



Universidad de Jaén

Centro de Estudios de Postgrado

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN OPTIMISMO DISPOSICIONAL EN ADOLESCENTES DE UNA RESIDENCIA ESCOLAR PARA AUMENTAR SU AUTOESTIMA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Autora: Lorena Martínez Pérez

Máster: Psicología Positiva

Directora: Lourdes Espinosa Fernández
Departamento de la directora: Psicología

Fecha: 25/06/2024



CREA

Índice

1. Introducción, conceptualización y justificación teórica del trabajo.....	3
1.1 La adolescencia. Importancia del papel de las familias en la etapa adolescente	3
1.2 Residencias escolares en régimen de familia sustitutoria	4
1.3 La autoestima en adolescentes en una situación de dificultad social extrema o en riesgo de exclusión social	5
1.4 El optimismo como factor de protección. Optimismo disposicional	7
1.5 Asociaciones entre optimismo y bienestar psicológico	8
1.6 Otros programas sobre el tema objeto de intervención	10
2. Objetivo general y objetivos específicos	12
3. Metodología	13
3.1 Participantes	13
3.2 Instrumentos de evaluación	13
3.3 Diseño y procedimiento	15
3.3.1 Diseño	15
3.3.2 Procedimiento	15
4. Presupuesto orientativo para la puesta en práctica del programa	33
5. Cronograma.....	34
6. Resultados previstos.....	35
7. Bibliografía	38
8. Anexos.....	46

Resumen

El presente trabajo fin de máster propone un programa de intervención para adolescentes de 12 a 16 años, internos en una residencia escolar andaluza con una dificultad social extrema o en riesgo de exclusión social. El objetivo es entrenar y mejorar su optimismo disposicional para aumentar su autoestima y bienestar psicológico. Se utilizará un diseño cuasi experimental, con evaluaciones pre y post intervención, así como seguimiento, empleando el LOT-R, la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes. El programa consta de 8 sesiones a lo largo de 2 meses, con actividades de entrenamiento en optimismo disposicional. Se espera un aumento significativo en la autoestima y bienestar psicológico al término del programa, con efectos a largo plazo, así como mejoras en el ámbito personal, social y clínico.

Palabras clave: optimismo disposicional, adolescentes, riesgo de exclusión social, autoestima, bienestar psicológico

Abstract

The present master's thesis proposes an intervention program for adolescents aged 12 to 16, residing in an Andalusian school residence facing extreme social difficulties or at risk of social exclusion. The aim is to train and enhance their dispositional optimism to increase self-esteem and psychological well-being. A quasi-experimental design will be employed, with pre- and post-intervention assessments, as well as follow-up, using the LOT-R, Rosenberg Self-Esteem Scale, and Adolescent Psychological Well-being Scale. The program consists of 8 sessions over 2 months, featuring dispositional optimism training activities. A significant increase in self-esteem and psychological well-being is expected at the program's conclusion, with long-term effects and improvements in personal, social, and clinical domains.

Keywords: dispositional optimism, adolescents, risk of social exclusion, self-esteem, psychological well-being

1. Introducción, conceptualización y justificación teórica del trabajo

1.1 La adolescencia. Importancia del papel de las familias en la etapa adolescente

La adolescencia constituye una fase de la vida caracterizada por diversas transformaciones físicas, emocionales y sociales que inciden en la salud y el bienestar psicológico. Durante este periodo, los cambios hormonales pueden generar emociones como irritabilidad y tristeza, así como afectar en su autoestima. La presión social y el deseo de aceptación en el grupo pueden inducir estrés, ansiedad y preocupación. Además, los conflictos en las relaciones interpersonales, los desajustes familiares o las situaciones de abuso pueden desencadenar estrés, ansiedad y depresión (Moreno y López de Coca, 2023).

La adolescencia, según Lillo (2004), se ve como un período en el que las emociones pueden volverse turbulentas. Durante esta etapa, los adolescentes tienden a cuestionar quiénes son, causando una especie de desorden en su equilibrio emocional y en su manera de pensar.

La familia desempeña un papel central durante la infancia y la adolescencia. No solo se encarga de asegurar la reproducción y la transmisión de valores, sino que también prepara a las personas para enfrentar los desafíos y responsabilidades de la vida (Aliño, 2006).

Asimismo, el entorno familiar representa la transición crucial para un individuo desde la dependencia infantil hacia la independencia adulta. En dicha transición, la familia desempeña un papel fundamental al fomentar la confianza en uno mismo, capacitar para la toma de decisiones, inculcar valores y normas de conducta y facilitar la adaptación a la cultura y sociedad (Bernal y Sandoval, 2013).

Sin embargo, es necesario reconocer que existen circunstancias en las cuales este proceso no se desarrolla de manera saludable. Existen situaciones como el maltrato, el abandono, la violencia intrafamiliar o el riesgo de situación social extrema, que pueden perturbar este camino hacia la independencia, generando impactos psíquicos significativos en el adolescente a niveles tanto comportamentales como emocionales (Aguilar, 2019). Estos adolescentes pueden estar cargados de frustración y de fracasos acumulados, con un sentimiento de falta de competencia, con problemas de autocontrol de su conducta y, sobre todo, con una baja autoestima, lo que les hace especialmente vulnerables e influenciados (De Dios, 2006).

En definitiva, siguiendo a Santana et al. (2018), las variables contextuales influyen en el desarrollo y en el crecimiento socioemocional de los jóvenes. En consecuencia, los adolescentes que se encuentren en situaciones vulnerables también experimentarán repercusiones socioemocionales.

En este sentido, es crucial abordar y comprender estas situaciones para implementar acciones que promuevan un entorno familiar seguro y favorezcan el adecuado desarrollo psicológico y emocional de los adolescentes, como es el caso de las residencias escolares. De Dios (2006), señala que la autoestima del alumnado aumenta cuando su persona y sus acciones son valoradas positivamente por personas que le estiman y con las que se relaciona.

1.2 Residencias escolares en régimen de familia sustitutoria

La Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación, establece, en su artículo 1, el derecho de cada ciudadano español a recibir una educación fundamental que facilite el desarrollo de su identidad y contribuya a la sociedad. Además, en su artículo 6, reconoce el derecho de los estudiantes a recibir apoyos necesarios para contrarrestar posibles carencias en el ámbito familiar, económico y sociocultural.

La Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación en Andalucía, aborda la cuestión de la equidad educativa en su Título III. Dentro de este, el Capítulo II se centra en la normativa general que rige las residencias escolares y las escuelas-hogar, mientras que el Capítulo III establece las condiciones para la prestación gratuita del servicio de residencia escolar.

Las residencias escolares existentes en la Comunidad Autónoma de Andalucía, siguiendo el artículo 120.1 de la Ley 17/2007, son centros públicos que acogen, en régimen de familia sustitutoria, al alumnado que cursa estudios postobligatorios fuera de su lugar de residencia y también a aquellos otros de enseñanzas obligatorias cuyas situaciones personales o familiares así lo aconsejen.

El Decreto 54/2012, de 6 de marzo señala que las residencias escolares ofrecen un servicio educativo que desempeña una función compensadora e integradora, puesto que facilitan el acceso a estudios obligatorios y posobligatorios al alumnado que, por cuestiones socioeconómicas, por pertenecer a núcleos de población rural diseminados o por cualquier otra circunstancia familiar, tiene difícil la continuidad en dichos estudios.

Además, las residencias escolares cumplen con funciones que favorecen la igualdad de oportunidades y la equidad en la educación.

Como se establece en la Orden de 24 de enero de 2023, por la que se convocan plazas de residencias escolares y escuelas-hogar para el curso escolar 2023/2024, uno de los requisitos de admisión es pertenecer a familias que se encuentren en una situación de dificultad social extrema o en riesgo de exclusión social, que repercuta gravemente en su escolarización.

Por lo tanto, en el ámbito de las residencias escolares podemos encontrar la existencia de un alumnado vulnerable. Este grupo no solo enfrenta desafíos socioeconómicos, sino también repercusiones en su salud psicológica, especialmente en su autoestima y en su bienestar psicológico. Es por ello, por lo que abordar estos aspectos en las residencias escolares puede ser muy beneficioso para sus residentes.

1.3 La autoestima en adolescentes en una situación de dificultad social extrema o en riesgo de exclusión social

Como se ha mencionado anteriormente, los cambios presentes en la adolescencia y las dificultades en el contexto social y familiar pueden afectar en la autoestima. Según Rosenberg (1965), la autoestima es entendida como el conjunto de pensamientos y sentimientos que un individuo tiene acerca de su propio valor.

Rogers et al. (1967) la definen como un sistema organizado y dinámico de percepciones vinculadas al individuo. En otras palabras, representa las características que el sujeto reconoce como descriptivas de sí mismo y percibe como elementos que configuran su identidad. Posteriormente, Rosenberg (1973), desde su teoría de la autoimagen, aporta su definición del término como la evaluación subjetiva, positiva o negativa, que una persona hace de sí misma, basada en pensamientos y experiencias, principalmente durante la infancia y adolescencia. Asimismo, según García y Musito (2014), la autoestima se refiere a la satisfacción de una persona consigo misma y su actitud evaluativa.

Autores más actuales como Castillo, Bernardo y Medina (2018), la definen como la evaluación personal que hacemos de nosotros mismos, abarcando aspectos como la percepción de nuestra apariencia, valores, imperfecciones, habilidades, virtudes, comportamientos, así como la percepción de cómo somos valorados y apreciados por quienes nos rodean. Además, Branden (2010), añade que también implica la disposición

de considerarnos capaces de afrontar los desafíos de la vida y ser dignos de experimentar la felicidad.

