



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Programa de Intervención de entrenamiento en Fortalezas con alumnado de secundaria con dificultades emocionales

Alumno/a: María Jesús Díaz López

Tutor/a: Prof. Dña. Ana García León

Julio, 2020

Abstract

Having studied the concept of different strengths, such as optimism and gratitude, it has been possible to see how people with high levels of these strengths act. In addition, different benefits have been seen in the training of both strengths in the psychological well-being, health and general quality of life of people, especially young people and adolescents. Therefore, the effectiveness of an intervention program, based on the training of the strengths of optimism and gratitude, to improve emotional difficulties and to promote the well-being of secondary school students, between the ages of 18 and 30, who are studying professional training in educational centres in the city of Jaén, will be tested. It will also seek to improve their self-esteem, and the level of individual resilience, while increasing psychological well-being, increasing levels of self-acceptance, positive relationships, autonomy, mastery of the environment, personal growth and purpose in life. On the contrary, a reduction in anxiety levels is expected, as well as a reduction in depressive symptoms.

Key words: Strengths, optimism, gratitude and adolescents.

Resumen

Habiendo estudiado el concepto de distintas fortalezas, como son el optimismo y la gratitud, se ha podido ver el modo de actuar que poseen las personas con altos niveles de las mismas. Además también se han visto distintos beneficios que conlleva el entrenamiento de ambas fortalezas en el bienestar psicológico, en la salud y en general en calidad de vida de las personas, en especial en los jóvenes y adolescentes. Por todo ello, se va a comprobar la eficacia de un programa de intervención, basado en el entrenamiento de las fortalezas de optimismo y gratitud, para mejorar dificultades emocionales y fomentar el bienestar en alumnado de secundaria, comprendidos en edades de 18 y 30 años, que estén cursando estudios de formación profesional en centros educativos de la ciudad de Jaén. Así mismo, también se buscará la mejora de su autoestima, y del nivel de resiliencia individual, al mismo tiempo que aumenta el bienestar psicológico, incrementando los niveles de autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. Por el contrario, se espera una reducción de los niveles de ansiedad, así como de sintomatología depresiva.

Palabras Clave: Fortalezas, Optimismo, Gratitud, adolescentes.

Índice

Introducción.....	4
1.1.Fortalezas.....	5
1.2.Optimismo	6
1.3.Gratitud.....	8
1.4.Programas de intervención para el entrenamiento de fortalezas personales	9
Objetivos.....	12
Metodología:.....	13
Participantes.....	13
Instrumentos de evaluación	13
Procedimiento.....	15
Descripción del plan de intervención	16
Resultados previstos	26
Referencias	27
Anexo I	34
Anexo II.....	43

Introducción

En los últimos años se ha observado un incremento en relación con el estudio de las fortalezas como factores personales que afectan positivamente al bienestar y la calidad de vida de las personas (Biswas-Diener et al., 2011, Hart y Sasso., 2011).

Esto ha implicado que se lleven a cabo diversas intervenciones psicológicas para aumentar o entrenar a la persona en distintas fortalezas, con el fin de aumentar el bienestar y la salud (Geraghty et al., 2010a, 2010b). En general, en dichas intervenciones se ha observado un aumento significativo en la satisfacción con la vida y en el estado de ánimo positivo, así como una reducción de los síntomas depresivos y de quejas de salud subjetivas (Remor y Amorós, 2012).

De modo particular, Proyer, Gander, Wyss, y Ruch (2011), estudiaron cuáles son las fortalezas clave que contribuyen a la satisfacción con la vida en el pasado, presente y futuro. Los resultados indican que curiosidad, esperanza, gratitud, amor y entusiasmo contribuyen a alcanzar la satisfacción en el presente, la apreciación de la belleza es una fortaleza más relacionada con satisfacción en el pasado, mientras que esperanza y espiritualidad fueron los mejores predictores de la satisfacción en la vida futura.

Por su parte, Bolier et al. (2013), realizaron un meta análisis en el que demostraron que la identificación y el ser capaz de desarrollar nuestras propias fortalezas psicológicas, puede dar lugar a un incremento del bienestar individual. Así, concluyeron que las intervenciones basadas en psicología positiva mejoran significativamente el bienestar subjetivo y psicológico y reducen los síntomas depresivos.

Por otro lado, se ha encontrado que la adquisición y desarrollo de las fortalezas está en función de otros aspectos como la edad. En este sentido, parece que las fortalezas más comunes entre los jóvenes son la gratitud, el amor, el sentido del humor (Park y Peterson, 2006), el optimismo, la esperanza, la vitalidad y el trabajo en equipo (Vázquez y Hervás, 2009). mientras que la apreciación de la belleza, la autenticidad, el liderazgo y la apertura de mente se presentan con más frecuencia entre las personas adultas.

En otro estudio se examinaron los indicadores correlacionales del ajuste psicosocial entre los estudiantes de secundaria superior del estado de Ogun, Nigeria. El resultado reveló que las variables independientes se correlacionaron significativamente con el ajuste psicosocial de los estudiantes. Hubo una contribución conjunta significativa de

las variables independientes (sentido de coherencia, optimismo y autoeficacia) a la predicción del ajuste psicosocial. El factor más potente fue el optimismo, seguido de la autoeficacia. El sentido de coherencia no era un potente predictor del ajuste psicosocial. Esto implica que una mayor influencia del optimismo y la autoeficacia aumenta la probabilidad de adaptación psicosocial de los estudiantes. Entre otras cosas, se recomendó que los consejeros escolares diseñaran programas que ayudaran a los estudiantes a desarrollar aptitudes adecuadas de adaptación psicosocial para hacer frente a las demandas de la vida. También se insta a los administradores de las escuelas a organizar programas que enfatizen el desarrollo de la autoeficacia, el optimismo y el sentido de coherencia en los estudiantes (Adeyemi, 2017).

Derivado de todo lo anterior, el programa que se presenta en este trabajo estará centrado en el entrenamiento de las fortalezas de optimismo y gratitud en alumnado de secundaria con dificultades emocionales.

1.1.Fortalezas

Las fortalezas psicológicas son características de personalidad que organizan nuestro propio comportamiento. Son características estables y consistentes, es decir que se mantienen en el tiempo y en distintas situaciones, aunque están sujetas a un cierto cambio en función de la interacción que realice la persona con el propio entorno (Ramírez et al., 2015).

Es en el año 2004 cuando se establecen las bases para la formulación de las fortalezas humanas, con la publicación del libro *“Character Strengths and Virtues”*, de Christopher Peterson y Martin Seligman. En él se describen 24 fortalezas (Curiosidad, interés por el mundo; Amor por el conocimiento y el aprendizaje; Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta; Creatividad; Perspectiva; Valentía; Persistencia y diligencia; Integridad, honestidad y autenticidad; Vitalidad y pasión por las cosas; Amor; Generosidad, altruismo, compasión; Inteligencia social; Civismo, responsabilidad social, trabajo en equipo; Sentido de la justicia, equidad; Liderazgo; Capacidad de perdonar, compasión; Modestia, humildad; Prudencia; Auto control-Auto regulación; Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro; Gratitud; Optimismo; Sentido del humor; y Espiritualidad, fe, sentido religioso) que se distribuyen en 6 virtudes respectivamente (Sabiduría y conocimiento; Coraje; Humanidad; Justicia; Templanza, moderación; y Trascendencia).

Como ya se ha mencionado anteriormente, las fortalezas psicológicas cada vez tienen mayor importancia en psicología al haberse comprobado su efecto amortiguador frente a los problemas psicológicos (especialmente el estrés y la depresión) y sus efectos protectores frente a la autoestima, el bienestar subjetivo y psicológico y la salud (Giménez et al., 2010, citado en Ramírez et al., 2015; Wood et al., 2011).

1.2. Optimismo

El optimismo según la RAE se define de dos formas posibles. La primera hace referencia a la firme creencia de que nuestro mundo es lo mejor que nos ha podido tocar. La segunda alude a la firme convicción de que las cosas prevalecerán en su aspecto más favorable.

Las últimas investigaciones sobre las causas y consecuencias del optimismo han demostrado que el optimista está asociado con una amplia gama de consecuencias positivas (Carver et al., 2009, 2010; Peterson y Steen, 2009; Seligman, 1991).

Otras denominaciones utilizadas con respecto al optimismo han sido optimismo disposicional, optimismo explicativo o atributivo, optimismo ilusorio, optimismo no realista y optimismo ingenuo (García León y Becerra García, 2012). Sin embargo, los dos términos que gozan de más apoyo empírico en el ámbito de la psicología han sido los dos primeros; a saber: el estilo atributivo o explicativo optimista/pesimista y el optimismo/pesimismo disposicional.

Dentro del marco teórico de la autorregulación de la conducta, se considera al optimismo disposicional como aquél que se refiere a la expectativa generalizada de resultados positivos; es decir, se mantiene una visión de que ocurrirán eventos positivos antes que negativos en la mayoría de los aspectos de la propia vida. En esta concepción se considera que el optimismo es también una tendencia estable a lo largo de distintos momentos temporales y consistente en distintas situaciones (Chang, 2001, Scheier et al., 2001).

Por otro lado, el estilo explicativo o atribución optimista se centra en los juicios que realizan las personas con respecto a las causas de la conducta, cuando ésta ya ha sucedido. Así, una persona con un estilo explicativo optimista atribuye los acontecimientos positivos a factores internos, estables y globales y, por el contrario, los acontecimientos negativos a factores externos, inestables y específicos (Gillham et al.,

2001). Por lo que , una persona con un estilo explicativo optimista, tendrá un optimismo realista que entiende todo lo que han provocado los acontecimientos y las conductas pasadas, y se adapta en función de esos acontecimientos ya sucedidos.

