



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

Propuesta de intervención en fortalezas para mejorar el bienestar y la calidad de vida en adultos mayores

Alumno/a: Ana Roca Aguilar

Tutor/a: Dra. Ana Raquel Ortega Martínez

Junio, 2023

Índice

Resumen.....	3
1. Introducción	5
1.1. La vejez y el bienestar.....	5
1.2. Psicología positiva y fortalezas en la vejez.....	9
2. Objetivos	12
2.1. Objetivo general	12
2.2. Objetivos específicos	12
3. Metodología	12
3.1. Participantes.....	12
3.2. Instrumentos de evaluación	13
3.3. Diseño y procedimiento	15
3.3.1. Temporalización y cronograma	16
3.3.2. Descripción de las sesiones	17
3.3.3. Presupuesto orientativo	25
4. Resultados esperados	26
5. Referencias bibliográficas	28
6. Anexos	36

Resumen

Debido al continuo y acelerado avance que está sufriendo la sociedad, cada vez son mayores los retos que se presentan para los individuos al llegar a la vejez, que esta plantea una serie de cambios a los cuales deben adaptarse y enfrentarse. Esto influye de manera directa en la salud y el bienestar de los mayores, así como en su calidad de vida, y no siempre de manera positiva, razón por la cual muchos individuos se encuentran institucionalizados en centros para mayores. Como consecuencia, surge desde la Psicología Positiva la necesidad de desarrollar intervenciones orientadas a mitigar y tratar esta problemática. La presente propuesta de intervención está dirigida a usuarios de entre 60 y 70 años institucionalizados en una residencia de mayores, con el objetivo general de mejorar el proceso de envejecimiento a través de un entrenamiento en las fortalezas de gratitud, esperanza y curiosidad. Entre los objetivos específicos del programa se encuentran aumentar el bienestar subjetivo y mejorar la calidad de vida. La metodología que se llevará a cabo será de tipo cuasi-experimental con un único grupo. La intervención se compone de 8 sesiones distribuidas cada una de forma semanal con una duración de 1 hora aproximadamente. Se espera que se producirá una mejora en la autoestima, la satisfacción vital y el estado emocional del individuo, favoreciendo así un envejecimiento activo y una mayor tolerancia a la adversidad.

Palabras clave: bienestar, calidad de vida, adulto mayor, fortalezas, gratitud, esperanza, curiosidad.

Abstract

Due to the continuous and accelerated progress that society is undergoing, there are more and more challenges for individuals when they reach old age, which poses a series of changes to which they must adapt and face. This has a direct influence on the health and well-being of the elderly, as well as on their quality of life, and not always in a positive way, which is why many individuals are institutionalized in centers for the elderly. Consequently, Positive Psychology arises the need to develop interventions oriented to mitigate and treat this problem. The present intervention proposal is aimed at users between 60 and 70 years of age institutionalized in a nursing home, with the general objective of improving the aging process through training in the strengths of gratitude, hope and curiosity. The specific objectives of the program include increasing subjective well-being and improving quality of life. The methodology will be quasi-experimental with a single group. The intervention consists of 8 sessions, each one distributed weekly and lasting approximately 1 hour. It is expected that there will be an improvement in self-esteem, life satisfaction and the emotional state of the individual, thus favoring active aging and greater tolerance to adversity.

Keywords: well-being, quality of life, older adult, strengths, gratitude, hope, curiosity.

1. Introducción

1.1. La vejez y el bienestar

El envejecimiento es un proceso progresivo y natural del ciclo vital en el cual se acontecen una serie de cambios a distintos niveles: físico, psicológico, biológico, social, etc. Este conjunto de cambios aparece a lo largo de las diferentes etapas vitales, desde el nacimiento hasta la muerte, planteando una serie transformaciones y modificaciones sobre el individuo que ejercen un fuerte impacto sobre el bienestar de este (Molina Sena et al., 2008; Fernández-Mayoralas et al., 2014). La vejez, por otro lado, es el producto del envejecimiento. Es una de las distintas etapas vitales que constituyen el ciclo vital del ser humano y representa la fase final con la que culmina dicho ciclo a nivel biológico (López, 2000; Guerrini, 2010).

En cuanto a los tipos de envejecimiento, se encuentran el envejecimiento primario y el envejecimiento secundario (Busse, 1969). Por un lado, el envejecimiento primario supone un cambio y deterioro a nivel biológico sin estar propiamente relacionado con la presencia de enfermedad, es decir, abarca todos aquellos cambios que se dan dentro de un patrón habitual natural propios e inherentes al envejecimiento (Alonso Galbán et al., 2007). Por otro lado, el envejecimiento secundario refiere a aquellos cambios que surgen como producto de fenómenos específicos que interaccionan con el envejecimiento primario, como traumas o enfermedades (Berger, 2009). Cabe destacar que estos cambios no son universales y dependen del estilo de vida y hábitos del individuo, por lo que en muchos casos pueden prevenirse, no siendo posible controlarlos, pero sí moldearlos (Zetina Lozano, 1999). En algunos casos, algunos autores agregan un tercer nivel en el proceso de envejecimiento conocido como envejecimiento terciario o *‘bajón terminal’*, que refiere un deterioro biológico apresurado previo a la muerte (Birren y Cunningham, 1985).

En esta línea, algunos autores afirman que el proceso de envejecimiento puede entenderse de formas diferentes en función del declive que sufra la salud del individuo (Rowe y Kahn, 1987; Rowe y Kahn, 1997; Gómez-Pavón et al., 2008). En primer lugar, se concibe el envejecimiento patológico, en el cual el individuo padece alguna enfermedad grave que imposibilita el buen funcionamiento de alguna de sus capacidades. En segundo lugar, se contempla el envejecimiento normal, en el que no existe la presencia de enfermedades incapacitantes, pero sí la presencia de un riesgo elevado de padecer alguna patología. En tercer

lugar, se considera el envejecimiento exitoso, donde existe un alto nivel de funcionalidad además de una ausencia de enfermedad o riesgo de padecerla.

El envejecimiento exitoso se ha entendido como una forma «productiva», «óptima» o «positiva» de envejecer (Fernández-Ballesteros, 2008). Se trata de un constructo que refiere a la conservación de las capacidades cognitiva y física y a la preservación de la autonomía del individuo (De la Fuente Sanz et al., 2011). Según Fernández-Ballesteros (2011), el envejecimiento exitoso no se limita únicamente a la presencia de un nivel óptimo de salud física, sino que es el resultado convergente de una serie de componentes en óptimo estado, siendo estos: funcionalidad física, funcionalidad cognitiva, estado de salud, afecto positivo y participación social. Según los autores Rowe y Kahn (1997), una adecuada sintonía en este conjunto de componentes favorece la aparición de experiencias afectivas positivas, las cuales contribuyen al bienestar y la felicidad del adulto mayor.

Así mismo, esta forma de envejecer proporciona en el individuo sentimientos de satisfacción ante la capacidad de adaptabilidad para adecuarse a las distintas y cambiantes circunstancias de su vida, de esta manera, tanto la valoración subjetiva que realiza el individuo, así como su grado satisfacción resultan ser elementos clave en la percepción de calidad de vida (Lher, 1982; Estrada et al., 2011).

La calidad de vida se entiende como “Un estado deseado de bienestar personal compuesto por varias dimensiones centrales que están influenciadas por factores personales y ambientales. Estas dimensiones centrales son iguales para todas las personas, pero pueden variar individualmente en la importancia y valor que se les atribuye. La evaluación de las dimensiones está basada en indicadores que son sensibles a la cultura y al contexto en que se aplica” (Schalock y Verdugo, 2007). En ella, intervienen tanto factores objetivos como subjetivos referentes al individuo, por lo que se la considera como un componente de carácter multidimensional (Lezaun, 2006). Por su parte, Schalock y Verdugo (2002) distinguen las siguientes dimensiones centrales en la calidad de vida: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social, derechos.

Cuando se habla de bienestar, este refiere al estado óptimo donde existe un adecuado balance y un correcto funcionamiento en los distintos ámbitos vitales, siendo estos el ámbito psicológico, social, físico, etc. Algunos de los pilares que indican la presencia del bienestar del

individuo se recogen en el modelo PERMA de Martin Seligman (Seligman, 2011). Estos pilares son: emociones positivas, propósito y sentido vital, relaciones sociales, sentimiento de logro o realización y compromiso vital. En el proceso de desarrollo del bienestar influyen diversos factores, Seligman apunta a cuatro componentes en concreto (Seligman, 2011).