La autoestima del adolescente refleja la confianza en sí mismo, la cual es altamente susceptible a los cambios internos y externos durante este período de desarrollo (Erol y Orth, 2011).

Siguiendo a Orgilés et al. (2017), la estructura y estabilidad familiar influye en el nivel de autoestima. Para estos autores, los hallazgos de su estudio podrían explicar la gran influencia que tienen los padres en el desarrollo de la autoestima durante la etapa infanto-juvenil (Birkeland, et al., 2012).

Erol y Orth (2011) señalan que los individuos emocionalmente estables experimentan una mayor autoestima que los individuos emocionalmente inestables. Así, los jóvenes con alta autoestima muestran una mejor adaptación a eventos vitales estresantes (Kocayörük y Faruk, 2016); sin embargo, una baja autoestima puede conllevar dificultades en la salud mental y el bienestar emocional de los adolescentes (Keane y Loades, 2016). La autoestima está relacionada de forma positiva con el ajuste psicológico y el bienestar durante la adolescencia (Orgilés et al., 2012).

De igual manera, aquellos individuos que presentan baja autoestima tienden a mostrar una menor confianza en sus habilidades. Además, suelen realizar autoevaluaciones más negativas cuando se enfrentan a situaciones desafiantes o estresantes, llegando a percibirse como incapaces de afrontarlas (Alonso, 2005).

En este sentido, se considera que los estudiantes de residencias escolares, procedentes de familias en riesgo de exclusión social o dificultad extrema, podrían experimentar obstáculos en el desarrollo de su autoestima. La influencia adversa de factores como la inestabilidad y la falta de respaldo familiar pueden afectar a la forma en que estos estudiantes se perciben a sí mismos. Es crucial destacar que la implementación de estrategias destinadas a cultivar el optimismo disposicional en la residencia escolar, actuando como su apoyo más cercano y desempeñando un papel similar al de una función familiar, es una vía prometedora para contrarrestar estos desafíos. El optimismo, al ser un factor que influye positivamente en la percepción personal y en la capacidad de enfrentar adversidades, se revela como un componente esencial en la mejora del bienestar psicológico y en el fortalecimiento de la autoestima. Según un estudio realizado

por Kapikiran y Acun-Kapikiran (2016), el optimismo se encuentra vinculado de forma positiva con la autoestima.

1.4 El optimismo como factor de protección. Optimismo disposicional

Una perspectiva optimista puede influir positivamente en la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos y en su capacidad para superar desafíos. Sin embargo, siguiendo a Santana et al. (2018), las variables del entorno y el ambiente familiar impactan en los comportamientos y actitudes de los adolescentes, es decir, la realidad familiar influye en la visión optimista que los menores tienen sobre su futuro próximo y lejano.

En este sentido, el optimismo se entiende como un factor de protección importante que puede ser imprescindible para aumentar la autoestima del alumnado en situaciones de riesgo de exclusión social y mejorar, así, su bienestar psicológico.

Según la Real Academia Española (s.f), el optimismo se entiende como la propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable (definición 1).

Según Ferrer (2020), el optimismo ha sido conceptualizado desde diferentes enfoques, destacándose especialmente desde dos perspectivas teóricas distintas pero complementarias: el enfoque del estilo explicativo y el optimismo disposicional.

Por un lado, la teoría de los estilos explicativos aborda la manera en que explicamos los eventos diarios de nuestra vida. El estilo explicativo optimista se caracteriza por atribuciones externas, temporales y específicas con respecto a los problemas. Por otro lado, la teoría del optimismo disposicional está vinculada a las expectativas futuras de las personas. Sostiene que el optimismo es una variable de personalidad, representando una disposición relacionada con expectativas positivas en general hacia la vida (Chang, 2001). Scheier y Carver (1985) consideran al optimismo disposicional como la tendencia de las personas a esperar resultados positivos y favorables en sus vidas, es decir, una expectativa generalizada de resultados positivos.

Cuando se persigue un objetivo o se intenta evitar algo no deseado, surge una evaluación de la confianza o duda en relación con dicho objetivo. Esta evaluación implica estimar la disponibilidad de recursos para enfrentar la situación y la probabilidad de éxito en la consecución del objetivo deseado. Este procedimiento se denomina expectativa y conlleva que la falta de confianza en alcanzar un objetivo conduce a la inacción, es decir, a renunciar a intentarlo. Por el contrario, creer tener suficiente

confianza para lograr el objetivo aumenta la probabilidad de que la persona se involucre y persista en su consecución. Este proceso constituye la esencia del concepto de optimismo disposicional (Scheier et al., 2001).

El presente programa de intervención sobre optimismo, se centrará en entrenar y mejorar el optimismo disposicional, entendido según Carver y Scheier (2014) como una construcción cognitiva referida a expectativas positivas respecto al futuro, encontrándose relacionado a la motivación y mayor esfuerzo.

Autores como Augusto et al. (2011), postulan que el optimismo es una posible variable que predispone a un mayor bienestar, estableciendo la conexión positiva entre estas dos variables.

1.5 Asociaciones entre optimismo y bienestar psicológico

Con este programa se pretende trabajar el optimismo disposicional para incrementar la autoestima y mejorar el bienestar psicológico, pero ¿qué es el bienestar? Según Deci y Ryan (2008), el bienestar es una construcción compleja que se refiere a la experiencia óptima y el funcionamiento.

Según Ryan y Deci (2001), existen dos puntos de vista principales sobre el bienestar. Por un lado, está la perspectiva hedónica, que se enfoca en la felicidad y define el bienestar en relación con el logro y la evitación del dolor. Por otro lado, encontramos la perspectiva eudaimónica, que se centra en el significado y la autorrealización, definiendo el bienestar en función de la medida en que una persona está experimentando un funcionamiento pleno.

Para Kardas et al. (2019) el bienestar subjetivo está relacionado con la perspectiva hedónica y el bienestar psicológico está asociado a la perspectiva eudaimónica.

Por un lado, siguiendo a Marrero y Carballeira (2010), el bienestar subjetivo se ha asociado con la obtención de placer y disfrute inmediato. Sin embargo, en un sentido más amplio, el bienestar psicológico podría describirse como la percepción del individuo de que su vida progresa conforme a sus metas, creencias, valores y deseos, generándole una sensación de tranquilidad interior. Asimismo, Veenhoven (1994) definió el bienestar psicológico como la medida en que una persona evalúa de manera global su vida, considerando dos aspectos, uno de carácter emocional y otro cognitivo.

Por otro lado, teniendo en cuenta a Sandoval et al. (2017), "el bienestar psicológico es caracterizado por ser multidimensional y puede ser definido como el crecimiento personal y las capacidades de un individuo, a partir de las cuales éste muestra indicadores de un funcionamiento positivo" (p. 262). Asimismo, según Ryff y Keyes (1995), se define como un esfuerzo para alcanzar la perfección y cumplir con nuestro máximo potencial, lo cual implica tener un propósito en la vida, otorgar significado personal a la existencia, enfrentar desafíos y dedicar esfuerzos para superarlos y lograr metas valiosas.

La propuesta de Ryff (1989) sobre el Modelo de Bienestar Psicológico sostiene que las personas buscan alcanzar un funcionamiento óptimo y realizar su máximo potencial en la vida. Además, destaca la existencia de seis dimensiones o componentes que constituyen el bienestar psicológico: autonomía (autodeterminación, autoridad personal e independencia en pensamientos y acción); dominio ambiental (habilidad de manejar las demandas y la valoración del mundo); crecimiento personal (búsqueda del continuo crecimiento y desarrollo como persona); relaciones positivas con otros (en cuanto a cantidad y a calidad de las mismas); propósito de vida (buscándolo a través del significado del esfuerzo, el juicio y la tribulación); y autoaceptación (evaluación positiva de los resultados) (Ryff y Singer, 2008).

En este contexto, el optimismo destaca por su constatado papel como un elemento protector para la salud y el bienestar, tanto físico como psicológico. Existe una abundante evidencia científica que respalda la conexión inversa entre el optimismo y emociones negativas como ansiedad, ira y depresión, mientras confirma su asociación positiva con la felicidad, el bienestar, la satisfacción con la vida y la autoestima (Pavez et al., 2012).

Ferrer (2020), concluye que existe una relación considerablemente significativa y positiva entre los constructos de optimismo y bienestar psicológico, siendo el primero un componente de gran importancia del segundo.

De la misma manera, los hallazgos de la investigación realizada por Marrero y Carballeira (2010) indican que las personas que mantienen una perspectiva optimista tienden a estar psicológicamente mejor adaptadas, expresan una mayor satisfacción con sus vidas, experimentan emociones positivas en mayor medida y experimentan menos emociones negativas. Además, informan de una mayor satisfacción en diversas áreas de sus vidas.