Ambos términos tienen cierto parecido, porque predicen expectativas y su recurrencia. Pero, lo cierto es que ambos conceptos se diferencian con respecto a donde sitúan el foco cognitivo, así como con respecto a cuándo ejercen sus efectos mediadores. En el primer caso, el estilo explicativo se centra en el juicio que se hace con respecto a la causa de la propia conducta una vez que está ha sucedido (pasado), mientras que el optimismo disposicional se centra en las expectativas con respecto al futuro. En el segundo caso se ha encontrado que las expectativas constituyen un elemento mediador entre las atribuciones y aspectos tales como la satisfacción marital (en el primer año de matrimonio) y los síntomas depresivos (Garber, 2000, citado en García León y Becerra García, 2012), también se ha descubierto que el optimismo y pesimismo parecen tener un particular efecto sobre cómo las personas sobrellevan los eventos desafiantes y estresantes (Carver et al., 2009; Seligman, 1991).

Otra investigación examinó la relación entre el optimismo disposicional y los juicios de eventos de la vida futura y si esta relación está moderada por estados afectivos. Los resultados indicaron, entre otras cosas, que los participantes con un mayor nivel de optimismo tenían la tendencia a juzgar los eventos positivos como más probables y los negativos como menos probables en el futuro. Por lo que, el optimismo, como un rasgo de la personalidad, está directamente relacionado con los juicios de futuros eventos de vida positivos y negativos. Este optimismo, podría influir en el pensamiento futuro de las personas (Forgeard y Seligman, 2012).

Al haberse considerado al optimismo disposicional como una faceta de personalidad ha sido mucho más estudiado. En general, la mayoría de los estudios realizados hasta el momento sugieren que el optimismo disposicional es un buen indicador de la ausencia de emociones negativas, presencia de sentimientos positivos y mayor bienestar y calidad de vida. Dicho estilo parece asociarse también con buena salud en condiciones de estrés agudo, especialmente cuando da lugar a un afrontamiento activo, persistente y realista de las situaciones o metas. Del mismo modo, suele estar asociado con una buena adaptación al contexto universitario (Carver y Scheier, 2014, citado en García León y Becerra García, 2012). Por último, los resultados indican que una puntuación alta en

optimismo disposicional predice la existencia de buenas relaciones sociales. (Carver y Scheier, 2014).

El estilo explicativo optimista, por su parte, se ha relacionado también con el bienestar general, con bajos niveles de síntomas depresivos y con altos niveles de bienestar físico (Buchanan y Seligman, 1995, Sánchez Hernández y Méndez Carrillo, 2009). En cuanto al rendimiento académico, se ha comprobado que el estilo explicativo optimista está asociado con un mayor rendimiento (citado en García León y Becerra García, 2012). En la misma línea, Peterson (2000) encontró que los sujetos con un estilo explicativo optimista son mucho más prudentes y, por lo tanto, tienen una probabilidad más baja de sufrir accidentes.

En general, ser una persona optimista da garantía de un mejor cuidado de sí mismo y un menor padecimiento de enfermedades físicas. Además, la persona optimista tiene una alta supervivencia y se siente con más capacidad para afrontar o prevenir cualquier situación o problema de salud, al contrario que los pesimistas (Gillham et al., 2001).

Los resultados de los estudios realizados con ambos tipos de optimismo, en relación a los beneficios, son similares. Pero, ha sido el estilo optimista disposicional el más estudiado en relación con el afrontamiento adecuado y activo de distintas situaciones y la adecuada toma de decisiones o metas. Por ello, se ha considerado oportuno basar el entrenamiento de los sujetos en este último estilo.

1.3. Gratitud.

En la gratitud como constructo psicológico se empieza a profundizar a finales de los 90, de la mano de Martin McCullough y Robert Emmons. Éste último llega a definirla como: “un sentimiento de asombro, agradecimiento y apreciación por la vida” (McCullough et al., 2002, p.113). Antes de esto, la gratitud estaba asociada con la connotación de simpleza que le damos habitualmente a este constructo, asociándolo así, con expresiones religiosas o con las buenas costumbres. De ahí que se haya minimizado su potencial para desarrollar emociones positivas en nuestra vida y aumentar nuestra salud mental en general (Emmons, 2007, citado en Moyano, 2010). En líneas generales, por tanto, conviene tener presente que cuando se habla de gratitud en un contexto de investigación psicológica, ésta es considerada especialmente como el sentimiento que da lugar a la percepción personal de que se ha recibido un beneficio de otros que se

valora positivamente, contribuyendo así a la propia regulación emocional (Moyano, 2010).

De acuerdo con Emmons (2007, citado en Moyano, 2010) este sentimiento de gratitud proviene de dos etapas en el procesamiento de información; por un lado, tenemos la constatación de “algo bueno” en nuestra vida, y, por otro lado, el reconocimiento de que la fuente de la que proviene esa bondad, al menos en parte, está fuera de nosotros. Esto implica que cuando una persona se siente agradecida, interpreta que ha recibido algo, valorado social o subjetivamente, y que dicho beneficio recibido proviene de un agente externo (persona desconocida o del propio entorno, entes impersonales como Dios, la naturaleza o la vida misma).

Emmons (2007, citado en Moyano, 2010) asegura asimismo que la propia experiencia de agradecimiento es mayor si se valora al benefactor y si el hecho de realizar un beneficio ha sido para éste un acto desinteresado. Esto tiene consecuencias conductuales, ya que lleva a la persona que recibe a realizar acciones positivas y, por ello, sirve de enlace en la dinámica de dar y recibir.

Por otra parte. Con respecto a la gratitud, se encuentran evidencias con respecto al crecimiento post traumático que señala la importancia de actos benevolentes en la superación de situaciones muy complejas.

Las investigaciones empíricas realizadas con la fortaleza de gratitud han ofrecido datos sobre la correlación positiva existente entre ésta y las conductas prosociales, emociones positivas, satisfacción con la vida, vitalidad y percepción subjetiva de la felicidad. Igualmente, se han encontrado asociaciones negativas entre la gratitud y emociones negativas -como envidia y resentimiento con el pasado (Woodward et al., 1998), y la probabilidad de desarrollar problemas psicológicos como ansiedad (McCullough et al., 2002), depresión (McCullough et al., 2002) y consumo de sustancias (Bono y McCullough, 2006).

Visto así, la gratitud representa una habilidad primordial para desarrollar y mantener niveles adecuados de bienestar emocional, satisfacción y calidad de vida (Moyano, 2010).

1.4. Programas de intervención para el entrenamiento de fortalezas personales.

Se ha realizado una investigación sobre programas al respecto de la psicología positiva, así como también de las dos fortalezas anteriormente nombradas, como son optimismo y gratitud. En esta investigación se han encontrado resultados muy significativos frente a la sintomatología depresiva, así como un aumento en el bienestar psicológico, en la búsqueda de la felicidad y en la satisfacción con la vida.

Chakhssi, et al. (2018), realizaron una revisión sistemática y un metanálisis para ver los efectos de las intervenciones psicológicas positivas (PPI) sobre el bienestar psicológico y la angustia en sus clínicas con trastornos psiquiátricos y somáticos. Se realizaron búsquedas en bases de datos de psicología, para estudios controlados de PPI en muestras clínicas entre el 1 de enero de 1998 y el 31 de mayo de 2017. Se incluyeron treinta estudios, que representan a 1864 pacientes con trastornos clínicos. Los hallazgos indican que los PPI, en los que la atención se centra en provocar sentimientos, cogniciones o comportamientos positivos, no solo tienen el potencial de mejorar el bienestar psicológico, sino que también pueden reducir la angustia en poblaciones con trastornos clínicos.

De forma habitual, los tratamientos para la depresión se han centrado principalmente en la reducción de la sintomatología de los pacientes y se han preocupado por el desarrollo de recursos positivos. El estudio de Chaves et al. (2016), compara la eficacia de un protocolo manual de tratamiento positivo validado empíricamente de intervenciones psicológicas positivas (PPI) con un protocolo de terapia cognitivo-conductual (TCC). Este ensayo clínico controlado incluyó a 96 mujeres adultas con un diagnóstico DSM-IV de depresión mayor o distimia. Los participantes fueron asignados de forma aleatoria, 47 participantes se asignaron a un PPI de 10 sesiones y 49 fueron asignados a TCC en condición de terapia grupal. El análisis mostró que las dos intervenciones fueron efectivas para reducir la sintomatología clínica y aumentar el bienestar psicológico.

En la investigación de Cantrell (2006), se estudió la relación entre un grupo de optimismo para los acontecimientos negativos (ONE), centrado en la auto vigilancia y la disputa de los pensamientos pesimistas sobre los acontecimientos negativos, y un grupo de optimismo para los acontecimientos positivos (OPE), desarrollado para su uso en este estudio, centrado en la autovigilancia y la disputa del pesimismo para los acontecimientos positivos. La muestra la formaron 36 mujeres universitarias. En general, ambos tratamientos de 4 sesiones fueron igualmente efectivos en la reducción de los niveles de sintomatología depresiva, y ambas fueron efectivas para aumentar la

felicidad. Las principales diferencias entre los grupos fue que los participantes del Optimismo para Eventos Positivos (OPE) comentó sentirse más feliz y consideró los acontecimientos negativos de la semana anterior como menos negativos que el grupo de Optimismo para Eventos Negativos (ONE).

Así, el grupo de OPE, cambió en su manera optimista de explicar los acontecimientos y también el nivel de disfrute de los acontecimientos placenteros, ya que ambos aumentaron significativamente, mientras que el grupo de acontecimientos negativos no mostró ningún cambio significativo. Los resultados informaron que centrarse en los eventos positivos en el tratamiento cognitivo-conductual de grupo es significativamente más eficaz para mejorar los niveles de felicidad y la forma en que se experimentan los acontecimientos diarios, que el enfoque tradicional en los acontecimientos negativos. Aún no se ha determinado si estos resultados se pueden generalizar a un entorno comunitario con niveles clínicos de depresión y bienestar (citado en Cantrell, 2006).

