que las emociones pueden ser educadas para ser utilizadas para una buena convivencia (De Souza, 2011).

Platón y Aristóteles tenían una concepción funcionalista de las emociones, a diferencia de los estoicos, ya que, para ellos, las emociones no tenían significado, ni funcionalidad. Las consideraban una perturbación innecesaria del ánimo opuestas a la razón y no son provocadas por ninguna fuerza natural, son opiniones o juicios dictados a la ligera. Los estoicos reducían todas las emociones a cuatro fundamentales: anhelo, alegría, temor y aflicción; todas las demás se consideraban como enfermedades capaces de generar otras

emociones de aversión y de deseo. Para ellos las emociones eran un bien fuera de la razón o un mal que amenazaba la razón, por lo cual carecían de juicio y de sentido (Casado & Colomo, 2006).

En la Edad Media, la concepción de la emoción se centró en el cristianismo, donde la razón era el espíritu o la presencia de Dios, lo que permitía tener el control sobre aspectos pasionales de naturaleza animal, pasiones o deseos que alejaban al hombre del bien y de la vida eterna. La pasión la ligaron al cuerpo, totalmente susceptible de vicios y tentaciones, con características negativas. Las emociones eran entendidas como fuerzas contrarias al espíritu y como un impulso, poniendo a prueba la voluntad del hombre y la búsqueda del amor y la perfección divina (Pinedo & Yáñez, 2019).

Ya para mediados del siglo XVII, René Descartes, en 1649, publica su obra *Les passions de l'âme* (Las Pasiones del Alma), donde aborda las pasiones y realiza una categorización de seis pasiones primitivas o básicas: la admiración, el amor, el odio, el deseo, el gozo y la tristeza; y considera que todas las demás son derivaciones de éstas; además, sugiere que estas experiencias se rigen por la diada cuerpo-mente. Para Descartes el alma se muestra a través de las pasiones (emociones) interviniendo en el cuerpo y generando la percepción consciente de éstas (Tarantino-Curseri, 2018).

1.1.2 Enfoque evolucionista

Se considera que las investigaciones evolucionistas dieron inicio con la obra de Charles Darwin (1809-1882) "*La expresión de las emociones en el hombre y los animales*" (1872), documento donde plantea la teoría evolucionista de la expresión emocional "...la emoción es una manifestación de la mente y que, puesto que tanto los animales como el

hombre expresan emociones de naturaleza semejante en situaciones semejantes, este hecho debería probar la continuidad evolutiva de las expresiones emocionales desde las especies inferiores al hombre.” (Fernández-Abascal & Jiménez, 2010, p. 25).

Charles Darwin estudió el papel adaptativo y hereditario de las emociones, además de asociarlas a las expresiones faciales, resaltando su carácter funcional. Afirmó que las emociones se manifiestan de maneras diferentes, por medio de gestos o movimientos de las facciones comunes a los hombres y a los animales. El evolucionismo estudió las emociones por medio de dos enfoques: el genético y el social (De Souza, 2011).

1.1.3 Enfoque psicofisiológico

Los avances científicos, apoyados a través del método experimental, producidos a lo largo del siglo XIX en la fisiología, constituyeron grandes avances en el estudio de la emoción y en la psicología en general (Fernández-Abascal & Jiménez, 2010).

Un exponente del enfoque psicofisiológico fue William James, que en 1884 en su artículo “*¿Qué es la emoción?*”, afirmaba que los cambios fisiológicos provocan alteraciones psicológicas; consideraba la emoción una percepción del individuo ante los cambios físicos automáticos (De Souza, 2011). Más tarde Carl Lange, sin conocer los aportes de William James, llegó a una teoría parecida en 1922, lo que actualmente se conoce como *la teoría de James-Lange*. Desde esta teoría, toda emoción es la percepción de los cambios corporales derivados de un estímulo (Tarantino-Curseri, 2018).

Más tarde, Walter Cannon objetó la teoría de James-Lange y propuso otra teoría, la cual después fue ampliada por Philip Bard; y hoy se conoce como *la teoría de Cannon-Bard*. Esta propuesta afirma que la experiencia emocional es independiente de la expresión

emocional; y que las emociones se pueden experimentar sin que existan cambios, es decir, no existe una correlación fidedigna y específica entre una emoción y el estado fisiológico del cuerpo, debido a que se puede experimentar una gran variedad de cambios fisiológicos para diferentes emociones (Rodríguez & Carrillo, 2017).

1.1.4 Enfoque conductista

Las aportaciones desde este enfoque están basadas en los principios del aprendizaje; exclusivamente en los fenómenos observables. Los conductistas consideran fundamentales a los estímulos externos en el inicio de la emoción. La conducta emocional fue analizada como un conjunto de respuestas observables (motoras y fisiológicas) que se pueden condicionar al igual que cualquier otra respuesta (De Souza, 2011).

Dentro de los modelos desarrollados por los conductistas se encuentra el de John Watson y Rosalie Rayner, creados en 1920 para explicar la emoción humana como resultado del condicionamiento clásico. Orval Hobart Mowrer, en 1939 formuló el modelo de los dos factores sobre la ansiedad en términos de estímulos, respuestas y refuerzos del condicionamiento instrumental. Por su parte, Hans Eysenck, desarrolló el modelo de la incubación, el cual pretendía explicar la persistencia y aumento de respuestas fóbicas sin necesidad de un re-aprendizaje por la presencia de estímulos incondicionados (Fernández-Abascal & Jiménez, 2010).

1.1.5 Enfoque cognitivista

En 1960, Magda Arnold, desarrolló las primeras aportaciones sobre la perspectiva cognitiva de la emoción, opina que la valoración personal de un estímulo es reflejada en el bienestar de la persona. Las emociones valoradas como positivas predisponen al individuo

para promover la emoción, y en las emociones valoradas como negativas, existe un intento por evitarlas. Más adelante, Jorge Mandler, en 1975, bajo el mismo enfoque, agrega que para que pueda generarse la emoción, es necesario que sea activada por una situación inesperada (De Souza, 2011).

En 1962, Stanley Schachter y Jerome Singer, bajo un enfoque fisiológico-cognitivo, argumentaron que las emociones son ocasionadas por una evaluación cognitiva del individuo que es provocada por un acontecimiento y por las respuestas corporales. En esta línea de análisis, explican que cuando una persona nota los cambios fisiológicos, denomina sus emociones de acuerdo con ambas observaciones (fisiológico y cognitivo) (Prada, 2005).

Este enfoque considera que las emociones se producen por medio de la actividad cognitiva para evaluar los acontecimientos externos, de acuerdo con su relevancia personal, es decir, que el significado otorgado a los acontecimientos, determinan la mayoría de las emociones. Finalmente, cabe destacar que algunos de los procesos implicados en la emoción son automáticos y no conscientes (Fernández-Abascal & Jiménez, 2010).

I.2 Clasificación de las emociones

La complejidad de las emociones ha dificultado el consenso sobre su clasificación. Hansberg (1996), al respecto, refiere que formular una teoría general de las emociones representa mucha dificultad y, tal vez, sea prácticamente imposible, porque no forman una clase unitaria, sino un grupo muy heterogéneo compuesto por estados mentales muy distintos y que se disparan por razones diversas. En este sentido, existen muchos problemas en el intento de delimitarlas y definir las, por ejemplo, la palabra *emoción* para filósofos como David Hume y René Descartes era entendida como *pasión*; por su parte Kant, las

refería como *afectos*; nótese que se pretende describir el mismo conjunto de estados mentales. Hansberg, menciona también que se han intentado distinguir entre emociones de corto y largo plazo; como episodios; o como disposición. Distintos filósofos hicieron clasificaciones que no coinciden entre sí: por ejemplo, Descartes distinguió 41 clases, Hobbes identificó 46, Spinoza 48 y Hume únicamente 20.

Hansberg (1996) considera que los sistemas de clasificación dependen de los intereses que se persiguen, también afirma que hay muchas formas y criterios distintos para agruparlas. Por ejemplo, emociones básicas o primarias y emociones derivadas; también es posible identificarlas como positivas y negativas, que implica una actitud evaluadora hacia algún objeto. Chayo-Dichy *et al.* (2003) indican que Darwin en 1872, introdujo las emociones básicas o primarias para garantizar la supervivencia del individuo y de las especies.

Por su parte, Chóliz (2005) menciona que han existido discusiones teóricas controvertidas en cuanto a la existencia de emociones básicas (la alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco); y de cómo a partir de éstas se derivan otras. Además, existe un debate sobre si su reconocimiento es universal. A pesar de las controversias, las emociones comparten patrones de reacciones afectivas distintivas entre todos los seres humanos: todas tienen reacciones fisiológicas o motoras, así como conductas que pueden llegar a ser adaptativas.

Adicionalmente, Paul Ekman en 1992, encontró que el ser humano tiene un repertorio de emociones básicas, reconocibles en todas las culturas del mundo, y que concuerda con la hipótesis de Darwin. Identificó seis emociones primarias universales, por

medio de los músculos faciales (ira, miedo, alegría, sorpresa, tristeza y asco). Posteriormente añadió las emociones secundarias derivadas de las primarias, a través de la maduración y procesos sociales (culpa, vergüenza, orgullo, celos, desprecio, alivio, etcétera) (Valderrama, 2015).

Bisquerra (2016), elaboró una representación que muestra las principales familias de emociones (universo de emociones), que está basada en la clasificación de Paul Ekman, las seis emociones primarias (ira, alegría, tristeza, sorpresa, asco y miedo), añadiendo otras familias importantes para la educación: emociones sociales (vergüenza), emociones estéticas, amor y felicidad.

Desde el punto de vista de Chayo-Dichy *et al.* (2003), a pesar de que no existe un consenso con respecto a la definición de emoción entre los investigadores, hay un acuerdo en que pueden clasificarse en tres dimensiones continuas: *valencia*, que hace referencia a un constructo que va de agradable a desagradable; *activación*, que va de calmado a activado; y *potencia, control o dominancia*, caracterizado por fuerte-débil, dominante-sumiso o control-controlado. Así, se afirma que estas dimensiones son una evocación confiable de reacciones psicológicas y fisiológicas que varían de manera sistemática para el estudio experimental de la emoción.

Las emociones primarias tienen valencia *positiva* (alegría, interés) o *negativa* (ira, miedo, pánico, tristeza, disgusto). Las emociones secundarias o sociales también tienen una valencia *positiva* (aceptación social) o *negativa* (rechazo social); y son consecuencia de los vínculos entre las personas; y se sustentan de motivos sociales como obtener la aprobación de otros, o de recibir afectos como amor o admiración (Chayo-Dichy *et al.*, 2003). Dentro

de las emociones secundarias se encuentran las emociones morales (culpa, vergüenza y empatía) (Eisenberg, 2000). De acuerdo con Hansberg (1996), las emociones morales requieren de un conjunto de conceptos, creencias y deseos relacionados con la moralidad, entre ellas distingue: la indignación, la culpa, el remordimiento y la vergüenza.

Por su parte, Izard (2009), realizó desde un enfoque cognitivo, una clasificación de dos grandes dimensiones: *emociones básicas* y *esquemas de emociones*, que a su vez son conformadas en subtipos comprendidos por emociones *positivas* y *negativas*.

De esta forma, es posible observar una variedad de propuestas para clasificar las emociones, sin embargo, coinciden en que poseen un eje con dos polos de estudio: *positivo* y *negativo*. Bisquerra (2016) considera que la distinción entre positivo y negativo, no implica un juicio valorativo o moral, es decir, no significa que sean malas o buenas, ya que todas las emociones tienen una función y un papel en la evolución. Esto implica una postura funcional y no moral.

I.3 Concepto de emociones positivas

De acuerdo con Hervás (2017), el concepto “emociones positivas” proviene de los estudios sobre el modelo circuplejo de Russell en 1980, debido a que cuando se realizó la agrupación de emociones en las investigaciones, se distinguían a las emociones positivas como subjetivamente agradables.

Bisquerra (2016) señala que actualmente las emociones positivas:

“...se experimentan ante acontecimientos que son valorados como un progreso hacia los objetivos personales. Estos objetivos son, básicamente, asegurar la supervivencia y progresar hacia el bienestar. La supervivencia y el bienestar tienen

una dimensión personal y social. Es decir, no solamente para mí, sino también para las personas queridas. En este sentido se puede extender a la humanidad entera. Las emociones positivas son agradables y proporcionan disfrute y bienestar.” (p. 24).

Fredrickson (2001) refiere que las emociones positivas “...son vehículos para el crecimiento individual y la conexión social: al desarrollar los recursos personales y sociales de las personas, las emociones positivas transforman a las personas para mejor, brindándoles una vida mejor en el futuro.” (p. 10). Las emociones positivas se sienten bien y son indicadores de bienestar óptimo (Fredrickson, 2004; Fredrickson & Joinen, 2002).

Cabe señalar que Fredrickson y Cohn (2008), indican que existe confusión conceptual entre las emociones positivas y otros estados afectivos, como el placer sensorial y el estado de ánimo positivo. Las emociones dan inicio cuando existe una evaluación personal de algún evento que lo antecede, provocando cambios mentales, físicos y subjetivos. El placer sensorial son experiencias como la gratificación sexual, la saciedad del hambre, la sed, etcétera; y son entendidas como respuestas para satisfacer una necesidad física. Las emociones tienen que ver con circunstancias personales significativas, es decir, tienen un objeto, son de corta duración y son primordiales en la conciencia, a diferencia de los estados de ánimo positivos, que no tienen un objeto, duran más y no son primordiales en la conciencia.

I.4 Las emociones positivas y su papel en la psicología positiva

La investigación de las emociones positivas empezó a tomar mayor interés tras la aparición de la psicología positiva, y la publicación de la “Teoría de la Ampliación y Construcción de Emociones Positivas” (TACEP) propuesta por Fredrickson (Hervás, 2017).

En esta línea de análisis, la psicología positiva fue desarrollada en 1998 por el psicólogo americano, Martin E. P. Seligman, que al asumir la presidencia de la Asociación Estadounidense de Psicología (APA, *American Psychological Association*), da a conocer en su discurso inaugural la necesidad de que la psicología del siglo XX requiera un cambio hacia lo que él nombró “psicología positiva”. De acuerdo con Mesurado (2017), Seligman entiende la psicología positiva como:

“...una ciencia que enfatiza la comprensión y la construcción de las cualidades más positivas del individuo como el optimismo, el coraje, la ética del trabajo, la habilidad interpersonal, la capacidad de experimentar placer y la responsabilidad social” (Seligman, 1998, p. 1).

A decir de Seligman *et al.* (2005, p. 410), *“La psicología positiva es un término general para el estudio de las emociones positivas, los rasgos de carácter positivos y las instituciones habilitadoras”*. Seligman en conjunto con su amigo y psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi, dieron difusión de la recién nacida psicología positiva y publicaron un número especial de la revista *American Psychologist*, en la que incluyeron 15 artículos sobre el campo (Mesurado, 2017).

Seligman y Csikszentmihalyi (2000), explican que la psicología positiva son experiencias subjetivas valiosas, como el bienestar y satisfacción del pasado; esperanza y optimismo en el futuro; así como el flujo y felicidad en el presente. Su misión es comprender y fomentar factores que permitan que los individuos, las comunidades y las sociedades prosperen. Para aclarar, el flujo o *“flow”* es descubierto por Csikszentmihalyi y se refiere a cuando alguien se concentra tanto en una actividad que no piensa en nada más, y que

incluso su percepción del tiempo se distorsiona y se genera la sensación de que el flujo temporal pasa rápidamente (Tarragona, 2013).

De acuerdo con Seligman (2017), la psicología positiva está basada en tres pilares: I) el estudio de la emoción positiva; II) el estudio de los rasgos positivos, como las fortalezas, virtudes y habilidades, tales como la inteligencia y la capacidad atlética; y, III) el estudio de las instituciones positivas, como la democracia, las familias unidas y la libertad de información, que sustentan las virtudes y a su vez sostienen las emociones positivas. Todo esto en conjunto, prometen “*mejorar la calidad de la vida y prevenir las patologías que surgen cuando la vida es estéril y sin sentido*” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 5).

Para precisar, Barragán *et al.* (2014) mencionan que los estados emocionales positivos más representativos de la psicología positiva son el bienestar, la elevación, la fluidez, la resiliencia y el humor.

Seligman desarrolló la teoría del bienestar o florecimiento, en la cual afirma que el bienestar es un constructo que tiene cinco factores mensurables, y cada uno contribuye al bienestar, pero ninguno lo define. Así, plantea un modelo para explicar y predecir el bienestar al que denominó PERMA, que por sus siglas en inglés significa: *P-positive emotion, E-engagement, R-relationships, M-meaning, A-accomplishments* (Seligman, 2014; Domínguez & Ibarra, 2017). En español, PRISMA, P-Positividad, R-Relaciones Interpersonales, I-Involucramiento, S-Sentido de vida y MA-Metas Alcanzadas (Tarragona, 2013). Es importante observar que las emociones positivas forman parte de una de las dimensiones de la teoría del bienestar del PERMA, es decir, se tornan como un factor explicativo del bienestar o florecimiento.

Seligman (2014) considera “florecer” como la meta de la psicología positiva en la teoría del bienestar. El florecer o “florecimiento humano” hace referencia a personas que funcionan de manera extraordinaria, tanto en lo personal, laboral y relacional. Es sentirse y hacer el bien, además de generar un impacto positivo en su entorno (Tarragona, 2013).

Cabe destacar que la teoría del bienestar es de elección no forzada, es decir, las personas deciden utilizar libremente los cinco elementos por los cuales está compuesta y ninguno de ellos proporciona por sí mismo el bienestar, sino que cada uno contribuirá para lograrlo (Domínguez & Ibarra, 2017).

Domínguez e Ibarra (2017) mencionan que, dentro de los autores más destacados e involucrados en el desarrollo de la teoría del bienestar, y que se han interesado en conocer las características y condiciones del bienestar humano son los siguientes:

- Mihaly Csikszentmihalyi, psicólogo creador de la teoría del flujo “*flow*”, del modelo sistémico de la creatividad y que contribuyó en la psicología a avanzar el enfoque humanista en direcciones positivas. Trabaja de manera continua para promover la psicología positiva que fundó junto con Martin Seligman (Csikszentmihalyi & Lebuda, 2017).
- Christopher Peterson, psicólogo que ayudó a fundar y guiar el campo de la psicología positiva durante la primera década del siglo XXI. Trabajó en la investigación del papel que desempeñan las diferencias individuales como el optimismo, el control personal y las fortalezas de carácter. Creó una clasificación de las fortalezas y virtudes del carácter junto con estrategias confiables y válidas para evaluarlas. Realizó trabajos con impacto duradero en el cuidado de la salud,

la educación, las fuerzas armadas, los negocios y la política (Park & Seligman, 2013).

- Edward Diener, psicólogo influyente de la psicología positiva. Estudió el funcionamiento psicológico positivo, fundó el estudio científico del bienestar subjetivo (SWB, *Subjective Well-Beings*) y la felicidad. Ayudó al establecimiento y el crecimiento de la psicología positiva como disciplina. Contribuyó en la medición del bienestar y construcción de modelos para SWB y el bienestar en la política (Ng *et al.*, 2021).
- George Vaillant, psiquiatra investigador en el campo de las adicciones; este personaje ha realizado contribuciones a la comprensión del uso indebido de sustancias y la recuperación dentro de una perspectiva del ciclo de vida (Society for the Study of Addiction, 2005).
- Barbara Fredrickson, psicóloga que realizó investigación sobre las emociones positivas; conocida por desarrollar la TACEP (Fredrickson, 1998).
- Martin Seligman, psicólogo fundador de la psicología positiva junto con Mihaly Csikszentmihalyi. Desarrolló la teoría del bienestar y el modelo PERMA. Realizó investigaciones y aportaciones en aplicaciones de la psicología positiva, como las cuentas psicológicas nacionales del bienestar, la Psicoterapia Positiva, la clasificación de fortalezas y virtudes, la aptitud integral del soldado y la educación positiva (Seligman, 2019).

A pesar de todas las aportaciones en el campo de la psicología positiva, las emociones tienen un papel fundamental. De acuerdo con Fredrickson (2001; 2002), las

emociones positivas son importantes para la psicología positiva, porque sirven como marcadores de bienestar floreciente u óptimo, ya que las personas que experimentan emociones positivas indican bienestar. Cuando en la vida se experimentan más momentos de alegría, interés, satisfacción, amor y similares; es posible pensar que no todo el tiempo se experimentan emociones negativas (ansiedad, tristeza e ira), esto supone un equilibrio general entre las emociones positivas y negativas que contribuye al bienestar subjetivo (Diener, Sandvik y Pavot, 1991), lo que indica un óptimo funcionamiento emocional.

I.5 Barbara Fredrickson: TACEP

Barbara Fredrickson, es una importante investigadora y psicóloga, que por muchos años se ha dedicado a estudiar concretamente las emociones positivas¹, su valor adaptativo y comprender sus beneficios (Fredrickson, 1998; 2003). Fredrickson (2009) presenta 10 emociones positivas, o como ella señala, 10 formas de positividad: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, sobrecogimiento y amor. Argumenta que se concentra en esas emociones porque son las más utilizadas en investigaciones científicas y desde su experiencia empírica ha podido constatar que son las más comunes e influyentes en la vida cotidiana de las personas.

Las emociones positivas contribuyen en la adaptación; y a diferencia de las emociones negativas, éstas no resuelven problemas de manera inmediata para la supervivencia, sino que preparan al individuo para tiempos difíciles posteriores, modificando estados de ánimo y comportamientos. Los beneficios de adaptación de las

¹ O también denominado positividad, que significa experimentar emociones positivas (Tarragona, 2013).

emociones positivas son de manera indirecta y a largo plazo. Se entiende que funcionan como reservas a las que se recurrirá en algún momento futuro para poder afrontar crisis. Así, las emociones positivas pueden transformar tanto individualmente, como a grupos de personas, o bien, organizaciones (Fredrickson, 2001; 2003).