En primer lugar, se hace referencia a la satisfacción vital, que se relaciona con el sentido y propósito. En este caso, bienestar y satisfacción vital se encuentran estrechamente relacionados, ya que ambos conceptos comparten elementos generales y correlacionan entre sí. Según algunos autores (Allardt, 1976) el bienestar depende de la satisfacción vital que tenga el individuo en base a tres elementos: lo que se tiene (posesión), lo que se es (auto-realización) y las relaciones existentes (amor, amistad). De esta forma, si el individuo se siente satisfecho con su vida y experimenta emociones placenteras de forma habitual, por ende, sentirá bienestar (Andrews y Withey, 1976; Campbell et al., 1976; Veenhoven, 1991; Martin et al., 2015). Así, se entiende por satisfacción vital al juicio general que establece una persona acerca de su calidad de vida en base a sus propios criterios, siendo esta el componente cognitivo del bienestar subjetivo (Shin y Johnson, 1978; Liberalesso, 2002, García-Viniegras y González Benítez, 2000).

En segundo lugar, se menciona el sentimiento de realización, relacionado con el logro de metas y la maximización del potencial. En tercer lugar, se apunta al correcto desenvolvimiento, vinculado a aspectos como el compromiso del individuo, a las relaciones sociales, la perseverancia, etc. Finalmente, en cuarto lugar, se considera el aspecto de sentimiento de bienestar, ligado a los siguientes elementos: alegría interior, confianza, optimismo, emociones positivas y deseo de crecimiento.

En cuanto a los tipos de bienestar, cabe hacer una distinción entre bienestar psicológico y subjetivo. Por un lado, el bienestar psicológico, es un tipo de bienestar eudaimónico, es decir, está centrado mayormente a lo que suceda a largo plazo, por lo que su duración y profundidad es mayor en comparación con el bienestar subjetivo (Ryff, 1989; Waterman, 1993). Este tipo de bienestar está relacionado con aspectos físicos, psíquicos y sociales, siendo un producto de la percepción del individuo en base a la importancia y el grado de satisfacción atribuidos al conjunto de oportunidades, aspiraciones, expectativas y logros alcanzados en la vida (Molina y Meléndez, 2006). Además, es un importante factor influyente en el correcto funcionamiento psíquico de la persona para que esta logre adaptarse de manera positiva y flexible a las demandas planteadas por el entorno, ya sean externas o internas (González-Méndez, 2005).

Por otra parte, el bienestar subjetivo se trata de un tipo de bienestar es de carácter hedónico, ya que se determina en función de los acontecimientos, sentimientos o emociones acontecidos y experimentados de forma más inmediata por el individuo (Andrews y Withey, 1976; Diener, 2000). Como bien indica su nombre, es de carácter subjetivo, es decir, se basa en el conjunto de evaluaciones que hace el individuo sobre su propia vida. En estas evaluaciones, el individuo valora de manera global distintos aspectos y áreas vitales, por lo que su dimensión es global (Diener, 1984; Diener, 2000). Para que se produzca este tipo de bienestar, la valoración que el individuo debe hacer sobre el transcurso de su experiencia vital ha de realizarse en términos generales de manera positiva (Diener, 1984; Diener y Chan, 2011). Por tanto, el bienestar subjetivo dependerá del tipo de vivencias que se hayan experimentado, a mayor número de acontecimientos agradables, mayor probabilidad de juzgar como placentera y positiva la experiencia vital y, por tanto, mayor bienestar subjetivo (Martín, 2002).

Durante la vejez, la evaluación de calidad de vida que realice el individuo, así como su bienestar pueden verse influenciados por las limitaciones y desafíos que se van planteando durante el envejecimiento en esta última etapa vital. Un elemento clave en la evaluación de calidad de vida es el factor de independencia que, en muchas ocasiones, al no darse las condiciones necesarias que garanticen la funcionalidad del individuo, puede conllevar consecuencias sumamente negativas como una disminución en la satisfacción vital (Rodríguez-Díaz et al., 2014), sufrimiento y malestar psicológico (Del Valle Cardozo-Quintana y Rondón-Bernard, 2014), y deterioro de la calidad de vida (Sareen et al., 2006). Por ello, la capacidad de adaptación que posea cada individuo es un elemento clave determinante en su bienestar y satisfacción vital (Pérez Duporte y García Megret, 2003).

Un modelo que contempla la importancia de la adaptación del individuo al medio en el proceso de envejecimiento es el Modelo SOC de Baltes y Baltes (1990), en el cual se establece que la consecución de un envejecimiento exitoso se debe a la utilización coordinada de tres procesos: selección, optimización y compensación. Este modelo consiste en llevar a cabo diversas estrategias que maximicen las probabilidades de obtener nuevas ganancias y minimicen las experiencias de pérdidas. Para ello, se adoptan estrategias que permitan un balance positivo y una máxima eficiencia, contribuyendo al desarrollo de un envejecimiento exitoso y, por ende, a unos niveles óptimos de bienestar y satisfacción vital.

Además de la capacidad de adaptación del individuo, existen distintos factores que intervienen en la percepción de calidad de vida del adulto mayor, como la autonomía, la

independencia o la autoeficacia (Pérez Duporte y García Megret, 2003). En cuanto a la autoeficacia, esta no se limita únicamente a la consecución de tareas que precisan de un nivel físico adecuado, sino que se asocia a la capacidad para hacer frente a las adversidades que se plantean en la vida cotidiana (Martí Noguera, et al., 2007). Desde este planteamiento, la valoración del adulto mayor sobre su autoeficacia depende de la percepción de control que crea tener en la situación, basándose en la dificultad de la demanda y la valoración de las propias habilidades y aptitudes que se poseen para afrontarla (Antequera-Jurado y Blanco, 1998; Fernández-Ballesteros et al., 2010).

1.2. Psicología positiva y fortalezas en la vejez

La etapa de la vejez suele estar asociada al declive y al detrimento del individuo, siendo esta una de las razones por las cuales son cada vez más frecuentes las intervenciones dirigidas a personas mayores. Gracias a estas intervenciones se puede mejorar la salud mental y física del adulto mayor ya que, en vez de enforzar la atención en las posibles pérdidas, se focaliza la importancia sobre las ganancias (Ranzijn, 2002). De esta forma el adulto mayor adquiere una serie de herramientas que le serán de utilidad para afrontar los distintos cambios que conlleva la etapa de la vejez, permitiéndole alcanzar un estado de bienestar y satisfacción vital (Sutipan et al., 2016).

En un metaanálisis realizado por Bolier et al. (2013) sobre los resultados obtenidos en varias y diferentes intervenciones basadas en psicología positiva, se observó que entre los beneficios resultantes de estas intervenciones se produce una mejoría en el bienestar subjetivo y psicológico de la persona, además de una reducción de sintomatología depresiva. De esta forma, en los últimos años y como parte fundamental de la psicología positiva, se ha indagado en el estudio de las fortalezas humanas a fin de comprobar su implicación en el bienestar de las personas. Las investigaciones llevadas a cabo en este campo apuntan que el entrenamiento en fortalezas produce un aumento en el bienestar de los usuarios indistintamente de la etapa vital en la que se encuentren, actuando como un importante factor de protección y prevención ante el padecimiento de patologías tanto en población joven como adulta (Biswas-Diener et al. 2011; Hart y Sasso, 2011).

Así mismo, se ha demostrado que las fortalezas no sólo repercuten de forma positiva en el bienestar, sino que también intervienen en la producción de emociones positivas, las cuáles conducen a un estado de ánimo y un bienestar emocional óptimos (Fredrickson, 2001). En esta

línea, algunos autores como Jiménez et al. (2016) sostienen que gracias a la psicoeducación y al entrenamiento en fortalezas del carácter se produce una mejora en la salud del individuo, ya que ambas herramientas contribuyen a una adecuada regulación emocional, propiciando un aumento de la felicidad en los adultos mayores y una disminución en los niveles de preocupación.

Dentro del amplio abanico de fortalezas presente, existen algunas que presentan una mayor repercusión en el proceso de satisfacción vital, siendo algunas de ellas la esperanza, la gratitud y la curiosidad (Brdar y Kashdan, 2010; Littman-Ovadia y Lavy, 2012; Park et al., 2004; Peterson et al., 2007).

En cuanto a las fortalezas de gratitud y esperanza, ambas se encuentran agrupadas en la virtud de *trascendencia* (Peterson y Seligman, 2004; Peterson y Park, 2009). Por un lado, la fortaleza de gratitud hace referencia al sentimiento de agradecimiento en el cual la persona es consciente de todo lo bueno que le sucede, apreciándolo y dando gracias por ello de forma diaria. Por otro lado, la fortaleza de esperanza hace referencia a una visión y actitud optimista donde la persona espera el futuro con entusiasmo. En relación con las intervenciones que han desarrollado un entrenamiento de estas fortalezas, se ha encontrado que contribuyen al bienestar del individuo produciendo un aumento en los niveles de felicidad y mejorando el nivel de calidad de vida del adulto mayor (Schueller y Parks, 2014), incluso ante la presencia de enfermedades crónicas físicas (Eaton et al., 2014).