Otro estudio, se interesó por las intervenciones de psicología positiva en línea (OPPI), y quiso comprobar a través de un ensayo controlado aleatorio, la eficacia de un OPPI informado empíricamente diseñado para promover la autoeficacia y perspectiva optimista. El pesimismo se incluyó como moderador de rasgos. La muestra estaba construida por 466 personas adultas de habla inglesa, interesados en ser más felices. Estos fueron asignados al azar para completar un OPPI cultivando optimismo o una condición de control, así realizaron actividades diarias durante 3 semanas. Una vez terminado el programa, se realizó un seguimiento entre 1 y 2 meses después del de esas tres semanas. Un análisis de modelo lineal jerárquico indicó que la intervención de optimismo aumentó la búsqueda de la felicidad relacionada con el compromiso a corto plazo y redujo las actitudes disfuncionales en los seguimientos. Los individuos pesimistas presentaron menor sintomatología depresiva en la prueba posterior (citado en Sergeant y Mongrain, 2014).

Proyer, Rusch, y Buschor (2012) pusieron en marcha un programa con 178 adultos, donde se entrenaban las principales fortalezas. La muestra se dividió en tres grupos; el primero fue entrenado en las fortalezas de curiosidad, gratitud, optimismo, humor y entusiasmo, el segundo trabajó con las fortalezas de apreciación de la belleza, creatividad, esperanza, amabilidad, amor por el aprendizaje. Finalmente, el tercero sirvió como control, por lo que no recibió entrenamiento en ninguna de las fortalezas.

Los resultados mostraron un aumento significativo de la satisfacción en el primer grupo. Esto se puede deber a que las fortalezas entrenadas en él están muy relacionadas con la satisfacción vital (citado en Ramírez et al., 2015).

En el estudio de Ramírez, Ortega y Martos (2015) se analizan las fortalezas que predominan en adultos mayores y si se relacionan o no con medidas de bienestar, así como también estudian si estas fortalezas pueden servir como factor predictor del mismo. Esto se realiza con el fin de proponer un programa de intervención para potenciar las fortalezas predominantes en adultos, con el fin de mejorar su salud y calidad de vida. Una vez realizado el estudio, se vio que estas fortalezas son: Curiosidad, Valentía, Integridad, Esperanza, Autocontrol, Amor, Perdón, Inteligencia Social, Liderazgo, Sentido del humor, Perspectiva, Disfrute de la belleza, Entusiasmo y Gratitude. Todas ellas mantienen una relación significativa con las medidas de bienestar. Además, también se observó que la Valentía y el Liderazgo son buenos predictores de la Felicidad, el Entusiasmo, el Amor, el Disfrute y la Gratitude predicen la Satisfacción con la vida y la Inteligencia Social es un claro predictor del Afecto positivo.

Por ello, se entrenarán ambas fortalezas: optimismo y gratitud, para dotar al alumnado de ciertas herramientas que pueda llevar a su día a día real. De esta forma podremos conseguir posiblemente, personas más saludables, resilientes, proactivas emocionalmente y, en general, mejor formadas para afrontar diversas situaciones en la vida.

Objetivos

Objetivo general:

Crear y comprobar la eficacia de un programa de intervención, basado en el entrenamiento de las fortalezas de optimismo y gratitud, para mejorar dificultades emocionales y fomentar el bienestar en alumnado de secundaria.

Objetivos específicos:

Mejorar la autoestima.

Aumentar el bienestar psicológico, incrementando los niveles de autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

Reducir los niveles de Ansiedad Estado (AE).

Reducir los niveles de sintomatología depresiva.

Mejorar el nivel de resiliencia individual.

Metodología

Participantes:

Los participantes del estudio serán hombres y mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y los 30 años, que estén cursando estudios de formación profesional en centros educativos de la ciudad de Jaén. De la población inicial del estudio serán seleccionadas aquellas personas que presenten sintomatología depresiva moderada (una puntuación de 30 o más en la Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CESD)) y baja autoestima (una puntuación de 20 o menos en la Escala de Autoestima de Rosenberg).

La mitad de las personas seleccionadas serán asignadas al azar a un grupo experimental, que recibirá el programa de intervención en optimismo y gratitud, y la otra mitad a un grupo de control de lista de espera, que recibirá el programa de intervención posteriormente. Ambos grupos participarán de forma voluntaria una vez obtenida la aceptación del Comité de bioética; del centro dónde se va a realizar el programa y firmados todos los consentimientos informados necesarios de todo el alumnado al que se le va a aplicar.

Instrumentos de evaluación

-Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) (ver Anexo I, 1.1). Esta escala fue diseñada por Rosenberg (1965) como una medida unidimensional de la autoestima global. La escala se compone de 10 ítems, la mitad positivos y la mitad negativos, que se contestan de acuerdo con una escala de 4 puntos. Los distintos estudios realizados con respecto a la fiabilidad del instrumento informan de valores de alfa de Cronbach en torno a 0.85, así como de índices de fiabilidad entre 0.83 y 0.87 (Rosenberg, 1979).

-Escala de Bienestar Psicológico (PWBS) de van Dierendonck (2004), en la versión española de Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle, Dierendonck (2006) (ver Anexo I, 1.2). Esta escala mide el nivel de bienestar

eudaimónico o psicológico que posee la persona. Permite obtener una puntuación total a partir de la respuesta a los 39 ítems, a los que los participantes responderán utilizando un formato de respuesta con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). Además, el instrumento se distribuye en 6 subescalas, autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. . El instrumento cuenta con niveles de consistencia interna comprendidos entre 0,84 y 0,70 (citado en Díaz et al., 2006).

-Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) de Spielberger, Gorsuch y Lushene (1982), en la versión española de Buela-Casal et al. (2015) (ver Anexo I, 1.3). Esta escala comprende dos escalas separadas de autoevaluación que miden términos independientes de ansiedad, como estado (E) y rasgo (R). En esta investigación únicamente se utilizará la escala de Ansiedad-Estado (A/E). Cada subescala consta de 20 ítems y se responde en una escala tipo Likert de 3 alternativas que oscila entre 0 (nada), 1 (algo), 2 (bastante) y 3 (mucho). La versión española para la escala de ansiedad estado tiene una consistencia interna entre 0,90 y 0,93 (Buela-Casal et al., 2015, citado en Sánchez-Teruel y Robles-Bello, 2015).

-Escala de Depresión del Centro de estudios epidemiológicos (CESD) de Radloff (1977), en la versión española de Sánchez Hernández Ocalin et al. (2018) (ver Anexo I, 1.4). Es un instrumento diseñado para la detección de casos de depresión a partir de la sintomatología experimentada en la semana anterior a la cumplimentación del cuestionario. En concreto, consta de 20 ítems relacionados con el humor, el comportamiento y la percepción. Posee una escala de 0 (rara vez o nunca, menos de 1 día), 1 (un poco, 1-2 días), 2 (bastante, 3-4 días) y 3 (casi siempre o siempre, 5-7 días). La CESD cuenta con una consistencia interna original, evaluada a través del coeficiente Alfa de Cronbach, de 0.95 y un intervalo de confianza entre 0.91 y 0.98 (Escrura Mayaute y Delgado Vázquez, 2012).

-Escala de Resiliencia (ER-14) de Wagnild (2009c), en la versión española de Sánchez-Teruel y Robles-Bello (2015) (ver Anexo I, 1.5). Mide el grado de resiliencia individual, considerado como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo a situaciones adversas. La RS-14 mide dos factores: Factor I: Competencia Personal (11 ítems) y Factor II: Aceptación de uno mismo y de la vida (3 ítems). La escala también tiene una adecuada consistencia interna ($\alpha= 0,79$) y una

adecuada validez de criterio calculada a partir de su relación con otras medidas de resiliencia general. Además, esta escala tiene una adecuada correlación inversa con depresión y ansiedad (Abiola y Udofia, 2011; Nishi et al., 2011, citado en Sánchez-Teruel y Robles-Bello, 2015).

-Cuestionario de Gratitud (GQ-6) de McCullough, Emmons y Tsang (2002), en la adaptación llevada a cabo por Beléndez (2011) (Ver Anexo I, 1.6). Este cuestionario mide la tendencia individual a expresar gratitud en la vida cotidiana. Posee 6 ítems que miden intensidad, frecuencia, amplitud y densidad. Estos se responden a través de una escala tipo Likert con puntuaciones recogidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 7 (totalmente de acuerdo). El coeficiente Alfa de Cronbach es de 0.84 (Ramírez et al., 2015).

-Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R) de Scheier et al. (1994) en la versión española de Otero et al. (1998) (ver Anexo I, 1.7). Es una prueba que se utiliza para medir el Optimismo Disposicional de modo unidimensional. Consta de 10 ítem (3 de optimismo, 3 de pesimismo y 4 de relleno), con escala Likert de 4 puntos que van desde “Totalmente en desacuerdo” hasta “Totalmente de acuerdo”. En la adaptación al castellano, el alfa de Cronbach puntúa 0.78 (citado en Vera-Villarroel et al., 2009) y en el original 0.95 (Otero et al., 1998).

Procedimiento

Para aplicar este programa, primeramente se pondría en marcha un proceso que comenzaría con la petición y consecución de los permisos necesarios. Primero se tramitará el permiso del Comité de Bioética de la Universidad. Más tarde, se procederá a la obtención del permiso del Centro correspondiente donde se va a aplicar el programa. Finalmente, accederemos al alumnado a través de la firma de los consentimientos informados necesarios de todo el alumnado que finalmente participará en el estudio.

El estudio constará de tres fases: pre-intervención, post-intervención y seguimiento a los seis meses, por las que pasará todo el alumnado que cumpla los criterios de selección y muestre su deseo de participar en el estudio.