Parte de la justificación para centrarse en este fenómeno, es que las investigaciones contemporáneas se han orientado hacia el estudio de las emociones negativas, y no atribuyeron interés en las emociones positivas, ya que fueron consideradas como frívolas, esto por la tendencia de que las emociones negativas son las responsables de muchas afecciones psicológicas y, en consecuencia, se busca aminorarlas. Además, como afirma Fredrickson, las emociones negativas son más sencillas de identificar y estudiar debido a las expresiones emocionales. Esto implica que es más común identificar una emoción positiva por cada tres negativas, debido a que estas últimas muestran expresiones faciales específicas que las hacen más reconocibles de manera universal; caso contrario a las emociones positivas, que no tienen una señal única (Fredrickson, 2003).

Fredrickson (1998) considera que los modelos generales de emoción existentes son adecuados para la descripción de la forma y función de ciertas emociones negativas, pero fallan en descripciones de muchas emociones positivas. Para solucionarlo Fredrickson propone un nuevo modelo para comprender la forma y función de un subconjunto de emociones positivas.

En 1998, Fredrickson propone un modelo específico para las emociones positivas (Prada, 2005). El modelo es la TACEP o "*The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*" (en inglés), que describe la forma y función de un subconjunto de emociones positivas: la

alegría, interés, satisfacción y amor. Esta teoría tiene el propósito de contrastar los modelos tradicionales que describen la función de las emociones negativas, como el de las “tendencias de acción específicas”, estas tendencias de acción son provocadas por las emociones negativas e implica la *reducción* del repertorio momentáneo de pensamiento-acción de una persona, es decir, se presenta un impulso para actuar de manera particular (escapar, atacar, expulsar o realizar una acción para resolver una situación que amenaza la vida) rápida y con beneficios inmediatos (Fredrickson, 2001; 2004).

La teoría establece que algunas emociones positivas, comparten la capacidad de *ampliar* la mentalidad momentánea de un individuo, lo que ayudará a *construir* recursos personales duraderos (intelectuales, físicos, sociales y psicológicos). Ampliando momentáneamente la atención y el pensamiento, las emociones positivas pueden construir nuevas ideas, acciones y lazos sociales (Fredrickson, 2001; 2003). Un ejemplo explicado por Fredrickson (2004) es que la alegría despierta la necesidad de jugar, el interés provoca la necesidad de explorar, la satisfacción provoca la necesidad de saborear e integrar, y el amor provoca un ciclo recurrente de cada uno de estos impulsos dentro de relaciones cercanas y seguras.

A decir de Prada (2005), las emociones positivas y los estados afectivos relacionados se vinculan para ampliar las posibilidades de la atención, la cognición y la acción, y por ende mejorar los recursos físicos, intelectuales y sociales de la persona. Frederickson (2000) considera que las emociones negativas estrechan el repertorio momentáneo del individuo de pensamiento-acción, y que las emociones positivas las amplían. Experimentar pequeñas emociones positivas momentáneas y cotidianas amplían la conciencia de las personas y si

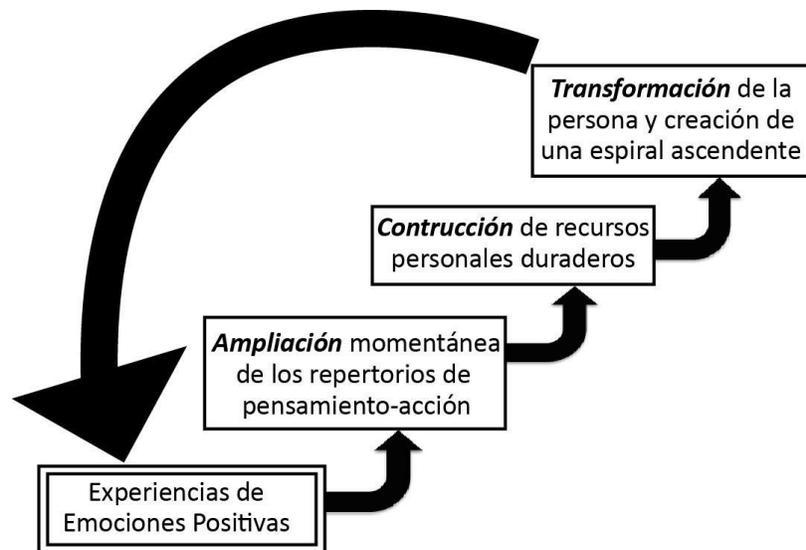
se sigue realizando de manera recurrente y frecuente en el tiempo, construirán recursos para su bienestar emocional y físico general (Fredrickson & Joiner, 2018).

Fredrickson (2002) señala tres efectos secuenciales de las emociones positivas: *ampliación, construcción y transformación* (Figura 1). Las experiencias iniciales de emociones positivas producirán espirales ascendentes para la creación de más experiencias de emociones. La secuencia en la figura 1, indica que las emociones positivas *amplían* las tendencias de pensamiento y acción; a consecuencia de la ampliación se favorece la *construcción* de los recursos personales de afrontamiento en situaciones difíciles, las cuales repercuten en la producción del tercer efecto, la *transformación* de la persona, en individuos más creativos, con conocimiento más profundo de las situaciones, más resistente a las dificultades y socialmente mejor integrada. Esto produce una “espiral ascendente” para la experimentación de nuevas emociones positivas (Prada, 2005).

Con respecto a la *espiral ascendente*, Fredrickson (2004) refiere que es tomada de las teorías de la psicología cognitiva de la depresión, en donde existe una influencia recíproca entre el estado de ánimo deprimido y el pensamiento reducido y pesimista, provocando estados de ánimo aún menores (Beck 1979; Peterson & Seligman 1984, como se citaron en Fredrickson, 2004). La TACEP sugiere una *espiral ascendente* porque la influencia recíproca se encuentra entre las emociones positivas y el pensamiento ampliado, que provocarán aumentos en el bienestar emocional con el paso del tiempo.

Figura 1

Efectos secuenciales de la teoría de ampliar y construir de las emociones positivas



Nota. Adaptado de *Positive emotions* (p. 124), por Fredrickson (2002), en Snyder y López (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 120-134).

En resumen, la TACEP inicia con los efectos inmediatos de las emociones positivas, que amplían los repertorios de atención, cognición y comportamiento. A largo plazo estos efectos de emociones positivas frecuentes construyen recursos que hacen contribuciones duraderas a la supervivencia, la salud y la felicidad (Fredrickson & Cohn, 2008).

I.6 Beneficios de las emociones positivas

De acuerdo con Fredrickson (2004), experimentar emociones positivas crea individuos más creativos, informados, resilientes, socialmente integrados y saludables. Fredrickson (2001), describe algunos beneficios de las emociones positivas que ha podido demostrar, derivadas de la TACEP:

- a) Amplían los repertorios de pensamiento-acción de las personas.

- b) Anulan las emociones negativas persistentes.
- c) Alimentan la resiliencia psicológica.
- d) Construyen recursos personales (desarrollan resiliencia psicológica).
- e) Alimentan el bienestar psicológico y físico (*espiral ascendente*).

Vecina (2006) refiere que cada vez más investigadores del enfoque positivo, se han interesado en observar empíricamente los beneficios que tiene para las personas el experimentar emociones positivas. Por su parte, Oros *et al.* (2011), señalan que cognitivamente experimentar emociones positivas influye para bien sobre los procesos intelectuales, el razonamiento, la resolución de problemas, el procesamiento de la información, y maximizan la atención, la retención y el recuerdo, la flexibilidad cognitiva y las funciones ejecutivas, entre otros, para lograr así un aprendizaje más rápido y significativo. Tarragona (2013), al respecto señala que mejoran varias funciones cognitivas como la memoria inmediata y el vocabulario, y el individuo se encuentra más receptivo a la información nueva (Isen y Means, 1983; Isen *et al.*, 1992; Fredrickson & Joiner, 2002; Fredrickson & Branigan, 2002; Mega *et al.*, 2014, Talarico *et al.*, 2009).

También, se han documentado los efectos de las emociones positivas en la salud. Tugade *et al.* (2004), mencionan que la investigación empírica ha logrado demostrar que las emociones positivas están asociadas con un buen estado de salud física y psicológica. Refiere que algunos hallazgos científicos encontrados y que se encuentran relacionados con las emociones positivas y la salud son:

- a) *Las risas y el humor*: generan aumentos de emociones positivas produciendo a su vez, mejoras en el sistema inmunológico (Bennett & Lengacher, 2009).

- b) *Enfermedades del corazón*: las emociones positivas aceleran la recuperación de las secuelas cardiovasculares de las emociones negativas (Fredrickson & Levenson, 1998). La emoción positiva son protectoras de enfermedades de las arterias coronarias (Ma *et al.*, 2015).
- c) *Revelación emocional positiva*: las intervenciones que promueven las emociones positivas son benéficas para la salud (Emmons & McCullough 2003).
- d) *Longevidad*: los beneficios en salud no sólo son a corto plazo, sino que también a largo plazo (Ong *et al.*, 2011).
- e) *Salud psicológica*: las estrategias de afrontamiento para la aparición y mantenimiento de emociones positivas ayudan a amortiguar el estrés y el estado de ánimo depresivo (Santos *et al.*, 2013).

Vecina (2006), señala que las emociones positivas contribuyen también en el aumento de la resiliencia en las personas frente a la adversidad. Las personas más resilientes informan felicidad e interés, provocados experimentalmente (Fredrickson *et al.*, 2003; Cohn *et al.*, 2009).

Capítulo II. Intervenciones psicológicas mediadas por tecnología orientadas a promover el bienestar

Desde el nacimiento de la psicología positiva, en 1998, se ha incrementado el interés en dicho campo y ha habido un crecimiento en el número de estudios que demuestran los beneficios de las intervenciones basadas en el enfoque de la psicología positiva (Bolier *et al.*, 2013). La evidencia empírica ha justificado los beneficios que tienen las emociones positivas sobre la salud y el bienestar de las personas, lo cual ha llevado a la necesidad de desarrollar y probar Intervenciones Psicológicas Positivas (IPP; PPI, por sus siglas en inglés *Positive Psychological Interventions*); esto con el propósito de incrementar el bienestar emocional, mejorar la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Las IPP, están dirigidas a mejorar el bienestar emocional y se realizan por medio de actividades prácticas como la gratitud, el saborear y los actos de bondad (Moskowitz *et al.*, 2021).

Las intervenciones en psicología pueden llevarse a cabo de manera presencial, es decir, cara a cara, o a través de entornos virtuales, mediante el uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs), que son definidas por Mercado-Rojas (2014, p. 122) como “...un conjunto de elementos tecnológicos que aporta la Informática para que sean utilizados por el ser humano, en aprovechamiento de los programas de computadora, los dispositivos electrónicos, así como de las tecnologías de la telecomunicación”. Algunas de las TICs que existen en la *web* indicados por Ramírez (2018) son: el correo electrónico, redes sociales, *chat*, *webquest*, *web blogs*, *wiki*, aplicaciones *online*, *softwares* educativos, entre otros. Los programas de intervención basados en TICs son muy estructurados y sirven como guía al usuario para orientarlos a lo largo de un proceso de intervención (con o sin apoyo

del terapeuta o facilitador) (Botella & Breton-López, 2014).

A continuación, se presentan un grupo de resultados de algunas IPP, realizadas a través de entornos virtuales, con el propósito de demostrar la efectividad y eficacia que pueden tener en la promoción y mantenimiento del bienestar:

Suárez y Marrero (2020), a través del correo electrónico, realizaron un programa de intervención positiva multicomponente autoaplicado, con el objetivo de aumentar el bienestar personal en los estudiantes y probar la eficacia de la intervención. Tuvo una duración de seis semanas, con una muestra de 62 estudiantes universitarios. Incluyó actividades para la promoción de emociones positivas como: el saboreo de experiencias y la re-experimentación de emociones positivas; gratitud y amabilidad para favorecer las relaciones interpersonales; el pensamiento positivo, para dar un significado positivo a la vida; el mejor yo, para identificar las principales fortalezas de cada individuo promoviendo así el compromiso; el significado; y la autorrealización. Se conformaron dos grupos, uno control (GC) y uno de intervención (GI). A este último grupo se le enviaba cada semana por correo electrónico una ficha con información de contenidos y ejercicios prácticos, los mismos que fueron debidamente supervisados. Al final de la intervención, el GI mejoró en emociones positivas, autoestima, optimismo y comprensión emocional, comparando las medidas del pre y postratamiento. Las emociones positivas aumentaron significativamente en el GI en comparación con los resultados obtenidos en el GC.

En el estudio de Suárez y Marrero (2020), es importante destacar la conclusión de que las IPP pueden ser efectivas, sin que haya un facilitador o terapeuta presente. La información recibida a través del correo electrónico, y la estructura de las actividades, son

componentes clave en el diseño de las IPP. Y es que es posible desarrollar IPP autoaplicables, es decir, donde el participante pueda gestionar los recursos del entorno virtual y obtener beneficios. Existen estudios que evidencian lo anterior, como la investigación de Botella *et al.* (2015), quienes, mediante un programa de intervención autoaplicado a través de Internet para el tratamiento de la depresión, incidieron en el estado de ánimo de personas deprimidas o ansiosas. El programa de intervención que propusieron fue denominado “Sonreír es divertido”. El trabajo estuvo orientado a entrenar a las personas para desarrollar formas adaptativas para afrontar los problemas y superarlos. Su duración fue variable: entre seis y diez semanas; y fue aplicado a personas con síntomas depresivos leves o moderados; y que se encontraban bajo situaciones estresantes.

Los componentes de este tratamiento fueron: motivación, psicoeducación, activación comportamental, terapia cognitiva, estrategias de psicología positiva y prevención de recaídas. Se llevó a cabo por medio de ocho módulos, donde los participantes hacían uso de herramientas y elementos multimedia (textos, viñetas, imágenes, vídeos, entre otros.) para la aplicación de técnicas psicológicas y para proporcionar información. Este programa autoaplicado a través de Internet demostró ser eficaz, tanto con apoyo de un profesional como sin él. Los resultados mostraron mejoras significativas en los participantes después de la intervención. Se observó una reducción de la interferencia provocada por los acontecimientos estresantes de vida, además de lograr un mantenimiento de los resultados hasta por un año. El programa fue valorado satisfactoriamente y goza de aceptación. Los resultados de Botella *et al.* (2015) muestran la amplitud de recursos multimedia que pueden ser utilizados de forma efectiva en el diseño

de IPP; y que este tipo de programas también puede ser utilizada en población clínica.

Además de probar efectivamente estos programas en población clínica y general, se han evaluado en otros entornos como el laboral. Ouweneel *et al.* (2013), investigaron los efectos de una intervención de psicología positiva en línea para promover emociones positivas, autoeficacia y compromiso en el trabajo. El programa de intervención en línea se llevó a cabo por medio de tres diferentes tipos de tareas:

1. *Asignaciones de felicidad.* Actuación de los participantes con amabilidad en el trabajo e informes de reacciones positivas. Se esperaba que las experiencias positivas, provocaran el aumento de emociones positivas.
2. *Asignaciones de establecimiento de metas.* Establecimiento de objetivos personales en el trabajo. Se esperaba aumentar la autoeficacia y las emociones positivas.
3. *Asignaciones de creación de recursos.* Realización de tareas para el afrontamiento a eventos estresantes en el trabajo. Se esperaba el aumento de la autoeficacia para manejar adversidades en el entorno laboral.

En los resultados se halló un incremento en la autoeficacia y las emociones positivas en comparación con el grupo control, pero este resultado no fueron diferenciales para el compromiso. Se encontró que los efectos positivos de la intervención estaban presentes para los que inicialmente tenían un compromiso bajo, pero no para los que tienen un compromiso medio o alto.

La posibilidad de aprovechar la ubicuidad, la portabilidad dado que se puede trabajar, incluso desde un teléfono celular, y el papel de los recursos de interacción, como

las redes sociales, hacen atractivas este tipo de intervenciones, sin que se pierda la efectividad que tienen. Esto se observa en el estudio de Coifman *et al.* (2021), quienes revisaron la eficacia de una intervención ambulatoria en línea, para apoyar la salud y el bienestar psicológico del personal médico y socorristas durante la pandemia de COVID-19, por medio del correo electrónico y publicaciones en redes sociales. La intervención se llevó a cabo mediante una aplicación de teléfono, las actividades cubrían una duración de entre tres y seis minutos, por siete días. La intervención estaba compuesta por escritura expresiva, actividad de regulación emocional adaptativa y actividades de generación de emociones positivas. En los resultados se pudo observar un aumento en la emoción positiva y disminución de la emoción negativa. En general, el cumplimiento y aceptabilidad percibida por los participantes que completaron el seguimiento fueron buenos. Se concluyó dado los resultados, que la intervención fue eficaz.

Las IPP en línea mencionadas anteriormente, muestran de manera general, que las actividades intencionadas, dirigidas, estructuradas y mediadas por TICs para incidir en el bienestar y sus variables, son eficaces tanto de manera individual como grupal. Aumentan las emociones positivas y disminuyen las negativas. Tienen buena aceptación y valoración por parte de los participantes. Además de presentar un mantenimiento en los resultados, después de haber finalizado la intervención.

Por último, de acuerdo con Kelders (2019), las IPP en línea, son efectivas y mejoran el bienestar de la población en general; y son más económicas. La efectividad de estas intervenciones depende de participantes comprometidos con la intervención y de la práctica de las actividades, con el propósito de prolongar en el tiempo el resultado.

Capítulo III. Planteamiento del problema

Las tecnologías y el Internet han venido a modificar la manera en que el hombre vive cotidianamente; y en la manera en cómo se relaciona con los demás. Estos avances son partícipes de muchas de las actividades humanas como: trabajar, relaciones familiares, de amistad, de pareja, y de recreación personal en el tiempo libre (Vásquez, 2012).

Kazdin y Blase (2011), señalan que en las últimas décadas ha habido un importante progreso y crecimiento en el desarrollo de las intervenciones psicológicas, motivo por el cual debe de haber un cambio de enfoque, en la perspectiva, es decir, un posicionamiento en el cual sea posible trascender la terapia y las intervenciones cara a cara, que es el formato tradicional de estas prácticas. Actualmente existe mayor necesidad de proveer de servicios psicológicos a las personas, debido a que suele ser reducida la proporción de usuarios que son beneficiarios de estos servicios. En esta línea de análisis, es importante que el trabajo profesional de los psicólogos llegue a más personas; y que el uso de las diversas tecnologías puedan lograr este cometido, ya que tienen la capacidad para hacerlo. Además, algunas de las razones por las cuales las personas no tienen acceso a los servicios psicológicos, son la falta de acceso a instalaciones y de profesionales, barreras étnicas y culturales y otras, de tipo personal.

Miralles *et al.* (2014), expresan que el uso de las TICs en las intervenciones psicológicas tiene muchos beneficios, como son la reducción del tiempo de contacto entre los usuarios y el psicólogo, reducción de los costes sanitarios de salud mental, el acceso desde múltiples lugares sin importar en dónde se encuentren las personas –ubicuidad–, entre otras. Los estudios y revisiones sistemáticas son congruentes y consistentes en los

beneficios obtenidos, con base en programas computarizados (Titov *et al.*, 2013; Soto-Pérez *et al.*, 2010; Cuijpers *et al.*, 2010; Golkaramnay *et al.*, 2007; Seligman *et al.*, 2005; Flores *et al.*, 2014; Escobar *et al.*, 2022).

En lo particular, los estudios que buscan incidir en las emociones positivas también han incluido el uso TICs, las cuales han servido como auxiliares en la creación de entornos que facilitan la recuperación en población clínica. Guillén *et al.* (2017), señalan que se han desarrollado aplicaciones basadas en TICs, para la intervención en el campo de la psicología positiva (Tecnologías Positivas), que han mejorado la práctica clínica.

Por su parte, Mira *et al.* (2016), mencionan que el uso de las tecnologías en intervenciones psicológicas autoaplicadas, facilitan el acceso desde el domicilio del usuario al mismo tiempo que aumenta y asegura la confidencialidad; adicionalmente reducen el tiempo de intervención, lo cual disminuye el costo económico. Además, la intervención por Internet ofrece la posibilidad de participar a través de diversos dispositivos, en cualquier momento, y cualquier lugar. Adicionalmente, las ventajas del uso de elementos multimedia (imágenes, caricaturas, videos, animación, audios, gráficos, voz en off, etcétera) ayudan a la retención de información.

Botella *et al.* (2015), también refieren que el uso de los elementos multimedia en los programas de intervención autoaplicados a través de Internet, facilitan la comprensión de la información que se pretende enseñar. Consideran que este tipo de programas, tienen el beneficio de que cada persona puede realizarlo a su propio ritmo y pueden ingresar desde cualquier dispositivo y lugar con acceso a la red. Asimismo, destacan el hallazgo de que los usuarios pueden mejorar únicamente con el apoyo del programa autoaplicado a través de

Internet (*feedback*, correos, *SMS* de recordatorio, herramientas transversales), lo cual, a su vez, contribuye al ahorro de tiempo dedicado a la intervención.

Peñate *et al.* (2014) refieren que entre las ventajas que existen en la intervención por Internet son: la liberación del paciente al estigma, llevando de manera privada su tratamiento; la movilidad, ya que permite llegar a las personas geográficamente alejadas; atención desde casa, lo que disminuyen las dificultades que puedan traer consigo los síntomas de una enfermedad o un trastorno; la flexibilidad, permitiendo que se pueda acceder a cualquier hora dependiendo la disponibilidad de cada persona; la economía, porque el costo normalmente es más bajo con respecto a los programas o intervenciones tradicionales.