1.6 Otros programas sobre el tema objeto de intervención

Tras la revisión de la literatura, se comprueba la existencia de algunos programas que trabajan el optimismo y que presentan beneficios en la autoestima y en el bienestar psicológico, aunque son escasos los que centran específicamente en optimismo disposicional. Algunos de ellos son:

- El programa Aulas Felices (Arguís et al., 2012) es aplicable a alumnado entre 3 y 18 años con el propósito fundamental de fortalecer las emociones positivas, el compromiso, el sentido de la vida, las relaciones interpersonales y los logros individuales. Esto se logra mediante prácticas de atención plena y el desarrollo de fortalezas personales, contribuyendo de manera integral al bienestar y al proceso de aprendizaje. Las actividades se diseñan en torno a las 6 virtudes fundamentales: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia. Dentro de la virtud de la trascendencia, se destaca la importancia de la esperanza y el optimismo, que se define como la anticipación positiva del futuro y la acción proactiva para alcanzarlo. Implica la convicción de que un futuro positivo está en nuestras manos, abordando así el optimismo disposicional. Después de la implementación del programa, por parte de sus autores, se observaron mejoras significativas en las emociones positivas, el bienestar psicológico, la autoestima y el ambiente en el aula. Además, se fomentaron valores esenciales como la solidaridad, el respeto y la cooperación (Arguís et al., 2012). En el propio programa, aparecen los autores y autoras que han adaptado algunas de las actividades del mismo y las han validado experimentalmente. En relación a la esperanza y el optimismo, Seligman et al. (2005) probaron la efectividad de cinco actividades: expresar gratitud, hacer una lista de tres aspectos positivos de la vida, relatar experiencias de éxito, utilizar las fortalezas de manera diferente e identificar y aplicar las principales fortalezas. Además, también se comprobó la actividad de *Lo voy a conseguir* y *No hay mal que por bien no venga* (Lyubomirsky, 2008). Los resultados sugieren mejoras prometedoras en los niveles de felicidad tanto a corto como a largo plazo.
- El programa manualizado de intervención en grupo para la potenciación de las fortalezas y recursos psicológicos de Amóros, et al. (2006) se llevó a cabo con tres muestras diferentes: 22 estudiantes universitarios madrileños, 14 adultos con

esclerosis múltiple y 24 estudiantes universitarios salvadoreños. Consiste en un programa de 10 sesiones semanales, cada una de 90 minutos de duración. Cada sesión sigue una estructura definida y cuenta con un manual de intervención y materiales de trabajo para los participantes. El enfoque principal del programa es enseñar habilidades que promuevan la identificación, el aprendizaje y el fortalecimiento de los recursos psicológicos, tales como la comunicación asertiva, la empatía, el optimismo, el afrontamiento positivo, el perdón, la gratitud, la vitalidad y el entusiasmo. Estas habilidades se enseñan a través de técnicas cognitivas y conductuales que los facilitadores pueden adaptar fácilmente a las necesidades específicas de cada grupo. La intervención ha demostrado ser efectiva en mejorar el estado de ánimo de los participantes del programa. Además, ha logrado fortalecer varios recursos psicológicos, incluyendo el aumento del optimismo, el sentido del humor, la capacidad para resolver problemas y el autocontrol. Los resultados del programa fueron prometedores, lo que sugiere que podría ser una estrategia valiosa para promover la salud y el bienestar psicológico (Amóros et al., 2006).

Otros programas donde se trabaja el optimismo explicativo son, por ejemplo, los siguientes:

- El programa de Optimismo de Pennsylvania (POP) fue el primer estudio longitudinal diseñado con el objetivo de desarrollar el pensamiento optimista (Nolen-Hoeksema et al., 1992). De acuerdo a Molina et al. (2015), este programa estaba dirigido a niños y niñas de primaria, específicamente en edades comprendidas entre los 8 y 12 años, con un total de 12 sesiones de trabajo. El programa se estructuró alrededor de dos elementos clave. En primer lugar, se llevó a cabo un entrenamiento cognitivo diseñado para instruir a los participantes en la identificación de interpretaciones negativas que realizaban sobre los eventos en sus vidas, con el objetivo de guiarlos hacia una perspectiva más realista y equilibrada. El segundo en enseñarles estrategias y habilidades ventajosas para relacionarse con los demás. Las conclusiones de los estudios iniciales indican que la formación proporcionada a los participantes genera una forma de explicar los eventos negativos de manera más optimista.

El entrenamiento produjo un cambio hacia una perspectiva más optimista respecto a los eventos negativos, y también se observó una disminución en los síntomas de depresión. (Gillham, 1995).

- El programa para fomentar de Resiliencia y las Actitudes Optimistas en los Estudiantes (SOAR) concebido por Gilboy (2003), tiene como objetivo fortalecer la Resiliencia y las Actitudes Optimistas en adolescentes de 11 a 14 años. Su meta central es equipar a los participantes con habilidades para abordar pensamientos negativos, mejorando así su flexibilidad cognitiva y su capacidad para resistir futuros fracasos y pensamientos adversos. Se fundamenta en las teorías de la esperanza y el optimismo aprendido, estructurado en dos módulos de tratamiento. El primero, compuesto por seis sesiones, se enfoca en cultivar la resiliencia frente al fracaso y pensamientos negativos. El segundo, con igual número de sesiones, busca desarrollar un estilo explicativo optimista, enseñando a cambiar de pensamientos negativos a positivos, con consecuencias beneficiosas tanto para uno mismo como para los demás. Los resultados revelan que los participantes que recibieron el entrenamiento experimentaron niveles más bajos de síntomas depresivos en comparación con el grupo que no recibió el entrenamiento (Gilboy, 2003).

Ante la dificultad de encontrar programas que hayan trabajado el optimismo disposicional y que, además pretendan aumentar la autoestima y el bienestar psicológico, es decir, las variables que se incorporan en la propuesta del presente trabajo, este programa podría presentarse como una idea novedosa ante esta carencia. Asimismo, esta idea resulta novedosa debido a la población participante a la que va destinada, adolescentes de una residencia escolar. Es por esta razón por la que se justifica la necesidad de plantear este programa de intervención desde la psicología positiva.

2. Objetivo general y objetivos específicos

Como objetivo general se propone entrenar y mejorar el optimismo disposicional en adolescentes de una residencia escolar para aumentar su autoestima y bienestar psicológico.

Como objetivos específicos se plantea:

- Aumentar el optimismo disposicional en aquellos estudiantes en los que se les aplique el programa.

- Incrementar los niveles de autoestima en aquellos estudiantes en los que se les aplique el programa.
- Mejorar el bienestar psicológico en aquellos estudiantes en los que se les aplique el programa.

3. Metodología

3.1 Participantes

El programa va destinado a adolescentes de entre 12 y 16 años, internos en una residencia escolar andaluza y que pertenezcan a familias que se encuentren en una situación de dificultad social extrema o en riesgo de exclusión social.

La muestra se formará con la participación voluntaria de los sujetos. No obstante, se utilizarán criterios tanto de inclusión como de exclusión. Con respecto a los criterios de inclusión, se encontrará el rango de edad, que los sujetos residan en una residencia escolar pública de Andalucía, que pertenezcan a familias que se encuentren en una situación de dificultad social extrema o en riesgo de exclusión social y que tengan unos niveles de autoestima y de bienestar psicológico bajos. Según la escala de autoestima de Rosenberg (1965), tener una autoestima baja significa obtener una puntuación de 25 puntos o menos en la escala y según la escala de bienestar psicológico para adolescentes de Casullo y Castro (2000), presentar un bajo nivel de bienestar psicológico sería obtener una puntuación total menor al percentil 25. Con respecto a los criterios de exclusión se encuentra presentar un trastorno o trastornos de conducta grave.

Respecto a la asignación de los grupos de estudio, se realizará de manera aleatoria, entre aquellos adolescentes que cumplan los criterios de inclusión, con un generador de grupos aleatorios online. Se formarán dos grupos, el grupo experimental, al que se le aplicará el programa y el grupo control, con las mismas características, que se quedará en lista de espera y se le administrarán los diferentes instrumentos de evaluación y que podrá beneficiarse del programa una vez que se comprueben los efectos del mismo con el grupo experimental.

3.2 Instrumentos de evaluación

Los instrumentos que se utilizarán para evaluar los constructos de optimismo disposicional, autoestima y bienestar psicológico en las fases pre, post y seguimiento, son los siguientes:

- Optimismo disposicional: Se evaluará a través del B El LOT-R consta de 10 ítems en escala Likert de 5 puntos. El 1, el 4 y el 10 3 están redactados en sentido positivo (dirección optimismo); el 3, el 7 y el 9 en sentido negativo (dirección pesimismo) y los otros 4 ítems son «de relleno» y sirven para disimular el contenido del test. Cada ítem se califica del 0 a 4, siendo 0 muy en desacuerdo, 1 en desacuerdo, 2 ni en desacuerdo ni de acuerdo, 3 de acuerdo y 4 muy de acuerdo. Para obtener la puntuación total, los ítems redactados en sentido negativo se invierten y se suman los valores de los 6 ítems correspondiente a optimismo y pesimismo. Altas puntuaciones en este cuestionario indican alto optimismo disposicional, por el contrario, una baja puntuación informa sobre bajo optimismo disposicional. Según Cano et al., (2015) la consistencia interna del cuestionario, según el alfa de Cronbach es de 0,73 y el índice de discriminación promedio de 0,48.
- Autoestima: Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), desarrollada para la evaluación de la autoestima en adolescentes, en su versión en español (Vázquez et al., 2004). Es un autoinforme que tiene como objetivo medir el sentimiento de satisfacción de una persona consigo misma. Consta de 10 ítems, cuyos contenidos se centran en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo/a. La mitad de los ítems están enunciados positivamente y la otra mitad negativamente. Se trata de una escala de tipo Likert con cuatro opciones de respuesta, donde 1 es “muy en desacuerdo” y 4 “muy de acuerdo”. El resultado de la suma de los ítems oscila entre 10 y 40 puntos, siendo autoestima baja el obtener 25 puntos o menos, autoestima media obtener de 26 a 29 puntos, y autoestima elevada obtener 30 puntos o más. La consistencia interna de la escala se encuentra entre 0,76 y 0,87 y tiene una fiabilidad de 0,80.
- Bienestar psicológico: Se utilizará la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J), desarrollada por Casullo y Castro (2000). Está compuesta por 13 ítems con 3 opciones de respuesta con una puntuación que va del 1 al 3, siendo 1 en desacuerdo y 3 de acuerdo. Se compone de cuatro factores: control, referido a la sensación de tener control sobre el entorno y competencia personal; vínculos, relacionado con la capacidad para establecer relaciones sociales adecuadas; proyectos, relacionado con la presencia de objetivos y metas en la vida y aceptación, que hace referencia a la conformidad con los aspectos

buenos y malos de uno. La escala tiene un α de Crombach global = 0.74. Un puntaje total menor al percentil 25 indica un bajo nivel de bienestar psicológico, mientras que uno igual o mayor al percentil 50 y 75 indica un nivel promedio y alto respectivamente (Casullo, 2002).