En la fase pre se aplicará en primer lugar el EAR y el CESD, se seleccionará la muestra del estudio a partir de los puntos de corte ya descritos y se hará la asignación de las personas seleccionadas a los grupos. A continuación, se aplicará el resto de los instrumentos a todos los participantes: PWBS, STAI A-E, RS-14, CG-6 y el LOT-R.

A continuación se aplicará el entrenamiento en fortalezas al grupo experimental (en grupos de 10-12 personas como máximo) y se procederá a realizar una nueva evaluación a los dos grupos, en la que se aplicarán todas las pruebas descritas anteriormente.

Transcurridos seis meses desde la finalización de la intervención en fortalezas, se volverán a aplicar de nuevo todas las pruebas a todos los participantes del estudio y se dará la posibilidad a los que han formado parte del grupo de control de que puedan realizar el programa. El programa de intervención será aplicado por profesionales del ámbito de la psicología, en un aula del Centro donde se haya seleccionado la muestra, con una duración aproximada de 6 semanas, en sesiones semanales (ver cronograma orientativo de las sesiones expuesto a continuación).

PRIMER MES			SEGUNDO MES		
1 ^a Semana	2 ^a Semana	3 ^a Semana	4 ^a Semana	5 ^a Semana	6 ^a Semana
Revisión tarea y HAPPY PILLS					
<i>Sesión 1</i> <i>Afrontamiento</i>	<i>Sesión 2</i> <i>Consecución de Metas</i>	<i>Sesión 3</i> <i>Consolidación</i>	<i>Sesión 4</i> <i>Gratitud</i>	<i>Sesión 5</i> <i>Gratitud</i>	<i>Sesión 6</i> <i>Consolidación Final</i>
Tarea de repaso (para casa)					
5 min para IM (Inteligencias Múltiples)					

Descripción del plan de intervención

En la tabla 1 se expone la planificación y distribución de los contenidos del programa en las distintas sesiones.

Tabla1. Planificación y distribución de las sesiones del programa.

Contenido	Nº de Sesión	Duración
Presentación, pre evaluación, Clase psicoeducativa donde se explicará y trabajará el Afrontamiento Activo	Sesión 1	2 horas

Clase psicoeducativa donde se explicará y trabajará Consecución de Metas	Sesión 2	1 hora y 45 min
Repaso y consolidación de sesiones anteriores	Sesión 3	1 hora y 45 min
Clase psicoeducativa sobre Gratitud I	Sesión 4	1 hora y 45 min
Clase psicoeducativa sobre Gratitud II	Sesión 5	1 hora y 45 min
Consolidación de conocimientos aprendidos y post evaluación	Sesión 6	2 horas

Como puede observarse, cada sesión constará de 1 hora y 45 min aproximadamente, exceptuando la primera y la última sesión que tendrán una duración mayor de 2 horas aproximadamente, debido a la aplicación de los cuestionarios. En cada sesión habrá una parte teórica y otra parte práctica con actividades grupales en su mayoría. En cada una de ellas se llevará a cabo la siguiente estructura. Primero comenzaremos con el repaso del día anterior, corrigiendo la tarea de repaso (a excepción del primer día). Después continuamos con “Happy pills”, es decir, se repartirán golosinas en formato farmacéutico con humor, con el objetivo de que el alumnado adopte una actitud asertiva de cara a la sesión y, sobre todo, para establecer una buena relación. Más tarde, se procederá a impartir la explicación teórica y posteriormente se realizarán las dos actividades correspondientes a la parte práctica del día. Por último, se procederá a mandar la tarea de repaso o tarea para casa. Ésta se realizará de forma individual, en una “Libreta personal”, cuaderno que tendrá cada alumno que participe en el programa para llevar un seguimiento de esta última tarea que tiene como objetivo consolidar todo lo aprendido en cada sesión.

Al final de la primera sesión se realizará un “Bingo Apasionante” (Anexo II, 1.1), en él cada alumno apuntará en cada casilla los nombres de sus compañeros. Aquellos que él considere disfruten realizando la actividad correspondiente a cada casilla del mismo. A partir de esta sesión, se dedicarán los 8 últimos minutos de cada una de las cinco sesiones siguientes para llevar a la acción mini puestas en escenas, mostrándose en cada una de ellas algunas de estas pasiones del alumnado, de tal forma que al final del programa se hayan mostrado todas y cada una de las pasiones y con ellas sus representantes. De esta forma los alumnos se divertirán y ganarán seguridad y confianza

en sí mismos, ayudando de manera indirecta a incrementar posiblemente sus niveles de autoestima y promoviendo así su participación en el aula.

Se dedicarán 2 sesiones para la fortaleza de optimismo, entrenándose por separado los componentes comportamentales propios de las personas optimistas: el afrontamiento activo y el comportamiento dirigido a metas. Posteriormente se realizará una tercera sesión de repaso de dicha fortaleza, en la que se remarcarán e intentará consolidar ambos componentes. Posteriormente se realizarán las 2 sesiones de gratitud, así como una última sesión de repaso final, donde se consolidarán los conocimientos aprendidos sobre las dos fortalezas (optimismo y gratitud).

A continuación se expondrá el programa de intervención que se llevará a cabo sesión por sesión.

Tabla 2. Descripción de la primera sesión.

Objetivos	-Aprender qué es el afrontamiento, así como los tipos que hay (activo, pasivo y evitativo). -Aprender las estrategias del afrontamiento (conductual, cognitiva y emocional) -Aprender a afrontar de forma adecuada una situación.
Materiales (Ver Anexo II)	- Tabla resumen con los distintos tipos de afrontamiento, así como sus distintas estrategias (1.2). -Tabla de Estrategias y Estilos de Afrontamiento activo (1.3). -Planteamiento de distintas situaciones para trabajar el afrontamiento (1.4). -Cuadro de ejemplo para trabajar el afrontamiento (1.5). - “Libreta personal” (cuaderno individual para el seguimiento de la tarea para casa). -Bolígrafos.
Guía	-La sesión comenzará con la aplicación de cuestionarios de los cuestionarios correspondientes (15 minutos). -Después se realizará el reparto de “Happy Pills” (5 minutos). - Explicación y desarrollo de los objetivos (45 minutos). -Actividades de la sesión (30 minutos). • Primera actividad: “El dado remolón” (20 minutos). • Segunda actividad: “Cuéntame” (10 minutos). -Propuesta de actividad de repaso o para casa a realizar en una “Libreta personal” (7 min). - Jugar al “Bingo apasionante” (8 min).
	Primera Actividad: “El dado remolón”.
Descripción: (20 minutos)	Se agrupará el aula en grupos de 2 o 3 personas y se les planteará un conflicto a cada grupo o pareja. Así, como

	también se sorteará un tipo de afrontamiento (Activo, Pasivo y Evitativo) y una estrategia (conductual, cognitiva o emocional). De esta forma, cada grupo tendrá que resolver el conflicto que se le haya planteado, es decir dar una solución al mismo partiendo del tipo y estrategia de afrontamiento que le haya tocado. Más tarde un representante de cada grupo leerá a todo el aula su conflicto y la solución que le ha dado, pero sin decir el estilo y la estrategia que ha aplicado. Todos los demás grupos, partiendo de la solución que comunique cada representante tendrán que adivinar que estilos y estrategias de afrontamiento se han utilizado en cada uno de los conflictos planteados. Así, como comentar si les parece correcta, y si ellos actuarían de otra forma en dicha situación.
Segunda Actividad: “Cuéntame...”	
Descripción: (10 minutos)	Se trabajará por grupos de 3 o 4 personas. Los integrantes de cada grupo plantearán uno a uno situaciones personales que en su día les causaran cierta preocupación o fueran difíciles de manejar. Entre todos los miembros del grupo deben plantear una nueva y adecuada forma de afrontar la situación de cada compañero/a, basándose en un afrontamiento activo e intentar sacar el aprendizaje de esa situación.
Tarea de repaso de la Primera Sesión.	
Descripción:	Deberán anotar en una libreta personal al menos 3 o 4 situaciones sucedidas durante la semana, en dónde hayan puesto o puedan poner en práctica un estilo de afrontamiento activo, ayudándose de los materiales vistos en clase, así como del cuadro de ejemplo para trabajar el afrontamiento (ver Anexo II, 1.5).

Tabla 3. Descripción de la segunda sesión.

Objetivos de la sesión	- Entrenamiento del comportamiento dirigido a metas adecuadas. - Conocer los tipos de metas que hay según su objetivo (metas realistas o ilusorias, alcanzables y específicas o generales) y según el tiempo (metas a corto, medio y largo plazo). - Conocer una serie de pasos a seguir para poder lograr las metas de la forma más adecuada posible. - Repasar el afrontamiento activo.
Materiales de la sesión (Ver Anexo II)	-Resumen de los pasos a seguir para lograr una meta (1.6). - Tabla clasificatoria de metas según el tiempo (1.7). -Bolígrafos - “Libreta personal” -Casos planteados de distintos personajes para trabajar las

	metas (1.8). -“Mi escalera de Metas” (1.9). -Ejemplo a seguir para trabajar en casa (1.10).
Guía de la sesión	-La sesión comenzará con el repaso de la tarea para casa de la sesión anterior (10 minutos). -Después se realizará el reparto de “Happy Pills” (5 minutos). - Explicación y desarrollo de los objetivos (45 minutos). -Actividades de la sesión (30 minutos). • Primera actividad: “Plantéate” (10 minutos). • Segunda actividad: “¡¡Help me!!” (20 minutos). -Propuesta de actividad de repaso o para casa a realizar en una “Libreta personal” (7 min). - Mini puesta en escena de el “Bingo apasionante” (8 min).
Primera Actividad: “Plantéate”	
Descripción: (10 minutos)	De forma individual cada uno debe escribir una o dos metas personales. Tendrán que clasificarlas según el tiempo que conlleve: meta a corto plazo (se necesitan alrededor de 6 meses para cumplirla), meta a medio plazo (se necesitan entre 6 meses y 1 año para realizarla) y meta a largo plazo (será necesario más de 1 año para poder llevarla a cabo). Así, como también deberán describir los pasos a llevar a cabo para conseguir cada una de ellas.
Segunda Actividad: “¡¡Help me!!”	
Descripción: (20 minutos)	Se les plantean una serie de situaciones a través de una serie de personajes. Estos personajes describirán una situación personal y en función de esa descripción los alumnos/as deben ayudarles a encontrar una meta adecuada. Así como también plantearán los pasos a seguir para alcanzarla.
Tarea de repaso de la Segunda Sesión (Anexo XI).	
Descripción:	Deberán establecerse una escalera de metas alcanzables y realistas, a corto o medio plazo (“Mi escalera de metas”). Así como también llevarlas a cabo partiendo de un afrontamiento activo. Explicando en cada meta cómo se deberían de poner en marcha las estrategias de dicho afrontamiento. Se les proporcionará un ejemplo a seguir para poder llevar la actividad de repaso a la práctica.