Por su parte, Soto-Pérez *et al.* (2010), señalan que el uso del Internet y las computadoras, proveen de algunas ventajas como: poder guardar las sesiones para análisis, enviar *e-mails* entre sesiones para refuerzo de actividades, poder utilizar páginas *web* con información psicoeducativa, ambiente de exposición *online*, entre otros. En la tabla 1, se presentan algunas otras de las razones por las cuales las intervenciones mediadas por tecnología podrían ser una buena opción para promover y mantener la salud mental.

Tabla 1

Razones para utilizar Internet y las TICs en el desarrollo de intervenciones medidas por tecnología para la salud mental

Razones para utilizar Internet en el desarrollo de intervenciones psicológicas	Ventajas del uso de las TICs en la salud mental
<p>Aprovechar las ventajas propias del uso del Internet.</p> <p>Reducción de costos.</p> <p>Se tiene acceso a grupos aislados y/o estigmatizados.</p> <p>Favorece la continuidad de acceso, previene recaídas en fase de mantenimiento o seguimiento.</p> <p>Brinda la posibilidad de control de la intervención por parte del usuario.</p> <p>Potencia la posibilidad de estructuración del programa por parte del clínico.</p> <p>Posibilita la necesidad de investigar.</p> <p>Potencia la información recibida por los pacientes.</p> <p>Aprovechar el atractivo del uso del Internet en distintos grupos de personas (jóvenes, empresarios), ya que es la forma de comunicarse.</p> <p>Es componente de un tratamiento por etapas, para tratamientos intensivos o que involucren trabajo en casa.</p>	<p>Ventajas en cuanto al proveedor de servicios:</p> <p>Aumento de la continuidad de la atención.</p> <p>Utilidad en intervenciones específicas.</p> <p>Difusión primaria de información.</p> <p>Atención de temas simples.</p> <p>Potenciar la adherencia a las intervenciones e indicaciones.</p> <p>Ventajas en cuanto a la gestión:</p> <p>Disminución de costos.</p> <p>Mejora de interrelación entre los diversos dispositivos de atención.</p> <p>Ventajas en cuanto a la accesibilidad:</p> <p>Aumento de la capacidad de atención.</p> <p>Aumento de la especificidad de la atención.</p> <p>Ventajas en cuanto a los usuarios receptores de servicios:</p> <p>Superar los temores a la estigmatización.</p> <p>Apoyo e intercambio social.</p> <p>Comodidad.</p>

Nota. Adaptado de *Internet y psicología clínica: revisión de las ciber-terapias* (p. 22-23), por Soto-Pérez *et al.* (2010).

Mira *et al.* (2016) agregan que el programa de intervención autoaplicado vía *online* “Sonreír es Divertido” desarrollado en España, es el primer programa en español que provee de datos eficaces, e indica que se encuentra en crecimiento en muchos países de Europa, Norteamérica y Australia, gracias al gran potencial que ha mostrado tener, sin

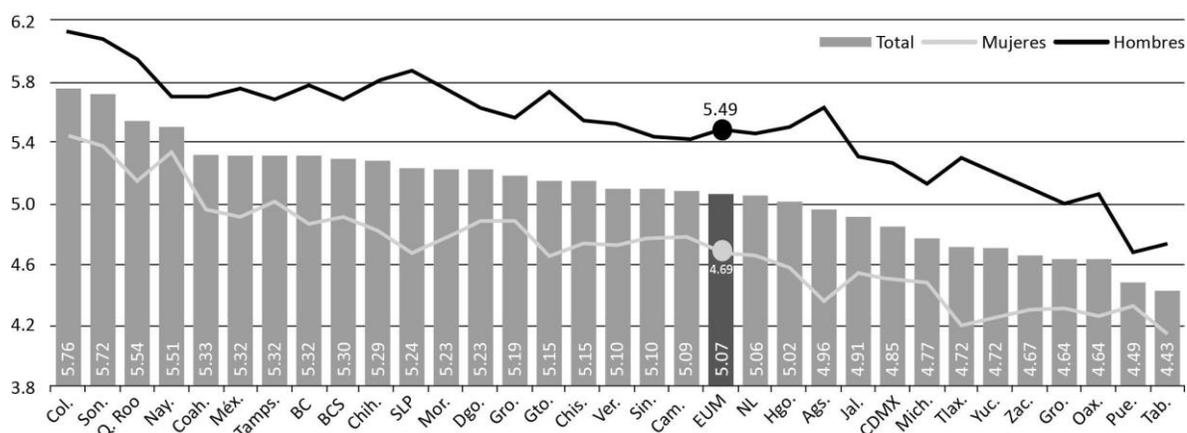
embargo, en Latinoamérica hay un desarrollo precario de este tipo de tecnologías.

Cárdenas *et al* (2015), argumentan que debido al creciente número de publicaciones sobre la eficacia y eficiencia de los programas de intervención, existe también la necesidad de fortalecerlos, por medio de la evaluación de su generalización en diversos contextos culturales, para contribuir así, a su validez externa. Carsullo y Fernández (2007) al respecto, consideran que es importante la generalización para garantizar la validez, y expresan que hacer suposiciones universales con datos limitados constituye un problema teórico y empírico, por lo cual sugieren realizar estudios en contextos culturales variados. En concordancia con lo anterior, el desarrollo del programa de intervención que aquí se presenta, contribuirá en la investigación internacional, sobre el papel que tienen las IPP en diferentes contextos culturales, además de los beneficios que ofrecen para la población mexicana la promoción de las emociones positivas.

En México, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2021), presentó resultados de la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021, que informa estadísticamente sobre las distintas dimensiones de la medición del bienestar. Los resultados indican balance anímico de la población mexicana, el cual se refiere a los estados emocionales positivos y negativos reportados hasta un día anterior por las personas encuestadas. En la figura 2 se observa el promedio del balance anímico de la población mexicana por entidad federativa, donde se reporta que la población adulta tiene un promedio de 5.07 en un rango de -10 a +10. Por grupo de edad y sexo, las mujeres muestran menor ánimo que los hombres en todos los grupos de edad, la mayor diferencia se encuentra entre hombres y mujeres de 30 a 44 años, y la menor en jóvenes de 18 a 29 años.

Figura 2.

Promedio de balance anímico de la población mexicana por entidad federativa



Nota. Tomado de *Presenta INEGI resultados de la primera Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado 2021* (p. 2), por Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021).

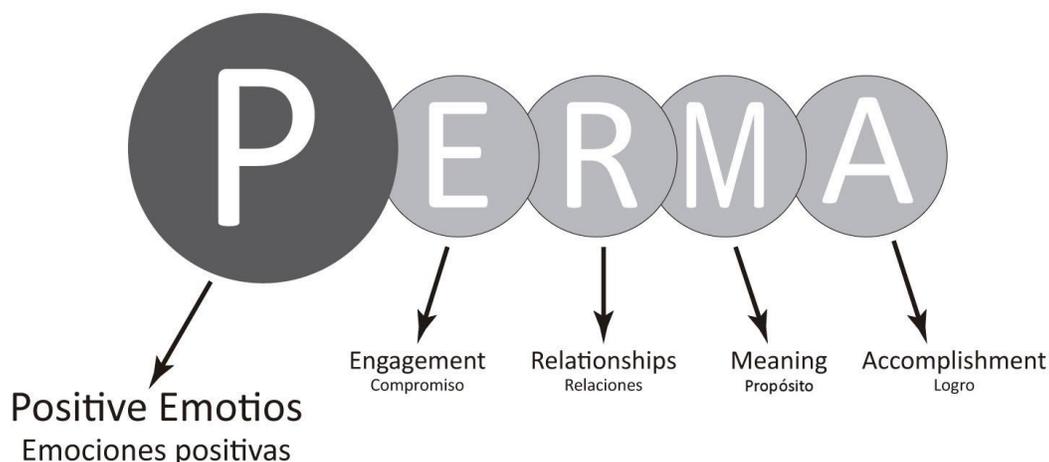
Estas estadísticas evidencian la necesidad de desarrollar propuestas con validez cultural, es decir, intervenciones creadas en el seno de la cultura mexicana, que pueda estar justificada por resultados empíricos, para incrementar las emociones positivas y el bienestar para la población, principalmente en mujeres, que son las que reportan menor balance anímico en general. En perspectiva a esta necesidad, el uso de las TICs podría proporcionar una alternativa para reducir los costos, ampliar la cobertura; además del amplio espectro de beneficios que el trabajo en entornos virtuales autogestivos pueden tener para la contribución del bienestar en la población.

Capítulo IV. Propuesta metodológica de la intervención autogestiva en línea para las emociones positivas

La intervención que aquí se presenta se desprende de un proyecto de investigación más amplio: “Sistema modular autogestivo en línea para la promoción del bienestar: una intervención desde la psicología positiva”, financiado por el Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT, con clave IN301522); que tiene como propósito desarrollar cinco programas de intervención autogestivos en línea para incidir en cada una de las dimensiones del modelo PERMA propuesto por Seligman (2014) (Figura 3).

Figura 3.

Identificación del dominio de emociones positivas que forman parte del modelo PERMA



Nota. Adaptado de *modelo PERMA*, por Casto, S. (14 de febrero de 2023). Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP).

Cabe señalar que la propuesta en relación al contenido de la intervención en emociones positivas, que aquí se presenta, fue desarrollada por Hernández (2022) como parte de las actividades del proyecto de investigación. En consecuencia, en el presente

manuscrito, se recupera esta propuesta y se presenta el diseño instruccional y del entorno digital donde la intervención fue desarrollada. Esta contribución se orienta, de esta forma, hacia preparar las condiciones previas, antes de probar empíricamente la intervención. A continuación, se detallan los aspectos metodológicos que justifican la propuesta.

IV.1 Población

La población universo a la cual está dirigida el proyecto general de investigación, son personas mayores de 18 años con acceso a dispositivos electrónicos e Internet. En consecuencia, los módulos autogestivos de intervención que conforman el proyecto –entre ellos el de emociones positivas– pretenden incidir en la misma población.

IV.2 Objetivo de la intervención

El objetivo de este programa, que corresponde al dominio de las emociones positivas, es diseñar un protocolo de intervención autogestivo en línea, para incrementar el bienestar, a través de ejercicios orientados a cambiar la respuesta afectiva, con el propósito de incidir en las actitudes, las creencias y la frecuencia de comportamientos particulares que precipiten las emociones positivas para que los participantes puedan valorar favorablemente el resultado de estas experiencias.

IV.3 Enfoque educativo: programa basado en competencias

Tobón *et al.* (2010), definen las competencias como actuaciones integrales para actividades y problemas del contexto, con idoneidad y compromiso ético, en donde se integran el *saber ser* (actitudes y valores), el *saber hacer* (habilidades procedimentales y técnicas), y el *saber conocer* (conceptos y teorías) para una mejora continua.

Por otro lado, Martínez *et al.* (2012) define las competencias como atributos relacionados al conocimiento y su aplicación, actitudes y responsabilidades, como resultado del aprendizaje de un programa y de cómo serán capaces de desarrollarlos al finalizar el proceso formativo. Entonces, el aprendizaje basado en competencias sugiere que las competencias adquiridas son el resultado de los aprendizajes adquiridos. Este enfoque pretende, en lo general, desarrollar capacidades en las personas, con el fin de que puedan adaptarse a situaciones cambiantes a lo largo de su vida; y en lo particular, se espera que, sea posible establecer las condiciones para que desarrollen las actitudes, valores y habilidades que les permitan gestionar su respuesta emocional.

Para la presente intervención, se delimitó la competencia, que fue la columna vertebral que permitió demarcar los aprendizajes esperados y en consecuencia planear las actividades. La competencia de este módulo de intervención fue: *“Al finalizar el módulo serás capaz de reconocer qué son las emociones positivas y valorar el resultado de experimentar felicidad, alegría, optimismo y satisfacción con la vida con el propósito de realizar actividades intencionadas para incidir en la respuesta afectiva y generar bienestar”*.

IV.4 Aprendizajes esperados

De acuerdo con la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2017), los aprendizajes esperados son el dominio de un conocimiento, una habilidad, una actitud o un valor. Los aprendizajes esperados son lo que se pretende lograr y las metas de aprendizaje que se desea alcanzar al finalizar la intervención.

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

- Reconocer que son las emociones positivas.
- Valorar positivamente el resultado de experimentar emociones positivas.
- Incrementar la sensación de alegría de manera intencionada.
- Prolongar la actitud de optimismo.
- Revalorar la apreciación que se tiene de la satisfacción con la vida.
- Incrementar de manera intencionada los periodos temporales de felicidad.
- Reducir voluntariamente los periodos temporales de infelicidad o neutralidad afectiva.

IV.5 Diseño instruccional: modelo ADDIE

De acuerdo con Belloch (2012), la aplicación de cursos en entornos virtuales, requiere del desarrollo de una serie de actividades que guíen el proceso de enseñanza-aprendizaje mediada por la tecnología. Teniendo en cuenta lo anterior, la presente intervención está justificada en el modelo de diseño instruccional ADDIE.

El diseño instruccional de acuerdo con Branch (2009) es un proceso que se lleva a cabo de manera sistematizada, para desarrollar programas de educación y capacitación de manera confiable, además de ser creativo, activo e interactivo. Este modelo, pretende a partir de una serie de pasos, obtener un aprendizaje más eficiente, más efectivo y menos difícil (Morrison *et al.*, 2019).

La inclusión del modelo ADDIE 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). Este proceso se dirige a desarrollar herramientas educativas y recursos de aprendizaje efectivos

(Branch, 2009), en este caso, para el programa de intervención.

IV.5.1 Fases del diseño instruccional

El modelo ADDIE orienta al diseñador instruccional para generar los recursos y la disposición de los objetos de aprendizaje y del contenido para favorecer los aprendizajes esperados. De acuerdo con McGriff (2000), las fases de este modelo de diseño instruccional son las siguientes:

1. *Análisis*: define e identifica origen del problema y determina posibles soluciones.
2. *Diseño*: utilizan los resultados de la fase anterior para la planeación de una estrategia para el desarrollo de la instrucción.
3. *Desarrollo*: se estructura sobre las bases de las fases de Análisis y Diseño. Genera los planes de las lecciones y los materiales.
4. *Implementación*: es la entrega real de la instrucción, ya sea basado en el salón de clases, basado en laboratorios o basado en computadora. El propósito de esta fase es la entrega eficaz y eficiente de la instrucción.
5. *Evaluación*: mide la eficacia y eficiencia de la instrucción. Debe estar presente durante todo proceso de diseño instruccional. Puede ser *Formativa* y *Sumativa*; la *Formativa* se realiza durante y entre las fases, para mejorar la instrucción antes de implementar la versión final; la *Sumativa* se realiza después de la implementación, para determinar la eficacia total de la instrucción.

Asimismo, McGriff (2000) indica que el final de una fase en ADDIE, es el inicio de la siguiente y que los resultados de las evaluaciones formativas de cada fase, pueden llevar al diseñador instruccional de regreso a cualquier fase anterior.

IV.5.2 Modelo ADDIE en la intervención

A continuación, se presenta el diseño instruccional de acuerdo con la intervención que aquí se presenta:

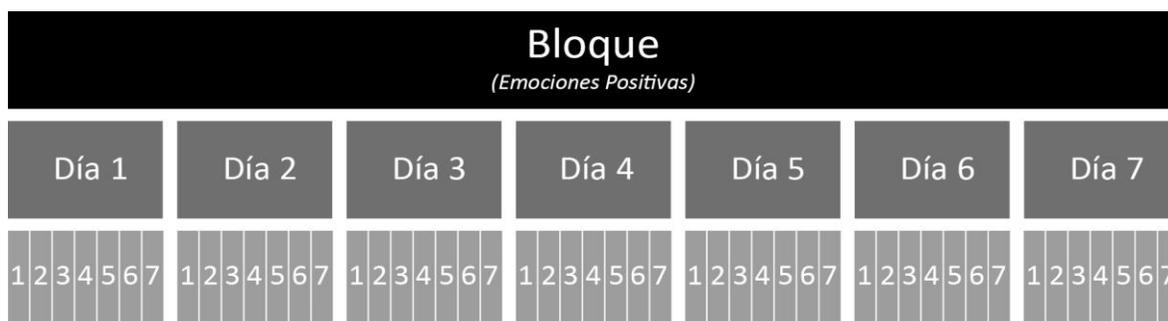
1. *Análisis*: delimitación de competencias, aprendizajes esperados y especificidad de los contenidos de la intervención en línea. Los contenidos y estrategias de la intervención fueron tomados de las sugerencias de Seligman (2014) de acuerdo con el modelo PERMA; de los 14 fundamentos para incrementar la felicidad de Fordyce (1983); y, de los metaanálisis revisados (Bolier *et al.*, 2013; White *et al.*, 2019) para la selección de estrategias y actividades.
2. *Diseño*: desarrollo del programa de intervención en línea, en función de las competencias y aprendizajes esperados obtenidos de los resultados de la fase uno. Esta fase fue desarrollada por Hernández (2022). En esta fase se construyó la ruta crítica de la intervención del módulo.
3. *Desarrollo*: creación de contenidos y materiales de aprendizaje de la fase dos, que posteriormente serán cargados en una plataforma *Moodle*. En esta fase se integra el trabajo que aquí se presenta.
4. *Implementación*: ejecución y puesta en práctica de la intervención autogestiva en línea.
5. *Evaluación*: examinar datos de los participantes, interpretar resultados de evaluaciones, analizar encuesta de calidad (tomando en cuenta las recomendaciones para la adecuación de contenidos) y revisar nuevos materiales para mejorar la intervención.

IV.6 Estructura de intervención

La estructura se entiende como una vista general de las partes que integran la intervención, así como su distribución temporal. En la figura 4 se presenta la estructura para la intervención de emociones positivas.

Figura 4

Estructura para la intervención de emociones positivas



La intervención será aplicada a un grupo de participantes durante cuatro semanas. Cada semana equivale a un bloque, cada bloque se conforma por siete días y cada día estará integrado por un *Script* (programación) de siete secciones con actividades que deberán ser realizadas por los usuarios (Figura 5).

Tabla 2

Secciones del Script para la intervención de emociones positivas

Ítem	Sección	Tipo de actividad
1.	Antes de empezar ¿cómo te sientes?	Pre-evaluación
2.	¿Qué haremos para sentirnos mejor?	Marco psicoeducativo
3.	¿Cómo se hace? ¡Pon atención!	Ejemplificación del o de los ejercicios
4.	¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora!	Ejercicio
5.	Al finalizar ¿cómo te sientes?	Post-evaluación
6.	¡Comparte tu experiencia!	Evaluación cualitativa
7.	¿Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!	Cierre

IV.7 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* (sin grupo control o con un solo grupo). En este diseño se aplica una batería de evaluación previa a la intervención, a continuación, se administra el tratamiento; y finalmente se aplica la misma batería posterior a la intervención (Hernández, 2014); es decir, se aplicará un grupo de escalas de evaluación al inicio y al final del programa de emociones positivas. Para cumplir con la evaluación del diseño *pretest-posttest*, se aplicarán las siguientes escalas: a) *PERMA-Profiler* (Butler & Kern, 2016). b) Escala de Afectividad (PANAS) (Watson *et al.*, 1988) y c) *Emotions Questionnaire* de Fordyce (1988).
2. *Diseño de medidas repetidas* (por medio de indicadores). En este diseño todos los sujetos de la muestra reciben el programa de intervención. De esta forma, se evalúa un solo grupo y cada individuo genera más de un dato (Nuñez-Peña & Bono, 2020). Esta información se obtendrá diariamente, como parte de las actividades de las secciones “Pre-evaluación y Post-evaluación” del *Scrip* (Figura 5). 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).

IV.8 Variables e instrumentos

Nuñez (2007) explica las variables como constructos, propiedades o características que pueden adquirir diversos valores. Kerlinger (2002), señala que la variable es un símbolo al cual se le asignan numerales o valores. Las variables que se consideran para la intervención son: independientes y dependientes. La variable independiente es la que se considera como supuesta causa en la relación entre variables (antecedente), y la dependiente es el efecto provocado por dicha causa (consecuente) y es la variable que será medida (Hernández, 2014).

IV.8.1 Variables Dependientes (VD)

Las variables dependientes corresponden a las variables que serán medidas bajo el diseño *pretest-postest* y el diseño de medidas repetidas.

Diseño *pretest-postest*:

1. *Bienestar*. Seligman (2014) definió bienestar o florecimiento, como un estado dinámico óptimo de funcionamiento psicosocial, surgido del buen funcionamiento de variedad de dominios psicosociales, resultado de cinco pilares (PERMA): Emoción positiva (P), compromiso (E), relaciones (R), significado (M) y logro (L). Esta variable será medida con el *PERMA-Profiler* (Butler & Kern, 2016), escala que mide los cinco pilares del bienestar de la teoría del PERMA, compuesta por 23 reactivos de autorreporte, con formato de respuesta tipo *Likert* en donde las opciones de respuesta van de 0 a 10 (Cobo, Pérez & Díaz, 2020).
2. *Afectividad*. Es un estado emocional anímico que está compuesto por dos factores: a) Afecto Positivo, es el grado en que una persona se siente entusiasta,

activa y alerta. Es un estado de energía alta, concentración total y compromiso placentero; b) Afecto Negativo, es angustia subjetiva y forman parte de ella gran variedad de estado de ánimos aversivos. Es un estado de calma caracterizado por la tristeza y el letargo. Esta variable será medida por medio de la *Escala de Afectividad (PANAS) (Watson et al., 1988)*, escala compuesta por 20 reactivos que describen emociones de carácter positivo o negativo, 10 de ellas positivas y 10 negativas. Cada reactivo es contestado mediante una escala con formato tipo Likert con 5 opciones de respuesta (Watson et al., 1988).