Con respecto a la fortaleza de esperanza, Bailey et al. (2007) realizaron un estudio para concretar la repercusión de esta fortaleza como elemento condicionante en la perspectiva y valoración de futuro. En este caso, los resultados determinaron que la fortaleza de la esperanza es un indicador interventor fundamental en la satisfacción vital de la persona. Así mismo, en otro estudio llevado a cabo por Gordon et al. (2011) se encontró la existencia de una correlación entre gratitud y relaciones positivas, donde esta fortaleza actúa como un elemento clave que contribuye en el desarrollo, promoción y mantenimiento de relaciones positivas con el resto de las personas. Además, entre los beneficios de entrenar esta fortaleza se ha comprobado que las personas con altos niveles de esperanza tienden a manejar mejor las situaciones de enfermedad, ya que muestran un mayor compromiso con el tratamiento y la prevención de la enfermedad (Snyder et al. 2000).

En relación con la fortaleza de gratitud, se han encontrado distintas intervenciones cuyos resultados apuntan hacia una mejora y un notable aumento en el bienestar de las personas mayores (Killen y Macaskill, 2015). En relación con esto, los resultados del estudio realizado por Ferrer (2017) con adolescentes muestran que la fortaleza de gratitud es una buena predictora de la satisfacción con la vida, ya que participa en la mejora del bienestar psicológico. En la misma línea, Méndez et al. (2014) en su estudio sobre gratitud y bienestar psicológico, encontraron que esta fortaleza se relaciona de forma significativa con algunas de las dimensiones que conforman el bienestar psicológico, como la autoaceptación y el propósito en la vida.

En cuanto a la curiosidad, esta fortaleza se enmarca en la virtud de *sabiduría y conocimiento* (Peterson y Seligman, 2004; Peterson y Park, 2009) y se caracteriza por el deseo y la fascinación por el aprendizaje y la búsqueda de nuevos conocimientos, actuando como un valioso componente en el proceso motivacional de la persona. En cuanto a los resultados obtenidos, se ha encontrado que el comportamiento de las personas que hacen un uso prolongado de esta fortaleza favorece conductas de carácter exploratorio, las cuales fomentan la autodeterminación del individuo aumentando así su satisfacción con la vida (Kashdan y Steger, 2007).

En lo referido a intervenciones dirigidas específicamente a adultos mayores destacan, en primer lugar, la llevada a cabo por los autores Ho et al. (2014). En este estudio se implementó un programa de intervención para personas institucionalizadas con el objetivo de promover experiencias positivas en los adultos mayores, haciendo uso para ello de fortalezas como la gratitud, la curiosidad, el optimismo y la valentía, entre otras. Tras finalizar el programa, se apreció un incremento en la satisfacción vital y una disminución en la sintomatología depresiva. En segundo lugar, se encuentra la intervención realizada por Ramírez et al. (2014) con ancianos institucionalizados en la cual se llevó a cabo un programa (MAPEG) enfocado en las fortalezas de perdón y gratitud. En esta intervención produjo un aumento en la felicidad subjetiva de los sujetos, además de producir un notable incremento en su satisfacción y propósito vital. Por otro lado, cabe mencionar el programa elaborado por Ruch et al. (2012) llevado a cabo con tres grupos diferentes, un grupo control y dos grupos experimentales que entrenaron distintas fortalezas. Los resultados de este estudio mostraron que aquellos individuos que habían entrenado las fortalezas de curiosidad, gratitud, esperanza, humor y entusiasmo experimentaron un aumento significativo en su bienestar.

En resumen, los resultados hallados en el empleo de intervenciones basadas en fortalezas apuntan a una mejora en la autoestima y la vitalidad del individuo, siendo un predictor del bienestar y la calidad de vida (Wood et al., 2011). Asimismo, entre las contribuciones de las fortalezas con respecto a los adultos mayores, estas se relacionan con un envejecimiento positivo y saludable (Ramírez et al., 2015).

2. Objetivos generales y específicos

2.1. Objetivo general

Esta propuesta de intervención tiene como objetivo general desarrollar un programa de intervención basado en el entrenamiento de las fortalezas de curiosidad, gratitud y esperanza, para mejorar el proceso de envejecimiento en general.

2.2. Objetivos específicos

- Aumentar el bienestar subjetivo
- Aumentar la calidad de vida

Hipótesis 1: Después de la intervención se producirá un aumento en el bienestar subjetivo en comparación al momento previo a su realización.

Hipótesis 2: Tras la finalización del programa, la satisfacción con la vida será mayor que antes de su implementación.

3. Metodología

3.1. Participantes

Esta intervención estará dirigida a usuarios institucionalizados en una residencia de mayores en la provincia de Jaén. El grupo experimental estará conformado por personas con un rango de edad que se situará entre los 60 y 70 años.

Los criterios de inclusión que se tendrán en cuenta para la selección de los participantes son los siguientes:

1. La edad del usuario debe situarse en un rango entre los 60-70 años.

2. El adulto mayor debe de haber estado como mínimo un año institucionalizado en la residencia.

Por otra parte, en cuanto a los criterios de exclusión, no se contará con la participación de aquellos usuarios que presenten:

1. Deterioro cognitivo medio-alto.
2. Analfabetismo.
3. Problemas de motricidad fina.

3.2. Instrumentos de evaluación

A continuación, se nombrarán y detallarán los instrumentos de evaluación, así como las características de estos, que se emplearán para la selección de los participantes, la recogida de información pretest-postest y el seguimiento de dicha intervención. Estos son:

- Fototest (Carnero-Pardo y Montoro-Ríos, 2004). Este instrumento permite evaluar la memoria (a través del recuerdo), la capacidad ejecutiva (mediante la fluencia verbal) y la denominación (a través del lenguaje) del individuo. La prueba está dividida en tres partes: la primera parte consta de 6 ítems que reflejan objetos reales pertenecientes a diferentes categorías, distribuidos en forma de fotografías a color sobre una lámina. En esta fase se le pide al individuo que nombre en voz alta los objetos que se le están presentando, y se puntúa con un punto cada respuesta correcta. Por otro lado, en la segunda prueba, que actúa como estímulo distractor a la primera, se le pide a la persona que durante 30 segundos mencione nombres de persona del sexo opuesto al propio y, tras finalizar el tiempo, se repetirá la misma tarea durante otros 30 segundos, pero esta vez con nombres de persona del mismo sexo. En este ejercicio se puntúa con un punto cada respuesta correcta, sin contabilizar repeticiones o errores. Por último, para finalizar la prueba, se le pide al sujeto que recuerde las imágenes mostradas en la primera parte, asignando dos puntos a cada respuesta correcta. En cuanto a las propiedades psicométricas del instrumento, este presenta una alta consistencia interna, una adecuada validez y una correcta fiabilidad test-retest.

El Fototest se utilizará una sola vez únicamente para la fase inicial de preselección de los participantes que conformarán el grupo experimental. Todo ello con la finalidad de determinar

el grado de deterioro cognitivo de la persona. En el caso de existir una ausencia de deterioro o, en su defecto, un deterioro leve, el individuo se considerará apto para su participación en la intervención.

- Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) (Watson et al., 1988), adaptación en español de Sandín et al. (1999). Este instrumento se trata de un autoinforme que se utiliza para medir el estado emocional de la persona, teniendo en cuenta la afectividad positiva y la afectividad negativa. Consta de 20 ítems presentados en forma de sentimientos o adjetivos, 10 ítems para representar emociones de índole positiva y 10 para representar emociones de carácter negativo. Cuenta con una escala de tipo Likert con 5 opciones de respuesta, donde 1 significa “*nada*” y 5 significa “*extremadamente*”. Además, presenta una consistencia interna Alfa de Cronbach de 0,90 para el afecto positivo y de 0,87 para el afecto negativo, por lo que posee una alta confiabilidad.
- Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) (Diener et al., 1985), adaptación en español de Vázquez et al. (2013). Este instrumento sirve para hacer una evaluación acerca de la satisfacción global que el individuo tiene con respecto a su vida. Cuenta con una escala de tipo Likert compuesta por 5 ítems con 7 opciones de respuesta, donde 1 significa “*totalmente en desacuerdo*” y 7 significa “*totalmente de acuerdo*”. La puntuación total en esta escala puede oscilar entre 5 (puntuación mínima) y 35 (puntuación máxima), considerando una puntuación máxima como indicador de una satisfacción vital óptima. En cuanto a su consistencia interna, esta queda reflejada en un Alfa de Cronbach de 0,89 y de 0,79, por lo que se considera que esta escala posee una validez convergente y discriminante en la evaluación del bienestar.