Tabla 4. Descripción de la tercera sesión.

Objetivos de la sesión	-Revisar y consolidar las sesiones anteriores, pero con distintas actividades.
Materiales (Ver Anexo II)	-Resumen de los pasos a seguir para lograr una meta (1.6). -“Libreta personal”. -Bolígrafos. -“Escalera explicativa de pequeños pasos” (1.11).

Guía de la sesión	-La sesión comenzará con el repaso de la tarea para casa de la sesión anterior (10 minutos). -Después se realizará el reparto de “Happy Pills” (5 minutos). - Desarrollo de los objetivos (45 minutos). -Actividades de la sesión (30 minutos). • Primera actividad: “Lo conseguiré” (10 minutos). • Segunda actividad: “Lo conseguí” (20 minutos). -Propuesta de actividad de repaso o para casa a realizar en una “Libreta personal” (7 min). - Mini puesta en escena de el “Bingo apasionante” (8 min).
	Primera Actividad: “Lo conseguiré”
Descripción: (10 minutos)	Van a elegir una Meta de las que habían propuesto en la anterior semana y la van a dividir en pequeños pasos o submetas.
	Segunda Actividad: “Lo conseguí”
Descripción: (20 minutos)	Respecto a las metas establecidas en la actividad anterior, “Lo conseguiré”, tendrán que pensar como las distribuirían en el tiempo. Ahora deberán establecer un compromiso consigo mismo, evaluándose según la “Escalera explicativa de pequeños pasos”, y fijándose un plazo para cumplirlo.
	Tarea de repaso de la tercera sesión.
Descripción:	En esta semana anotarán al menos 1 situación que hayan afrontado de una manera activa y expondrán los pasos que han seguido para llegar a ese afrontamiento. Además también seguirán cumpliendo las metas anteriormente propuestas en su escalera.

Tabla 5. Descripción de la cuarta sesión.

Objetivos de la sesión	-Definir el término de gratitud, así como sus componentes. -Conocer las características de una persona agradecida y cómo puedo llegar a serlo. -Conocer los beneficios que conlleva la gratitud, tanto físicos como psicológicos.
Materiales (Ver Anexo II)	-“La libreta personal”. -Bolígrafos. -Post-it. -Cartulina. -Frasas que harán alusión a los sentimientos con el fin de motivar en la tarea (1.12).

Guía de la sesión	-La sesión comenzará con el repaso de la tarea para casa de la sesión anterior (10 minutos). -Después se realizará el reparto de “Happy Pills” (5 minutos). - Explicar y desarrollar los objetivos de la sesión (45 minutos). -Actividades de la sesión (30 minutos). • Primera actividad: “Carta a una persona especial (presente o no)” (20 minutos). • Segunda actividad: “Personas mágicas” (10 minutos). -Propuesta de actividad de repaso o para casa a realizar en una “Libreta personal” (7 min). - Mini puesta en escena de el “Bingo apasionante” (8 min).
Primera Actividad: “Carta a una persona especial (presente o no)”	
Descripción: (20 minutos)	De manera individual, los participantes deben cerrar los ojos y pensar en una persona importante en su vida, que haya hecho algo maravilloso por él o ella. Después, imaginarán tener a esa persona delante y procederán a escribir una carta de agradecimiento, explicándole “por qué” es tan importante en su vida y dándole las gracias por ello. Más tarde, se les aconsejará que lean su carta a esa persona especial y se comentará lo siguiente: ¿Qué has sentido?, ¿has experimentado gratitud?, ¿crees que has valorado a tu persona especial?, ¿por qué?, ¿cómo te sientes después de haber escrito la carta?. Después, con ayuda de lo que han escrito, pondrán en un post-it cada uno algo por lo que deben o pueden estar agradecidos en general en su vida. Dichos post-it, se expondrán de forma grupal en una cartulina, la cual se colocará en la pared del aula para que la vean todos los días.
Segunda Actividad: “Personas mágicas”	
Descripción: (10 minutos)	Cada participante realizará una lista de personas que tenga alrededor a las que debe de estar agradecido, explicando “por qué”. Después contestarán a las siguientes preguntas: ¿te ha costado realizar la lista?, ¿qué sentimientos has experimentado?, ¿crees que has sentido gratitud?, ¿consideras que eres una persona agradecida?, ¿cómo te sientes?.
Tarea de repaso de la cuarta sesión.	
Descripción:	Pueden elegir entre una de estas dos actividades: *Escribe en tu cuaderno al menos tres cosas en esta semana de las que puedas estar agradecido/a en tu vida,

describe “por qué” y los sentimientos que ello te genera.
EJEMPLOS:

- ❖ La risa de mi madre, porque me hace feliz cada vez que la veo.
- ❖ La paciencia de mi compañero, porque me permite ser yo mismo.
- ❖ La espontaneidad de mi amiga, porque me hace sonreír.

*Busca al menos cuatro personas o más en esta semana de las que puedas estar agradecido/a, apúntalas y anota “por qué” y los sentimientos que te genera.

Tabla 6. Descripción de la quinta sesión.

Objetivos de la sesión	-Repasar los conocimientos ya aprendidos sobre la gratitud. -Emplear lo aprendido sobre la gratitud e indirectamente aumentar la autoestima (visión de sí mismo). -Evaluar y aplicar gratitud, con respecto a nosotros mismos y con los demás compañeros/as.
Materiales (Ver Anexo II)	-“La bandeja de equilibrada” (bandeja de papel) (1.13). -Post-it. -Bolígrafos. - Esquema explicativo sobre la gratitud(1.14). -“Tabla grata”(1.15) - “Libreta personal”.
Guía de la sesión	-La sesión comenzará con el repaso de la tarea para casa de la sesión anterior (10 minutos). -Después se realizará el reparto de “Happy Pills” (5 minutos). - Explicar y desarrollar los objetivos de la sesión (45 minutos). -Actividades de la sesión (30 minutos). • Primera actividad: “La bandeja equilibrada” (20 minutos). • Segunda actividad: “Hablando en confianza” (10 minutos). -Propuesta de actividad de repaso o para casa a realizar en una “Libreta personal” (7 min). - Mini puesta en escena de el “Bingo apasionante” (8 min).
Primera Actividad: “La bandeja equilibrada”	
Descripción: (20 minutos)	Descripción: En un post-it escribirán su nombre y 3 aspectos negativos que consideran que tienen. Después se recogerán todos los post-it y se les proporcionará a cada alumno/a la “bandeja equilibrada” (Anexo II, 1.13). Cada uno pondrá su nombre únicamente en la suya, y se la pasará al compañero de al lado. Éste tendrá que escribir 3 virtudes o cualidades que considere que tiene el propietario de

la bandeja que le ha llegado, y volverá a pasarla al siguiente compañero, el cuál volverá a hacer lo mismo que este último. El juego acaba cuando cada uno tenga su propia bandeja en sus manos, llena de virtudes que sus compañeros/as consideran que tiene.

Posteriormente se les dará su post-it escrito anteriormente a cada uno, para pegar en medio de la bandeja; de esta forma verán que los defectos están equilibrados con numerosas virtudes (bandeja equilibrada). Más tarde elegirán cuatro virtudes o cualidades que hayan puesto sobre ellos sus propios compañeros y se realizarán las siguientes preguntas:

¿Cómo te has sentido?

¿Te ha gustado sentir el agradecimiento de los compis?

¿De qué manera podrías mostrarles tu agradecimiento a esas personas que te han llenado la bandeja de virtudes?

¿Cómo te sientes por ser agradecido?

Segunda Actividad: “Hablando en confianza”

Descripción:
(15 minutos)

Se reúnen todos en círculo, se les pide que se pongan por parejas y que, respetando el turno de palabra y mirándose a los ojos, digan cada uno/a una virtud y un aspecto físico que les gusta de sí mismos. Una vez se lo hayan dicho al compañero y lo hayan escuchado de él, cambiarán de pareja, y así sucesivamente hasta que el tutor/a decida parar el tiempo de juego.

Más tarde, se volverán a poner por parejas, pero esta vez será al revés, es decir, toca escuchar al compañero/a decir algún aspecto honesto que resalte de ellos y viceversa, después cambiarán de pareja sucesivamente, de nuevo hasta que el tutor/a decida parar el juego.

De esta manera, cada uno/a habrá resaltado sus propias virtudes, a la vez que escuchará de parte de sus compañeros distintos aspectos más a resaltar de él o ella mismo/a.

Una vez termine el ejercicio apuntarán en el cuaderno las cualidades que les han dicho los compañeros/as es decir, deben acordarse de la última parte del ejercicio.

Después comentarán:

¿Has dado las gracias? ¿Cómo te has sentido cuándo lo has hecho?

¿Cómo te has sentido cuándo has sido valorado/a?

Tarea de repaso de la quinta sesión.