3. *Felicidad*. Afecto positivo que se mide en intensidad (calidad) y frecuencia (cantidad) a través del *The Fordyce Emotions Questionnaire (Fordyce, 1988)*. Esta escala también conocida como *Happiness Measures (HM)*, es una medida de bienestar emocional que indica la felicidad percibida de una persona y mide el componente afectivo del Bienestar Subjetivo (SWB). Consisten en dos ítems de autoinforme. El primero, mide la felicidad en una escala de felicidad/infelicidad, se elige entre 11 frases en una escala de 0 a 10, que van desde (0) “extremadamente infeliz”, (5) “neutral”, a (10) “extremadamente feliz”, y miden la calidad percibida de la felicidad general. El segundo, estima los porcentajes de tiempo en que los encuestados se sienten felices, infelices y neutrales (Fordyce, 1988; Jarden, 2011).

- Diseño de medidas repetidas:

4. *Bienestar subjetivo*. Hace referencia a la experiencia de bienestar de la persona (Rojas, 2014). Se medirá con un Test analógico visual, el *Arizona Integrative*

Outcomes Scale [Ajustada], evalúa el sentido global autoevaluado de bienestar espiritual, social, mental, emocional y físico durante las últimas 24 horas y el último mes (Bell *et al.*, 2004), y se presenta de la siguiente manera: “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. Considerando ambos extremos en la siguiente barra, marca en la línea con una “X” la posición que mejor resume tu sensación general de bienestar el día de hoy”.

5. *Felicidad*. Afecto positivo que será medido con la siguiente pregunta: “Tomando en cuenta todo en su vida, ¿Qué tan feliz se siente usted?”, con opción de respuesta numérica de 0 a 10 (Rojas, 2014).
6. *Condición de vida*. Se medirá con el reactivo mejor-peor vida, con opción de respuesta numérica de 0-10 (Rojas, 2014), y se presenta de la siguiente manera: “Por favor imagina una escalera con los escalones numerados del 0 en la parte de abajo al 10 en la parte de arriba. Suponga que la parte de arriba de la escalera representa la mejor vida posible para ti; y la parte de abajo la peor vida posible. ¿En qué escalón entre el 0 y el 10 consideras que te encuentras en tu vida actualmente?”
7. *Satisfacción con la vida*. Se medirá con la siguiente pregunta: “Tomando en cuenta todo en su vida, ¿Qué tan satisfecho está usted con su vida?”, con opción de 0 a 10 (Rojas, 2014).

IV.8.2 Variable Independiente (VI)

La variable independiente es la IPP autogestiva en línea, es decir, el entorno virtual de aprendizaje mediado por tecnologías. Las IPP son entendidas como métodos (tratamientos, programas, terapias) psicológicos intencionales que tienen por objetivo generar o incrementar sentimientos, comportamientos o cogniciones positivos (Sin & Lyubomirsky, 2009), los cuales están orientados a cubrir la competencia del módulo autogestivo de intervención en emociones positivas.

IV.9 Congruencia entre la competencia, los aprendizajes esperados y la evaluación

A continuación, se presenta la congruencia entre la competencia de la intervención y los aprendizajes esperados, para el dominio de emociones positivas, los cuales serán indicadores para la evaluación del aprendizaje de los participantes. En la tabla 3 se presentan los aprendizajes esperados por dominio: conocimiento, actitud y conducta, así como los reactivos con los cuales se pretende obtener los indicadores cuantitativos, para la medición del efecto de la intervención sobre los participantes y finalmente, los instrumentos utilizados para la recolección de la información.

Tabla 3

Congruencia entre el Propósito del Módulo, Aprendizajes Esperados y Evaluación (P-AE-E)

P (Positive Emotions)				
Objetivo: Diseñar un protocolo de intervención autogestivo en línea, para incrementar el bienestar, a través de ejercicios orientados a cambiar la respuesta afectiva, con el propósito de incidir en las actitudes, las creencias y la frecuencia de comportamientos para valorar favorablemente el resultado de experimentar emociones positivas.				
Competencia	Aprendizajes esperados	Nivel	Reactivos	Instrumentos
Al finalizar el módulo serás capaz de reconocer qué son las emociones positivas y valorar el resultado de experimentar felicidad, alegría, optimismo y satisfacción con la vida con el propósito de realizar actividades intencionadas para incidir en la respuesta afectiva y generar bienestar.	Reconocer que son las emociones positivas.	Conocimiento	Reactivo(s) <i>ad doc</i> en Moodle	Reactivo(s) <i>ad doc</i> en Moodle
	Valorar positivamente el resultado de experimentar emociones positivas.	Actitud	Reactivo(s) <i>ad doc</i> en Moodle	Reactivo(s) <i>ad doc</i> en Moodle
	Incrementar la sensación de alegría de manera intencionada.	Actitud	En general. ¿Con qué frecuencia se siente alegre?	<i>PERMA-Profiler</i>
	Prolongar la actitud de optimismo.	Actitud	En general. ¿Con qué frecuencia se siente optimista?	<i>PERMA-Profiler</i>
	Revalorar la apreciación que se tiene de la satisfacción con la vida.	Actitud	En general. ¿Hasta qué punto se siente satisfecho con su vida?	<i>PERMA-Profiler</i>
	Incrementar de manera intencionada los periodos temporales de felicidad.	Conducta	¿Qué porcentaje del tiempo te sientes feliz?	<i>Emotions Questionnaire</i> de Fordyce
	Reducir voluntariamente los periodos temporales de infelicidad o neutralidad afectiva.	Conducta	¿Qué porcentaje del tiempo te sientes infeliz? ¿Qué porcentaje del tiempo te sientes neutral?	<i>Emotions Questionnaire</i> de Fordyce

Capítulo V. Propuesta de diseño de entorno digital para la intervención de emociones positivas

El diseño del entorno digital para la intervención de emociones positivas está guiado por medio del modelo instruccional ADDIE (Branch, 2009), integrado por una serie de cinco pasos, que tienen por objetivo obtener un aprendizaje más eficiente, más efectivo y menos difícil (Morrison *et al.*, 2019), en la aplicación de la intervención en un entorno virtual.

Este apartado corresponde al paso número tres del modelo ADDIE, “desarrollo”, apartado en el cual se crean los contenidos y materiales de aprendizaje, que posteriormente serán cargados en la plataforma de *Moodle*, a través del Campus Universitario Virtual de Educación a Distancia (CUVED), el cual fue creada por iniciativa de académicos de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), adscritos a la FES-Iztacala.

La propuesta de diseño de entorno digital para la intervención de emociones positivas se presenta en el presente manuscrito por medio de cuatro apartados: 1) Bloque; 2) Días (1 a 7); 3) Lecciones (*Script* 1 a 7); y, 4) Estructura de los contenidos.

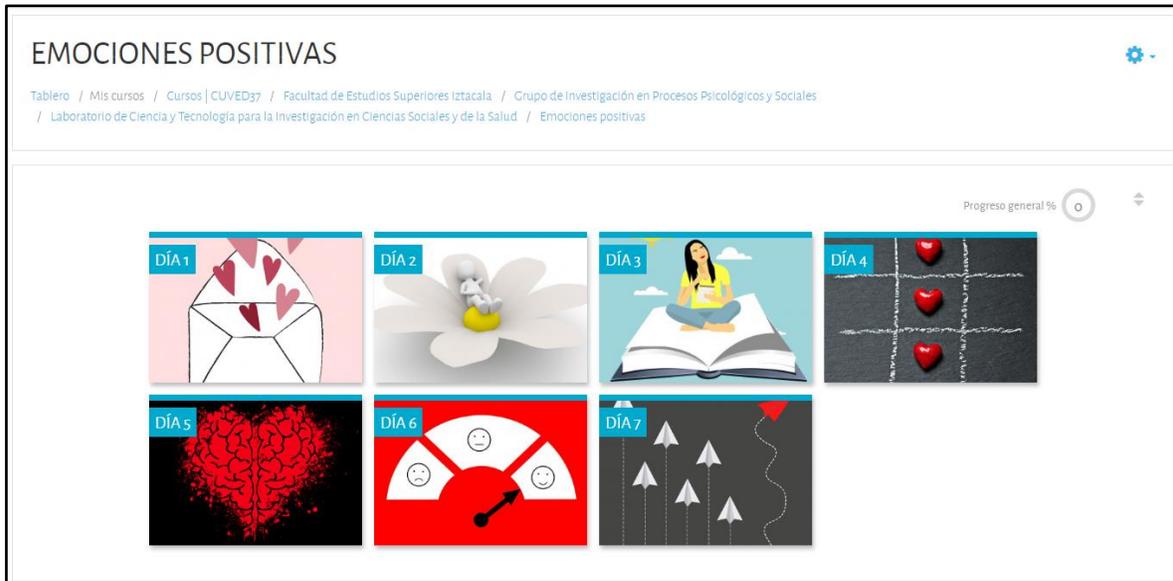
A continuación, se muestra la propuesta para el diseño de entorno digital para la intervención para el dominio de emociones positivas, en la plataforma digital de *Moddle*.

V.1 Bloque

El bloque es equivalente a una semana de intervención (siete días). En el bloque se muestra un primer vistazo de lo que los usuarios verán, en este caso, los apartados correspondientes a los siete días de intervención. Se muestra un día seguido del otro, del día 1 al día 7, representados por una imagen alusiva a cada día de intervención (Figura 5).

Figura 5

Bloque: emociones positivas

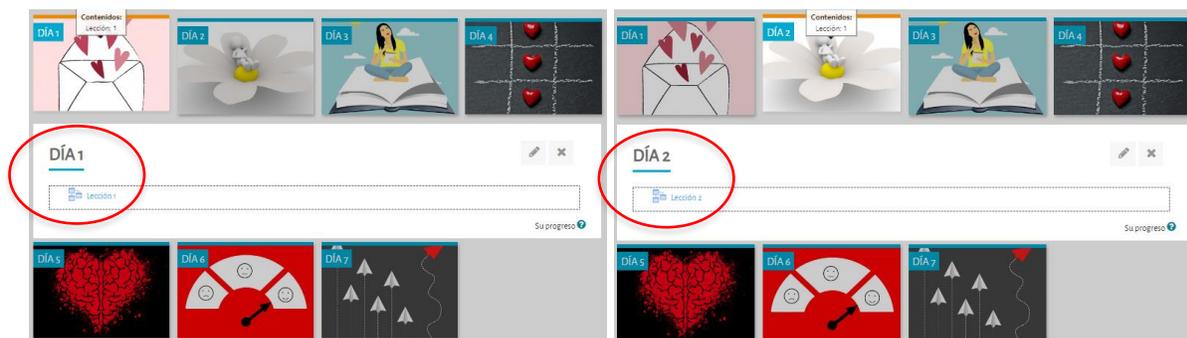


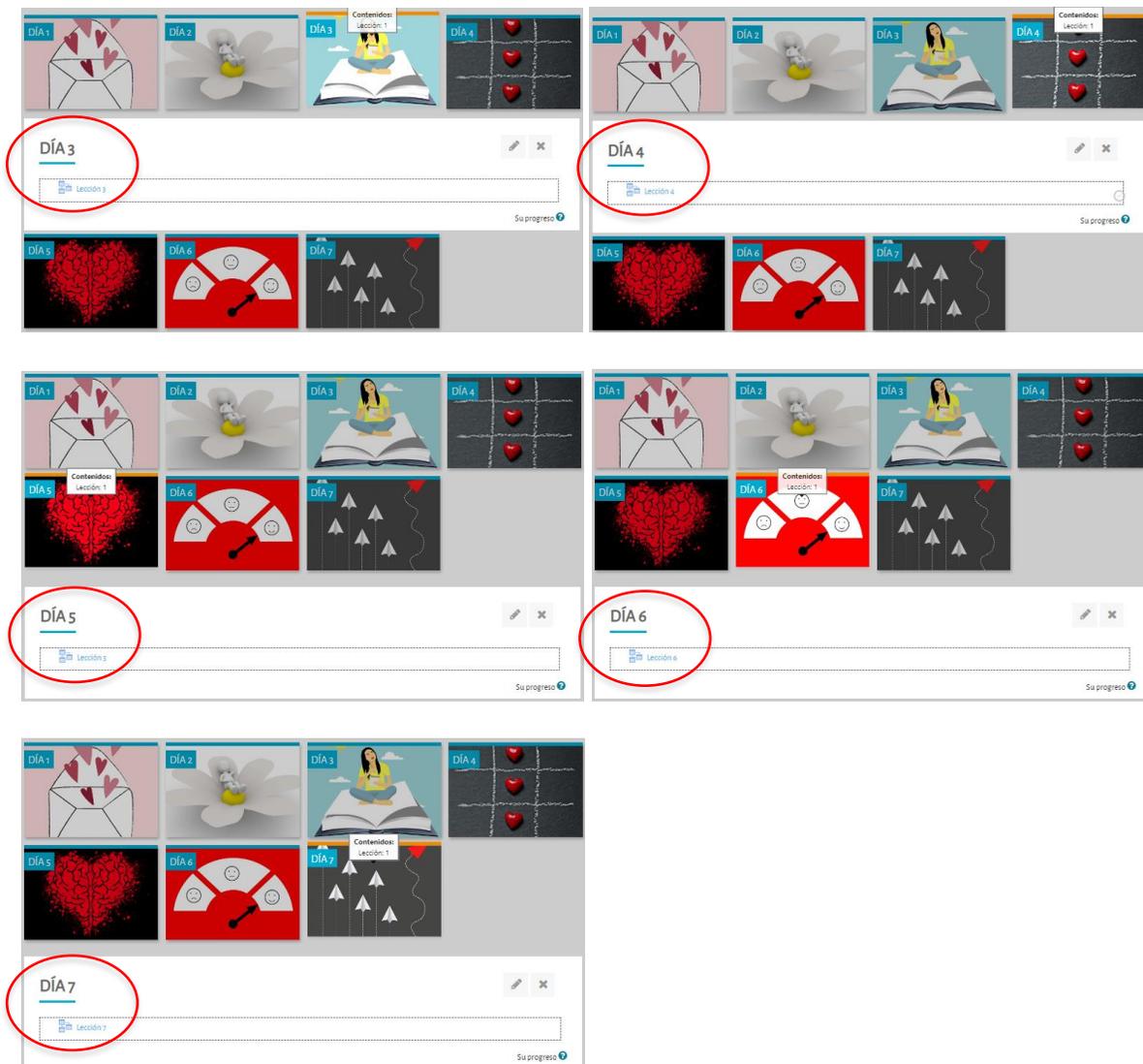
V.2 Días

Cada uno de los siete días que conforman el bloque del dominio de emociones positivas, están integrados por una lección o *Script* (1 a 7). Las lecciones podrán ser visibles al seleccionar el apartado del día, desplegándose en la parte inferior del día en curso y será identificado con el mismo número al día que corresponde (Figura 6).

Figura 6

Días





V.3 Lecciones (*Script*)

Cada una de las siete lecciones (*Script*) están conformadas a su vez, por siete diferentes secciones, que corresponden a las actividades que los usuarios tendrán que realizar por día, y una octava sección para enlistar las referencias bibliográficas utilizadas. Las secciones que integran cada lección podrán ser identificadas con un título de sección que se mencionan a continuación:

Sección 1. Antes de empezar ¿cómo te sientes?: en esta sección se presentan los materiales para realizar la *pre-evaluación* de la lección en curso. Dentro de la diapositiva se

señalará al usuario en dónde dar *clic* para que lo envíe a un formulario de “*GoogleForm*”, y pueda responderlo. Los materiales en esta sección se muestran por medio de una diapositiva creada en *H5P*.² (Figura 7).

Figura 7

Sección 1. Antes de empezar ¿cómo te sientes?

LECCIÓN 2[?]

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

ANTES DE EMPEZAR ¿CÓMO TE SIENTES?

Hoy es el segundo día de tu programa de entrenamiento que pretende enseñarte, cómo, de manera intencionada y voluntaria, podrías realizar acciones para sentirte mejor y lograr un bienestar óptimo. Recuerda que la práctica hace al maestro, por tanto, mucho del resultado dependerá de qué tanto practiques. Así, que la experiencia que vayas ganando y el tiempo de práctica jugarán a tu favor para mejorar los resultados. Nuevamente, insistimos en el nivel de compromiso con el programa de entrenamiento, con las actividades y las evaluaciones que cotidianamente se te solicitan. Al final tú podrás valorar el impacto en tu vida.



Iniciemos nuestras actividades del día de hoy. Por favor, comparte con nosotros, ¿cómo te sientes? Te pedimos que seas honesto en tus respuestas porque el resultado nos ayuda a evaluar, y en consecuencia, a ajustar o modificar nuestro programa de entrenamiento para promover, mantener y crear emociones positivas.

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

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

2 / 2

Re-utilizar <> Incrustar H-P

Formulario de prueba/ EP y S

yanet.moralesyv@gmail.com [Cambiar cuenta](#)

No compartido

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. Considerando ambos extremos en la siguiente barra, elige el número que mejor resume tu sensación general de bienestar el día de hoy:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

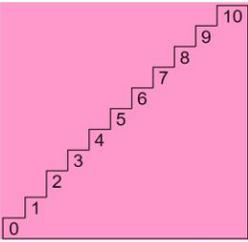
Lo peor que me he sentido Lo mejor que me he sentido

Tomando en cuenta todo en su vida ¿qué tan feliz te sientes?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Infeliz Feliz

Por favor imagine una escalera con los peldaños numerados del 0, en la parte de abajo, al 10, en la parte de arriba. Supón que la parte de arriba de la escalera representa la mejor vida posible para ti, y la parte de abajo la peor vida posible. ¿En qué escalón entre el 0 y el 10 consideras que te encuentras en tu vida actualmente?



Tu respuesta: _____

[Enviar](#) [Borrar formulario](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google

El formulario se creó en FEI Etacua, UNAM [@gustavobalbu](#)

Google Formularios

² Herramienta que se encuentra en la *app Lumi*, utilizada para la realización de los materiales interactivos para el entorno digital para la intervención (presentaciones y ensayos).

Sección 2. ¿Qué haremos para sentirnos mejor?: en esta sección se presentan los materiales que comprenden el *marco psicoeducativo* de la lección en curso. Los materiales en esta sección se muestran por medio de una diapositiva creada en *H5P* (Figura 8).

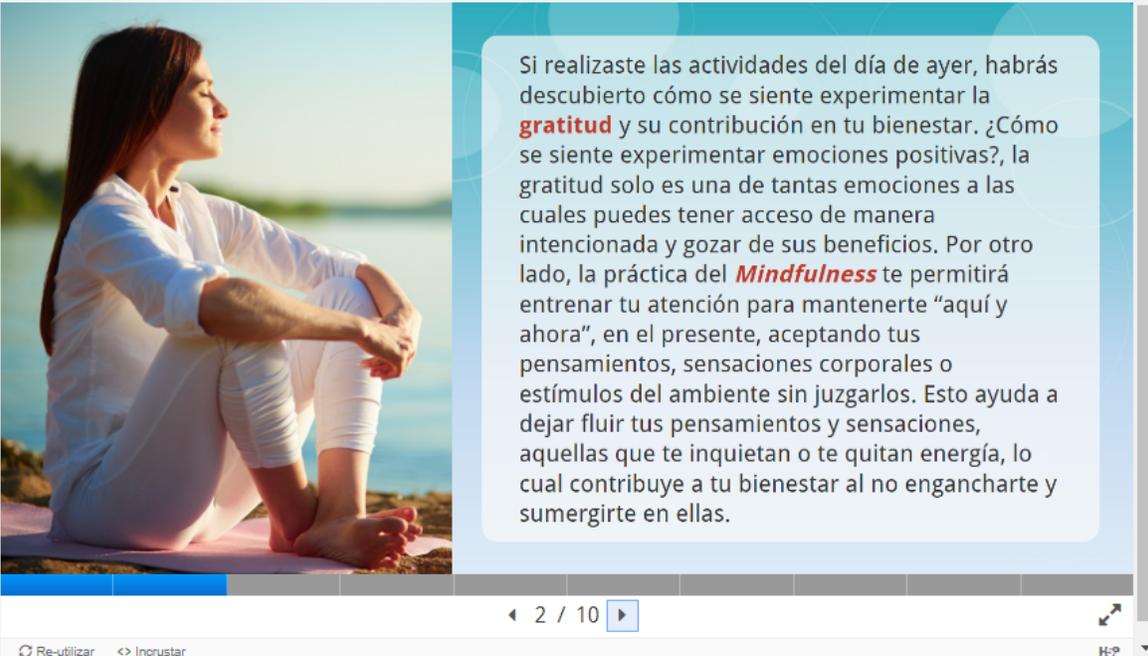
Figura 8

Sección 2. ¿Qué haremos para sentirnos mejor?

LECCIÓN 2⁹

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

¿QUÉ HAREMOS PARA SENTIRNOS MEJOR?



Si realizaste las actividades del día de ayer, habrás descubierto cómo se siente experimentar la **gratitud** y su contribución en tu bienestar. ¿Cómo se siente experimentar emociones positivas?, la gratitud solo es una de tantas emociones a las cuales puedes tener acceso de manera intencionada y gozar de sus beneficios. Por otro lado, la práctica del **Mindfulness** te permitirá entrenar tu atención para mantenerte “aquí y ahora”, en el presente, aceptando tus pensamientos, sensaciones corporales o estímulos del ambiente sin juzgarlos. Esto ayuda a dejar fluir tus pensamientos y sensaciones, aquellas que te inquietan o te quitan energía, lo cual contribuye a tu bienestar al no engancharte y sumergirte en ellas.

◀ 2 / 10 ▶

Re-utilizar Inorarstar H:P

Regresar Avanzar

Sección 3. ¿Cómo se hace? ¡Pon atención!: en esta sección se presentan al usuario un video interactivo para *explicar* y *ejemplificar* los ejercicios de la lección en curso. Los materiales en esta sección se muestran por medio de una diapositiva creada en *H5P*, en la que previamente se integró la liga del video alojado en la plataforma *YouTube* (Figura 9).

Figura 9

Sección 3. ¿Cómo se hace? ¡Pon atención!

LECCIÓN 2

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

¿CÓMO SE HACE? ¡PON ATENCIÓN!