Ambos instrumentos, PANAS y SWLS se utilizarán para medir y conocer el bienestar percibido/subjetivo del individuo.

- Escala de Calidad de vida WHOQOL-BREF (Whoqol Group, 1998), adaptación en español de Lucas-Carrasco (1998). Este instrumento se trata de un autoinforme cuya finalidad es evaluar la calidad de vida de la persona a través de 4 dimensiones o subescalas (salud física, salud psicológica, relaciones sociales y ambiente). Está conformado por una escala de tipo Likert compuesta por 26 ítems con 5 opciones de respuesta, donde 1 significa “*nada*” y 5 significa “*totalmente*”, entendiendo que, a mayor puntuación en cada subescala, mejor calidad de vida presenta la persona

evaluada. Con respecto a su validez, presenta una confiabilidad en el Alfa de Cronbach de 0,90.

3.3. Diseño y procedimiento

Se utilizará un diseño cuasiexperimental con un único grupo, así como medidas pre y post intervención, y seguimiento a los tres y seis meses de finalizada la intervención. Las variables dependientes serán las obtenidas a partir de los instrumentos de medida detallados en el epígrafe anterior.

En cuanto al procedimiento, los pasos llevados a cabo se detallan a continuación:

1. **Solicitud de permisos:** se solicitarán los permisos pertinentes para poder llevar a cabo dicha intervención. Durante este proceso se contactará con el Comité de Bioética para obtener su autorización y aprobación y, una vez adquirida, se contactará con el centro de interés para plantear la propuesta de intervención.
2. **Acudir al centro seleccionado:** se realizará una breve presentación al centro sobre el programa. Se ofrecerá información basada en la evidencia acerca de la temática abordada, aportando una justificación respecto a la necesidad de llevar a cabo una intervención con estas características. Además, se hará especial énfasis en los beneficios que aportaría a los residentes la implementación de dicho programa.
3. **Administración de instrumentos de evaluación (pretest):** una vez obtenido el permiso y la aprobación del centro para llevar a cabo el presente programa, se procederá a la administración de los instrumentos. En primer lugar, se entregará un documento de consentimiento informado (ver *Anexo 1*) para aquellos usuarios que se dispongan a participar de forma voluntaria. Una vez firmado el consentimiento, se dará comienzo a la administración del primer instrumento (Fototest) para determinar el grado de deterioro cognitivo de los usuarios del centro. Tras el cribado y obtención de los resultados de esta prueba, se procederá a la administración de los instrumentos pretest (PANAS, SWLS y WHOQOL-BREF) a todos aquellos usuarios cuyas capacidades según los resultados del Fototest sean aptas para su participación en el programa.
4. **Selección de participantes y formación del grupo experimental:** una vez obtenidos los resultados de los instrumentos pretest, se seleccionarán los sujetos que conformarán el grupo experimental.

5. Presentación del programa a los usuarios: tras conformar la muestra con la que se llevará a cabo la intervención, se realizará una explicación sobre el programa a los participantes, informándoles en qué consiste, qué se realizará durante este, los objetivos perseguidos y los posibles beneficios que aportará.
6. Implementación del programa: Esta implementación se llevará a cabo mediante dos profesionales en psicología positiva, los cuáles impartirán de forma conjunta las sesiones que componen el programa.
7. Administración de instrumentos de evaluación (postest): tras finalizar las actividades, se procederá a realizar la evaluación postest mediante la administración de los mismos instrumentos de evaluación aplicados en la fase pretest.
8. Seguimiento: con el fin de comprobar la efectividad del programa y los efectos producidos a largo plazo se realizarán dos sesiones de seguimiento. Estas sesiones tendrán lugar a los 3 meses y a los 6 meses a partir de la finalización de la intervención y en ellas se volverán a administrar los instrumentos PANAS, SWLS y WHOQOL-BREF.

3.3.1. Temporalización y cronograma

Se prevé que el tiempo estimado para la obtención de los permisos sea de un mes aproximadamente y, a partir de entonces, se dará comienzo a la selección de los participantes y la implementación del programa de intervención. El programa se compone de ocho sesiones, estas se impartirán de forma semanal en la residencia durante los meses de septiembre y octubre, en un horario de 17:00 a 18:00 h.

La implementación se llevará a cabo de la siguiente manera:

Tabla 1.

Cronograma general de implementación del programa

	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	26	38
Obtención de permisos																
Fase pretest y proceso de selección																

Sesión 1.																	
Sesión 2.																	
Sesión 3.																	
Sesión 4.																	
Sesión 5.																	
Sesión 6.																	
Sesión 7.																	
Sesión 8.																	
Fase posttest																	
Primer seguimiento																	
Segundo seguimiento																	

3.3.2. Descripción de las sesiones

Las sesiones que componen el presente programa de intervención se estructuran de la siguiente forma:

1. Bienvenida a los participantes.
2. Puesta en común de actividades propuestas en la sesión anterior (cuando proceda).
3. Explicación de contenidos.
4. Realización de actividades.
5. Cierre: propuesta y explicación de actividades a realizar antes de la próxima sesión.
6. Despedida y agradecimientos.

A continuación, se muestra sobre una ficha técnica una descripción de cada una de las sesiones, la duración de estas, las actividades que se realizarán, los objetivos perseguidos y los materiales necesarios para dicha realización.

Tabla 2.*Ficha técnica de la sesión 1*

Sesión 1			
Objetivos	• Informar sobre las virtudes y fortalezas: qué son y cuántas hay • Reconocer fortalezas propias y reforzar autoestima • Profundizar en las fortalezas de gratitud, curiosidad y esperanza		
Materiales	Pantalla digital, proyector, presentación de PowerPoint, bolígrafos, tarjetas de colores, material impreso, pelota inflable, folios.	Duración	1 h
Desarrollo de la sesión			
Introducción: En primer lugar, se dará la bienvenida a todos los participantes y se les pedirá que se coloquen en círculo. Los psicólogos se situarán en el centro y pedirán a cada sujeto que se presente diciendo su nombre, edad y algo que le guste hacer en su tiempo libre. Una vez finalizada esta ronda de presentación, de manera introductoria, en esta sesión se realizará una presentación de PowerPoint en la cual se explicarán los conceptos de virtud, fortaleza y también cuáles se distinguen dentro de cada grupo.			
Actividad 1: Reconociendo mis fortalezas Tras finalizar la explicación sobre virtudes, fortalezas y los tipos que hay, se repartirá una tarjeta a cada participante y se le pedirá que anote sobre una de las caras de la tarjeta 3 fortalezas con las que se sienta más identificado. Para facilitar esta tarea, se repartirá un folio impreso con todas las fortalezas y características de cada una a todos los participantes. Se plantearán preguntas que ayuden al sujeto a identificar dichas fortalezas personales, como, por ejemplo: “¿qué cosas haces sin esfuerzo?”; ¿qué fortalezas crees que los demás pueden apreciar en ti?; ¿qué te motiva para hacer lo que haces?; etc. Una vez finalizada la tarea, se realizará una puesta en común y se pedirá a 6 o 7 sujetos voluntarios que cuenten una situación en la cual hayan usado una de las tres fortalezas anotadas en la tarjeta. En esta puesta en común se fomentará el refuerzo positivo entre los participantes, valorando las fortalezas que cada uno posee.			
Actividad 2: Fortalezas que aportan bienestar Se continuará con la presentación de PowerPoint para explicar los beneficios de entrenar las fortalezas personales y qué fortalezas contribuyen de forma especial en el bienestar personal. Una vez finalizada la explicación, pediremos a los sujetos que anoten en la cara vacía de la tarjeta usada en la actividad anterior emociones que hayan experimentado cuando han hecho uso de sus fortalezas. Después, se realizará una puesta en común durante la cual los participantes deberán pasarse entre ellos una pelota inflable pequeña para cederse el turno de palabra. Mientras tanto, los psicólogos irán apuntando todas las emociones que se vayan mencionando en una pizarra para después reflexionar acerca de esas emociones. Tras finalizar la puesta en común se profundizará de forma más concreta en las fortalezas que se trabajarán a lo largo del programa. Para introducirlas con mayor facilidad, estas aparecerán en la pantalla a la vez que se preguntará a los participantes que levanten la mano aquellos que hayan anotado alguna de estas tres fortalezas en su tarjeta durante la realización de la primera actividad. En esta parte, se aclarará a los participantes que todos poseen las fortalezas que se han explicado durante la sesión, no existiendo una ausencia de éstas sino una falta de entrenamiento.			
Cierre			

Para finalizar la sesión, se agradecerá a los mayores su participación e implicación durante la realización de las actividades y se les pedirá que, con vistas a la siguiente sesión, piensen uno o dos motivos por los que se hayan sentido agradecidos en las últimas semanas y los anoten en un folio que se les repartirá antes de finalizar la sesión.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3.