3.3 Diseño y procedimiento

3.3.1 Diseño

Para el diseño de esta propuesta de programa se empleará un diseño cuasi experimental, con medidas pre y post intervención, así como de seguimiento para comprobar los resultados. Se cuenta con un grupo experimental y con un grupo control en lista de espera.

3.3.2 Procedimiento

Para poder comenzar con la intervención será necesario tener presente las fases por las que pasará el programa, desde que se planifica hasta que se aplica y evalúa. Estas fases son: preparación, pre-intervención, aplicación de la intervención, post- intervención y seguimiento.

Preparación

En primer lugar, se tendrá en cuenta todas las garantías y aspectos éticos. Para ello, se solicitará el permiso a la comisión de ética de la Universidad de Jaén, el de la Junta de Andalucía, así como el del equipo directivo de la residencia.

Una vez obtenidos los permisos, se organizará una reunión con los educadores y el equipo directivo de la residencia escolar para compartir toda la información sobre el programa. Se les explicará en que consiste el programa de optimismo disposicional para aumentar la autoestima y el bienestar psicológico del alumnado residente, indicándoles la necesidad percibida y los beneficios que puede tener. Asimismo, se les detalla los objetivos concretos del mismo, así como el procedimiento del mismo. Además, se les explicará el número de sesiones determinadas y una explicación globalizada de las actividades a realizar, así como de las condiciones materiales y espaciales necesarias y el equipo profesional que lo llevará a cabo. En este caso, el programa será ejecutado en un aula de la propia residencia, por una persona especializada y cualificada en psicología positiva. Una vez que el equipo directivo acepte llevar a cabo el programa en la residencia, se procederá a mandar los consentimientos informados a sus tutores legales y una hoja informativa a los adolescentes, informándoles de forma detallada sobre la

naturaleza del programa, las sesiones planificadas, así como de la privacidad y confidencialidad de los participantes y de la voluntariedad de participación.

Para finalizar la reunión, se solicitará al equipo directivo y a los educadores de la residencia el apoyo y compromiso con el programa, animándolos a mostrar interés y realizar consultas periódicas sobre su evolución para garantizar así su éxito continuo.

Una vez recogidos los consentimientos informados de ambas partes, se reunirá al alumnado en el aula y se administrarán los cuestionarios de autoestima y bienestar psicológico para poder identificar aquellos que cumplan con los criterios de inclusión y poder organizar los grupos experimental y control. Para ello, se utilizará un generador de grupos aleatorios online entre aquellos que cumplan dichos criterios.

Pre-intervención

Un día antes de comenzar el programa, se utilizará quince minutos de su sesión de estudio de tarde para administrar el Test de Orientación Vital Revisado (LOT) tanto al grupo control como al grupo experimental.

Aplicación de la intervención

Esta fase se llevará a cabo, únicamente, con el grupo experimental, al que se le aplicará el programa. A continuación, se explica cómo se llevará a cabo:

Descripción general del programa de intervención

El programa constará de 8 sesiones con una duración de 1h y media, a lo largo de 2 meses, es decir, 1 sesión por semana. El horario seleccionado para dicha sesión será cada miércoles de 11:30 - 13:00h desde el 1 de octubre al 1 de diciembre.

La primera sesión tiene como objetivo presentar el programa, romper el hielo, destacar algunas de sus fortalezas y comenzar con una visión optimista del futuro. Por su parte, la última, será la sesión de despedida y cierre junto con la pasación de los instrumentos de evaluación, tanto al grupo experimental como al grupo control, al que se le convocará en los últimos minutos de la sesión. La estructura de las sesiones será similar: se revisará la tarea de casa; se realizará una breve introducción sobre el contenido a trabajar en esa sesión; se realizarán las actividades planteadas; se explicará la tarea para casa y se hará la despedida y cierre de la sesión.

A continuación, se describen las sesiones en formato tabla:

Tabla 1*Sesión 1 del programa de intervención*

<i>Sesión 1. Iniciando con optimismo</i>	
Objetivos	Objetivos de la sesión: - Presentar el programa de intervención. - Romper el hielo. - Destacar sus fortalezas. - Tener una visión optimista del futuro.
Duración	Duración: 1 hora y 30 minutos
<i>Actividad 1. Presentación del programa</i>	
Procedimiento de aprendizaje	Se les agradece la participación y se les explica el programa de una forma más concreta, a través de un power point creativo y visual. En éste, aparecerá una tabla que registre por impacto visual el nombre de las sesiones, sus actividades y sus principales objetivos. Se introduce el contenido de esta sesión.
Materiales	Power point
Duración	15 minutos
<i>Actividad 2. Discurso de Steve Jobs</i>	
Procedimiento de aprendizaje	1º. Video de Steve Jobs: Unir los puntos 2º. Charla grupal sobre el fragmento, resaltando la idea de que, en ocasiones, las situaciones y eventos que vivimos (los puntos de nuestra vida), tanto positivos como desafiantes, pueden no tener un sentido inmediato, pero al mirar hacia atrás, podemos ver cómo estos puntos se han unido y han contribuido a nuestras fortalezas y, en definitiva, a quiénes somos.
Materiales	Video de YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=cMBSs4C_WdA
Duración	30 minutos

Actividad 3. *Mis puntos fuertes*

Procedimiento de aprendizaje

A partir de la reflexión, cada uno debe pensar en sus propias fortalezas y puntos fuertes. En un papel escribirán 3 de ellas y algún aspecto de su historia personal que haya contribuido a ser así. Por ejemplo, yo soy resiliente debido a la pérdida de mi abuelo. Una vez finalizado, en gran grupo, siempre que así lo deseen, pueden compartirlo con los demás. Finalmente, crearemos un mural pegando todas nuestras fortalezas.

Materiales

- Post-it de colores
- Papel continuo

Duración

45 minutos

Actividad para casa. *Para mi yo del futuro*

Procedimiento de aprendizaje

Se despide y se cierra la sesión pidiéndoles que para la siguiente semana, elijan 1 de las 3 fortalezas que han escrito en la actividad anterior. La actividad consiste en escribir una carta a su “yo futuro” destacando esa fortaleza y cómo planean aplicarla en situaciones futuras. Esta carta debe tener la siguiente estructura:

- Introducción sobre la fortaleza elegida.
 - Ejemplos de cómo han utilizado esa fortaleza en el pasado.
 - Metas o situaciones futuras donde puedan aplicar esa fortaleza.
 - Un mensaje de ánimo y motivación para su “yo futuro”.
- #### Materiales
- Papel
 - Bolígrafo

Nota. De elaboración propia

Tabla 2*Sesión 2 del programa de intervención*

Sesión 2. <i>Vales más de lo que crees</i>	
Objetivos	Objetivos de la sesión: - Recordar el contenido de la sesión anterior. - Introducir el concepto de autoestima. - Incrementar la autoestima de los participantes. - Crear imágenes mentales positivas, fortaleciendo la perspectiva optimista.
Duración	Duración: 1 hora y 30 minutos
Actividad 1. <i>Recordamos lo aprendido</i>	
Procedimiento de aprendizaje	1º. Al comienzo de la sesión, se recuerda lo trabajado en la sesión anterior y se invita a los participantes a que lean sus cartas al “yo del futuro” (tarea para casa de la sesión previa). 2º. Introducción al contenido de la sesión del día: el optimismo disposicional para aumentar la autoestima. Para ello, se les pondrá un vídeo que explica de forma resumida qué es la autoestima.
Materiales	Vídeo de youtube: https://www.youtube.com/watch?v=8iOo3ii0RTM
Duración	45 minutos
Actividad 2. <i>Visualización guiada</i>	
Procedimiento de aprendizaje	Se comienza explicando brevemente en qué consiste una visualización guiada (técnica mental que implica crear imágenes vividas en la mente para estimular experiencias personales y emocionales). Para llevarla a cabo, se les pide que se sienten cómodamente en sus sillas, cierren los ojos y respiren profundamente para relajarse. Se les anima a dejar a un lado las distracciones externas y concentrarse en su experiencia interna. En este momento, se les guía con un lenguaje claro a través del siguiente vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=XmliYMA7HrU

	Se permite momentos de silencio para que los adolescentes puedan explorar sus pensamientos y emociones durante la visualización. De forma gradual y suave, se les pide que vayan abriendo los ojos lentamente.
Materiales	Vídeo de YouTube https://www.youtube.com/watch?v=XmliYMA7HrU
Duración	15 minutos
Actividad 3. Compartimos experiencias	
Procedimiento de aprendizaje	1°. A partir de la actividad anterior, se divide a los participantes en parejas y se les anima a que compartan experiencias que hayan ido imaginando durante la visualización. Pueden hablar sobre las emociones que experimentaron, las imágenes que surgieron y cómo se sintieron durante y después de la actividad. 2°. De forma individual, se le proporciona tarjetas a cada uno de ellos y se invita a crear afirmaciones positivas sobre sí mismos basadas en la visualización, por ejemplo, soy fuerte y capaz. 3°. Finalmente, en gran grupo, se pueden compartir de forma voluntaria dichas afirmaciones.
Materiales	Tarjetas
Duración	30 minutos
Actividad para casa. Recordatorio de la autoestima	
Procedimiento de aprendizaje	Se despide y se cierra la sesión pidiéndoles que para la siguiente semana utilicen materiales como papel, cartulinas, u otro material que necesiten, para diseñar un recordatorio visual y tangible que represente una afirmación positiva generada en la visualización. Este recordatorio podrán colocarlos en sus habitaciones de la residencia.
Materiales	- Material escolar