Regresar

Avanzar

Sección 4. ¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora!: en esta sección el usuario pone en práctica los *ejercicios* que corresponden a la lección en curso, pueden ser uno o varios ejercicios. Los materiales en esta sección se muestran por medio de un ensayo creado en *H5P* (Figura 10).

Figura 10

Sección 4. ¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora!

LECCIÓN 2 [?]

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

¿ESTÁS LIST@? ¡HAGÁMOSLO AHORA!

EJERCICIO

Ya te explicamos un poco sobre cómo saborear el momento y tienes como ejemplo la experiencia de Luca. Ahora es tu turno, la actividad de hoy estará enfocada en saborear una experiencia del pasado.

Las instrucciones son las siguientes:

I. Elige una vivencia del pasado gratificante, placentera, una que puedas disfrutar al experimentarla nuevamente. Recuerda que es importante identificar experiencias que te generen estados y emociones positivas. Evita los episodios que están matizados con emociones negativas.

II. Garantiza un espacio tranquilo y las condiciones necesarias para iniciar la inmersión en la experiencia. Adopta una postura cómoda, resuelve tus pendientes previamente, satisface tus necesidades básicas para evitar distractores -sed, hambre, calor, frío, etcétera-.

III. Pon una alarma en tu celular, inténtalo al menos 5 minutos.

IV. A continuación, cierra tus ojos y concéntrate en tu respiración. Comienza a conectarte con la experiencia, dándote el tiempo necesario para hacer nítido el recuerdo y para recuperar los detalles, como los colores, personas, sonidos, olores, sensaciones, contrastes de luz, texturas, sentimientos y emociones, principalmente. Disfrútalos con calma. Esta es la parte más importante de la actividad.

V. Una vez que decidas regresar, si es que no pusiste la alarma; o si ya sonó, abre tus ojos y contesta la siguiente pregunta:

Date un momento para observar la siguiente [tabla](#) y apreciar la diversidad de emociones que se pueden experimentar.

A continuación, contesta la siguiente pregunta: **¿Qué emociones experimentaste una vez finalizada la actividad? Elige tantas opciones como sean necesarias para definir tu estado emocional.**

(Solo una palabra clave con muchas variaciones: alegría, amor, sorpresa, cariño, contento, agrado, extrañeza, ternura, encanto, curiosidad, interés, ánimo, asombro, admiración, felicidad, sobresalto)

Check

Re-utilizar <> Incrustar

H-P

Regresar

Avanzar

Sección 5. Al finalizar ¿cómo te sientes?: en esta sección se presentan los materiales para realizar la *post-evaluación* de la lección en curso. Dentro de la diapositiva se señalará al usuario en dónde dar *clik* para que lo envíe a un formulario de “*GoogleForm*”, y pueda responderlo. Los materiales en esta sección se muestran por medio de una diapositiva creada en *H5P* (Figura 11).

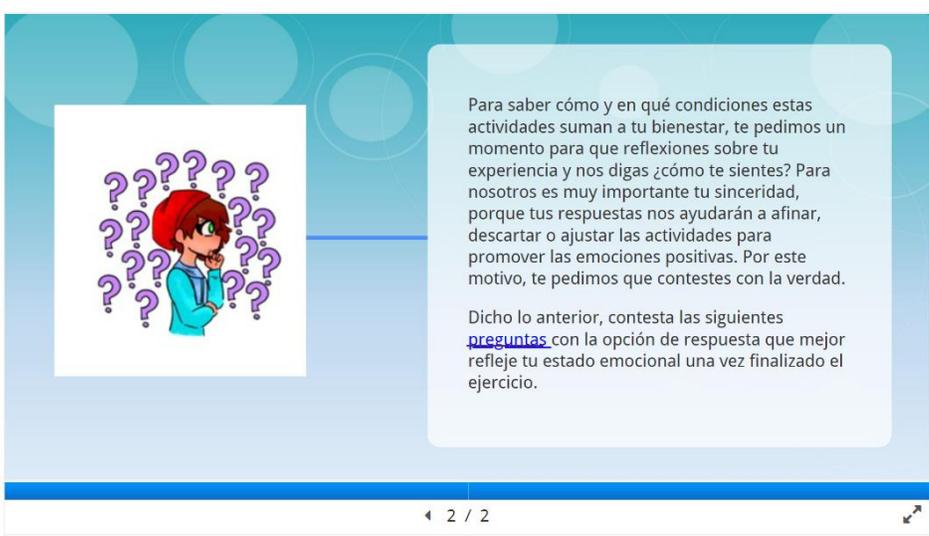
Figura 11

Sección 5. Al finalizar ¿cómo te sientes?

LECCIÓN 2 [?]

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

AL FINALIZAR ¿CÓMO TE SIENTES?



Para saber cómo y en qué condiciones estas actividades suman a tu bienestar, te pedimos un momento para que reflexiones sobre tu experiencia y nos digas ¿cómo te sientes? Para nosotros es muy importante tu sinceridad, porque tus respuestas nos ayudarán a afinar, descartar o ajustar las actividades para promover las emociones positivas. Por este motivo, te pedimos que contestes con la verdad.

Dicho lo anterior, contesta las siguientes preguntas con la opción de respuesta que mejor refleje tu estado emocional una vez finalizado el ejercicio.

◀ 2 / 2 ▶

Re-utilizar <> Incrustar H5P

Formulario de prueba/ EP y S

yanet.moralesy@gmail.com [Cambiar cuenta](#)

No compartido

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. Considerando ambos extremos en la siguiente barra, elige el número que mejor resume tu sensación general de bienestar el día de hoy:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

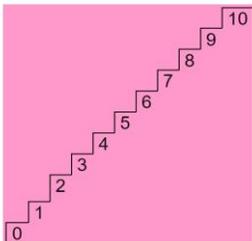
Lo peor que me he sentido Lo mejor que me he sentido

Tomando en cuenta todo en su vida ¿qué tan feliz te sientes?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Infeliz Feliz

Por favor imagine una escalera con los peldaños numerados del 0, en la parte de abajo, al 10, en la parte de arriba. Supón que la parte de arriba de la escalera representa la mejor vida posible para ti; y la parte de abajo la peor vida posible. ¿En qué escalón entre el 0 y el 10 consideras que te encuentras en tu vida actualmente?



Tu respuesta: _____

[Enviar](#) [Borrar formulario](#)

Nota: envía contraseñas a través de Formularios de Google.
El formulario se creó en PES Iztacala, UNAM. [Denunciar abuso](#)

Google Formularios

Sección 6. ¡Comparte tu experiencia!: en esta sección se presentan los materiales para que el usuario pueda realizar una valoración, es decir, una *evaluación cualitativa* de la lección realizada. Los materiales en esta sección se muestran por medio de un ensayo creado en *H5P* (Figura 12).

Figura 12

Sección 6. ¡Comparte tu experiencia!



LECCIÓN 2 

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

¡COMPARTE TU EXPERIENCIA!

Con esta actividad seguramente habrás vivido nuevamente alguna de tus experiencias favoritas. Para nosotros es importante conocer cómo experimentaste estas actividades. Por tanto, nos gustaría que pudieras compartirnos tu experiencia. Siéntete libre de compartir tu punto de vista...

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

Regresar Avanzar

Sección 7. ¿Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!: esta sección constituye el *cierre* del día en curso y presenta al usuario información a manera de consejo de la lección realizada. Los materiales en esta sección se muestran por medio de una diapositiva creada en *H5P* (Figura 13).

Figura 13

Sección 7. ¿Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!

LECCIÓN 2[?]

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

¿QUIERES ALGUNOS CONSEJOS? ¡SIGUE HACIÉNDOLO!



- Este ejercicio te puede ser útil para recuperarte después de un evento estresante. Úsalo como un recurso personal para lograr cambiar tu estado afectivo.
- El saboreo es una actividad que te permite cambiar tu estado de ánimo y experimentar emociones positivas sin modificar el entorno.
- También es posible experimentar el saboreo cuando compartes con otras personas experiencias positivas y puedes ahondar en los detalles, cuando los compartes y los contemplas en la narración. Puedes compartir historias del pasado o planes del futuro, solo recuerda que deben ser experiencias positivas.

◀ 2 / 3 ▶

Re-utilizar <> Iniciar H:P

Regresar

Avanzar

Sección 8. Bibliografía: listado con referencias bibliográficas utilizadas para la creación de los contenidos de la lección realizada. Los materiales en esta sección se muestran por medio de una imagen (Figura 14).

Figura 14

Sección 8. Bibliografía

LECCIÓN 2 

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

Bryant F. B. (2021). Current Progress and Future Directions for Theory and Research on Savoring. *Frontiers in psychology*, 12, 771698. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.771698>

Colombo, D., Pavani, J. B., Fernandez-Alvarez, J., Garcia-Palacios, A., & Botella, C. (2021). Savoring the present: The reciprocal influence between positive emotions and positive emotion regulation in everyday life. *PLoS one*, 16(5), e0251561. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251561>

Fredrickson B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions?. *Review of general psychology : journal of Division 1, of the American Psychological Association*, 2(3), 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>

Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>

Fredrickson B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1367–1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Fredrickson B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1367–1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Klibert, J. J., Sturz, B. R., LeLeux-LaBarge, K., Hatton, A., Smalley, K. B., & Warren, J. C. (2022). Savoring Interventions Increase Positive Emotions After a Social-Evaluative Hassle. *Frontiers in psychology*, 13, 791040. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.791040>

Roth, L. H. O., & Laireiter, A. R. (2021). Factor Structure of the "Top Ten" Positive Emotions of Barbara Fredrickson. *Frontiers in psychology*, 12, 641804. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641804>

Salces-Cubero, I. M., Ramirez-Fernández, E., & Ortega-Martínez, A. R. (2019). Strengths in older adults: differential effect of savoring, gratitude and optimism on well-being. *Aging & mental health*, 23(8), 1017–1024. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1471585>

Wilson, K. A., & MacNamara, A. (2021). Savor the moment: Willful increase in positive emotion and the persistence of this effect across time. *Psychophysiology*, 58(3), e13754. <https://doi.org/10.1111/psyp.13754>



Finalizar

Para ingresar a las diferentes secciones de las lecciones o *Script*, se selecciona la lección que se desea cursar y se irán visualizando una sección tras otra, conforme el usuario vaya finalizando cada una.

V.4 Estructura de los contenidos

Una vez que se haya ingresado a la lección deseada el usuario podrá observar en la parte superior izquierda, el número de la lección (1) y el nombre de la sección (2). En la parte central, se visualizan las presentaciones o ensayos con la información correspondiente a la sección (3), en caso de que el material corresponda a diapositivas, se mostrará la línea de avance de la sección (4) o “*Check*” cuando el material sea presentado

por medio de un ensayo (4.1). En la parte inferior se visualizan los botones de “Avanzar” al pie de la primera sección (5), “Regresar-Avanzar” al pie de las secciones 2 a 7 (5.1), y “Finalizar” al pie de la sección 8, la bibliografía (5.2), para pasar de una sección a otra, o bien finalizarla, tal como se señalan en la figura 15. La estructura de los contenidos descrita es la misma a lo largo de los siete días de intervención.

Figura 15

Estructura de contenidos (diapositivas y ensayos)

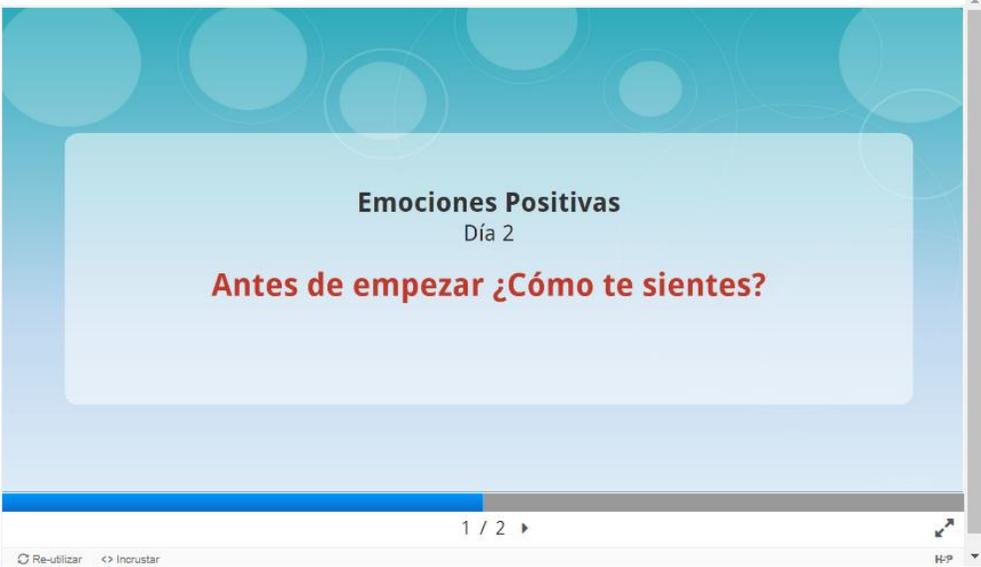
1 → LECCIÓN 2[?]

2 → ANTES DE EMPEZAR ¿CÓMO TE SIENTES?

3 →

4 →

5 → Avanzar



The image shows a screenshot of a presentation slide. The slide has a teal background with a pattern of overlapping circles. The main content is centered in a white box with a light blue border. The text on the slide reads: "Emociones Positivas" in bold black font, "Día 2" in a smaller black font below it, and "Antes de empezar ¿Cómo te sientes?" in bold red font below that. At the bottom of the slide, there is a blue progress bar and the text "1 / 2" with a right-pointing arrow. Below the slide, there is a navigation bar with buttons for "Re-utilizar", "Incrustar", and "Avanzar". The "Avanzar" button is highlighted with a red arrow pointing to it from the left. Above the slide, there are two red arrows pointing to the text "LECCIÓN 2" and "ANTES DE EMPEZAR ¿CÓMO TE SIENTES?".

LECCIÓN 1

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

¡COMPARTE TU EXPERIENCIA!

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

1. ¿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.

3 →

4.1 →

Check

5.1 →

Regresar

Avanzar

LECCIÓN 2

Previsualizar Edición Reportes Calificar ensayos

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

Bryant F. B. (2021). Current Progress and Future Directions for Theory and Research on Savoring. *Frontiers in psychology, 12*, 771698. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.771698>

Colombo, D., Pavani, J. B., Fernandez-Alvarez, J., Garcia-Palacios, A., & Botella, C. (2021). Savoring the present: The reciprocal influence between positive emotions and positive emotion regulation in everyday life. *PLoS one, 16*(5), e0251561. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251561>

Fredrickson B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions?. *Review of general psychology : journal of Division 1, of the American Psychological Association, 2*(3), 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>

Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American psychologist, 56*(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>

Fredrickson B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences, 359*(1449), 1367–1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Fredrickson B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences, 359*(1449), 1367–1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Klibert, J. J., Sturz, B. R., LeLeux-LaBarge, K., Hatton, A., Smalley, K. B., & Warren, J. C. (2022). Savoring Interventions Increase Positive Emotions After a Social-Evaluative Hassle. *Frontiers in psychology, 13*, 791040. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.791040>

Roth, L. H. O., & Laireiter, A. R. (2021). Factor Structure of the "Top Ten" Positive Emotions of Barbara Fredrickson. *Frontiers in psychology, 12*, 641804. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641804>

Salces-Cubero, I. M., Ramirez-Fernández, E., & Ortega-Martinez, A. R. (2019). Strengths in older adults: differential effect of savoring, gratitude and optimism on well-being. *Aging & mental health, 23*(8), 1017–1024. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1471585>

Wilson, K. A., & MacNamara, A. (2021). Savor the moment: Willful increase in positive emotion and the persistence of this effect across time. *Psychophysiology, 58*(3), e13754. <https://doi.org/10.1111/psyp.13754>



5.2 →

Finalizar

En la sección de Apéndice, se presentan algunos ejemplos, de cada una de las secciones, de los siete días que conforman el bloque I. Estos ejemplos, se muestran con el propósito de ilustrar los diferentes momentos de la intervención y de las secciones que los participantes transitarán cotidianamente como parte del diseño de intervención.

Conclusión

A lo largo de la historia, las teorías y modelos que conceptúan las emociones y sus funciones han ido cambiando y en consecuencia, modificado las formas de pensar sobre este fenómeno; y esto justifica los diversos posicionamientos para explicarlas. Las emociones por su valor adaptativo han resultado ser de gran interés para los investigadores, sin embargo, gran parte de los estudios se han centrado en las emociones negativas, ya que mostraban ser las responsables de gran variedad de afecciones psicológicas y en consecuencia se buscaba incidir en ellas para reducir el malestar.

El estudio de las emociones positivas cobra relevancia con el surgimiento de la psicología positiva, creada en 1998, por Martin E. Seligman, entendida como una ciencia que enfatiza la promoción del bienestar, a nivel individual, grupal y organizacional. Seligman desarrolló la teoría del bienestar o florecimiento, que afirma contribuir al bienestar, por medio de cinco factores que integran el modelo PERMA (Seligman, 2014). Siendo una de las dimensiones de este modelo, las emociones positivas, contribuyendo de manera significativa en el bienestar individual.

Debido a su relevancia para explicar, parcialmente, el bienestar, la psicología ha desarrollado investigación básica para describir cómo y en qué condiciones, las emociones positivas contribuyen con el florecimiento del ser humano; y en otro nivel, estas descripciones han permitido desarrollar tecnología social que permite incidir sobre la respuesta afectiva de las personas.

La inclusión de la tecnología, como un medio para transformar la realidad, se torna fundamental como un insumo que tiene cualidades para potencializar el alcance y la

efectividad de las intervenciones a un menor costo. Motivo por el cual se han realizado propuestas que pretenden incidir sobre las emociones positivas, a través de la mediación tecnológica. Los resultados son alentadores, demostrado efectividad y eficacia en la promoción y mantenimiento del bienestar.

Las intervenciones en línea constituyen una ventaja con relación a las intervenciones tradicionales o presenciales, ya que éstas no dependen de un lugar físico y un horario, y al tener la posibilidad de que sean autoaplicadas o autogestivas, las hace más prácticas y económicas. Dentro de sus diversas ventajas es posible destacar la *ubicuidad*, que permite el acceso desde distintos lugares sin importar la ubicación geográfica, momento u horario de las personas; la *movilidad*, que permite a las personas obtenerla, sin tener que trasladarse; el *alcance*, que permiten llegar a un mayor número de personas que no tienen acceso a servicios psicológicos; la *atención desde casa*, que contribuye a la disminución de dificultades por los síntomas de algún trastorno o enfermedad; la *economía*, porque los costos son más bajos con respecto a las intervenciones tradicionales, tanto para el psicólogo como para los usuarios; pueden ser *autoaplicadas* o *autogestivas*, es decir, que no dependen de un mediador de contenidos, como un terapeuta o facilitador; son *flexibles*, porque permiten que cada persona pueda realizar el programa a su propio ritmo, a cualquier hora e ingresar desde cualquier dispositivo y lugar con acceso a la red; adicionalmente, el *uso de las TICs*, como auxiliares para la creación de entornos digitales, además de que los elementos multimedia, ayudan a la retención de la información.

El presente trabajo representa una contribución en el campo de la psicología positiva, con el desarrollo de una propuesta del diseño de entorno digital para una

intervención autogestiva para promover las emociones positivas, fundamentada teóricamente en el modelo PERMA y creada a partir del diseño instruccional ADDIE, que permite tener una guía para la creación de materiales, estructura y organización del entorno virtual, con la intención de alcanzar los aprendizajes esperados que conforman una competencia.

Así mismo, el camino para seguir avanzando en el mantenimiento y la promoción del bienestar se encuentra en la ciencia aplicada, que de acuerdo con Mustaca (2004), es hacer uso de las tecnologías para desarrollar estrategias eficaces basado en la ciencia, que, en este caso, permitirán predecir, incidir, mantener y promocionar el bienestar con un sustento empírico y confirmar la eficacia del programa de intervención con el apoyo de datos empíricos, derivados de estudios robustos basados en el método científico.

Así, la propuesta que aquí se presenta requiere ser probada con el propósito de estimar su efecto sobre las emociones positivas. Si bien es cierto que es posible valorar el efecto antes y después de la intervención; así como el resultado en la tendencia de los resultados a lo largo del tiempo, con un diseño de medidas repetidas, vale la pena considerar la inclusión de un grupo control, el cual no reciba la intervención, y permite generar un punto de contraste, para tener un elemento adicional en la discusión de la eficacia de la propuesta de intervención. Además, se tornará importante, probar la intervención en diferentes contextos, grupos y situaciones, con el propósito de discutir sus resultados y estabilidad en diferentes circunstancias. Consideraciones que podrían ser importantes para discutir su validez externa.

Dentro de las limitaciones de la propuesta se encuentran aquellas que tienen que ver con los usuarios, ya que no se puede: *a)* incidir sobre el compromiso de las personas para participar, comprometerse y concluir el programa de entrenamiento; *b)* la deseabilidad social es una variable que podría sesgar las respuestas de los usuarios en la evaluación de la intervención; *c)* existe un reto para comprobar si es la persona quien está frente a la pantalla es quien dice ser, o que efectivamente está desarrollando los ejercicios. Sin embargo, son anotaciones que vale la pena reflexionar con el propósito de generar actos creativos para ir resolviendo estos asuntos.