Ficha técnica de la sesión 2

Sesión 2			
Objetivos	• Conocer la fortaleza de “gratitud”: qué es y en qué consiste • Aprender a expresar gratitud • Reflexionar y tomar consciencia de las razones por las que expresar gratitud		
Materiales	Pantalla digital, proyector, presentación de PowerPoint, cuadernos, cartulinas tamaño folio, folios y bolígrafos.	Duración	1 h
Desarrollo de la sesión			
Introducción: Al inicio de la sesión se les pedirá a los participantes que compartan de forma voluntaria las vivencias que hayan anotado en el folio que se repartió en la sesión anterior en el cual debían describir al menos dos situaciones en las que se hubieran sentido agradecidos. A continuación, se dará paso a la explicación de contenidos.			
Actividad 1: Descubriendo la gratitud Se comenzará la sesión con una presentación PowerPoint en la cual se explicará el concepto de gratitud y en qué consiste esta fortaleza. A continuación, se visualizarán una serie de cortos en los cuales se mostrarán escenas de personas teniendo gestos amables o haciendo cosas por otras. Tras finalizar los cortos se pedirá a los participantes que se organicen en grupos de 5 personas, una vez formados los grupos se repartirá un folio en blanco a cada grupo y se le asignará un corto. La actividad consistirá en volver a reproducir los cortos para que cada grupo escriba posibles formas a través de las cuales el protagonista del corto asignado podría de expresar gratitud. Una vez transcurrido el tiempo de realización de la actividad, se realizará una puesta en común y se debatirá sobre las formas de expresión de gratitud descritas.			
Actividad 2: Expresando gratitud Una vez finalizada la primera actividad, se repartirá a cada asistente una cartulina tamaño folio con una tabla de dos columnas, en una columna deberán escribir los nombres de 10 personas con las que se sienten agradecidos y en la columna de al lado el motivo por el que sienten gratitud hacia éstas. Una vez hayan terminado de rellenar la tabla se realizará una puesta en común en la que de forma voluntaria compartan lo que han escrito, haciendo una reflexión acerca de si mostramos o no gratitud realmente con las personas que se han mencionado en la tabla.			
Cierre			
Antes de finalizar la sesión, se repartirá a cada participante un pequeño cuaderno y se les pedirá como tarea para la próxima semana que anoten en él de forma diaria como mínimo 2 razones por las que se sienten agradecidos. Esta actividad consistirá en llevar el cuaderno en todo momento, a modo de diario, para apuntar en él cualquier cosa que les haga experimentar			

gratitud con la vida o con las personas del entorno, pudiendo hacerlo en cualquier momento del día según vayan surgiendo eventos que propicien la aparición de esta fortaleza.

Fuente actividad cierre: adaptada de *Counting one's blessings* (Sheldon y Lyubomirsky, 2006)

Fuente: elaboración propia.

Tabla 4.

Ficha técnica de la sesión 3

Sesión 3			
Objetivos	• Descubrir el valor y los beneficios que aporta expresar gratitud • Conocer la relación entre gratitud y bienestar		
Materiales	Pantalla digital, proyector, presentación de PowerPoint, pizarra, tizas, post-its, folios y bolígrafos.	Duración	1 h
Desarrollo de la sesión			
Introducción: Antes de comenzar la sesión se pedirá a los participantes que de forma voluntaria compartan su experiencia realizando la actividad semanal propuesta en la sesión anterior (qué les ha parecido la actividad y si ha sido de su agrado llevarla a cabo).			
Actividad 1: ¿Para qué sirve la gratitud? Se comenzará la sesión con una presentación de PowerPoint sobre la importancia y los beneficios de expresar gratitud hacia nosotros mismos y nuestro entorno, además del impacto positivo que esto puede traer consigo sobre la salud y la utilidad que esta fortaleza puede tener en diferentes situaciones. Tras la presentación, se hará un debate en el cual se pedirá a los asistentes que nombren en voz alta emociones y sentimientos que hayan experimentado cuando han expresado gratitud. En esta actividad se puede hacer referencia al cuaderno de agradecimiento que han estado realizando durante la semana anterior, y se les preguntarán cosas como: qué sentían cuando escribían en el cuaderno, cuáles eran sus sensaciones a lo largo del día, qué emociones les embargaban, etc. Mientras tanto, los psicólogos irán apuntando todo aquello que expresan los participantes sobre una pizarra. Una vez terminada la ronda se reflexionará en conjunto sobre el bienestar que se siente al poner en práctica esta fortaleza.			
Actividad 2: Sintiéndonos bien Una vez finalizada la primera actividad, se repartirá un post-it por persona en el cual cada usuario deberá apuntar un motivo por el que se siente agradecido consigo mismo. Una vez hayan terminado de escribir una razón de agradecimiento personal, los usuarios deberán decir en voz alta el motivo por el que se sienten agradecidos consigo mismos mientras se miran en un espejo de mano que se irá pasando de participante en participante. De esta manera, cuando la persona tenga el espejo en la mano, deberá mirarse en él y pronunciar la siguiente frase “me siento agradecido contigo porque” seguida del mensaje que han escrito en el post-it.			
Cierre			
Para la próxima semana, se pedirá que anoten en una cuartilla de folio que se repartirá a cada persona, situaciones o cosas que les hayan hecho sentir curiosidad en los últimos meses. Se aclarará que puede ser cualquier cosa que consideren, el único requisito es que haya estado o esté presente la fortaleza de curiosidad.			

Fuente: elaboración propia.

Tabla 5.

Ficha técnica de la sesión 4

Sesión 4			
Objetivos	• Conocer la fortaleza de “curiosidad”: informar en qué consiste y sus tipos • Promover el autoconocimiento • Descubrir formas de expresar curiosidad		
Materiales	Presentación de PowerPoint, folios, bolígrafos, lupa de mano, pizarra y tizas.	Duración	1 h
Desarrollo de la sesión			
Introducción: Puesta en común de la actividad semanal y breve explicación de la fortaleza de curiosidad mediante presentación de PowerPoint.			
Actividad 1: La lupa de la curiosidad Los participantes se organizarán en parejas de dos miembros colocándose uno frente a otro, mientras tanto, se repartirá una lupa de mano por pareja y un folio en blanco a cada usuario. La actividad consistirá en que, por turnos de dos minutos, los usuarios se vayan cediendo la lupa uno a otro y quien tenga la lupa en la mano deberá hacer preguntas a su pareja de en frente e ir anotando en su folio curiosidades de ésta. Transcurridos veinte minutos, se hará una puesta en común en la que cada participante contabilizará el número de curiosidades que ha logrado anotar sobre su compañero.			
Actividad 2: ¿Soy una persona curiosa? Esta actividad consistirá en que los participantes piensen sobre todo aquello que les haya suscitado curiosidad a lo largo de las diferentes etapas vitales y, a partir de ahí, elaboren una lista de las acciones a través de las cuáles han expresado dicha fortaleza (qué han hecho cuando han sentido curiosidad, por ejemplo: comprar un libro, buscar información sobre el tema de interés, preguntar a los demás, viajar para aprender...). Finalmente, se realizará una puesta en común y se irán anotando en una pizarra las distintas aportaciones de los usuarios con el fin de reflexionar sobre la capacidad única de cada individuo para expresar y sentir curiosidad por diferentes temáticas.			
Cierre			
Para la próxima semana, los participantes deberán completar un autorregistro de curiosidad (Ver Anexo 2). Esta actividad consistirá en profundizar en distintos temas por los que el usuario tenga cierto interés, anotando el día, el tema y la información (dato novedoso/curioso) que ha aprendido. Para motivar a los usuarios a realizar esta tarea, se advertirá sobre la entrega de un premio en la próxima sesión a las tres personas que hayan anotado en su autorregistro los datos más curiosos, y se hará entrega de dicho premio mediante una votación grupal.			

Fuente: elaboración propia.

Fuente actividad cierre: adaptada de *Manual de ejercicios de psicología positiva aplicada. Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar* (Sesé et al., 2017).