Nota. De elaboración propia

Tabla 3*Sesión 3 del programa de intervención*

<i>Sesión 3. Descubriendo nuestro valor</i>	
Objetivos	Objetivos de la sesión: - Recordar el contenido de la sesión anterior. - Incrementar la autoestima de los participantes. - Reconocer aspectos positivos de la vida cotidiana. - Identificar y enfrentar desafíos cotidianos.
Duración	Duración: 1 hora y 30 minutos
<i>Actividad 1. Recordamos lo aprendido</i>	
Procedimiento de aprendizaje	1°. Al comienzo de la sesión, se recuerda lo trabajado en la sesión anterior y se invita a los participantes a que muestren su recordatorio visual y expliquen su significado (tarea para casa de la sesión previa). 2°. Introducción al contenido de la sesión del día.
Materiales	No se requiere de materiales.
Duración	15 minutos
<i>Actividad 2. Las cosas positivas</i>	
Procedimiento de aprendizaje	1° Se explica a los participantes la relación entre el optimismo disposicional y el reconocer aspectos positivos en la vida cotidiana, y la importancia de cultivar una perspectiva positiva de uno mismo. 2°. Se les pide que, de forma individual, escriban una lista con 5 cosas que les hagan sentir que sus vidas son valiosas, divertidas y enriquecedoras. Pueden ser logros, momentos, cualidades personales o relaciones significativas, por ejemplo. 3°. En parejas, compartirán sus listas para fortalecer también la conexión y el apoyo mutuo. El coordinador del programa irá pasando por cada pareja para escuchar sus argumentos. 4°. En gran grupo, se hará una reflexión indicando la importancia de

	reconocer estos aspectos positivos, si han descubierto algo al crear esta lista, cómo se sienten al compartirlo, etc.
Materiales	- Folios - Bolígrafos
Duración	45 minutos

Actividad 3. *Enfrentando desafíos con perspectiva positiva*

Procedimiento de aprendizaje	Además de enumerar aspectos positivos, se les pide que piensen en situaciones difíciles que hayan enfrentado recientemente o que, quizá, estén enfrentando actualmente. A partir de ahí, de forma individual, enumerar tres cosas que podrían ayudar a ver el lado positivo de dicha situación para poder afrontarlo de forma optimista. Se comentará en gran grupo y se hará alusión a cómo estas estrategias nos pueden servir en situaciones futuras.
Materiales	No se requiere material
Duración	30 minutos

Actividad para casa. *Ponlo en práctica*

Procedimiento de aprendizaje	Se despide y se cierra la sesión pidiéndoles que, para la siguiente semana, pongan en práctica el afrontamiento optimista de un desafío con el que se hayan encontrado y lo anoten para poder contarlo en la siguiente sesión. Podrán utilizar las estrategias que se saquen de conclusión en la actividad 3 u otras que se les ocurra.
Materiales	No se requiere material escolar

Nota. De elaboración propia

Tabla 4*Sesión 4 del programa de intervención*

<i>Sesión 4. Luchando por nuestros sueños</i>	
Objetivos	Objetivos de la sesión: - Recordar el contenido de la sesión anterior. - Incrementar la autoestima de los participantes. - Describir objetivos a corto y a largo plazo. - Definir los pasos para alcanzar las metas establecidas.
Duración	Duración: 1 hora y 30 minutos
<i>Actividad 1. Recordamos lo aprendido</i>	
Procedimiento de aprendizaje	1º. Al comienzo de la sesión, se recuerda lo trabajado en la sesión anterior y se invita a los participantes a que cuenten los desafíos que se han encontrado a lo largo de la semana y cómo lo han afrontado de forma optimista. 2º. Introducción al contenido de la presente sesión.
Materiales	No se requiere de materiales.
Duración	15 minutos
<i>Actividad 2. Explorando sueños</i>	
Procedimiento de aprendizaje	1º. Se explica a los adolescentes la importancia de establecer objetivos claros y alcanzables para mantener una actitud positiva diaria y aumentar la autoestima. 2º. Se les pide que reflexionen en silencio durante unos minutos y luego comparten en voz alta un objetivo que les gustaría lograr en los próximos días. Pueden ser metas académicas, personales, sociales, o relacionadas con hobbies. 3º. Después de escuchar las ideas de los estudiantes, se les invita a que conviertan su meta en un objetivo claro, medible y realista. 4º. Se realiza por escrito un compromiso con el objetivo que han seleccionado y su promesa y disposición a dedicar tiempo y esfuerzo para lograrlo.

Materiales	- Folios - Bolígrafos
Duración	45 minutos
Actividad 3. <i>Establecemos la ruta</i>	
Procedimiento de aprendizaje	1°. Ahora, de forma individual, se trabajará en la planificación de los pasos necesarios para alcanzar el objetivo seleccionado, lo que les ayudará a mantener una actitud optimista y enfocada. Se les anima a que sean lo más detallados posible, que organicen y secuencien estos pasos en un plan de acción. Para ello, es necesario que consideren el orden que requiere y cualquier recurso o apoyo que puedan necesitar. 2°. Finalmente, se guía a los estudiantes a través de una breve visualización en la que imaginan el logro de su objetivo y cómo se sentirán una vez que lo hayan alcanzado. Esto les ayudará a fortalecer su optimismo y su compromiso con su meta.
Materiales	- Papel - Bolígrafo
Duración	30 minutos
Actividad para casa. <i>El diario de tu sueño</i>	
Procedimiento de aprendizaje	Se despide y se cierra la sesión pidiéndoles que, a lo largo de la semana, deben realizar un diario de progreso donde registren los pasos que han dado hacia su objetivo y cualquier obstáculo que hayan enfrentado y cómo se sienten respecto a su objetivo. Al final de la semana, deben reflexionar sobre lo que han aprendido, qué ajustes pueden hacer a su plan de acción y renovar su compromiso con su objetivo. Si es posible, también podrían incluir pequeños logros diarios o momentos de gratitud relacionados con su objetivo.
Materiales	- Papel - Bolígrafo

Nota. De elaboración propia

Tabla 5*Sesión 5 del programa de intervención*

Sesión 5. En búsqueda del bienestar	
Objetivos	Objetivos de la sesión: - Recordar el contenido de la sesión anterior. - Introducir el concepto bienestar psicológico - Mejorar el bienestar psicológico de los participantes. - Utilizar el optimismo disposicional en acciones cotidianas. - Mostrar aprecio en sí mismos, en los demás y en entorno.
Duración	Duración: 1 hora y 30 minutos
Actividad 1. Recordamos lo aprendido	
Procedimiento de aprendizaje	1º. Al comienzo de la sesión, se recuerda lo trabajado en la sesión anterior y se invita a los participantes a que compartan sus reflexiones y experiencias. Pueden destacar si han conseguido dicho objetivo, los obstáculos superados, lo que han aprendido, cómo podrían mejorar su plan etc. (tarea para casa de la sesión previa). 2º. Introducción al concepto de bienestar psicológico a través a la historia de <i>Un día soleado</i> (véase Anexo I). Se les entrega el fragmento de la historia y una vez leída, se concluye que el bienestar psicológico no se trata solo de sentirse feliz todo el tiempo, sino de cultivar un sentido de equilibrio, satisfacción y significado en la vida, incluso en las pequeñas cosas cotidianas.
Materiales	Flashcards con la historia
Duración	30 minutos
Actividad 2. ¿A quién aprecio?	
	1º. A partir de la reflexión de la actividad anterior, en esta actividad deben escribir de forma individual, una nota/carta de aprecio y gratitud para alguna persona significativa en sus vidas. Esta actividad les ayuda a reconocer y valorar los pequeños momentos de felicidad, destacando cualidades positivas y momentos felices que hayan

Procedimiento de aprendizaje	compartido juntos. 2º. Además, en sus cartas pueden incluir mensajes optimistas puntualizando las afirmaciones positivas de la persona a la que se dirige la carta o una expresión de confianza en su capacidad para superar desafíos o alcanzar sus metas. Por ejemplo: “tienes un gran talento para hacer sonreír”. Al alentar a los adolescentes a incluir mensajes optimistas y palabras de aliento en las cartas que escriben, se les está guiando en la práctica del optimismo disposicional.
Materiales	- Folios - Bolígrafos
Duración	30 minutos
Actividad 3. <i>Y yo, ¿cómo me aprecio?</i>	
Procedimiento de aprendizaje	Ahora, serán ellos mismos, individualmente, los que se escriban una carta de manera amable y positiva. Para ello, deben escribir sobre las cosas que más les guste de ellos mismos, sus cualidades positivas, sus logros y sus experiencias significativas. Asimismo, pueden reconocer y celebrar sus fortalezas y habilidades y recordar los momentos en los que han superado desafíos con éxito. 2º. Esa carta la guardarán y la leerán al terminar el programa, así como las veces que lo necesiten.
Materiales	- Papel - Bolígrafo
Duración	30 minutos
Actividad para casa. <i>Capturando momentos</i>	
Procedimiento de aprendizaje	Se despide y se cierra la sesión pidiéndoles que para la siguiente semana tomen una foto de algo por lo que sientan aprecio, estén agradecidos, les hagan sentir bien o aquello que les hagan sentir optimistas. Debe ser cualquier cosa de su entorno cotidiano.
Materiales	Móvil, cámara de fotos u otro dispositivo electrónico.