Referencias

- Barragán, E., Ramsés, A. & Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118.
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- 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>
- Belloch, C. (2012). *Diseño Instruccional*. Repositorio UDGVirtual. Universidad de Guadalajara. Sistema de Universidad Virtual.
<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/1321>
- Bennett, M. & Lengacher, C. (2009). Humor and Laughter May Influence Health IV. Humor and Immune Function. *Evid Based Complement Alternat Med.*, 6(2), 159-64.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2686627/>
- 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.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5568380>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G., Riper, H., Smit, F. & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a Meta-analysis of Randomized Controlled Studies. *BMC Public Health*, 13(119). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Botella, C. & Bretón-López, J. (2014). Uso de las tecnologías de la información y la

- comunicación en psicología clínica. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 9(3), 149-156. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.19.num.3.2014.13897>
- Botella, C., Mira, A., Herrero, R., García Palacios, A., & Baños, R. M. (2015). Un programa de intervención autoaplicado a través de Internet para el tratamiento de la depresión: "Sonreír es divertido". *Aloma Rev. Psicol.*, 33, 39-48. <http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/264/184>
- Cárdenas, G., Botella, C., Baños, R. M., Quero, S., Durán, X., & De La Rosa, A. (2015). La validación transcultural de intervenciones clínicas basadas en evidencia para el tratamiento de trastornos de ansiedad. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(3), 185-196. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.19.num.3.2014.13900>
- Branch, R. (2009). *Instructional design: The ADDIE Approach*. Springer US. <https://link-springer-com.pbidi.unam.mx:2443/book/10.1007/978-0-387-09506->
- Butler, J., & Kern, M. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Casado, C. & Colomo R. (2006). Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la Filosofía Occidental. *A Parte Rei: Revista de filosofía*, 47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4080117>
- Castro, S. (14 de febrero de 2023). *Modelo PERMA*. Instituto Europeo de psicología positiva (IEPP). <https://www.iepp.es/modelo-perma/>
- Casullo, M. & Fernández, M. (2007). Las propuestas de la psicología positiva, ¿universales psicológicos o particulares de una visión cultural? *Anuario de Investigaciones*, XIV,

pp. 261-268. <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139943022.pdf>

Cobo-Rendón R., Pérez, M., Díaz, A. (2020). Propiedades psicométricas del PERMA-Profilers para la medición del bienestar en una muestra de estudiantes universitarios chilenos. *Revista Ciencias de la Salud*, 18(1), 119-133. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8775>

Coifman, K., Disabato, D., Stanley, T., Ostrowski-Delahanty, S., Palmieri, P., Delahanty, D. & Gunstad, J. (2021). Boosting positive mood in medical and emergency personnel during the COVID-19 pandemic: preliminary evidence of efficacy, feasibility and acceptability of a novel online ambulatory intervention. *Occup Environ Med.*, 78, 555-557. <http://dx.doi.org/10.1136/oemed-2021-107427>

Cuijpers, P., Donker, T., Van Straten, A., Li, J. y Andersson, G. (2010). Is guided self-help as effective as face-to-face psychotherapy for depression and anxiety disorders? A systematic review and meta-analysis of comparative outcome studies. *Psychol Med.*, 40(12), 1943-1957. <https://doi.org/10.1017/S0033291710000772>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20406528/>

Chayo-Dichy, R., Velez-Garcia, A., Arias-Garcia, N., Castillo-Parra, G., & Ostrosky-Solis, F. (2003). Valencia, activación, dominancia y contenido moral, ante estímulos visuales con contenido emocional y moral: un estudio en población mexicana. *Revista Española de Neuropsicología*, 5(3-4), 213-225, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1128645>

Chayo-Dichy, R., Velez-Garcia, A., Arias-Garcia, N., Castillo-Parra, G., & Ostrosky-Solis, F. (2005). Emociones morales, una batería para su medición. *Revista neuropsicología*,

- Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 5(2), 189-198.
<http://revistaneurociencias.com/index.php/RNNN/article/view/359>
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*.
<https://www.uv.es/=cholz/Proceso%20emocional.pdf>
- Cohn, M., Fredrickson, B., Brown, S., Mikels, J. & Conway, A. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3126102/>
- Csikszentmihalyi, M. & Lebuda I. (2017). A Window Into the Bright Side of Psychology: Interview With Mihaly Csikszentmihalyi. *Eur J Psychol*, 13(4), 810-821.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5763465/>
- De Souza, L. (2011). Estudio de las Emociones: una perspectiva transversal. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 14. <https://www.eumed.net/rev/cccss/16/lfb.html>
- Domínguez, R. & Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199551160035>
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation and moral development. *Annu Rev Psychol.*, 51, 665-697. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.665>
- Emmons, R. & McCullough, M. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Escobar, F., Florez, A., Estrada, M. & Agudelo, A. (2022). Panorama de las intervenciones

psicológicas virtuales en Hispanoamérica y España antes de la pandemia COVID-19.

Revisión documental. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 67, 217-248.

<https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1476>

Fernández-Abascal, E. & Jiménez, M. (2010). Capítulo 1. Psicología de la emoción. En

Fernández-Abascal, E., Rodríguez, B., Sánchez, M., Díaz, M., & Sánchez, F. (Eds.),

Psicología de la emoción (pp. 17-74). Editorial universitaria Ramón Areces.

<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>

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.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133944229002>

Fordyce, M. (1983). A Program to Increase Happiness: Further Studies. *Journal of Counseling*

Psychology, 30(4), 483-498. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.30.4.483>

Fordyce, M. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index

of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20, 355-381. [https://doi-](https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.1007/BF00302333)

[org.pbidi.unam.mx:2443/10.1007/BF00302333](https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.1007/BF00302333)

Fredrickson, B. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology*,

2(3), 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>

Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-

and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Fredrickson, B. (2002). Positive emotions. En Snyder C. & López, S. (Eds.). *Handbook of*

Positive Psychology (pp. 120-134). Oxford University Press.

<https://aishwaryajaiswal.com/wp->

[content/uploads/2022/01/Handbook of Positive-Psychology-](https://aishwaryajaiswal.com/wp-content/uploads/2022/01/Handbook_of_Positive-Psychology-)

[C. R. Snyder Shane J. Lopez-1.pdf](https://aishwaryajaiswal.com/wp-content/uploads/2022/01/Handbook_of_Positive-Psychology-C._R._Snyder_Shane_J._Lopez-1.pdf)

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

<https://www.jstor.org/stable/27858244>

Fredrickson, B. (2004). The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Philosophical*

Transactions: Biological Sciences, 359(1449), 1367-1377.

<http://www.jstor.org/stable/4142140>

Fredrickson, B. (2009). *Vida Positiva. Cómo superar las emociones negativas y prosperar*.

Norma.

Fredrickson, B. & Branigan, C. (2002). Positive emotions broaden the scope of attention and

thought-action repertoires. *Cogn Emot.*, 19(3), 313-332.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699930441000238>

Fredrickson, B. & Cohn, M. (2008). Positive emotions. In Lewis, M., Haviland-Jones, J. &

Barrett, L. (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 777-796). The Guilford Press.

<https://peplab.web.unc.edu/wp->

[content/uploads/sites/18901/2018/11/fredricksoncohn2008.pdf](https://peplab.web.unc.edu/wp-content/uploads/sites/18901/2018/11/fredricksoncohn2008.pdf)

Fredrickson, B. & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward

Emotional Well-Being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.

<https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>

Fredrickson, B. & Joiner, T. (2018). Reflections on Positive Emotions and Upward Spirals.

Perspectives on Psychological Science, 13(2), 194-199.

<https://doi.org/10.1177/1745691617692106>

Fredrickson, B., Levenson, R. (1998). Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions. *Cogn Emot.*, 12(2), 191-220.

<https://doi.org/10.1080/026999398379718>

Fredrickson, B., Tugade, M., Waugh, C. & Larkin, G. (2003). ¿De qué sirven las emociones positivas en crisis? Un estudio prospectivo de resiliencia y emociones después de los ataques terroristas en los Estados Unidos el 11 de septiembre de 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 365-376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>

Golkaramnay, V., Bauer, S., Haug, S., Wolf, M. & Kordy, H. (2007). The exploration of the effectiveness of group therapy through an Internet chat as aftercare: a controlled naturalistic study. *Psychother Psychosom*, 76(4), 219-25.

<https://doi.org/10.1159/000101500>

Guillén, V., Botella, C. & Baños, R. (2017). Psicología clínica positiva y tecnologías positivas.

Papeles del Psicólogo, 38(1), 19-25.

<https://www.redalyc.org/journal/778/77849972011/html/>

Hansberg, O. (1996). Emociones morales. En Guariglia, O. *Cuestiones morales*. Trotta.

<https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=-M8r2mXe->

<https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=-M8r2mXe-LEC&oi=fnd&pg=PA107&dq=emociones+morales&ots=4LuDrJhGDP&sig=34nXoeY>

https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=-M8r2mXe-UswXIXi8RZrUKlvnrn8I&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Hernández, N. (2022). *Protocolo de intervención para promover el bienestar: una propuesta*

- autogestiva en línea para incidir en las emociones positivas* [manuscrito recepcional, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio Institucional de la UNAM.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). McGraw-Hill.
- Hervás, G. (2017). Los límites de las intervenciones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 42-49.
<https://www.redalyc.org/journal/778/77849972007/html/#:~:text=En%20resumen%2C%20una%20intervenci%C3%B3n%20para,tanto%2C%20la%20sensibilidad%20al%20castigo.>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021). *Presenta INEGI resultados de la primera Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado 2021*.
https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodem/o/ENBIARE_2021.pdf?fbclid=IwAR0pMHn4C99CFOPh3yFMpUByV-WnfrWmEnNF7S1elpxNg6kfhkMcXf8aKoM
- Isen, A. & Means, B. (1983). La influencia del afecto positivo en la estrategia de toma de decisiones. *Cognición social*, 2, 18-31.
<https://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/soco.1983.2.1.18>
- Isen, A., Niedenthal, P. & Cantor, N. (1992). An influence of positive affect on social categorization. *Motiv. Emot.*, 16, 65-78. <https://doi.org/10.1007/BF00996487>
- Izard, E. (2009). Emotion theory and research: highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annu Rev Psychol*, 60, 1-25. <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.60.110707.163539>

Jarden, A. (2011). *Positive Psychological Assessment: A practical introduction to empirically validated research tools for measuring wellbeing.*

https://uat.nswmentalhealthcommission.com.au/sites/default/files/inline-files/workshop_4_-_dr_aaron_jarden_-_positive_psychological_assessment_workbook.pdf

Kazdin, A. & Blase, S. (2011). Reinicio de la investigación y la práctica de la psicoterapia para reducir la carga de la enfermedad mental. *Perspectivas sobre la ciencia psicológica*, 6(1), 21-37. <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.1177/1745691610393527>

Kelders, S. (2019). Design for Engagement of Online Positive Psychology Interventions. In: Van Zyl, L. & Rothmann Sr., S. (eds.), *Positive Psychological Intervention Design and Protocols for Multi-Cultural Contexts*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-20020-6_13
https://ris.utwente.nl/ws/files/283671692/Kelders2019_Chapter_DesignForEngagementOfOnlinePos.pdf

Kerlinger, F. & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento* (4a. ed.). McGraw-Hill.
<https://padron.entretemas.com.ve/INICC2018-2/lecturas/u2/kerlinger-investigacion.pdf>

Ma, L., Li, Y. & Feng, M. (2015). Positive emotion and cardiovascular disease in elderly people. *Int J Clin Exp Med.*, 8(5),
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4509151/>

Marcano-Rojas, I. (2015). Apropiación de las tecnologías de información y comunicación en el ámbito educativo venezolano. *Revista Educación*, 39(1), 121-136.

<http://dx.doi.org/10.15517/revedu.v39i1.9836>

Martínez, A., Cegarra, J. & Rubio, J. (2012). Aprendizaje basado en competencias: una propuesta para la autoevaluación del docente. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 16(2), 325-338.

<http://www.ugr.es/local/recfpro/rev162COL5.pdf>

McGriff, S. (2000). *Instructional Systems, ADDIE MODEL*. College of Education, Penn State University. [https://docplayer.es/37500393-Modelo-addie-stein-j-mcgriff-](https://docplayer.es/37500393-Modelo-addie-stein-j-mcgriff-instructional-systems-college-of-education-penn-state-university-09-2000.html)

[instructional-systems-college-of-education-penn-state-university-09-2000.html](https://docplayer.es/37500393-Modelo-addie-stein-j-mcgriff-instructional-systems-college-of-education-penn-state-university-09-2000.html)

Mega, C., Ronconi, L. & De Beni, R. (2014). ¿Qué hace a un buen estudiante? Cómo las emociones, el aprendizaje autorregulado y la motivación contribuyen al logro académico. *Revista de Psicología Educativa*, 106(1), 121-131.

<https://doi.org/10.1037/a0033546>

Mesurado, B. (2017). Psicología positiva. En *Diccionario Interdisciplinar Austral*, editado por Claudia E. Vanney, Ignacio Silva y Juan F. Franck.

URL=http://dia.austral.edu.ar/Psicolog%C3%ADa_positiva

Mira, A., Farfallini, L., Baños, R., Bretón-López, J. & Botella, C. (2016). Sonreír es Divertido, una intervención online para la prevención y el tratamiento de los trastornos emocionales. *Rev. psicodebate: psicol. cult. soc.*, 16(2).

<http://dx.doi.org/10.18682/pd.v16i2.597>

Miralles, I., Castilla, D., & Botella, C. (2014). Desarrollo de un entorno virtual para la inducción emocional. *In CoSECivi*, 230-238.

<https://gaia.fdi.ucm.es/sites/cosecivi14/es/papers/10.pdf>

Morrison, G., Ross, S., Morrison, J. & Kalman, H. (2019). *Designing effective instruction*. John Wiley & Sons.

https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=OVqGDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR11&ots=OLNHNVCAGW&sig=g6xXl1hXYDmtXG-QWITt2IQqHqo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Moskowitz, J., Cheung, E., Freedman, M., Fernando, C., Zhang, M., Huffman, J. & Addington, E. (2021). Measuring Positive Emotion Outcomes in Positive Psychology Interventions: A Literature Review. *Emotion Review*, 13(1), 60-73. <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.1177/1754073920950811>

Mustaca, A. (2004). Tratamientos psicológicos eficaces y ciencia básica. *Revista Latinoamérica de Psicología*, 36(1), 11-20. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80536102.pdf>

Ng, W., Tov, W., Veenhoven, R., Rothmann, S., Chambel, M., Chen, S., Cole, M., Consiglio, C., Costantini, A., Datu, J., Di Blasi, Z., Gumbau, S., Huber, A., Kelders, S., Klibert, J., Knoop, H., Mayer, C., Nel, M., Salanova, M., Schotanus-Dijkstra, M., Shankland, R., Shimazu, A., ten Klooster, P., Vera, M., Zondervan-Zwijnenburg, M. & van Zyl, L. (2021). In Memory of Edward Diener: Reflections on His Career, Contributions and the Science of Happiness. *Front. Psychol.* 12(706447). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.706447>

Núñez, M. (2007). Las variables: estructura y función en la hipótesis. *Investigación Educativa*, 11(20), 163-179. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/view/4785/3857>

- Núñez, M. & Bono, R. (2020). *Diseños de Investigación en Psicología-Diapositivas curso 2019-2020*. Universidad de Barcelona.
[http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/164539/1/Dise%C3%B1os%20de%20Investigacion Diapositivas%2019-20_FINAL.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/164539/1/Dise%C3%B1os%20de%20Investigacion%20Diapositivas%2019-20_FINAL.pdf)
- Ong, A., Mroczek, D. & Riffin, C. (2011). The Health Significance of Positive Emotions in Adulthood and Later Life. *Soc Personal Psychol Compass*, 5(8), 538-551.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3173764/>
- Oros, L., Manucci, V. & Richaud-de Minzi, M. (2011). Desarrollo de emociones positivas en la niñez. Lineamientos para la intervención escolar. *Educación y Educadores*, 14(3), 493-509. <https://www.redalyc.org/pdf/834/83422605004.pdf>
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. & Schaufeli, W. (2013). Do-it-yourself: An online positive psychology intervention to promote positive emotions, self-efficacy, and engagement at work. *Career Development International*, 18(2), 173-195.
<https://doi.org/10.1108/CDI-10-2012-0102>
- Park, N., & Seligman, M. (2013). Christopher M. Peterson (1950-2012). *American Psychologist*, 68(5), 403. <https://doi.org/10.1037/a0033380>
- Pinedo, I. & Yáñez, J. (2019). Las emociones: Una breve historia en su marco filosófico y cultural. Edad Media. *Revista Guillermo de Ockham*, 17(1), 17-27.
<https://doi.org/10.21500/22563202.3460>
- Peñate, W., Roca, M. & Del Pino, T. (2014). Los nuevos desarrollos tecnológicos aplicados al tratamiento psicológico. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(2), 91-101.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79832492010>

Prada, E. (2005). Psicología positiva y emociones positivas. *Revista Electrónica Psicología Positiva.com*.

https://issuu.com/mariaesther7/docs/psicologia_positiva_emociones_positivas_eliana

Ramírez, O. (2018). Las tecnologías de información y comunicación en el aprendizaje de las gráficas de las funciones polinómicas. Algunas consideraciones. *Omnia*, 24(2), 82-93.

<https://produccioncientificaluz.org/index.php/omnia/article/view/36364/38942>

Rodríguez, M. & Carrillo, B. (2017). Capítulo 5. Psicobiología de las emociones. En *Psicología fisiológica* (pp. 239-291). Universidad Nacional de Educación a Distancia-UNED.

<http://portal.uned.es/Publicaciones/htdocs/pdf.jsp?articulo=6201204GR02L01>

Rojas, M. (2014). *El estudio científico de la felicidad*. Fondo de Cultura Económica.

Santos, V., Paes, F., Pereira, V., Arias-Carrión, O., Silva, A., Carta, M., Nardi, A. & Machado, S. (2013). The role of positive emotion and contributions of positive psychology in depression treatment: systematic review. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*, 9, 221-37. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3866689/>

Secretaría de Educación Pública (2017). Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y programas de estudio para la educación básica.

https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/10933/1/images/Aprendizajes_clave_para_la_educacion_integral.pdf

Seligman, M. (2014). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.

Seligman, M. (2017). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.

<https://books.google.com.gi/books?id=wA4JDgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Seligman, M. (2019). Positive Psychology: A Personal History. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1). <https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction, *American Psychologist*, 55, 5-14. <https://liminalolutions.com/wp-content/uploads/2021/06/Positive-Psychology-An-Introduction-by-Martin-Seligman-and-Mihaly-Csikzentmihalyi.pdf>

Seligman, M., Steen, T., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am Psychol.*, 60(5), 410-21. doi: 10.1037/0003 <https://psycnet.apa.org/fulltext/2005-08033-003.html>

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467- 487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>

Society for the Study of Addiction (2005), Conversation with George Vaillant. *Addiction*, 100, 274-280. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2005.00999.x>
<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>

Soto-Pérez, F., Franco, M., Monardes, C. & Jiménez, F. (2010). Internet y psicología clínica: revisión de las ciber-terapias. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 15(1), 19-37. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.15.num.1.2010.4082>

- Suárez, S. & Marrero, R. (2020). Intervención positiva multicomponente a través del correo electrónico para promover el bienestar en estudiantes universitarios. *Psicología Conductual*, 28(3), 375-392. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/12/01.Suarez_28-3.pdf
- Talarico, J., Berntsen, D. & Rubín, D. (2009). Positive emotions enhance recall of peripheral details, *Cognition and Emotion*, 23 (2), 380-398. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699930801993999>
- Tarantino-Curseri, S. (2018). Breve recorrido histórico de la emoción: Desde Platón hasta Damasio y la toma de decisiones. *Revista del Centro de Investigación de Ciencias Administrativas y Gerenciales*, 15(2), 1-27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6430977>
- Tarragona, M. (2013). Psicología Positiva y Terapias Constructivas: Una Propuesta Integradora. *Terapia Psicológica*, 31(1), 115-125. <https://www.redalyc.org/pdf/785/78525710011.pdf>
- Titov, N., Dear, B., Johnston, L., Lorian, C., Zou, J., Wootton, B., Spence, J., McEvoy, P. & Rapee, R. (2013). Improving Adherence and Clinical Outcomes in Self-Guided Internet Treatment for Anxiety and Depression: Randomised Controlled Trial. *PLOS ONE*, 8(7), e62873. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062873>
- Tobón, S., Pimienta, J. & García, J. (2010). *Secuencias didácticas: aprendizaje y evaluación de competencias*. Pearson Educación. <https://josedominguezblog.files.wordpress.com/2014/08/aprendizaje-y-evaluacion-de-competencias.pdf>

- Tugade, M., Fredrickson, B. & Feldman, L. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Valderrama, B. (2015). Emociones: una taxonomía para el Desarrollo Emocional. *Revista Científica Internacional*, 2(1), 13-28. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7336140>
- Vásquez, J. (2012). Reflexión sobre cómo los psicólogos perciben las intervenciones psicológicas online. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 35, 346-365. <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194224362018.pdf>
- Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827103>
- Watson, D., Clark, L. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- White, C., Uttl, B. & Holder, M. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects are much smaller than previously reported. *PLoS One.*, 14(5):e0216588. doi: [10.1371/journal.pone.0216588](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216588)

Apéndices

Apéndice 1. Script del día 1

Antes de empezar ¿cómo te sientes?

El día de hoy iniciarás un programa de entrenamiento que tiene como propósito aprender a precipitar y mantener, de manera intencionada, tus emociones positivas a través de diferentes ejercicios, los cuales han sido diseñados para que puedas reconocer respuestas como la felicidad, la alegría, el optimismo y la satisfacción con la vida; y valorar el papel que estas tienen en tu bienestar. Al ser un entrenamiento, se vuelve un espacio de práctica, lo que significa que habrá por día, entre uno o dos ejercicios sencillos; sin embargo, un elemento clave para conseguir el resultado esperado será llevarte a cabo, de inicio a fin, y practicarlos para ganar pericia, y poco a poco, con el tiempo, lograras hacerlo con maestría. Por lo tanto, tu compromiso para realizar los ejercicios y tu honestidad en las evaluaciones, serán importantes para avanzar en la consecución del objetivo.

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 a tu bienestar.

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?