Descripción:

Se convertirán en entrevistadores/as y tienen que entrevistar a personas que les rodean y les conozcan algo (padres, tíos, primos, compañeros, amigos e incluso gente que acaben de conocer), de tal forma que rellenen la “Tabla grata” (Ver Anexo II, 1.15), siguiendo los ejemplos que hay en ella. Una vez haya terminado la entrevista, el entrevistador o la entrevistadora tendrá que decirle una virtud o aspecto positivo que resalte de su entrevistado/a al mismo/a.

Tabla 12. Actividades de la Sexta Sesión (Consolidación final).

Objetivo de la sesión	- Repaso y consolidación de todo lo anteriormente aprendido (Afrontamiento Activo, Consecución de metas y Gratitud). -Repasar actividades ya realizadas. -Reflexionar sobre dichas temáticas a través de cortos filmados.
Materiales	-“La libreta personal”. -Bolígrafos.
Guía de la sesión	- La sesión comenzará con el repaso de la tarea para casa de la sesión anterior (10 minutos). -Después se realizará el reparto de “Happy Pills” (5 minutos). - Explicación y desarrollo de los objetivos (45 minutos). -Actividades de la sesión (30 minutos). • Primera actividad: Repaso de actividades realizadas (20 minutos). • Segunda actividad: Visualización de vídeos aclaratorios y motivadores (10 minutos). -Propuesta de actividad de repaso o para casa a realizar en la “Libreta personal” (7 min). - Jugar al “Bingo apasionante” (8 min). -La sesión finalizará con la aplicación de los cuestionarios correspondientes a la post evaluación (15 minutos).
Primera actividad: Repaso de actividades realizadas	
Descripción: (20 minutos)	Se llevará a cabo en el aula de forma general, se les expondrá un resumen de todas las actividades que han trabajado con el programa, para que puedan ver su crecimiento, tanto personal, como grupal. Esto se hará persiguiendo el repaso y la consolidación de todo lo ya aprendido.
Segunda actividad: Visualización de vídeos aclaratorios y motivadores	
Descripción: (10 minutos)	En esta actividad, se expondrán diferentes cortos en los que se aplique el afrontamiento activo de diferentes situaciones, así como el planteamiento de metas adecuado y su consecución. Además también se visualizarán cortos ligados al agradecimiento, y por lo tanto, a los sentimientos. Fundamentales estos últimos, para poder consolidar y aumentar la gratitud, así como también aumentar la motivación.
Tarea de repaso de la sexta sesión	
Descripción:	Con el objetivo de consolidar los conocimientos

aprendidos, se proponen las siguientes tres actividades de modo individual y semanal.

Para trabajar el Afrontamiento:

Escribirán al menos una situación a la semana que hayan resuelto de una forma activa.

Para trabajar Metas:

Anotarán qué partes de sus metas han cumplido en esta semana y qué compromisos seguirán cumpliendo las siguientes semanas con respecto a esas metas.

Para trabajar la gratitud:

Trabajarán el agradecimiento diario. Observando y anotando mínimo tres pequeños gestos de gratitud que hayan hecho y/o hayan recibido.

Resultados previstos

Al emplear este programa, se espera ayudar al alumnado de secundaria que presente dificultades emocionales para una adecuada adaptación al medio que les rodea, a través de un entrenamiento de las fortalezas de optimismo y gratitud.

De forma específica, se espera obtener resultados concluyentes que reflejen un incremento considerable en torno a los niveles de optimismo y gratitud en el grupo experimental. De esta forma, en dicho grupo, también se podrá comprobar un incremento en la autoestima y un aumento en el propio bienestar psicológico de la persona, subiendo así los niveles de auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida con respecto a los niveles del grupo control en estas variables. Por otra parte, se espera encontrar una reducción de los niveles de ansiedad-estado, así como también, de los niveles de sintomatología depresiva. Pudiendo generar de esta manera un progreso en la capacidad de resiliencia de los participantes pertenecientes a la parte experimental, llevándoles a poder manejar de una forma más positiva y adecuada las distintas situaciones o conflictos que se les pudieran presentar en su vida diaria. La mejora de la autoestima, los niveles de auto aceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el crecimiento personal, el propósito en la vida; el bienestar psicológico en general, así como los niveles de ansiedad estado, los niveles de sintomatología depresiva y la capacidad resiliente, conllevará a una mejora considerable en las dificultades emocionales o de adaptación en el alumnado del grupo experimental.

De obtener los resultados esperados, el presente programa de intervención no solo serviría para una población joven con dificultades de adaptación emocional, sino que también podría usarse de modo preventivo para disminuir la probabilidad de que esas dificultades se desarrollaran en jóvenes y niños especialmente vulnerables, es decir este programa ayudaría a la formación y desarrollo de una personalidad adecuada del estudiante, así como también le llevaría a establecer relaciones sociales fructíferas. Por ello, este programa sería de vital ayuda en el ámbito educativo, ya que, de esta forma mejoraría la adaptabilidad del alumnado al entorno, así como también habría una mejora de su capacidad adquisitiva de conocimientos y de sus relaciones sociales en el ámbito escolar, llevándoles a una mejora de la calidad educativa, a través del entrenamiento en las fortalezas ya comentadas. Contando, además, con la ventaja de una extensión breve del propio programa, ya que se ha demostrado que para alcanzar un tamaño de efecto considerable, no es necesario un gran número de horas de intervención (Malouff y Schutte, 2017).

A pesar de lo anteriormente expuesto, el trabajo actual presenta una serie de limitaciones que se exponen a continuación:

- Puede que el número de centros que se propone sea limitado para la generalización de los resultados. Por esto habría que ampliar los centros.
- El programa es específico para población de una edad determinada.
- Se debería formar al profesorado de secundaria para que pueda colaborar en la aplicación del programa en los centros educativos.

Referencias

- Abiola, T. y Udofia, O. (2011). Psychometric assessment of the Wagnild and Young's resilience scale in Kano, Nigeria. *BMC Research Notes*, 4(509), 1-5. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-4-509>.
- Adeyemi, A. O., PhD. (2017). Correlational indicators of psychosocial adjustment among seniorsecondary school students in Ogun State, Nigeria. *Ife Psychologia*, 25(1), 532-555.
- Beléndez, M. (2011). *Traducción y adaptación al castellano del cuestionario de Gratitude Disposicional (CG-6)*. Universidad de Alicante.

- Biswas-Diener, R., Kashdan, T.B. y Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *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), 1-20.
- Bono, G. y McCullough, M. E. (2006). Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude Into Cognitive Psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147–158. <https://doi.org/10.1891/jcop.20.2.147>
- Buela-Casal, G., Guillén-Riquelme, A. y Seisdedos Cubero, N. (2015). *STAI Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo*. TEA Ediciones.
- Cantrell, K. F. (2006). An Exploratory Examination of the Effectiveness of Explanatory Style for Positive versus Negative Events in Group Cognitive Behavioral Treatment (Tesis doctoral). Universidad de Wyoming, Estados Unidos.
- Carver, C. y Scheier, M. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293-299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Carver, C., Scheier, M. y Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30, 879–889.
- Carver, C., Scheier, M., Miller, C. y Fulford, D. (2009). Optimism. *Oxford University Press. Oxford handbook of positive psychology*, 303–311.
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M. y Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and metaanalysis. *BMC Psychiatry*, 18(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1739-2>
- Chaves, C., López-Gómez, I., Hervás, G. y Vázquez, C. (2016). A comparative study on the efficacy of a positive psychology intervention and a cognitive behavioral therapy for clinical depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 417-433. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9778-9>

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D.V. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- Emmons, R.A. (2007). *¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz*. Ediciones B.
- Escurre Mayaute, L. M. y Delgado Vázquez, A. E. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Depresión CES-D bajo el modelo de crédito parcial de Rasch. *Persona*, (15), 173-190. <https://doi.org/10.26439/persona2012.n015.132>.
- Forgeard, M. J. C. y Seligman, M. (2012). Voir le verre à moitié plein : les causes et conséquences de l'optimisme. *Science direct*, 18(2), 107-120.
- Garber, J. (2000). Optimism: Definitions and origins. En J.E. Gillham (Ed.), *Dimensions of optimism and hope* (pp. 299-314). Templeton Foundation Press.
- García León, A. y Becerra García, J.A. (2012). Tipos de optimismo: Definición, medida y efectos sobre la salud y el rendimiento. *Mágica: Revista Universitaria*, 1(16), 13-30.
- Geraghty, A.W.A., Wood, A.M. y Hyland, M.E. (2010a). Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and dropout from a body dissatisfaction intervention. *Social Science y Medicine*, 71(1), 30-37. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.03.007>
- Geraghty, A.W.A., Wood, A.M. y Hyland, M.E. (2010b). Dissociating the facets of hope: Agency of pathways predict attrition from unguided self-help in opposite directions. *Journal of Research in Personality*, 44, 155-158.
- Gherasim, L. R., Mairean, C. y Rusu, A. (2016). Dispositional Optimism and Judgments of Future Life Events: Affective States as Moderators. *Journal Happiness Studies*, 17, 1015-1031. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9629-5>
- Gillham, J.E., Shatté, A.J., Reivich, K.J. y Seligman, M.E.P. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. En E.C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism. Implications for theory, research and practice*. *American Psychological Association*, 53-75.