Nota. De elaboración propia

Tabla 6*Sesión 6 del programa de intervención*

<i>Sesión 6. Optimistas de la historia</i>	
Objetivos	Objetivos de la sesión: - Recordar el contenido de la sesión anterior. - Mejorar el bienestar psicológico de los participantes. - Utilizar el optimismo disposicional para afrontar desafíos y situaciones diarias. - Ser consciente de los aspectos positivos de la vida.
Duración	Duración: 1 hora y 30 minutos
<i>Actividad 1. Recordamos lo aprendido</i>	
Procedimiento de aprendizaje	1º. Al comienzo de la sesión, se recuerda lo trabajado en la sesión anterior y se invita a los participantes a enseñar las fotos que tomaron y expresar cómo les hizo sentir la experiencia y por qué eligieron esa situación u objeto como muestra de aprecio (tarea para casa de la sesión previa).
Materiales	2º. Introducción al contenido de la sesión del día. No se requiere de materiales.
Duración	15 minutos
<i>Actividad 2. Historia de Helen Keller</i>	
Procedimiento de aprendizaje	1º. Se les pone un vídeo de la vida de Helen Keller, destacando sus luchas y triunfos sobre la adversidad. 2º. A partir del vídeo, se abre un debate donde los adolescentes puedan compartir sus opiniones sobre la historia de Helen Keller. Se les anima a reflexionar sobre qué hubiera pasado si Helen hubiera renunciado frente a sus desafíos iniciales, y cómo su perseverancia y optimismo contribuyeron a su éxito. 3º. Se hace una conclusión sobre la importancia del optimismo y la resiliencia en la superación de obstáculos en la vida y cómo Helen, a pesar de sus desafíos, se convirtió en un símbolo de esperanza y

Material Duration	superación, demostrando que, con la voluntad y el apoyo adecuados, se pueden lograr grandes cosas incluso en las circunstancias más difíciles. Vídeo de youtube: https://www.youtube.com/historiaHelenKeller 45 minutos
Actividad 3. Y tú, ¿qué hubieras hecho?	
Learning procedure Material Duration	1º Se les presenta una serie de situaciones hipotéticas o reales que implican obstáculos o dificultades significativas. Estas situaciones pueden incluir desafíos físicos, emocionales, sociales, académicos, etc. 2º. Por parejas, se les pide que elijan una de las situaciones presentadas y reflexione sobre cómo podrían enfrentarla si estuvieran en la misma posición que Helen Keller. Se les anima a pensar en las estrategias que podrían utilizar, los recursos a los que podrían recurrir y cómo podrían mantener una actitud optimista y perseverante. - Paper - Bolígrafo 30 minutos
Activity for home. <i>Diary of optimism and gratitude</i>	
Learning procedure Material	Se despide y se cierra la sesión pidiéndoles que, cada noche a lo largo de la semana, escriban en un cuaderno u hoja, tres cosas por las que se sientan agradecidos durante el día. Esta tarea fomenta la práctica diaria de la gratitud, inspirada en la capacidad de Helen para encontrar alegría y optimismo en las pequeñas cosas de la vida. Al seguir esta tarea, los estudiantes pueden experimentar un aumento en su felicidad y satisfacción general con la vida, en definitiva, en su bienestar psicológico. - Paper - Bolígrafo

Nota. De elaboración propia

Tabla 7*Sesión 7 del programa de intervención*

Sesión 7. <i>Hacer para soñar</i>	
Objetivos	Objetivos de la sesión: - Recordar el contenido de la sesión anterior. - Mejorar el bienestar psicológico de los participantes. - Utilizar el optimismo disposicional para afrontar los objetivos. - Establecer metas a largo plazo. - Crear un ambiente optimista a través de mensajes positivos
Duración	Duración: 1 hora y 30 minutos
Actividad 1. <i>Recordamos lo aprendido</i>	
Procedimiento de aprendizaje	1º. Al comienzo de la sesión, se recuerda lo trabajado en la sesión anterior y se invita a los participantes a compartir una de las cosas por las que se sintieron agradecidos durante la semana y cómo se sintieron al hacerlo (tarea para casa de la sesión previa). 2º. Introducción al contenido de la sesión del día.
Materiales	No se requiere de materiales.
Duración	15 minutos
Actividad 2. <i>Mis ilusiones</i>	
Procedimiento de aprendizaje	1º. De forma individual, se toma un papel y se elabora una lista de ilusiones, de cosas que cada uno desearía que ocurriesen a largo plazo. Posteriormente se deja un tiempo para visualizar mentalmente lo que ocurriría en caso de cumplirse estos deseos, para que se piense en los beneficios, en la felicidad que se sentiría al ver cumplidos estos deseos. 2º. Seguidamente se pide que se trate de imaginar un camino, un modo, un medio para alcanzar esos objetivos. Tras la elaboración del listado, con todo su contenido, se pone en común y se debate.
Materiales	- Papel - Bolígrafo

Duración	45 minutos
Actividad 3. <i>El muro del optimismo</i>	
Procedimiento de aprendizaje	En esta actividad, cada uno escribe un mensaje positivo, una cita inspiradora o una palabra de ánimo en una cartulina, para dar aliento a los sueños propuestos en la actividad anterior. Luego, todos pegan sus cartulinas en una pared designada del aula para formar un "mural del optimismo". Este muro actúa como una fuente constante de inspiración y apoyo, ayudando a mejorar el bienestar psicológico al crear un ambiente lleno de energía positiva y mensajes alentadores.
Materiales	- Cartulina - Bolígrafo, colores, rotuladores - Pegatinas y otros elementos decorativos
Duración	30 minutos
Actividad para casa. <i>Pensando en positivo</i>	
Procedimiento de aprendizaje	Se despide y se cierra la sesión pidiéndoles que, para la siguiente semana, cada uno elija un mensaje positivo del "mural del optimismo" que más les haya gustado o inspirado. Se les pide que recuerden ese mensaje y que apliquen el mensaje positivo en situaciones reales a lo largo de toda la semana. Por ejemplo, si han seleccionado un mensaje que diga "Ser diferente es lo que te hace único y especial", durante esta semana, deben reflexionar sobre momentos en los que hayan experimentado esa sensación de ser diferentes, ya sea en la escuela, con amigos, en casa o en cualquier otro lugar. Cuando se sientan diferentes, en lugar de dejar que esa sensación los desanime o los haga sentirse excluidos, los animo a recordar este mensaje positivo y tendrán que anotar cómo les ha ayudado pensar en estas palabras a lo largo de la semana.
Materiales	- Papel - Bolígrafo

Nota. De elaboración propia

Tabla 8*Sesión 8 del programa de intervención*

<i>Sesión 8. Nos despedimos con optimismo</i>	
Objetivos	Objetivos de la sesión: - Recordar el contenido de general de las sesiones - Expresar emociones y sentimientos. - Hacer una valoración del recorrido y paso por el programa. - Registrar sus pensamientos diarios a partir del programa. - Administrar los instrumentos de evaluación
Duración	Duración: 1 hora y 30 minutos
<i>Actividad 1. Recordamos lo aprendido</i>	
Procedimiento de aprendizaje	1º. En gran grupo, se hará una síntesis a través de una asamblea grupal. Para ello, compartirán cómo se sienten ahora en comparación a cuando comenzaron el programa. Esto les ayudará a reconocer su propio crecimiento y a valorar su valía personal. También, se les planteará cómo el optimismo disposicional ha influido en la forma en que los adolescentes enfrentan los desafíos. 2º. Se les anima a compartir ejemplos de situaciones en las que aplicaron el optimismo a lo largo del programa y cómo esto les ayudó a mantener una actitud positiva incluso en momentos difíciles. 3º. Finalmente, compartirán cómo se sienten en ese momento y qué aspectos del programa les han sido más útiles o significativos.
Materiales	No se requiere de materiales.
Duración	30 minutos
<i>Actividad 2. Mi compromiso</i>	
Procedimiento de aprendizaje	1º Se les pide a los adolescentes que, de forma individual, reflexionen y escriban en un papel, cualquier pensamiento que hayan podido tener durante el programa. Se les anima a registrar tanto pensamientos negativos (críticas, dudas, preocupaciones), como positivos (alegrías, logros, momentos de gratitud) que hayan experimentado.

	Posteriormente, se les pregunta: ¿cómo han influido esos pensamientos en tu energía, motivación, autoestima o bienestar?, ¿cómo lo has solucionado?, ¿he utilizado alguna estrategia optimista?, etc. 2º Ahora, se les pide que dediquen unos minutos al cabo de la semana para grabar sus pensamientos, tanto negativos como positivos en una nota de audio o vídeo. Pueden registrar cualquier pensamiento negativo como autocríticas, preocupaciones o dudas, así como cualquier pensamiento positivo, como logros, momentos de alegría o gratitud. En las sesiones de seguimiento se les invitará a escuchar sus grabaciones y reflexionar sobre cómo esos pensamientos han influido en su rendimiento y en su estado de ánimo diariamente, cómo lo han solucionado y si han utilizado alguna estrategia optimista.
Materiales	- Lápiz, goma, bolígrafo - Móvil o dispositivo electrónico
Duración	30 minutos

Actividad 3. *Despedida e instrumentos de evaluación*

Procedimiento de aprendizaje	1º. En gran grupo, tendrán que decir una palabra con la que describan el programa y su experiencia en el mismo. Esta palabra debe capturar la esencia o el impacto que el programa ha tenido para ellos. Junto a la palabra, tendrán que explicar brevemente por qué la eligieron. 2º. Una vez finalizada la actividad, comienza la fase post-intervención. El grupo control entrará en clase para poder administrar los mismos instrumentos de evaluación a ambos grupos (LOT, EAR y BIEPS-J) para comprobar los efectos del programa. Una vez comprobados, el grupo control en espera podrá beneficiarse del programa.
Materiales	Escalas de evaluación
Duración	30 minutos

Nota. De elaboración propia

Seguimiento

Tras la finalización del programa, se realizará un seguimiento a los tres, seis y doce meses desde la aplicación del mismo. En estas sesiones, se escuchan sus grabaciones y se reflexiona sobre cómo esos pensamientos han influido en su rendimiento y en su estado de ánimo diariamente, cómo lo han solucionado y si han utilizado alguna estrategia optimista. Además, se les pasarán de nuevo los 3 instrumentos citados previamente con la finalidad de verificar que los efectos del programa se mantienen a medio y a largo plazo, mostrando los resultados al equipo directivo de la residencia escolar. Asimismo, con el grupo se reflexionará si han observado algún progreso optimista en su vida cotidiana, cómo se han sentido, si creen que han mejorado tras el programa de intervención, si consideran que el programa ha tenido efectos positivos en tu vida y cómo afrontan las situaciones que les pasan en la actualidad.