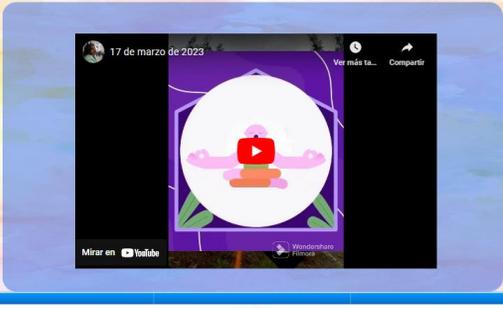
Las emociones son reacciones del cuerpo como una respuesta ante estímulos internos (pensamientos) o externos (situaciones). Cuando la emoción es positiva, se percibe como subjetivamente agradable, como por ejemplo: el gozo, la gratitud, la serenidad, el interés por el mundo, la esperanza, el orgullo, la diversión, la inspiración, el asombro y el amor. Por el contrario, las emociones negativas, son aquellas que se experimentan de manera desagradable: miedo, asco, ira o tristeza.

Así, para estudiar las emociones se han clasificado a partir de la valencia, que puede ser positiva o negativa; es decir, se clasifican a partir de la experiencia emocional y motivacional de placer (valencia positiva) o displacer (valencia negativa). Entonces, las emociones positivas o negativas, no tienen que ver con un juicio moral; es decir, no se definen por ser buenas o malas, todas las emociones son necesarias, porque son necesarias para adaptarnos a las diferentes situaciones de la vida.



2 / 10

¿Cómo se hace? ¡Pon atención!



17 de marzo de 2023

Ver más tá... Compartir

Mirar en YouTube

3 / 3

1 - ¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora!

Ahora, es tiempo de que te des la oportunidad de experimentar un momento de atención plena y gratitud. En este punto, ya tienes idea de cómo Luca realizó las actividades, ahora es tu turno.

Actividad I. Por favor sigue las siguientes instrucciones:

Responde las siguientes preguntas para ti:

- ¿Qué pensamientos pasan por tu mente en este momento?
- ¿Qué sentimientos te están generando?

Busca un lugar y una posición cómoda: puede ser en tu sofá, la silla donde estás trabajando, en la cama, incluso si aún no te levantas. Por favor, escucha el siguiente audio: , y sigue las instrucciones.

Una vez que has concluido el ejercicio de atención plena guiado, vuelve a responder las preguntas:

- ¿Qué pensamientos pasan por tu mente en este momento?
- ¿Qué sentimientos te están generando?

Check

2 - ¿Estás listo? ¡Hagámoslo ahora!

Actividad II. Por favor sigue las siguientes instrucciones:

- Piensa en una persona que haya hecho algo por ti, alguna contribución significativa a tu vida, algo por lo cual estás extremadamente agradecido, pero que tal vez no tuviste oportunidad de expresar este sentimiento de profunda gratitud. Puede ser un familiar, un amigo, un vecino, un maestro o un colega. Como sugerencia, elige a alguien que todavía esté vivo para que pueda recibir el mensaje de gratitud que le quieres brindar.
- Para comenzar la carta, en la primera línea inicia con un saludo amistoso: Estimado/Querido/Apreciado _____
- Redacta en términos generales por qué te encuentras agradecido con esta persona y señala cuál fue su contribución a su vida. Es importante ser concreto para que el mensaje sea directo. Puedes inspirarte en alguno de los siguientes ejemplos:
 - Tú fuiste la única persona que alguna vez me defendió.
 - Te escribo esta carta para decirte lo agradecido que estoy por haberte conocido y tenerte en mi vida...
 - No estoy seguro si lo recuerdas... pero... y estoy agradecido por...
 - Nadie nunca me ayudó tanto como tú cuando... y quiero agradecerle...
 - Tú eres la persona que hizo una diferencia en mi vida debido a que... y estoy agradecido por...
- Menciona detalles específicos y el impacto que generó en su vida. Es importante señalar comportamientos y momentos específicos que fueron importantes para ti. Esto ayuda a ubicar al lector de la carta.
- Identifica y expresa con precisión qué emociones sentiste, esto hará que la carta cobre emotividad. Explica con mayor profundidad cómo contribuyeron estas experiencias y acciones a cambiar su vida. Si tienes alguna dificultad para identificar experiencias y contribuciones, puedes reflexionar sobre estas preguntas:

¡Compártenos tu experiencia!

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

- ¿Cómo fue tu experiencia en este último ejercicio?
- ¿Qué obstáculos tuviste al momento de realizar el ejercicio?
- ¿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

Al finalizar ¿cómo te sientes?



Después de concluir las actividades, ha llegado el momento de preguntarte ¿cómo te sientes? Regálale 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 el siguiente formulario con la opción de respuesta que mejor refleje tu estado emocional una vez finalizado el ejercicio:

<https://forms.gle/HqVkaOUK6jgGdhBo8>

2 / 2

¿Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!

- Es importante aprender a identificar y monitorear tus pensamientos, así como valorar las consecuencias de estas fluctuaciones en tu estado de ánimo y tu comportamiento. Antes de poder hacer algo con ellas, es fundamental que te des cuenta de cuál es el contenido de estas auto verbalizaciones.
- Puedes escuchar el audio nuevamente cuando lo consideres pertinente o necesario. Con el tiempo, podrás ir prescindiendo de la guía de voz y lo irás haciendo cada vez mejor.
- En la atención plena se trata de "no juzgar", es decir, no emitir alguna opinión o valoración sobre el contenido de tus pensamientos, solo "aceptar". Justo esto es una parte central del entrenamiento. Para lograr el resultado se requiere práctica, por tanto, entre más lo intentes, más rápido lograrás entrar en estados de atención plena y con mejores resultados.
- Intenta la atención plena en diferentes lugares y realizando algunas actividades cotidianas como en la fila del banco, en la silla de tu oficina, en tu sofá o en la cama; también puedes hacerlo mientras lavas los



2 / 3

Bibliografía



Apéndice 2. Script del día 2

Antes de empezar ¿cómo te sientes?

Hoy es el segundo día de tu programa de entrenamiento que pretende enseñarte, cómo, de manera intencionada y voluntaria, podrás realizar acciones para sentirte mejor y lograr un bienestar óptimo. Recuerda que la práctica hace al maestro, por tanto, mucho del resultado dependerá de qué tanto practiques. Así, que la experiencia que vivas ganando y el tiempo de práctica jugarán a tu favor para mejorar los resultados. Nuevamente, insistimos en el nivel de compromiso con el programa de entrenamiento, con las actividades y las evaluaciones que cotidianamente se te solicitan. Al final tú podrás valorar el impacto en tu vida.



Iniciemos nuestras actividades del día de hoy. Por favor, comparte con nosotros, ¿cómo te sientes? Te pedimos que seas honesto en tus respuestas porque el resultado nos ayuda a evaluar, y en consecuencia, a ajustar o modificar nuestro programa de entrenamiento para promover, mantener y crear emociones positivas.

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?



Si realizaste las actividades del día de ayer, habrás descubierto cómo se siente experimentar la **gratitud** y su contribución en tu bienestar. ¿Cómo se siente experimentar emociones positivas?, la gratitud solo es una de tantas emociones a las cuales puedes tener acceso de manera intencionada y gozar de sus beneficios. Por otro lado, la práctica del **Mindfulness** te permitirá entrenar tu atención para mantenerte "aquí y ahora", en el presente, aceptando tus pensamientos, sensaciones corporales o estímulos del ambiente sin juzgarlos. Esto ayuda a dejar fluir tus pensamientos y sensaciones, aquellas que te inquietan o te quitan energía, lo cual contribuye a tu bienestar al no engancharte y sumergirte en ellas.

◀ 2 / 10 ▶

¿Cómo se hace? ¡Pon atención!



◀ 2 / 2 ▶

¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora!

EJERCICIO

Ya te explicamos un poco sobre cómo saborear el momento y serás como ejemplo la experiencia de Luca. Ahora es tu turno, la actividad de hoy estará enfocada en saborear una experiencia del pasado.

Las instrucciones son las siguientes:

- I. Elige una vivencia del pasado que sea agradable, placentera, una que puedas disfrutar al experimentar nuevamente. Recuerda que es importante identificar experiencias que te generen estados y emociones positivas. Evita los episodios que sean indeseados o con emociones negativas.
- II. Imagina un espacio tranquilo y las condiciones necesarias para iniciar la memoria en la experiencia. Adopta una postura cómoda, resuelve los pendientes previamente, satisface las necesidades básicas para evitar distracciones (sed, hambre, calor, frío, etcétera).
- III. Pon una alarma en tu celular, inténtalo al menos 5 minutos.
- IV. Al continuar, abre los ojos y concéntrate en la respiración. Comienza a conectar con la experiencia, déjate el tiempo necesario para hacer nítido el recuerdo y para recuperar los detalles, como los colores, personas, sonidos, olores, sensaciones, texturas de las telas, sentimientos y emociones, privadamente disfrútalos con calma. Esta es la parte más importante de la actividad.
- V. Una vez que decidas regresar, si es que no puedes la alarma, o si ya sonó, abre los ojos y contesta la siguiente pregunta.

Dale un momento para observar la siguiente [tabla](#) y apreciar la diversidad de emociones que se pueden experimentar.

A continuación, contesta la siguiente pregunta: **¿Qué emociones experimentaste una vez finalizada la actividad? Elige tantas opciones como sean necesarias para definir tu estado emocional.**

(Solo una palabra clave con muchas variaciones: alegría, amor, sorpresa, cariño, contento, agrado, extrañeza, ternura, encanto, curiosidad, interés, asombro, admiración, felicidad, sobrecita)

Check

Al finalizar ¿cómo te sientes?



Para saber cómo y en qué condiciones estas actividades suman a tu bienestar, te pedimos un momento para que reflexiones sobre tu experiencia y nos digas ¿cómo te sientes? Para nosotros es muy importante tu sinceridad, porque tus respuestas nos ayudarán a afinar, descartar o ajustar las actividades para promover las emociones positivas. Por este motivo, te pedimos que contestes con la verdad.

Dicho lo anterior, contesta las siguientes [preguntas](#), con la opción de respuesta que mejor refleje tu estado emocional una vez finalizado el ejercicio.

◀ 2 / 2 ▶

¡Compártenos tu experiencia!

Con esta actividad seguramente habrás vivido nuevamente alguna de tus experiencias favoritas. Para nosotros es importante conocer cómo experimentaste estas actividades. Por tanto, nos gustaría que pudieras compartirnos tu experiencia. Siéntete libre de compartir tu punto de vista...

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



- Este ejercicio te puede ser útil para recuperarte después de un evento estresante. Úsalo como un recurso personal para lograr cambiar tu estado afectivo.
- El saboreo es una actividad que te permite cambiar tu estado de ánimo y experimentar emociones positivas sin modificar el entorno.
- También es posible experimentar el saboreo cuando compartes con otras personas experiencias positivas y puedes ahondar en los detalles, cuando los compartes y los contemplas en la narración. Puedes compartir historias del pasado o planes del futuro, solo recuerda que deben ser experiencias positivas.

2 / 3

Bibliografía



Bibliografía

Bryant F. B. (2021). Current Progress and Future Directions for Theory and Research on Savoring. *Frontiers in psychology*, 12, 771986. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.771986>

Colombo, D., Pavesi, L. B., Fernández-Alvarez, C., García-Palacios, A., & Buela-Lasal, C. (2021). Savoring the present: The reciprocal influence between positive emotions and positive emotion regulation in everyday life. *PLoS one*, 16(5), e0251561. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251561>

Fredrickson B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Journal of Personality & Social Psychology*, 75(2), 230-245. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.230>

Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Fredrickson B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1446), 1367-1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.0152>

Fredrickson B. L. (2006). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1446), 1367-1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.0152>

Kilbert, J. L., Shara, E. R., Levan-Lafforgue, K., Hutton, A., Smalley, K. B., & Warren, J. C. (2022). Savoring Increases Positive Emotions After a Social-Virtual Reality. *Frontiers in psychology*, 13, 791040. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.791040>

Koehn, S. H. O., & Isenhardt, A. K. (2021). Factor Structure of the "Top Ten" Positive Emotions of Barbara Fredrickson. *Frontiers in psychology*, 12, 641804. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641804>

Sabini, C., M. S., Barsky, J., & O'Leary, A. K. (2003). Strength in silver: differential effects of savoring, gratitude and optimism on well-being. *Ageing & mental health*, 7(8), 597-604. <https://doi.org/10.1080/13607860310001681789>

Wilson, K. A., & MacNanana, A. (2021).avor the moment: Will it increase in positive emotion and the persistence of its effect across time. *Psychophysiology*, 58(5), e13754. <https://doi.org/10.1111/psyp.13754>

2 / 3

Apéndice 3. Script del día 3

Antes de empezar ¿cómo te sientes?

En tu tercer día de entrenamiento trabajaremos con un ejercicio orientado hacia la mejor versión de ti, en el futuro y nos tomaremos con la intención para descubrir cómo la visualización puede tener efectos en tu estado de ánimo. Lo mejor, es que esto lo puedes hacer de manera voluntaria y cuando tú quieras. Por eso señalamos con insistencia, que el bienestar está en tus manos; sin embargo, se requiere práctica, pues no deja de ser un entrenamiento. Así, el tiempo que dediques y tu compromiso serán factores relevantes para alcanzar el objetivo. También, tu honestidad con las evaluaciones nos permitirán evaluar la efectividad de estos ejercicios, así como saber si es necesario eliminar, ajustar o cambiar las actividades, en función del resultado.

Para iniciar, comparte con nosotros, ¿cómo te sientes? 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?

El día de hoy realizaremos un ejercicio para cultivar el optimismo. Si bien, profundizaremos más adelante sobre este tema; por ahora es importante que sepas que cuando las personas son optimistas, generan expectativas positivas sobre el futuro. Las expectativas son creencias sobre el resultado que se puede obtener más adelante en el tiempo. Cuando consideramos que el resultado será favorable, entonces se espera que sucedan cosas buenas. En consecuencia, el optimismo está estrechamente relacionado con las creencias que tenemos sobre metas, objetivos o resultados que aún no suceden, dado a que se encuentran en el "futuro probable", pero se confía en que el desenlace de los eventos nos favorecerá con lo mejor que pueda suceder.



2 / 9

¿Cómo se hace? ¡Pon atención!

EP3 COMO SE HACE PON ATENCION



Mirar en YouTube

2 / 2

¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora!

Ejercicio 1

Es tiempo de practicar y poner a prueba el ejercicio para que puedas experimentar y sacar tus propias conclusiones. Ya tienes un ejercicio; si te ha gustado como hace este ejercicio Luca, ahora es tu turno. Las instrucciones para realizar las actividades del día de hoy son las siguientes:

1. Busca un lugar donde te sientas cómodo y tengas privacidad, esto con el propósito de evitar interrupciones.
2. Identifica previamente una experiencia positiva en el futuro, algo que sea potencialmente posible de acuerdo con tu situación y contexto.
3. Ahora, centra tu atención y tu consciencia en visualizar ese futuro, ese momento en donde todo comienza a ir bien.
4. En el siguiente cuadro de texto, escribe:
 - a) ¿Cuál es la situación elegida?
 - b) ¿Qué cosas comienzan a ir bien y puedes mejorar? Recuerda que es el mejor futuro posible. Dale tiempo para saborear para describirte aquellos personajes, cosas, sonidos, sabores, texturas, sentimientos y emociones. Para ello, describe en la imaginación el momento con mayor detalle, navega en la experiencia, saborea el momento en el futuro. Dedica tiempo para explorar la escena mentalmente.
 - c) ¿Cómo se siente que todo vaya bien en el futuro?

Puedes escribir esto en una hoja y luego pasarlo a la caja de texto o hacerlo directo en este espacio. Si tienes dificultad para identificar tus emociones y podrás expresar en la descripción de tu experiencia, puedes apoyarte en la siguiente tabla:

[Tabla de emociones](#)

Check

Al finalizar ¿cómo te sientes?

Después de finalizar con la actividad del día de hoy, queremos preguntarte ¿cómo te sientes? Toma un momento para pensar y recuperar tu experiencia y contestar las siguientes preguntas. Te pedimos sinceridad y honestidad en tus respuestas, ya que tu apreciación nos ayuda a determinar el alcance de los ejercicios que conforman el entrenamiento. La información que nos proporcionas nos ayudará a eliminar, modificar o ajustar la actividad con el propósito de seguir 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 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

¡Compártenos tu experiencia!

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

Describenos:

1. ¿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!

- Trata de incorporar este ejercicio como un hábito, intenta hacerlo al menos una vez por semana para mejorar tu bienestar.
- Más adelante no será necesario que escribas tu experiencia, es suficiente con que puedas saborear el momento en el futuro.
- Recuerda que la imagen hacia el futuro debe ser positiva para ti, ten cuidado con la escena que elijas o podrías obtener el efecto opuesto.
- Recuerda que en esta actividad no hay que elegir como escena una fantasía -algo improbable por la situación, circunstancia o condición de vida, por ejemplo, ganar la copa mundial de fútbol si no eres jugador profesional-.

Bibliografía

Bibliografía

Carrillo, A., Rubio-Aparicio, M., Molinari, G., Enrique, A., Sánchez-Meca, J., & Baños, R. M. (2019). Effects of the Best Possible Self intervention: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 102, 222-236. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.02.022>

Duan, S., Exter, M., Newby, T., & Fa, B. (2021). No Impact? Long-Term Effects of Applying the Best Possible Self Intervention in a Real-World Undergraduate Classroom Setting. *International Journal of Community Well-Being*, 4(4), 581-601. <https://doi.org/10.1007/s42413-021-00120-y>

Gilman, B., Umeh, K., Davies, L., & Newson, L. (2021). The best possible self-intervention as a viable public health tool for the prevention of type 2 diabetes: A reflexive thematic analysis of public experience and engagement. *Health expectations: an international journal of public participation in health care and health policy*, 24(5), 1713-1724. <https://doi.org/10.1111/hex.13311>

Meviusen, Y. M., Heiers, M. L., & Alberts, H. J. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: effects of a two week intervention. *Journal of behavior therapy and experimental psychology*, 42(3), 371-376. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012>

Salazar-Cabrero, I. M., Ramirez-Fernandez, E., & Ortega-Martinez, A. R. (2019). Strengths in older adults: differential effect of savoring, gratitude and optimism on well-being. *Ageing & mental health*, 23(8), 1027-1034. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1471589>

Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2019). Enhancing positive perceptions of aging by savoring life lessons. *Ageing & mental health*, 23(6), 762-770. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1460940>

Urbán, F. A. R., de Oliveira, S. R., Santos, A. C., & de Silva Pedrosa, J. (2021). Association between the dispositional optimism and depression in young people: a systematic review and meta-analysis. *Psicologia, reflexão e crítica: revista semestral do Departamento de Psicologia da UFRRS*, 34(1), 37. <https://doi.org/10.1186/191155-021-00202-y>

Zou, R., Hong, X., Wei, G., Xu, X., & Yuan, J. (2022). Differential Effects of Optimism and Pessimism on Adolescents' Subjective Well-Being: Mediating Roles of Reappraisal and Acceptance. *International journal of environmental research and public health*, 19(12), 7067. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127067>

Apéndice 4. Script del día 4

Antes de empezar ¿cómo te sientes?

Hoy de hoy exploraremos la gratitud y el bienestar de recibir diferentes regalos de la vida. Es importante ir desafiando y cultivando todas las habilidades para cuidar y mantener nuestro bienestar. Esta actividad, como el resto de las que conforman el entrenamiento, tienen la bondad de que pueden realizarse a voluntad, lo que te regresa la responsabilidad de estar bien, de poder precipitar emociones positivas cuando tú lo decides. Por tanto, tu bienestar, está en tus manos, y podrás incrementar el beneficio de estas actividades si practicas y te dedicas tiempo para llevarlas con frecuencia. Queremos hacer, nuevamente, un llamado a tu honestidad al momento de responder las evaluaciones, ya que a través de las preguntas reales y finales, podemos obtener información valiosa de tu experiencia, que nos permitirá la efectividad de estos ejercicios, y como consecuencia, eliminar, ajustar o cambiar las actividades, en función del resultado.

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.

¿Qué haremos para sentirnos mejor?

Hoy es el turno de la cuarta actividad de tu entrenamiento para precipitar, mantener e incrementar las emociones positivas. Tenemos preparada una tarea que te permitirá identificar y reflexionar sobre las bendiciones que te otorga la vida. Como todos los ejercicios, la propuesta de hoy la podrás realizar a voluntad y cuando lo requieras. Este ejercicio suele utilizarse cuando existe desgaste emocional por alguna situación o cuando uno está experimentando una mala racha y se percibe malestar.

La vida es una sucesión de hechos, muchos de estos acontecimientos pueden generarnos dolor, tristeza, ira, ansiedad, miedo, angustia, entre otros. Estas respuestas las podemos identificar fácilmente, y en ocasiones, nos sumergimos en la experiencia y eclipsa todo lo demás; es decir, no podemos ver más allá de esto. Habitamos estas emociones, filtramos nuestros actos y la forma de mirar con este filtro, ¿te has pasado? Si en un día de escuela o de trabajo, recibieras muchos cumplidos por tu desempeño, pero una crítica, o un comentario negativo ¿en cuál te centrarías?, ¿cuál sería más probable que recordaras?

¿Cómo se hace? ¡Pon atención!

¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora!

Es momento de experimentar el ejercicio de "Las tres cosas buenas". Ya Luca nos compartió cómo realizar la actividad, pero ahora habrá que saber cómo funciona contigo. Las instrucciones para realizar las actividades del día de hoy son las siguientes:

- Busca un tiempo para ti, en un lugar donde puedas estar en calma. Escribe directamente tu ejercicio en el cuadro de texto de esta actividad.
- Piensa, escribe y enumera tres cosas buenas que te sucedieron durante el día y por las cuales te encuentres agradecido.
- Escribe las razones por las cuales crees que estas cosas sucedieron.
- Identifica cómo te hicieron sentir estas cosas.