- Giménez, M., Vázquez, C. y Hervás, G. (2010). El análisis de las fortalezas psicológicas en la adolescencia: Más allá de los modelos de vulnerabilidad. *Psychology, Society, y Education*, 2(2), 97-116.
- González-Forteza, C., Wagner Echeagaray, F. A. y Jimenez Tapia, A. (2012). Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES-D) en México: análisis bibliométrico. *Salud Mental*, 35(1), 13-20.
- Hart, K.E. y Sasso, T. (2011). Mapping the contours of contemporary positive psychology. *Canadian Psychology*, 52(2), 82-92. <https://doi.org/>
- increase optimism? A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 594-604. <http://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221122>
- Malouff, J. M. y Schutte, N. S. (2017). Can psychological interventions
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. y Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Tsang, J. y Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individuals differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295-309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>
- McCullough, M.E., Root, L.M. y Cohen, A.D. (2006). Writing About the Benefits of an Interpersonal Transgression Facilitates Forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.887>.
- Moyano, N. (2010). Gratiitud En la psicología positiva. *Psicocodebate Psicología, cultura y sociedad*, 10(10), 103-118. <https://doi.org/10.18682/pd.v10i0.391>
- Otero, J. M., Luengo, A., Romero, E., Gómez, J. A. y Castro, C. (1998). *Psicología de la personalidad. Manual de prácticas*. Ariel Practicum.
- Ovejero Bruna, M. M. (2015). Las fortalezas humanas como arquetipo de la humanidad. *Revista Mexicana De Investigación En Psicología*, 7(2), 72-92.
- Paez, D., Bilbao, M., Javaloy, F. (2008). Del trauma a la Felicidad. Casullo, M. M. Casullo. (Ed.). *Prácticas en Psicología Positiva*, 159-202. Editorial Lugar.

- 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.
- Park, N. y Peterson, C. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 27(8), 1-6. <https://doi.org/10.1002/job.398>
- Peterson, C. y Seligman, M.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychology Association.
- Peterson, C. y Steen, T.(2009). Optimistic explanatory style. In C. Snyder, S. López. (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press, 313–321.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wyss, T., y Ruch, W. (2011). The relation of character strengths to past, present, and future life satisfaction among German-speaking women. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3(3), 370-384. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01060.x>
- Proyer, R.T., Rusch, W. y Buschor, C. (2012). Testing Strengths-Based Interventions: A Preliminary Study on the Effectiveness of a Program Targeting Curiosity, Gratitude, Hope, Humor, and Zest for Enhancing Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14, 275-292. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9331-9>
- Ramírez, 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(2), 187-195. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v5i2.111>
- Remor, E. y Amorós, M. (2012). Efecto de un programa de intervención para la potenciación de las fortalezas y los recursos psicológicos sobre el estado de ánimo, optimismo, quejas de salud subjetivas y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 15(2), 75-85.
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2(3), 247–270. [https://doi.org/10.1089-2680/98/\\$3.00](https://doi.org/10.1089-2680/98/$3.00)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.

- Sánchez Hernández Ocalin, M., Delgado, B., Carrasco, M.A., Hogado-Tello, F.P. (2018). Facetas de la “Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos para niños y adolescentes” (CESD-DC) en Españoles: Validación Empírica. *Psicología Conductual* 3(26), 495-512.
- Sánchez-Teruel, D. y Robles-Bello, M.A. (2015). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades psicométricas de la versión en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(40), 103-113.
- Sandín, B., Santed, M.A., Chorot, P. y Valiente, R.M. (2005). Propiedades psicométricas del índice de sensibilidad a la ansiedad. *Psicothema*, 17(3), 478- 483.
- Scheier, M. F., Carver, C. 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(6), 1063-1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Seligman, M. (1991). Learned optimism. Knopf.
- Sergeant, S. y Mongrain, M. (2014). An online optimism intervention reduces depression in pessimistic individuals. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(2), 263–274. <https://doi.org/10.1037/a0035536>.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. y Lushene, R. (1982). *Manual del Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI)*. TEA Ediciones.
- Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar*. Alianza Editorial.
- Vera-Villarreal, P., Córdova-Rubio, N. y Celis-Atenas, K. (2009). Evaluación del optimismo: un análisis preliminar del Life Orientation Test versión revisada (LOT-R) en población chilena. *Universitas Psychologica*, 8(1), 61-68.
- Wagnild, G. M. y Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- 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.
<http://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.004>.

Woodward, K.M., Moua, G.K. y Watkins, P.C. (1998). Depressed individuals show less gratitude. NM. Psychological Association. (Ed), Presentation at the 1998 joint convention of the Western Psychological Association and the Rocky Mountain Psychological Association. *Psychological Approaches to Happiness*.

Anexo I

1.1.Escala de autoestima de Rosenberg

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)

(Rosenberg, 1965; Atienza, Balaguer, & Moreno, 2000)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

1.2.Escala de Bienestar psicológico (PWBS).

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

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

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

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

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

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

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

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

Los ítems inversos son: 2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34 y 36.

1.3. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI A/E).

STAI

Apellidos y Nombre..... Edad..... Sexo.....
 Fecha.....
 A/E

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo SE SIENTE VD. AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

ANSIEDAD ESTADO	nada	algo	bastante	mucho
1- Me siento calmado	0	1	2	3
2- Me siento seguro	0	1	2	3
3- Me siento tenso	0	1	2	3
4- Estoy contrariado	0	1	2	3
5- Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6- Me siento alterado	0	1	2	3
7- Estoy preocupado ahora por posibles desgracias	0	1	2	3
8- Me siento descansado	0	1	2	3
9- Me siento angustiado	0	1	2	3
10- Me siento confortable	0	1	2	3
11- Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12- Me siento nervioso	0	1	2	3

13- Estoy desasosegado	0	1	2	3
14- Me siento muy atado (como oprimido)	0	1	2	3
15- Estoy relajado	0	1	2	3
16- Me siento satisfecho	0	1	2	3
17- Estoy preocupado	0	1	2	3
18- Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19- Me siento alegre	0	1	2	3
20- En este momento me siento bien	0	1	2	3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

Ahora vuelva la hoja y lea las instrucciones antes de contestar a las frases.

1.4. Escala de Depresión del Centro de estudios epidemiológicos (CESD).

ESCALA DE DEPRESIÓN DEL CENTRO DE ESTUDIOS EPIDEMIOLÓGICOS

INSTRUCCIONES: esta serie de preguntas se refieren a cómo te has sentido o lo que has hecho durante la última semana. Utilizando la escala que aparece a continuación, escribe el número que mejor describa cuántas veces te has sentido así o has hecho esto durante la última semana.

0-rara vez o nunca (menos de 1 día).

1-un poco (1 - 2 días).

2-bastante (3-4 días).

3-casi siempre o siempre (5-7 días).

----1. Te han molestado cosas que por lo que general no te molestan.

----2. No has tenido ganas de comer, tenías poco apetito.

----3. Te ha dado la impresión de que no podías salir de la depresión, ni siquiera con ayuda de tu familia y amigos.

----4. Has sentido que estabas tan bien como los demás. (X)

----5. Te ha costado concentrarte en lo que hacías.

----6. Te has sentido deprimido.

----7. Te ha dado la impresión de que todo lo que hacías suponía un esfuerzo.

----8. Te has sentido esperanzado con respecto al futuro. (X)

----9. Has pensado que tu vida ha sido un fracaso.

----10. Has tenido miedo.

----11. No has dormido bien por la noche.

----12. Te has sentido feliz. (X)

----13. Has hablado menos de lo habitual.

----14. Te has sentido solo.

----15. Te han tratado mal.

----16. Te lo has pasado bien. (X)

----17. Has sufrido accesos de llanto.

----18. Te has sentido triste.

----19. Te ha dado la impresión de caer mal a los demás.

----20. No podías más.

1.5.Escala de Resiliencia (ER-14).

ER-14

Por favor, lea las siguientes afirmaciones. A la derecha de cada una se encuentran siete números, que van desde "1" (totalmente en desacuerdo) a la izquierda a "7" (totalmente de acuerdo) a la derecha. Haga un círculo en el número que mejor indique sus sentimientos acerca de esa afirmación. Por ejemplo, si está muy de acuerdo con un enunciado, el círculo de "1". Si no está muy seguro, haga un círculo en el "4", y si está totalmente de acuerdo, haga un círculo en el "7", y puede graduar según esta escala sus percepciones y sentimientos con el resto de números.

Haga un círculo en la respuesta adecuada	Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo			
1. Normalmente, me las arreglo de una manera u otra	1	2	3	4	5	6	7
2. Me siento orgulloso de las cosas que he logrado	1	2	3	4	5	6	7
3. En general, me tomo las cosas con calma	1	2	3	4	5	6	7
4. Soy una persona con una adecuada autoestima	1	2	3	4	5	6	7
5. Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez	1	2	3	4	5	6	7
6. Soy resuelto y decidido	1	2	3	4	5	6	7
7. No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy una persona disciplinada	1	2	3	4	5	6	7
9. Pongo interés en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
10. Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reírme	1	2	3	4	5	6	7
11. La seguridad en mí mismo me ayuda en los momentos difíciles	1	2	3	4	5	6	7
12. En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar	1	2	3	4	5	6	7
13. Mi vida tiene sentido	1	2	3	4	5	6	7
14. Cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida	1	2	3	4	5	6	7

1.6. Cuestionario de Gratitud (GQ-6).

CUESTIONARIO DE GRATITUD (CG---6)

Usando la siguiente escala como guía, escriba un número junto a cada afirmación que indique su grado de acuerdo

- 1 = Totalmente en desacuerdo
 2 = En desacuerdo
 3 = Ligeramente en desacuerdo
 4 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo 5 = Ligeramente de acuerdo
 6 = De acuerdo
 7 = Totalmente de acuerdo

- ___ 1. Tengo tanto en la vida por lo que estar agradecido/a
 ___ 2. Si tuviera que hacer una lista de todo aquello por lo que me siento agradecido/a, sería muy larga
 ___ 3. Cuando observo el mundo, no veo mucho por lo que sentirse agradecido/a
 ___ 4. Me siento agradecido/a a una gran cantidad de gente
 ___ 5. A medida que me hago mayor me veo más capaz de valorar a las personas, eventos y situaciones que han sido parte de la historia de mi vida
 ___ 6. Pueden pasar muchos años antes de que me sienta agradecido/a a alguien o de algo

Items 3 y 6 puntuaciones invertidas

Traducción española de la versión original de McCullough, Emmons, and Tsang (2001) Marina Beléndez, 2011. Universidad de Alicante

1.7. Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R).