4. Presupuesto orientativo para la puesta en práctica del programa

Para llevar a cabo el programa se requerirá de un presupuesto para su puesta en práctica. A continuación, se estiman los gastos:

Tabla 9

Presupuesto orientativo

CONCEPTO	PARTIDA DE GASTOS
Recursos humanos	
Especialista en psicología positiva	1.400€
Viajes y dietas	250€
Sala/aula de la propia residencia	0€
Recursos materiales	
Material fungible	50€
Material inventariable	200€
Otros gastos	150€
TOTAL	2.050€
Nota. De elaboración propia	

5. Cronograma

A continuación, se presenta un cronograma sobre las diferentes fases del programa:

Tabla 10.

Cronograma de las fases del programa

TAREAS			FECHAS	
Preparación				
Permisos y aspectos éticos.			1 de septiembre	
Reunión con los educadores y el equipo directivo de la residencia.			15 de septiembre	
Se les manda los consentimientos informados a sus tutores legales y una hoja informativa a los adolescentes.			17 de septiembre	
Selección de la muestra según los criterios de inclusión/exclusión			25 de septiembre	
Pre-intervención				
Instrumentos de evaluación			30 de septiembre	
Aplicación de la intervención				
Sesiones de optimismo disposicional			1 de octubre al 1 de diciembre	
Del 1 de octubre al 1 de noviembre				
L	M	X (11:30-13:00)	J	V
L	M	X (11:30-13:00)	J	V
L	M	X (11:30-13:00)	J	V
L	M	X (11:30-13:00)	J	V
Del 1 de noviembre al 1 de diciembre				
L	M	X (11:30-13:00)	J	V
L	M	X (11:30-13:00)	J	V
L	M	X (11:30-13:00)	J	V
L	M	X (11:30-13:00)	J	V

Post- intervención	
Instrumentos de evaluación	1 de diciembre (última sesión)
Seguimiento	
3 meses: Instrumentos de evaluación y reflexión	1 de marzo
6 meses: Instrumentos de evaluación y reflexión	1 de junio
9 meses: Instrumentos de evaluación y reflexión	1 de septiembre del próximo curso

Nota. De elaboración propia

6. Resultados previstos

En primer lugar, de acuerdo a los objetivos planteados y los programas revisados en la literatura, con este programa de optimismo disposicional se espera incrementar la autoestima y mejorar el bienestar psicológico de adolescentes entre 12 y 16 años con una situación de dificultad social extrema o en riesgo de exclusión social, que habitan en una residencia escolar pública andaluza.

Por tanto, se espera que los participantes del grupo experimental aumenten las puntuaciones de autoestima y de bienestar psicológico en las respectivas escalas, cuando se realice la evaluación post- intervención, respecto al grupo control. Además, se pretende que los resultados se mantengan en el tiempo, en las evaluaciones de seguimiento.

De forma más concreta, los beneficios esperados en el alumnado, con este programa de intervención en optimismo disposicional, son la mejora de las expectativas positivas en general hacia la vida (Chang, 2001); tener una expectativa generalizada de resultados positivos, es decir, pensar que tendrán resultados favorables en sus vidas (Scheier y Carver, 1985); poseer la suficiente confianza para lograr un objetivo, aumentando así la probabilidad de que el adolescente se involucre y persista en su consecución (Scheier et al., 2001); aumentar su motivación y esfuerzo (Carver y Scheier, 2014); tener un propósito en la vida, dándole significado a la existencia, enfrentando los desafíos y dedicando sus esfuerzos para superarlos y lograr sus metas (Ryff y Keyes, 1995); hacer autoevaluaciones más positivas cuando se enfrenten a situaciones desafiantes o estresantes, confiando en sus capacidades para afrontarlas (Alonso, 2005), así como tener una satisfacción consigo mismo y una actitud evaluativa positiva (García y Musito, 2014).

Además, el programa puede ser eficaz en diferentes ámbitos, por ejemplo, en el ámbito personal, ya que de acuerdo a Alonso (2005), puede ayudar a los adolescentes a desarrollar una actitud más positiva hacia sí mismos y hacia la vida en general. Al fomentar la mentalidad optimista, los adolescentes pueden aprender a manejar mejor el estrés, enfrentar los desafíos con una actitud positiva y tener una visión más constructiva de su futuro. En el ámbito social puede mejorar las relaciones interpersonales de los adolescentes. Al tener una actitud más positiva y optimista, es más probable que se relacionen de manera más satisfactoria con sus pares, lo que puede conducir a una mayor aceptación social y una mejor integración en la residencia. Finalmente, puede tener beneficios significativos en el ámbito clínico, concretamente, en la salud mental ya que fomentar el optimismo puede ayudar a prevenir o reducir la aparición de trastornos como la depresión y la ansiedad en adolescentes (Pavez et al., 2012).

Sin embargo, en relación a las limitaciones que se han encontrado en la propuesta del programa es la falta de validación del instrumento de evaluación de bienestar psicológico para adolescentes en su versión española. Aunque el instrumento ha sido validado para hispanohablantes en general, su falta de validación específica para el contexto lingüístico y cultural español podría comprometer la precisión de los resultados. Las diferencias entre los distintos grupos de hablantes de español podrían influir en la aplicabilidad de las mediciones realizadas. En consecuencia, aunque se haya utilizado un instrumento validado para hispanohablantes, es importante tener en cuenta que su validez específica para la población objetivo podría no estar completamente asegurada.

Por otro lado, tras la revisión de la literatura, se ha observado la importancia de las familias para desarrollar la autoestima de los adolescentes. Sin embargo, colaborar con familias en situaciones de riesgo extremo puede ser particularmente difícil debido a aspectos como, por ejemplo, la poca relación con las mismas. Por ello, la imposibilidad de realizar actividades con las familias en la residencia escolar, puede constituir una limitación considerable. La participación activa de las familias en el programa puede proporcionar un apoyo crucial para los adolescentes, contribuyendo a reforzar y generalizar los conceptos y habilidades aprendidas en el programa. La falta de esta colaboración puede obstaculizar el establecimiento de un entorno de apoyo completo, lo que podría afectar la eficacia a medio y largo plazo del programa.

Finalmente, ante las sugerencias de mejora, se plantean las condiciones ideales en las que podría aplicarse el programa para lograr los mayores efectos.

En primer lugar, se puede integrar el entrenamiento del optimismo disposicional como parte permanente del plan de centro de la residencia escolar. Se podría incorporar el entrenamiento del optimismo disposicional como parte del currículo escolar, asignando un espacio específico en la programación académica para estas actividades o como parte de una actividad extraescolar. De la misma manera, se podría considerar la posibilidad de coordinación con otras entidades locales para generar un equipo multidisciplinar y poder facilitar el trabajar con las familias, como puede ser trabajadores sociales o psicólogos.

Es importante recordar que el optimismo no pretende eliminar por completo los obstáculos de la vida, pero sí proporciona un marco psicológico que fortalece la capacidad de afrontarlos con determinación y esperanza. En este sentido, el presente trabajo reafirma la importancia de seguir adelante en la investigación y la práctica del optimismo disposicional, reconociendo su potencial impacto en el bienestar psicológico y en la autoestima.

7. Bibliografía

Aguilar, J. A. (2019). Evaluación y diagnóstico clínico-funcional de los trastornos de conducta en la población infantil: consideraciones conceptuales y metodológicas. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 13(2), 145-162.

<https://www.cnps.cl/index.php/cnps/article/view/375/424>

Aliño, M., López, J. R., y Navarro, R. (2006). Adolescencia: Aspectos generales y atención a la salud. *Revista cubana de medicina general integral*, 22(1), 0-0.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252006000100009

Alonso, M. (2005). *Relaciones familiares y ajuste en la adolescencia* [Tesis de Doctorado, Universidad de Valladolid]. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=138135>

Amóros, M. y Remor, E. y Carroble, J.A (2006). Eficacia de un programa manualizado de intervención en grupo para la potenciación de las fortalezas y recursos psicológicos. *Anales de Psicología*, 26(1), 49-57.