Recuerda que no tienes que escribir demasiado, o si lo deseas, puedes extenderte y profundizar todo lo que quieras. Esto dependerá de qué tanto quieras profundizar en la experiencia. No mimices los eventos, no importa que parezcan poco importantes, pequeños o extraños. Solo fúyete con la actividad. No te preocupes por la gramática o la ortografía, ya que lo importante es identificar y concentrarte en las cosas buenas y en cómo esto te hace sentir. Si tienes dificultad para identificar tus emociones y poderlas expresar en la descripción de tu experiencia, puedes apoyarte en la siguiente tabla:

Al finalizar ¿cómo te sientes?

¿Fue en la actividad? Nos gustaría saber ¿cómo te sientes? Date un momento para ti y para reflexionar sobre el resultado del ejercicio. Por favor, haz un acto de honestidad sobre tu experiencia, recuerda que esto nos ayuda a valorar el alcance de la actividad; y si en realidad, contribuye al bienestar.

Recuerda que gracias a tu colaboración, nosotros podemos determinar si esta actividad tiene el potencial para permanecer en el entrenamiento o si requiere ajustes. Este, o incluso si es pertinente omitirla. Entonces, por favor, 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.

¡Compártenos tu experiencia!

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

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

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

¿Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!

Trata que este ejercicio no es para descalfillar las emociones negativas, porque también son necesarias para la supervivencia; más bien de lo que se trata es de comenzar a reconocer las cosas buenas que pasan cada día.

Lo más recomendable es realizar este ejercicio por la noche, ya que haya finalizado tu día. Esto te permitirá tener más información de lo que sucedió durante el día para poder identificar las cosas buenas.

Queremos que tengas un diario de cosas positivas, y en este espacio escribe y acumula las cosas buenas que pasan en tu vida, para que puedas regresar a ellas cuando quieras. Además, con el tiempo, te podrás dar cuenta de que la cantidad de experiencias y sucesos positivos, podrían incluso ser mayores que los negativos.

Si comienzas a identificar puras cosas negativas, haz una pausa, reconoce estas experiencias y luego vuelve a intentarlo. Trata de enfocar tu mente nuevamente en las cosas buenas y los sentimientos positivos que te generan. Esto puede requerir esfuerzo, pero se vuelve más fácil con la práctica y puede marcar una diferencia real.

4 / 2

Bibliografía

Bibliografía

Día 4 – Tres cosas buenas

Adair, K. C., Harms, J. A., & Sexton, J. B. (2020). Three Good Things: Positively reflecting backwards and forwards is associated with robust improvements in well-being across three distinct interventions. *The journal of positive psychology*, 15(1), 113–122. <https://doi.org/10.1080/14787029.2020.1788707>

Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Fredrickson B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1367–1374. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Fredrickson B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1367–1374. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Guo, Y. F., Lam, L., Plummer, V., Cross, W., & Zhang, J. P. (2020). A WeChat-based "Three Good Things" positive psychology intervention for the improvement of job performance and well-being in nurses with burnout symptoms: A randomized controlled trial. *Journal of nursing management*, 28(3), 480–487. <https://doi.org/10.1111/jonm.12827>

Ripstein-Lauenberger, K., Mauthner, O., Bryan Sexton, J., & Schwendemann, R. (2017). A qualitative analysis of the "Three Good Things" intervention in healthcare workers. *BMJ open*, 7(5), e015826. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020260>

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press.

Sexton, J. B., & Adair, K. C. (2019). Forty-five good things: a prospective pilot study of the Three Good Things well-being intervention in the USA for healthcare workers: emotional exhaustion, depression, work-life balance and happiness. *BMJ open*, 9(3), e022095. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-022095>

Zaher, M., Pringle, L., Faras Sada, V., & Smith, L. (2022). Prospective pilot study of the Three Good Things positive psychology intervention in short-term stay hospitalised patients. *Postgraduate medical journal*. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2021-141010>. Advance online publication. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2021-141010>



4 / 2

Apéndice 5. Script del día 5

Antes de empezar ¿cómo te sientes?

Emociones positivas

Hoy se cumple tu quinto día en este programa de entrenamiento, que pretende orientar tus acciones, a través de algunos ejercicios, para promover y mantener tus emociones positivas. Recuerda que el resultado no se consigue por arte de magia, sino que es el producto de tu compromiso con las actividades, la práctica de los ejercicios y el tiempo que dedicas a cultivar tu bienestar y a crear emociones positivas. Por estos motivos, no dejamos de insistir en que el compromiso de realizar las actividades y evaluaciones será necesario para avanzar; tú podrás ir sacando tus propias conclusiones sobre los resultados.

Iniciemos nuestras actividades del día de hoy. Por favor, comparte con nosotros, cómo te sientes? Te pedimos que seas honesto en tus respuestas porque el resultado nos ayuda a evaluar y en consecuencia, ajustar o modificar nuestro programa de entrenamiento para promover, mantener y crear emociones positivas.

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?

Emociones positivas

Ejercicio V ¿Qué haremos para sentirnos mejor?

Anteriormente, realizaste el ejercicio de las tres cosas buenas, el cual permite que nuestra atención distinga aquellas cosas positivas que están presentes en nuestro alrededor y que tal vez no habíamos notado, y ni mucho menos cómo nos hace sentir. El ejercicio de las tres cosas buenas te ayuda a ser consciente de lo que recibes de otros y de la vida, pero qué hay sobre lo que tú le das a la vida y a los demás?

En este punto, es necesario reflexionar sobre la "bondad" como una condición que puede sumar a tu bienestar. Así que el día de hoy aprenderemos un poco sobre este tema y su contribución en las emociones positivas; posteriormente llevaremos a cabo un pequeño ejercicio, a manera de experimento, para que puedas sacar tus propias conclusiones. El agradecimiento se relaciona con las cosas buenas que recibes de la vida, es decir, que vienen del exterior; y la bondad, se refiere a lo que tú puedes ofrecer a otros sin esperar nada a cambio; por tanto, este impulso surge del individuo y se proyecta hacia afuera a través de los actos hacia otras personas o hacia uno mismo, en otras palabras, la ruta es de adentro hacia afuera.

1 / 5

¿Cómo se hace? ¡Pon atención!

Emociones positivas

EP 5 Video

Se amable contigo

Mirar en YouTube

4 / 2

1 - ¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora!

Ejercicio 1

Ya que tienes como ejemplo el caso de Luca, es momento de practicar con los siguientes ejercicios. Las actividades para el día de hoy son las siguientes:

1. Recuerda los actos de bondad que has realizado durante el día, si no identificas ninguno. ¿qué acto de bondad podrías hacer por alguien más, en este momento? Durante el día lleva a cabo, al menos, un par de actos de bondad para personas que sean importantes para ti o incluso con desconocidos. Esto puede incluir favores a tus familiares o amigos, vecinos o tu pareja; puedes llamar a algún conocido que está enfermo o triste; invitar a una persona en situación de calle algo de comer; cuidar a un menor para que una pargu pueda salir a divertirse; ceder el asiento en el transporte público a quien lo necesite más que tú; ayudar algún adulto mayor a cargar las bolsas con víveres en el supermercado o ayudarlo a cruzar la calle; o genera tus propios actos sin olvidar el papel que tiene la amabilidad.

Una vez que hayas realizado la actividad, por favor, contesta las siguientes preguntas:

Imágenes

a) Date un momento para observar la siguiente tabla y aprecia la diversidad de emociones que se pueden experimentar. A continuación, y de acuerdo con esta tabla, contesta la siguiente pregunta: ¿Qué emociones experimentaste una vez finalizada la actividad? Elige tantas opciones como sean necesarias para definir tu estado emocional.

b) ¿Cuál o cuáles fueron los actos de bondad que realizaste?

c) ¿Cómo expresaste la amabilidad en los actos de bondad?

d) ¿Cómo tus actos de bondad ayudaron a la otra persona?

e) ¿Cuál fue la reacción de la persona?

Check

2 - ¿Estás listo? ¡Hagámoslo ahora!

Ejercicio 2

En alguna conversación que tengas durante el día, practica la respuesta activa-constructiva. Recuerda que esto implica responder, ante las experiencias positivas de otros, de manera entusiasta, con apoyo, explorando los detalles de la historia, escuchando activamente, prestando atención e interés, simpatía y amabilidad. Después de realizar la actividad contesta las siguientes preguntas:

a) Date un momento para identificar la emoción de la otra persona cuando percibió tu forma de responder ¿cuál fue su emoción?

b) ¿Cómo fue la reacción de la otra persona al percibirte interesado y receptivo en su historia?

c) ¿Qué emociones experimentaste al practicar la respuesta activa-constructiva con otra persona? (puedes elegir más de una emoción)

Check

Al finalizar ¿cómo te sientes?

Emociones positivas

Para tener información sobre el resultado de las actividades, es importante preguntarte, una vez que las hayas realizado: ¿cómo te sientes? Date un tiempo para reflexionar, para ponerte en contacto contigo mismo con el objetivo de que puedas responder las siguientes preguntas. Para nosotros es muy importante tu honestidad, ya que tus respuestas nos permitirán evaluar, si en realidad, los diferentes ejercicios funcionan para precipitar, mantener o incrementar el bienestar en las personas. A partir de tus respuestas, tomaremos decisiones sobre la estructura, los ejercicios y los contenidos del entrenamiento; por este motivo, te pedimos que contestes con la verdad. Dicho lo anterior, responde 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 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.

Diapositiva 2

4 / 2

¡Compártenos tu experiencia!

En este momento del entrenamiento seguramente habrás cultivado varias experiencias positivas. Para nosotros es importante conocer cómo experimentaste las actividades. Nos gustaría que pudieras compartirnos tu experiencia. Siéntete libre de compartir tu punto de vista.

1. Describe cómo fue tu experiencia en este primer 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!

Emociones positivas

- Los actos de bondad y responder de manera activa-constructiva, pueden practicarse en cualquier momento y en cualquier lugar. Así que aprovecha durante el día las situaciones para ponerlo en práctica y sumar a tu bienestar.
- No importa si los actos de bondad son pequeños o grandes; o si se parecen vistosos o poco atractivos; lo más importante es que contribuyan a la otra persona, que se conviertan en una ayuda o apoyo para otros. Entonces recuerda, lo importante es el resultado y no la magnitud o forma del acto de bondad.
- Si eres bondadoso con los demás, no olvides ser bondadoso contigo mismo; sé auto-compasivo. Identifica las auto-verbalizaciones que suelen manejar en situaciones difíciles e intenta cambiarlas. ¡sé amable con tu persona! regalar comida a personas que no tienen hogar, invitar a tus padres a cenar o comer, donar sangre, limpiar la casa de tus abuelos, cocinar comida para alguien que aprecies, donar dinero para una buena causa; o cualquier otra actividad, lo importante es llevarlo a la "acción".

◀ 2 / 3 ▶

Bibliografía

Referencias

Datta, J. A. D., Valdez, J. P. M., McInerney, D. M., & Cayulot, R. F. (2022). The effects of gratitude and kindness on life satisfaction, positive emotions, negative emotions, and COVID-19 anxiety: An online pilot experimental study. *Applied psychology: Health and well-being*, 14(2), 347-361. <https://doi.org/10.1111/aphw.12306>

Fryburg D. A. (2021). Kindness as a Stress Reduction-Health Promotion Intervention: A Review of the Psychology of Caring. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(1), 69-100. <https://doi.org/10.1177/1559827620968268>

Mathes N. (2016). Compassion and the science of kindness: Harvard Davis Lecture 2015. *The British journal of general practice: the journal of the Royal College of General Practitioners*, 66(646), e525-e527. <https://doi.org/10.3399/bjgp16X680041>

Neilson-Coffey, S. K., Bultmann, E. T., & Schreines Dajima, M. (2021). Practicing Other-Focused Kindness and Self-Focused Kindness Among Those at Risk for Mental Illness: Results of a Randomized Controlled Trial. *Frontiers in psychology*, 12, 741548. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741548>

Osaka, K., Shema, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy People Become Happier Through Kindness: A Counting Kindnesses Intervention. *Journal of happiness studies*, 7(3), 361-375. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z>

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press.

Apéndice 6. Script del día 6

Antes de empezar ¿cómo te sientes?

Hoy cumples tu sexto día de entrenamiento, como te habrás dado cuenta, tu bienestar, depende mucho de las cosas que haces o dejas de hacer. Poco a poco, con la práctica, irás cultivando estas estrategias y serán cada vez más notorios los resultados. Estamos a punto de finalizar con este programa, y el día de hoy preparamos una actividad para equilibrar las emociones positivas en relación a las negativas. Nuevamente te pedimos que seas honesto y sincero en las evaluaciones, porque esta es la única manera que tenemos de conocer si el entrenamiento funciona y cuál es su alcance. Así, que tu contribución es muy importante para ajustar los ejercicios o en su defecto, cambiarlos por otros.

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?

Como hemos señalado en otro momento, las emociones negativas son necesarias para la supervivencia del humano; durante miles de años se configuraron como un recurso para ponerse a salvo, para huir o para precipitar la acción ante una situación de riesgo que genera malestar.

Por otro lado, las emociones positivas, permiten ampliar el pensamiento y la acción para construir recursos: creatividad, interés, adquirir nueva información, cambiar de perspectiva ante una situación, favorecer relaciones positivas con otros, explorar nuevos entornos y situaciones, entre otros beneficios. Así, las emociones positivas nos permiten construir recursos para enfrentar problemas en el futuro.

Y en consecuencia, vale la pena encontrar un balance entre ambos tipos de emociones. Hasta aquí, no hay nada nuevo para ti, estas son cosas que ya sabes, porque lo compartimos contigo hace unos días.




1 / 4 ▶

¿Cómo se hace? ¡Pon atención!



1 / 1 ▶

¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora!

Ejercicio 1

1. Busca un tiempo para ti, en un lugar donde puedas estar en calma. Ten a la mano una libreta y una pluma para poder escribir. Enlista en la caja de texto, los "Ingresos" y "egresos" de tu cuenta bancaria.
2. Identifica la última discusión o problema que tuviste con alguien. Ubica al menos dos comentarios negativos, críticas o cosas que te dijeron y que nutrieron tu malestar. En forma de frase (por ejemplo, "eres egoísta"), escribe cada una de ellas en el título "Egreso". No lo olvides, al menos identifica dos "Egresos".
3. Ahora, aplica el Ratio de Losada; recuerda que, por cada comentario negativo, tendrás que pensar tres positivos y escribirlos en la etiqueta de "Ingresos".

[Check](#)

Al finalizar ¿cómo te sientes?

¿Qué te pareció el banco de emociones?, ¿cómo fue tu experiencia? Nos gustaría saber ¿cómo te sientes? Piénsalo un poco, reflexiona sobre tu experiencia. Ahora, por favor, con toda honestidad y sinceridad contesta las siguientes preguntas. Tu opinión y experiencia, nos ayudará a valorar el alcance de la actividad; y si en realidad, contribuye en algo a mejorar el estado de bienestar. Sin tu colaboración, esta investigación no sería posible, ni tampoco podríamos conocer si esta actividad tiene el alcance y el resultado deseado para mantenerla en el protocolo de entrenamiento. Entonces, por favor, contesta las siguientes preguntas con la opción de respuesta que mejor refleje tu estado emocional una vez finalizado el ejercicio.

Dando clic [aquí](#).

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

¡Compártenos tu experiencia!

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

1. ¿Cómo fue tu experiencia en este 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!

- Recuerda que este ejercicio busca equilibrar las autoverbalizaciones y experiencias positivas y negativas. Esto implica que para poder realizar el ejercicio, hay que considerar los comentarios negativos y equilibrarlos con los positivos.
- La proporción sugerida es de 3:1, aunque la puedes incrementar, sin embargo, recuerda que superar por mucho este valor, podría llevarte al efecto contrario.
- Es un acto creativo encontrar tres puntos positivos por cada negativo. Entre más te conozcas, más sencillo será para ti identificar lo bueno que tienes para incluirlo en tu columna de ingresos.



2 / 3

Bibliografía

- Brown, N. J., Sokal, A. D., & Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: the critical positivity ratio. *The American psychologist*, 68(9), 801-813. <https://doi.org/10.1037/a0032850>
- Diehl, M., Hay, E. L., & Berg, K. M. (2011). The ratio between positive and negative affect and flourishing mental health across adulthood. *Aging & mental health*, 15(7), 882-893. <https://doi.org/10.1080/13607863.2011.569488>
- Fredrickson B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *The American psychologist*, 68(9), 814-822. <https://doi.org/10.1037/a0033584>
- Friedman, H. L., & Brown, N. J. L. (2018). Implications of Debunking the "Critical Positivity Ratio" for Humanistic Psychology: Introduction to Special Issue. *Journal of humanistic psychology*, 58(3), 239-261. <https://doi.org/10.1177/0022167818762227>



Apéndice 7. Script del día 7

Antes de empezar ¿cómo te sientes?

Hemos llegado al final del entrenamiento; y la actividad que se mostrará el día de hoy se sumará a los ejercicios que te permitirán, a través de tus acciones, promover y mantener tu bienestar. No olvides que tu participación activa, la realización de las tareas y tu compromiso serán clave para lograr el resultado, es decir, experimentar emociones positivas. Por estos motivos, no dejamos de insistir en que el tiempo que dedicas para realizar los ejercicios y evaluaciones es fundamental para lograr este propósito. Esperamos que puedas compartarnos tus experiencias y resultados; podrás ir sacando tus propias conclusiones sobre este entrenamiento.

2 / 3

¿Qué haremos para sentirnos mejor?

En los últimos seis días, hemos dirigido los esfuerzos para trabajar con ejercicios que están ubicados en diferentes horizontes temporales -pasado, presente y futuro-. En el eje temporal del pasado, has identificado aquellas cosas que te han regalado otros o la vida misma, y así, expresar agradecimiento; en el presente, has trabajado para experimentar el resultado de los actos de bondad y para mantener tu atención plena, en el aquí y el allí, para saborear experiencias de bienestar, así como para reconocer eventos y emociones positivas cotidianas; y has podido posicionarte en la visualización del futuro con la mejor versión de ti.

Este último ejercicio, tiene como objetivo trabajar un poco más con el optimismo, a partir de tus creencias.



2 / 16

¿Cómo se hace? ¡Pon atención!

portada privada al ERP ¿Cómo se hace. Pon atención!

¿CÓMO SE HACE?

¡PON ATENCIÓN!

2 / 2

¿Estás list@? ¡Hagámoslo ahora!

Llegó el momento de practicar el "A. B. C. D. E". Si bien ya conoces la actividad porque acompañaste a Luca en el desarrollo de este ejercicio, ahora es tiempo de que lo intentes tú y saques tus propias conclusiones. Las instrucciones para el día de hoy son las siguientes:

1. Llena el siguiente cuadro de acuerdo con lo que se solicita. Es importante que lo hagas en orden, esto es relevante para el resultado final del ejercicio. Primero inicia con "Advertirte", en seguida con "Buscar las creencias", posteriormente "Consecuencias", luego "Disputa", y finalmente "Energizar". Las instrucciones y sugerencias se encuentran en cada una de las [columnas](#).

Si se te dificulta identificar emociones, estados de ánimo o respuestas afectivas, te puedes apoyar de la siguiente [imagen](#).

Check

Al finalizar ¿cómo te sientes?



Llegó el momento de preguntarte **¿cómo te sientes?** Date un espacio, un momento para pensar sobre tu experiencia y por favor contesta las siguientes preguntas. Para nosotros es muy importante saber si los ejercicios del entrenamiento en realidad tienen un efecto en las personas. 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:

◀ 2 / 2

¡Compártenos tu experiencia!

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

Describe:

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

Check

¿Quieres algunos consejos? ¡Sigue haciéndolo!



- El "ABCDE" te ayuda a desarrollar una habilidad cognitiva, es decir, te permite monitorear, regular y cambiar la forma en la cual percibes y atribuyes los problemas, pero también cómo pretendes resolverlos. Al ser una habilidad, es importante la práctica, por tanto, no te desanimas, hay que seguir entrenando tu mente, con el tiempo, comenzarás a ver resultados sorprendentes.
- Recuerda diferenciar entre los "hechos" -sucesos- y atribuciones o creencias -la valoración de los sucesos-. Nosotros experimentamos una respuesta afectiva negativa no por los "hechos" sino por lo que "atribuimos a los hechos".
- No olvides que cuando nos sentimos mal y experimentamos sensaciones y emociones desagradables, solemos actuar de manera errática, impulsiva ante el estado de ánimo o podemos no tomar las mejores decisiones; pero sucede lo opuesto, cuando nos sentimos bien y experimentamos emociones positivas, entonces nuestros actos suelen ser más congruentes y atinados con la meta que queremos conseguir.
- Considera que no podemos cambiar los "hechos" pero sí podemos incidir y modificar la forma de percibirlos.
- Es posible entrenar tu forma de pensar para promover el optimismo, y una ruta para lograrlo es cuidar lo que "sientes" y lo que "piensas".

◀ 2 / 2

Bibliografía

Bibliografía

Donaldson, S. I., Cabrera, V., & Gaffaney, J. (2021). Following the Science to Generate Well-Being: Using the Highest-Quality Experimental Evidence to Design Interventions. *Frontiers in psychology, 12*, 739352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.739352>

Nikmanesh, Z., Kazemi, Y., Raghobi, M., & Rabani Bavejdan, M. (2012). Effectiveness of optimism skills group training: examination of the attributional styles of boys at the kerman juvenile correction and rehabilitation center. *International journal of high risk behaviors & addiction, 1*(2), 61-65. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.4412>

Shaghghi, F., Abedian, Z., Forouhar, M., Esmaily, H., & Eskandarnia, E. (2019). Effect of positive psychology interventions on psychological well-being of midwives: A randomized clinical trial. *Journal of education and health promotion, 8*, 160. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_17_19