Tabla 6.*Ficha técnica de la sesión 5*

Sesión 5			
Objetivos	• Fomentar actitudes exploratorias • Conocer la utilidad y los beneficios de la curiosidad como fortaleza		
Materiales	Medallas, diploma, sobres, folios, figura de animal.	Duración	1 h
Desarrollo de la sesión			
Introducción: Antes de comenzar la sesión se hará una puesta en común sobre la actividad semanal. Los participantes compartirán su autorregistro con el resto de los usuarios y, una vez todos hayan compartido la información, se hará una votación a mano alzada para determinar quiénes han demostrado practicar más curiosidad. A los ganadores se les dará una medalla de oro, plata o bronce, según corresponda en el ranking de votaciones. Al resto de usuarios se les otorgará un diploma (Ver Anexo 3) enmarcado por su participación en la realización de la actividad semanal.			
Actividad 1: La curiosidad no mató al gato La actividad consistirá en la realización de una yincana en la primera planta de la residencia y los alrededores con acceso permitido a los usuarios (patio, gimnasio...). La misión de esta actividad es encontrar la figura de un gato que se ha perdido, para ello se colocarán una serie de sobres con pistas en su interior en distintos lugares de la residencia y los participantes deberán resolver en grupos de 5 personas las pistas de los sobres que vayan encontrando para acceder al siguiente y así sucesivamente hasta encontrar al gato. La dificultad de las pistas irá en aumento hasta encontrar la figura. Finalmente, se realizará un debate grupal sobre las emociones y sensaciones experimentadas durante la realización de la actividad, haciendo una reflexión sobre la importancia de esta fortaleza en la interacción con el entorno, así como en los beneficios que aporta.			
Cierre			
En esta sesión no se propondrá ninguna tarea semanal.			

Fuente: elaboración propia.**Tabla 7.***Ficha técnica de la sesión 6*

Sesión 6			
Objetivos	• Conocer la fortaleza de “esperanza” • Identificar situaciones donde se ha puesto en marcha esta fortaleza • Fomentar una actitud positiva de forma diaria		
Materiales	Pantalla digital, proyector, presentación de PowerPoint, bolígrafos, material impreso con actividad, folios de color, tarros de vidrio.	Duración	1 h
Desarrollo de la sesión			
Introducción:			

Se realizará una breve explicación sobre la esperanza y las dimensiones que la componen a través de una presentación de PowerPoint.
Actividad 1: La esperanza, el timón de la vida Los participantes deberán completar la hoja que se les repartirá escribiendo dentro de los recuadros en blanco retos o circunstancias difíciles que hayan enfrentado a lo largo de su vida (Ver Anexo 4). Una vez finalicen la tarea, se hará una puesta en común y se debatirá sobre las diferentes formas de manifestar esperanza.
Actividad 2: Llenos de esperanza Se repartirán trozos de papel de colores y un tarro de vidrio por persona. Cada usuario deberá escribir 7 mensajes de esperanza (sobre los trozos de papel azul) y 7 frases alentadoras y positivas (sobre los trozos de papel amarillo). A modo de ayuda y para facilitar la realización de esta actividad, aparecerán reflejados en la pantalla digital algunos ejemplos de frases sobre las que partir como referencia. Una vez finalizada la actividad, se doblarán los trozos de papel y se introducirán en el interior del tarro. Antes de despedir la sesión, los psicólogos colocarán una pegatina aclaratoria sobre el tarro de cada usuario en la que aparecerán un sol de color amarillo y una luna de color azul, y al lado de cada uno las frases “por la mañana” y “por la noche”. El propósito de las pegatinas es facilitar a los mayores el recuerdo del color del papel que deben sacar, asociando el color y los iconos representados con el momento del día correspondiente.
Cierre
Para la próxima semana, se pedirá a los participantes que coloquen el tarro lleno de mensajes en un lugar visible de su habitación, preferiblemente el escritorio o la mesita de noche. La actividad consistirá en que todas las mañanas al despertar abran el tarro y saquen un papel de color amarillo y lo lean en voz alta y, por la noche antes de dormir, repitan el mismo proceso, pero con el color azul. Además, se aclarará que, para no leer el mismo mensaje dos días distintos, cada mensaje y cada frase leídos deberán guardarse en otro sitio de su habitación, por ejemplo, en un cajón de la mesita. De esta manera, a medida que avance la semana el tarro se irá vaciando.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 8.

Ficha técnica de la sesión 7

Sesión 7			
Objetivos	• Reflexionar sobre la utilidad y el valor de la esperanza • Desarrollar un significado propio e individual sobre el concepto de esperanza		
Materiales	Material impreso, cartulinas de colores, bolígrafos, ladrillos cuadrados de poliestireno, palillos redondos de madera, pintura.	Duración	1 h
Desarrollo de la sesión			
Introducción: Los usuarios compartirán con el resto una pequeña reflexión sobre las emociones experimentadas durante la realización de la actividad semanal.			
Actividad 1: El valor de la esperanza			

Se realizará una lectura grupal de la fábula popular “el helecho y el bambú”. A continuación, se debatirá sobre la enseñanza y moraleja de esta fábula, haciendo una reflexión sobre la utilidad de la esperanza para adaptarse al medio y afrontar de manera exitosa y saludable determinadas situaciones vitales.
Actividad 2: El jardín de la esperanza Esta actividad consistirá en que cada participante desarrolle su propio significado de esperanza. Para ello, se repartirá un girasol de cartulina a cada persona y se le pedirá que escriba en la parte central de su flor qué significa para ella tener esperanza. Una vez todos los usuarios hayan descrito su significado propio, se le pondrán palillos redondos de madera (previamente tintados de verde) a cada flor. Tras formar las flores estas se clavarán sobre ladrillos cuadrados de poliestireno recubiertos de cartulina verde, simulando un jardín. En esta actividad se reflexionará, usando las flores como metáfora, sobre la importancia de cultivar y poner en práctica esta fortaleza de forma diaria como si se tratase de un jardín que debe regarse todos los días para mantener vivas a las plantas que hay en él. *En esta tarea se le pedirá permiso a la residencia para colocar la manualidad en la recepción de manera que los usuarios tengan fácil acceso a ella para la realización de la tarea semanal.
Cierre
Como tarea semanal, se les propondrá a los usuarios pasar todos los días por la recepción de la residencia y leer los mensajes de las flores elaboradas en la actividad.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 9.

Ficha técnica de la sesión 8

Sesión 8			
Objetivos	• Repasar conceptos desarrollados a lo largo del programa • Reflexionar y concienciar sobre la importancia del uso de las fortalezas de forma cotidiana		
Materiales	Folios, bolígrafos, pintura, pinceles, mural de papel, secador.	Duración	1 h
Desarrollo de la sesión			
Introducción: Puesta en común sobre sensaciones percibidas antes, durante y después de la realización de la actividad semanal.			
Actividad 1: Fortalezas en acción Se volverá a hacer repaso de las tres fortalezas vistas a lo largo de las sesiones. Para ello, se formarán 3 grupos y a cada uno se le asignará aleatoriamente una fortaleza. En equipo, deberán responder a las siguientes cuestiones: - ¿En qué consiste esta fortaleza? - ¿Qué utilidad tiene? - Menciona una situación o conducta donde se manifieste dicha fortaleza. Después, se hará una puesta en común.			
Actividad 2: Fortalecidos para mejorar Se repartirá un folio a cada participante. Cada usuario debe elegir una de las 3 fortalezas trabajadas durante las sesiones, mencionar una actividad que haya realizado poniendo en			

marcha dicha fortaleza y justificar el motivo de su elección. A continuación, cada participante compartirá con el resto del grupo sus respuestas y se hará una reflexión grupal sobre todos los beneficios obtenidos a lo largo de las semanas en las que se ha llevado a cabo el programa. Una vez finalizada esta dinámica, cada usuario mojará una de sus manos en pintura y plasmará su huella sobre un mural con una figura de árbol, de manera que las huellas queden en la parte superior de la figura simulando las hojas del árbol. Tras secar el mural, cada individuo escribirá sobre su huella su nombre y la fortaleza elegida en la actividad. *Se pedirá permiso a la dirección de la residencia para colgar este mural en una zona común visible y de fácil acceso para todos los sujetos (por ejemplo: en un pasillo, en la sala de televisión...)
Cierre
Se agradecerá la participación e implicación de los usuarios con respecto al programa.

Fuente: elaboración propia.

3.3.3. Presupuesto orientativo

A continuación, se detalla una aproximación de los gastos previstos para la realización de las sesiones llevadas a cabo en el presente programa.

Tabla 10.

Presupuesto orientativo necesario para llevar a cabo el programa.