<https://revistas.um.es/analesps/article/view/91961>

Arguís, R., Bolsas A.P., Hernández, S. y Salvador M. M. (2012). Programa Aulas Felices. Psicología positiva aplicada a la educación. Equipo Sati. <https://conrecursos.org/wp-content/uploads/2021/06/Libro-del-Programa-Aulas-Felices.-Psicologia-Positiva-aplicada-a-la-Educacion.pdf>

Augusto, J. M., Pulido, M. y López, E. (2011). Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being? *Journal of Happiness Studies*, 12, 463-474. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9209-7>

- Bernal, A. y Sandoval, L. (2013). "Parentalidad positiva" o ser padres y madres en la educación familiar. *Estudios sobre Educación*, (25), 133-149.
https://www.researchgate.net/publication/364560661_Parentalidad_positiva_o_ser_padres_y_madres_en_la_educacion_familiar
- Branden, N. (2010). *La autoestima de la mujer*. Paidós.
<https://www.planetadelibros.com/libro-la-autoestima-de-la-mujer/39842>
- Birkeland, M. S., Melkevik, O., Holsen, I., y Wold, B. (2012). Trajectories of global self-esteem development during adolescence. *Journal of Adolescence*, 35(1), 43–54.
[10.1016/j.adolescence.2011.06.006](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.06.006)
- Cano, F.J., Sanduvete, S., Chacón, S., Rodríguez, F.L., García, J., Antuña, M.A., Pérez, J.A. (2015). Estructura factorial de la versión española del Test de Orientación Vital Revisado (LOTR): comprobación de varios modelos. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(2), 139-148. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33738719007.pdf>
- Castillo, E. F., Bernardo, J. V., y Medina, M. A. (2018). Violencia de género y autoestima de mujeres del centro poblado Huanja-Huaraz, 2017. *Horizonte Médico*, 18(2), 47-52.
<http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2018.v18n2.08>
- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4531342.pdf>
- Casullo, M. M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68
<https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>

- Chang, C.E (2001). *Optimismo y pesimismo: implicaciones para la teoría, la investigación y la práctica*. Asociación Americana de Psicología.
<https://www.redalyc.org/pdf/727/72718110.pdf>
- Deci, E. y Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11 <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Decreto 54 de 2012 [Consejería de Educación]. Por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de las Residencias Escolares de la Comunidad Autónoma de Andalucía. 26 de marzo de 2012. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2012/59/2>
- De Dios, J. (2006). Construir la resiliencia en la escuela. *Revista de psicodidáctica*, 11(1), 7-24. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17514747002.pdf>
- De la Morena, R. (3 de enero del 2021). Helen Keller, escritora y activista sordociega. Biografía de Helen Keller [Vídeo]. Youtube
https://www.youtube.com/results?search_query=historia+de+superaci%C3%B3n+hellen+keller
- Erol, RY y Orth, U. (2011). Desarrollo de la autoestima entre los 14 y los 30 años: un estudio longitudinal. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 101 (3), 607–619. <https://doi.org/10.1037/a0024299>
- Ferrando, P. J., Chico, E., y Tous, J. M. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14(3), 673-680.
<https://www.psicothema.com/pdf/782.pdf>
- Ferrer, C. (2020). El optimismo y su relación con el bienestar psicológico. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 5, 1-14.
https://www.researchgate.net/publication/347547488_El_optimismo_y_su_relacion_con_el_bienestar_psicologico

- Gilboy, S. (2003). *Students' optimistic attitudes and resiliency program. Empirical validation of a prevention program developing hope and optimism*. [Tesis Doctoral no publicada]. University of Arizona.
<https://www.proquest.com/docview/305026724?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Dissertations%20&%20Theses>
- Gillham, J., Reivich, K., Jaycox, L. y Seligman, M. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two year follow up. *Psychological Science*, 6(6), 343-351. <http://www.jstor.org/stable/40062887>
- Kardas, F., Zekeriya, C. A. M., Eskisu, M., y Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81-100. [10.14689/ejer.2019.82.5](https://ejer.2019.82.5)
- Kapikiran, S., y Acun-Kapikiran, N. (2016). Optimism and Psychological Resilience in relation to Depressive Symptoms in University Students: Examining the Mediating Role of Self-Esteem. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(6), 2087–2110. <https://psycnet.apa.org/record/2017-22182-011>
- Keane, L., y Cargas, M. (2016). Review: Low self-esteem and internalizing disorders in young people - a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 22(1), 4-15. [10.1111/camh.12204](https://doi.org/10.1111/camh.12204)
- Kocayörük, E., y Faruk, Ö. (2016). Parental Attachment and Adolescents' Perception of School Alienation: The Mediation Role of Self-Esteem and Adjustment. *The Journal of Psychology*, 150(4), 405-421. <https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1060185>

Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación. Boletín Oficial del Estado, 159, de 4 de julio de 1985. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1985-12978>

Ley 17/2007, del 10 de julio, de Educación en Andalucía. Boletín Oficial del Estado, 20, de 23 de enero del 2008. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2008/BOE-A-2008-1184-consolidado.pdf>

Lillo, J. L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la asociación española de neuropsiquiatría*, (90), 57-71. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352004000200005&script=sci_abstract

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Urano. https://www.google.es/books/edition/La_ciencia_de_la_felicidad/E5zQEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=la+ciencia+de+la+felicidad+sonja+lyubomirsky&printsec=frontcover

Marrero, R. J., y Carballeira, M. (2010). El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo. *Salud mental*, 33(1), 39-46. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252010000100005

Molina, J. y León, A. (2015). Valoración de un programa de entrenamiento en estilo explicativo optimista y habilidades de comunicación en adolescentes. *Summa Psicológica UST*, 12(2), 95-106. [10.18774/448x.2015.12.253](https://doi.org/10.18774/448x.2015.12.253)

Moreno, L. y López de Coca, T. (2023). Salud mental en la adolescencia. *El farmacéutico: profesión y cultura*, (627), 27-33. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9216430>

- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J., y Seligman, M. (1992). Predictors and consequences of childhood depressive symptoms: A 5-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 405-422. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.101.3.405>
- Orden de 24 de enero de 2023, por la que se convocan plazas de residencias escolares y escuelas-hogar para el curso escolar 2023/24. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, 22 de 02/02/2023. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2023/22/1>
- Orgilés, M., Samper, D., Fernández-Martínez, I., y Espada, J. P. (2017). Depresión en preadolescentes españoles: Diferencias en función de variables familiares. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(2), 129-134. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6036912>
- Pavez, P., Mena, L., y Vera, P. (2012). El rol de la felicidad y el optimismo como factor protector de la ansiedad. *Universitas Psychologica*, 11(2), 369-380. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64723241002.pdf>
- Real Academia Española. (s.f.). Optimismo. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 06 de febrero de 2024, de <https://dle.rae.es/cultura?m=form>
- Real Academia Española. (s.f.). Optimismo. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 06 de febrero de 2024, de <https://dle.rae.es/cultura?m=form>
- Robles, S. (7 de noviembre del 2014). Video 1 unir los puntos, Steve Jobs [vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=cMBSs4C_WdA
- Rogers, C. R., Rogers C. R. y Kinget, G. M. (1967). *Psicoterapia y relaciones humanas. Teoría y práctica de la psicoterapia no directiva*. Alfaguara. <https://holossanchezbodas.com/wp-content/uploads/2020/04/KINGET-Y-ROGERS-Psicoterapia-y-Relaciones-Humanas-Tomo1-Cap.1-Y-2-2.pdf>

- Rosano, A. (1 de marzo del 2021). *Visualización para la autoestima* [vídeo]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=XmliYMA7HrU>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
<https://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjhh>
- Ryan, R. y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
<http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- 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), 1069–1081 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., y Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, CD y Keyes, CLM (1995). La estructura del bienestar psicológico revisada. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 69(4), 719–727 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: new directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
<https://psycnet.apa.org/record/1989-25405-001>
- Sandoval, S., Dorner, A., y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266.
<https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Santana, L. E., Garcés, Y. y Feliciano, L. (2018). Incidencia del entorno en el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes en riesgo de exclusión. *Revista Electrónica De Investigación Y Docencia (REID)*, (20). <https://doi.org/10.17561/reid.n20.1>

- Scheier, M.F y Carver, C.S (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies, *Health Psychology*, 4, 219-247
<https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M.F., Carver, C.S. y Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self mastery and self esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1.063-1.078.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7815302/>
- Scheier, M. F., Carver, C. S. y Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. En E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189-216). DC: American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/record/2000-16270-009>
- Scheier, M.F y Carver, C. S. (2014). Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences*, 18(6), 293-299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Seligman, M.E.P., Stenn, T.A., Park, N. y Peterson, Ch. (2005). Empirical validation American Psychologist, 60(5), 410-421
- Vázquez-Morejón Jiménez, R., Jiménez García-Bóveda, R., y Vázquez Morejón, A. J. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22(2), 247-255.
https://www.researchgate.net/publication/28098338_Escala_de_autoestima_de_Rosenberg_Fiabilidad_y_validez_en_poblacion_clinica_espanola
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
https://www.researchgate.net/publication/254803596_El_estudio_de_la_satisfaccion_con_la_vida

8. Anexos

Anexo I

Sesión 5. Un día soleado.



Imagina que te levantas una mañana y te das cuenta de que afuera está soleado y despejado. Te sientes contento y emocionado porque sabes que es un día perfecto para salir y disfrutar del aire fresco. Decides dar un paseo por el parque con tu perro, y mientras caminas, observas cómo los rayos del sol atraviesan las hojas de los árboles y escuchas el canto de los pájaros.

Durante el paseo, te das cuenta de que te sientes relajado y en paz contigo mismo. Te alegras de estar al aire libre y disfrutar del momento presente. A medida que avanzas, te encuentras con algunos amigos que también están paseando por el parque. Deciden sentarse en un banco y charlar un rato, compartiendo risas y anécdotas divertidas.

Después de un rato, decides regresar a casa, sintiéndote renovado y lleno de energía. Te das cuenta de que este día soleado te ha traído alegría y bienestar, y te sientes agradecido por poder disfrutar de momentos simples pero significativos como este.

Nota. Elaboración propia