A continuación te presentamos una serie de frases que hacen referencia a cómo la gente considera su vida en general. Después de leer cada una de estas frases da tu opinión. Indica si estás de acuerdo o en desacuerdo. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo queremos conocer tu opinión. Cumplimenta este inventario de acuerdo con tus propios sentimientos, no en función de cómo tú crees que la “mayoría de la gente” lo haría.

		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor	0	1	2	3	4
2	Me resulta fácil relajarme	0	1	2	3	4
3	Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará	4	3	2	1	0
4	Siempre soy optimista en cuanto al futuro	0	1	2	3	4
5	Disfruto un montón de mis amistades	0	1	2	3	4
6	Para mí es importante estar siempre ocupado	0	1	2	3	4
7	Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	4	3	2	1	0
8	No me disgusta fácilmente	0	1	2	3	4
9	Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas	4	3	2	1	0
10	En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas	0	1	2	3	4

Anexo II



Haciendo alguna actividad física o deporte Álvaro Edu	Cuidando de animales; tiene o sueña con tener una mascota Jesús Esther	Dibujando, imaginando, con el diseño artístico Paula Manuel	Con el bricolaje, haciendo trabajos manuales Joaquín
Cantando (cualquier género) Alba	Bailando (cualquier tipo de baile) Rocío	Leyendo, escribiendo (relatos, cartas, cuentos, un diario,...) Bea	Con la música, tocando un instrumento musical Sara Alba
Contando chistes, anécdotas o historias, exponiendo... Javi Joaquín	Haciendo fotografías, videos, etc. Manuel Marta (pueden realizar o ayudar con el montaje)	Organizando eventos, animando, relacionándose con gente Rocío Marta Javier	Escuchando, dando apoyo a otras personas, mediando en conflictos Jessica Paula
En el campo, la naturaleza; cuidando de plantas; aprendiendo sobre ellas Manuel	Resolviendo problemas de lógica, calculando y experimentando Edu	Reflexionando sobre uno mismo para conocerse mejor, gestionar sus emociones Isabel	Manejando nuevas tecnologías (casi un friki en este campo) Manuel Joaquín (pueden realizar o ayudar con el montaje)

*Date una vuelta por la clase y encuentra a persona/s que les apasione o disfrute.... Pregunta y anota el nombre correspondiente en cada casilla. Ganará quién antes rellene LÍNEA y habrá un segundo premio para BINGO.

Otras habilidades que aquí no se citen: _____

1.1. Bingo Apasionante.

1ª Sesión. Tabla 2.

Afrontamiento	Activo	Pasivo/Evitativo
Conductual	Planificación Busco apoyo instrumental Resolver el problema	Conformismo Desconexión Comportamental Consumo de sustancias Renuncia
Cognitivo	Acepto Reinterpreto de forma positiva Humor	Negación Distanciamiento de la situación (Religión) Se pone en marcha la Autocrítica (Reacción Depresiva, Refrenar o Evitar el Afrontamiento)
Emocional	Busco apoyo social Emocional Expresión emocional	Descargo la emoción

1.2. Tabla resumen con los distintos tipos de afrontamiento, así como sus distintas estrategias.

Estrategias de afrontamiento	
Afrontamiento Activo	
Conductual	Planificación Busco apoyo instrumental Resolver el problema
Cognitivo	Acepto Reinterpreto de forma positiva Humor
Emocional	Busco apoyo social Emocional Expresión emocional adecuada

1.3. Tabla de Estrategias y Estilos de Afrontamiento activo.

Planteamiento de conflictos

- Separación de una pareja después de 10 años juntos.
- Denegación de Beca Mec y por lo tanto, abandono de estudios.
- Notificación de desahucio.
- Bronca con mi hermana/o.
- Muerte de un ser querido.
- Mi hermana/o está sufriendo violencia de género.
- Me informan que un caso muy cercano a mí, está sufriendo bullying (acoso escolar).

1.4. Planteamiento de distintas situaciones para trabajar el afrontamiento.

Situación:	
Conductual	
Cognitivo (pensamiento)	
Emocional	

1.5. Cuadro ejemplo para trabajar el afrontamiento.

2ª Sesión. Tabla 3.

¿Cómo?

1. Fijar una META

2. Hacer un plan

3. Dividir el plan en pasos administrables o submetas.

4. Llevo a cabo el plan.

5. Ser constante y persistir a pesar de las dificultades que nos podamos encontrar.

6. Los planes pueden cambiarse, pero no por ello debemos perder la Meta.



1.6. Resumen de los pasos a seguir para lograr una meta.

Alcanzables (Realistas)	
Corto plazo	Mantenerme yendo al gimnasio durante 2 meses Adelgazar 2 kg en un mes Llegar con algo de dinero a fin de mes Aprobar un examen que esté dentro de mis posibilidades.
Medio plazo	Salir un limite de veces al mes durante el periodo de exámenes Sacarme un curso online Aprobar una asignatura Aprobar un trimestre
Largo plazo	Sacarme una carrera Aprobar el curso Dejar de fumar en un año

1.7 Tabla clasificatoria de metas según el tiempo.



¿Qué pueden hacer si...?



- Aniceto está buscando trabajo de administrativo en su ciudad, pero un requisito fundamental es tener el B1 de Inglés.



- Mary Carmen es ama de casa, ya que a pesar de tener la formación suficiente, nunca ha trabajado porque su marido no la dejaba. Se divorciaron hace un año, y actualmente asegura no poder llegar a fin de mes.



- Lucy ha pasado por una LLA (Leucemia Linfática Aguda). Cuenta que le encanta la ciencia y ayudar a los demás. Dice “Quiero poder ayudar a otros niños que hayan pasado por lo mismo que yo”.



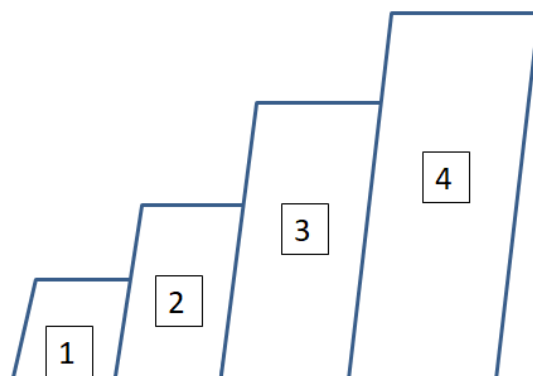
- Antonio estaba soltero, pero hace 2 años encontró según nos cuenta “el verdadero amor”. Se llama Josefina y la quiere a su lado para siempre. Ella también dice estar muy enamorada.



- Josep, vive en Tarragona y tiene 2 hijas, Catia y Desiree, las cuales están residiendo actualmente en Inglaterra. Nos cuenta que las echa mucho de menos, y más ahora que Catia, su hija mayor, ha sido mamá por primera vez.

1.8. Casos planteados de distintos personajes para trabajar las metas.

Tabla 5: Anexo III.



1.9. “Mi escalera de metas”

META: Sacar adelante este trimestre. **Estrategias de Afrontamiento Activo:**

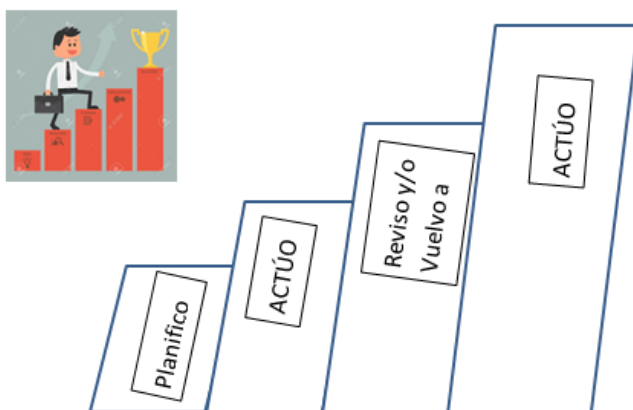
-Conductual: Debo planificarme bien las horas de teletrabajo y realizar todo lo que me manden de la mejor forma posible.

-Cognitivo: Acepto la situación y con ella sus limitaciones. Me adapto a ella e intento ser lo más resolutivo/a posible, viendo los beneficios de poder realizar la tarea online, por ejemplo puedo escuchar música a la vez, tengo más espaciado el tiempo y una mayor concentración.

-Emocional: Debo hablar a través de diversos medios informáticos con mis amigos, familia, etc y expresarme emocionalmente. Por ejemplo, ayer llamé a mi amiga que está en Salamanca y le comenté como estaba de saturada con las clases online y cómo me sentía, ella también me comentó su situación con respecto a su día a día y su pareja y cómo se sentía. Después de esa conversación me sentí liberada y también un gran apoyo para mi amiga. Esto me ayudará a concentrarme mejor para poder cumplir mi meta, en este caso, poder sacar el curso adelante.

1.10. Ejemplo a seguir para trabajar en casa.

3ª Sesión. Tabla 4.



1.11. “Escalera explicativa de pequeños pasos”.

4ª Sesión. Tabla 5.



1.12. Frases que harán alusión a los sentimientos con el fin de motivar en la tarea.

5ª Sesión. Tabla 6.



1.13. “Bandeja equilibrada”.



1.14. Esquema explicativo sobre la gratitud.

<u>Entrevistados</u>	<u>1. Virtudes que resalta de sí mismo/a</u>	<u>2.Aspectos físicos que resalta de sí mismo/a</u>	<u>Virtud o aspecto positivo que destacan ellos de ti (TÚ VIRTUD)</u>
Rodolfo	Soy valiente	Me gusta mi espalda	Para mí, tú eres Gracioso
Virginia	Soy positivo	Me gusta mi pelo	Para mí, tú eres Racional (analizas todos los puntos de vista antes de actuar)
.....			

1.15. "Tabla grata".