Descripción	Precio
Recursos profesionales: 2 psicólogos	50 €/h ¹ (1.250 €/profesional)
Recursos materiales: paquete de folios blancos, paquete de bolígrafos, tarjetas de colores, pelota inflable pequeña, material impreso de actividades, cuadernos/diarios, espejo de mano, post-its de colores, cartulinas tamaño folio, paquete de tizas, paquete de folios de color, tarros de vidrio, ladrillos de poliestireno, palillos de madera, botes de pintura, mural de papel, secador pequeño, pinceles, lupas de mano, diplomas enmarcados, medallas, sobres de carta, figura.	241,34 €
Total	2.742,34 €

Nota: al realizar las sesiones en una sala de la residencia acondicionada con pizarra, pantalla digital, proyector, ordenador portátil, sillas y mesas, este material no ha sido incluido en el presupuesto.

Nota 1: el total de horas pagadas a cada profesional se ha realizado una estimación de las horas destinadas por cada psicólogo a la preparación e impartición de las sesiones y la administración y corrección de los instrumentos de evaluación.

4. Resultados esperados

Existen numerosas intervenciones en psicología positiva que realizan un entrenamiento en fortalezas con la finalidad de mejorar el bienestar del individuo (Geraghty et al., 2010). Se ha encontrado un mayor número de aquellas destinadas a jóvenes y adolescentes, aunque también se encuentran aquellas dirigidas hacia adultos y adultos mayores. Sin embargo, estas intervenciones se caracterizan por realizar un entrenamiento generalizado de varias fortalezas o, un entrenamiento con una o dos fortalezas únicamente. La presente propuesta de intervención se ha desarrollado considerando aquellas fortalezas que, en base a los estudios realizados, han demostrado tener un mayor impacto en la mejora de calidad de vida y el bienestar durante la etapa vital de la vejez, siendo estas la gratitud, la curiosidad y la esperanza (Ruch et al., 2012).

Por tanto, una vez aplicado el programa de intervención, se espera mejorar no solo el bienestar subjetivo y calidad de vida del adulto mayor, sino otras dimensiones relacionadas con estos constructos.

Entre los componentes del bienestar psicológico se encuentra la valoración que realiza el individuo con respecto al sentido de la vida. Esta valoración está relacionada con el concepto de trascendencia, por ello, se estima que el entrenamiento en fortalezas trascendentales como la gratitud y la esperanza supondrá un reforzamiento en el propósito vital (Peterson y Seligman, 2004) del adulto mayor.

Por otro lado, trabajar las fortalezas propuestas en este programa contribuiría también a la experimentación de emociones positivas, un elemento fundamental para la valoración de la vida como plena y satisfactoria (García Pérez, 2016) y para la gestión situaciones adversas (Lukas, 2001). En esta línea, cabe destacar que las emociones positivas también contribuyen a un adecuado ajuste psicológico y al buen funcionamiento del individuo (Fredrickson, 2001), actuando como un factor de protección ante la probabilidad de sufrir enfermedades (Lyubomirsky et al., 2005) o patologías de índole psicológica (Stein et al., 1997).

Por todo lo anterior, una vez finalizado este programa de intervención se entrenamiento en fortalezas, se espera encontrar ancianos más felices y resilientes, con un mejor estado de ánimo y una mayor tolerancia ante la adversidad y el estrés. De esta forma, se favorecería un

envejecimiento activo, promoviendo una mayor autonomía e independencia, además de un aumento en la autoestima y un correcto balance afectivo en el adulto mayor.

5. Referencias bibliográficas

- Allardt, E. (1976). Dimensions of welfare in a comparative Scandinavian study. *Acta sociologica*, 19(3), 227-239.
- Alonso Galbán, P., Sansó Soberats, F. J., Díaz-Canel Navarro, A. M., Carrasco García, M., y Oliva, T. (2007). Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. *Revista cubana de salud pública*, 33(1), 0-0.
- Andrews, F.M. y Withey, S.B. (1976). *Social Indicators of Well-Being: Americans Perceptions of Life Quality*. Nueva York: Plenum Press.
- Antequera-Jurado, R., y Blanco, A. (1998). Percepción de control, autoconcepto y bienestar en el anciano. *La vejez, una mirada gerontológica actual*. Ed. Paidós. Barcelona.
- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., y Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168-175.
- Baltes, P. B., y Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*, 1(1), 1-34.
- Berger, K. S. (2009). *Psicología del desarrollo: adultez y vejez*. Madrid: Médica Panamericana.
- Birren, J. E., y Cunningham, W. R. (1985). Research on the psychology of aging: Principles, concepts and theory. En J. E. Birren y K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (3-34). Van Nostrand Reinhold Co.
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., y Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 106-118.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., y Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119.
- Brdar, I. y Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and wellbeing in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 151-154.

- Busse, E. (1969). Theories of aging. En E.W. Busse y E. Pfeiffer (Eds.), *Behavior and adaptation in late life* (pp. 11-32). Boston: Little Brown.
- Campbell, A., Converse, P. y Rodgers, W. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations and satisfactions*. Nueva York, NY: Russell Sage Foundation.
- Carnero-Pardo, C., y Montoro-Ríos, M. T. (2004). Test de las fotos. *Revista de Neurología*, 39(9), 801-6.
- De la Fuente Sanz, M. M., Fernández de Santiago, F. J., y Navas Cámara, F. J. (2011). Descripción de la calidad de vida en una población anciana institucionalizada. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 46(2), 111-112.
- Del Valle Cardozo Quintana, I., y Rondón Bernard, J. E. (2014). La salud desde una perspectiva psicológica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3).
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., y Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Eaton, R. J., Bradley, G., y Morrissey, S. (2014). Positive predispositions, quality of life and chronic illness. *Psychology, Health & Medicine*, 19(4), 473-489.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2013.824593>
- Estrada, A., Cardona, D., Segura, Á. M., Chavarriaga, L. M., Ordóñez, J., y Osorio, J. J. (2011). Calidad de vida de los adultos mayores de Medellín. *Biomédica*, 31(4), 492-502.
- Fernández-Ballesteros García, R., Zamarrón Casinello, M. D., López Bravo, M. D., Molina Martínez, M. Á., Díez Nicolás, J., Montero López, P., y Schettini del Moral, R. (2010). Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. *Psicothema*, 22(4), 641-647.

- Fernández-Ballesteros, R. (2008). *Active aging: The contribution of psychology*. Hogrefe Publishing GmbH.
- Fernández-Ballesteros, R. (2011). Positive ageing: Objective, subjective, and combined outcomes. *E-Journal of Applied Psychology*, 7(1), 22-30.
- Fernández-Mayoralas, G., Rojo Pérez, F., Prieto Flores, M. E., Forjaz, M. J., Rodríguez Rodríguez, V., Montes de Oca Zavala, V., ... y Mayoral-Pulido, O. (2014). Revisión conceptual del envejecimiento activo en el contexto de otras formas de vejez.
- Ferrer, C. M. S. (2017). The relationship between Gratitude and Life Satisfaction in a sample of Spanish university students: the moderation role of gender. *Anales de Psicología*, 33(1), 114-119.
- Fredrickson, B. L. (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. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- García Pérez, M. del C. (2016). Emociones positivas, pensamiento positivo y satisfacción con la vida. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 17–22. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.290>
- García-Viniegras, C. R.V., y González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 586-592.
- Geraghty, A. W., Wood, A. M., y Hyland, M. E. (2010). Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and dropout from a body dissatisfaction intervention. *Social science & medicine*, 71(1), 30-37.
- Gómez Pavón, J., Martín Lesende, I., Baztán Cortés, J. J., Regato Pajares, P., Formiga Pérez, F., Abizanda Soler, P., ... y de Pedro Cuesta, J. (2008). Prevención de la dependencia en las personas mayores. *Revista Clínica Española*, 208(7), 361-362.

- González Méndez, H. (2005). El paradigma personal. *Un modelo integrador en psicoterapia*. Mérida, Venezuela: Universidad de Los Andes. Consejo de Publicaciones.
- Gordon, C. L., Arnette, R. A., y Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 339-343.
- Guerrini, M. E. (2010). La vejez. Su abordaje desde el Trabajo Social. *Margen: revista de trabajo social y ciencias sociales*, (57), 11.
- Hart, K. E., y Sasso, T. (2011). Mapping the contours of contemporary positive psychology. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 82.
- Ho, H. C., Yeung, D. Y., y Kwok, S. Y. (2014). Development and evaluation of the positive psychology intervention for older adults. *The Journal of Positive Psychology*, 9(3), 187-197.
- Jiménez, M. G., Izal, M., y Montorio, I. (2016). Programa para la mejora del bienestar de las personas mayores. Estudio piloto basado en la psicología positiva. *Suma Psicológica*, 23(1), 51-59.
- Kashdan, T. B., y Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31, 159-173.
- Killen, A., y Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 947-964.
- Lezaun, J. J. Y. (2006). *Análisis de la calidad de vida relacionada con la salud en la vejez desde una perspectiva multidimensional*. Imsero. Colección Estudios: Serie Personas Mayores.
- Lher, U. (1982). Socio-psychological correlates of longevity. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 3, 102-147.
- Liberaslesso, A. (2002). Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: hacia una psicología positiva en América Latina. *Rev. latinoam. psicol*, 55-74.
- Littman-Ovadia, H., y Lavy, S. (2012). Differential ratings and associations with well-being of character strengths in two communities. *Health Sociology Review*, 21(3), 299-312.

- López, E. F. (2000). *Explicaciones sobre el desarrollo humano*. Pirámide.
- Lucas-Carrasco, R. (2012). The WHO quality of life (WHOQOL) questionnaire: Spanish development and validation studies. *Quality of Life Research*, 21, 161-165.
<https://doi.org/10.1007/s11136-011-9926-3>
- Lukas, E. (2001). *Paz vital, plenitud y placer de vivir: los valores de la logoterapia*. Grupo Planeta (GBS).
- Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Martí Noguera, J. J., Martínez Salvá, F. A., Martí Vilar, M., y Marí Mollá, R. (2007). Responsabilidad social universitaria: acción aplicada de valoración del bienestar psicológico en personas adultas mayores institucionalizadas. *Polis, Revista Latinoamericana*, (18), 0.
- Martín, M. Á. G. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18-39.
- Martin, P., Kelly, N., Kahana, B., Kahana, E., Willcox, B. J., Willcox, D. C., y Poon, L. W. (2015). Defining successful aging: A tangible or elusive concept?. *The Gerontologist*, 55(1), 14-25.
- Méndez, A. G., Desfilis, E. S., Barradas, M. L. M., y Valero, M. G. B. (2014). Gratitud existencial y bienestar psicológico en personas mayores. *Psicología y Salud*, 24(2), 279-286.
- Molina Sena, C., Meléndez Moral, J. C., y Navarro Pardo, E. (2008). Bienestar y calidad de vida en ancianos institucionalizados y no institucionalizados. *Anales de Psicología*, 24(2), 312-319.
- Molina, C. J. y Meléndez, J.C. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Geriátrika*, 22 (3), 97-105.
- Park, N., Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Pérez Duporte, J., y García Megret, E. (2003). Influencia de algunos factores sociales en la tercera edad en la comunidad Pastorita. *Revista Cubana de Enfermería*, 19(1), 231-242.

- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N y Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive*.
- Peterson, C., y Park, N. (2009). Classifying and measuring strengths of character. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 25-33). Oxford University Press.
- Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press; American Psychological Association.
- Ramirez, E., Ortega A. R., y Martos, R. (2015). Las fortalezas en personas mayores como factor que aumenta el bienestar. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5, 187-195 <https://doi.org/10.3390/ejihpe5020018>
- Ramírez, E., Ortega, A. R., Chamorro, A., y Colmenero, J. M. (2014). A program of positive intervention in the elderly: memories, gratitude and forgiveness. *Aging & Mental Health*, 18(4), 463-470.
- Ranzijn, R. (2002). The potential of older adults to enhance community quality of life: Links between positive psychology and productive aging. *Ageing International*, 27(2), 30-55.
- Rodríguez Díaz, M. T., Cruz-Quintana, F., y Pérez-Marfil, M. N. (2014). Dependencia funcional y bienestar en personas mayores institucionalizadas. *Index de enfermería*, 23(1-2), 36-40.
- Rowe, J. W., y Kahn, R. L. (1987). Human aging: usual and successful. *Science*, 237(4811), 143-149.
- Rowe, J. W., y Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433-440.
- Ruch, W., Proyer, R., y Buschor, C. (2012). Training character strengths makes you happy. *Psychology & Psychiatry Journal*, 371.
- Ruch, W., Proyer, R., y Buschor, C. (2012). Training character strengths makes you happy. *Psychology & Psychiatry Journal*, 371.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T. E., Santed, M. A., y Valiente, R. M. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11(1), 37-51.
- Sareen, J., Jacobi, F., Cox, B. J., Belik, S. L., Clara, I., y Stein, M. B. (2006). Disability and poor quality of life associated with comorbid anxiety disorders and physical conditions. *Archives of internal medicine*, 166(19), 2109-2116.
- Schalock, R. L., y Verdugo, M. Á. (2002). *Handbook on quality of life for human service practitioners*. American Association on Mental Retardation, Washington, DC.
- Schalock, R. L., y Verdugo, M. Á. (2007). El concepto de calidad de vida en los servicios y apoyos para personas con discapacidad intelectual.
- Schueller, S. M., y Parks, A. C. (2014). The science of self-help: Translating positive psychology research into increased individual happiness. *European Psychologist*, 19(2), 145-155.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Sesé, D., et al. (2017). *Manual de ejercicios de psicología positiva aplicada. Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar*. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- Sheldon, K. M. y Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (2), 73-84.
- Shin, D. C., y Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicator Research*, 5, 475-492.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., y Adams III, V. H. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 9(4), 249-269.

- Stein, N., Folkman, S., Trabasso, T., y Richards, T. A. (1997). Appraisal and goal processes as predictors of psychological well-being in bereaved caregivers. *Journal of personality and social psychology*, 72(4), 872.
- Sutipan, P., Intarakamhang, U., y Macaskill, A. (2016). The impact of positive psychological interventions on well-being in healthy elderly people. *Journal of Happiness Studies*, 1-23.
- Vázquez, C., Duque, A., y Hervás, G. (2013). Satisfaction with Life Scale in a Representative Sample of Spanish Adults: Validation and Normative Data. *Spanish Journal of Psychology*, 16(82), 1-15. <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.82>
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34. <https://doi.org/10.1007/BF00292648>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
- Watson, D., Clark, L. A., y 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>
- Whoqol Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological medicine*, 28(3), 551-558.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., y Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 15-19.
- Zetina Lozano, M. G., (1999). Conceptualización del proceso de envejecimiento. *Papeles de Población*, 5(19), 23-41.

6. Anexos

Anexo 1. Documento de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO – INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE

Antes de proceder a la firma del consentimiento informado, lea atentamente la información que se facilita a continuación y realice las preguntas que considere oportunas.

Se trata de un estudio en el que se realizarán diversas actividades que podrá incorporar en su vida diaria. La finalidad de este estudio persigue mejorar su bienestar entrenando distintas fortalezas psicológicas.

Se realizará la administración de los siguientes instrumentos de evaluación:

- Fototest (Carnero-Pardo y Montoro-Ríos, 2004).
- Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS, Watson et al., 1988; versión española de Sandín et al., 1999)
- Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS, Diener et al., 1985; versión española de Vázquez et al., 2013).
- Escala de Calidad de vida (WHOQOL-BREF, Whoqol Group, 1998; versión española de Lucas-Carrasco, 1998).

La participación en el estudio podría aportarle numerosos beneficios ya que se espera lograr una mejora en la calidad de vida y en el bienestar personal. Su contribución resultaría de gran valor para que los resultados hallados de este trabajo deriven en un avance importante en el conocimiento de los factores que ayudan a las personas a tener una mejor calidad de vida.

Aspectos para tener en cuenta:

- La participación es totalmente voluntaria y no conlleva ningún tipo de riesgo para usted.
- Se puede retirar del estudio cuando así lo manifieste, sin dar explicaciones y sin que esto repercuta en sus cuidados médicos.
- Todos los datos carácter personal, obtenidos en este estudio son confidenciales y se tratarán conforme establece el Reglamento UE 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 de Protección de Datos (RGPD).
- El tratamiento de la información obtenida en el estudio será exclusivamente utilizado para los fines específicos del mismo.

Yo (Nombre y Apellidos):

.....

He leído la documentación informativa que acompaña este documento referente al estudio que se pretende llevar a cabo.

He podido hacer preguntas sobre la intervención que se va a realizar.

Comprendo que mi participación es voluntaria y soy libre de participar o no.

Se me ha informado que todos los datos obtenidos en este estudio serán confidenciales y se tratarán conforme establece el Reglamento UE 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 de Protección de Datos (RGPD)

Se me ha informado de que la información obtenida sólo se utilizará para los fines específicos del estudio.

Deseo ser informado/a de los resultados que se obtengan en el curso de la intervención: Si No

Comprendo que puedo retirarme del estudio cuando desee sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para participar en la intervención.

Fecha:

Firma del participante:

Anexo 2. Autorregistro de curiosidad

Día de la semana	Tema	Dato curioso

Anexo 3. Diploma de curiosidad



Anexo 4. Actividad 1 (sesión 6)

Imagina que eres un barco y las tormentas representan los momentos de dificultad que has afrontado a lo largo de tu vida. Describe en los espacios en blanco 2 situaciones en las que la esperanza te haya ayudado a seguir adelante.

