



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

Programa de intervención para mejorar el bienestar psicológico y la autoestima a través de la actividad física y la gratitud: “Házlo Depor-Ti”

Alumno/a: María Lucena Polonio

Tutor/a: Prof. D. Ana Raquel Ortega Martínez

Junio, 2023

Agradecimientos

A mis amigas Paloma y Lidia y a mi amigo Samuel, que estuvieron apoyándome hasta el último momento y a mi tutora por su paciencia y vuelco.

ÍNDICE

1. Introducción y justificación teórica.....	6
1.1 El ejercicio físico y sus beneficios.....	6
1.2 El sedentarismo y sus prejuicios.....	6
1.3 El bienestar psicológico.....	7
1.4 La fortaleza de la gratitud.....	10
1.5 Adherencia y motivación hacia la práctica de actividad física.....	13
1.6 La autoestima.....	13
1.7 Estudios similares.....	15
2. Objetivos e hipótesis.....	16
2.1 Objetivos generales.....	16
2.2 Objetivos específicos.....	16
2.3 Hipótesis.....	17
3. Metodología.....	17
3.1 Participantes.....	17
3.2 Criterios de inclusión y exclusión.....	17
3.3 Instrumentos.....	17
3.4 Diseño y procedimiento.....	19
4. Programa de intervención.....	20
5. Cronograma.....	35
6. Presupuesto.....	35
7. Resultados esperados y posibles limitaciones.....	37
8. Conclusiones.....	37
9. Referencias bibliográficas.....	40
10. Anexos.....	46

Resumen:

“Házlo Depor-Ti” es un programa de intervención cuyo objetivo principal es aumentar el bienestar psicológico de las personas a través de la práctica de actividad física promovida por la fortaleza de la gratitud. Asimismo, también pretende mejorar la autoestima, dotar de conocimientos y herramientas para mejorar la fortaleza de la gratitud, aumentar la adherencia a la práctica de actividad física y alcanzar una buena cohesión grupal para asegurar la eficacia del programa. Dicho programa se estructura en doce sesiones de talleres grupales, de una hora de duración aproximadamente. Con esta propuesta se espera un incremento en la frecuencia y cantidad de ejercicio o actividad física diaria de los participantes, así como un aumento de la gratitud, la adherencia y la autoestima. Siendo esta última una pieza clave que influye positivamente tanto en el aumento de la gratitud como en la mejora del bienestar psicológico. Una vez aplicado el programa se espera una mejora en el bienestar psicológico y la autoestima, así como de una adherencia al ejercicio físico y un aumento en sus niveles de gratitud.

Palabras clave: bienestar psicológico, ejercicio físico, gratitud, autoestima, adherencia

Abstract:

"Házlo Depor-Ti" program is an intervention program whose main objective is the increasing of the psychological well-being of people through the practice of physical activity promoted by the strength of gratitude. Likewise, it also aims to improve self-esteem, provide knowledge and tools to improve the strength of gratitude, increase adherence to the practice of physical activity of the participants and achieve a good group cohesion to ensure the effectiveness of the program. The program is structured in twelve group workshop sessions, approximately one hour long each. With this proposal, an increase in the frequency and amount of exercise or daily physical activity of the participants is expected, encouraged by the strength of gratitude, adherence and self-esteem. The latter being a piece that positively influences both the increase in gratitude and the improvement of psychological well-being. Once the program is applied, an improvement in psychological well-being and self-esteem is expected as well as adherence to physical exercise and increase in their levels of gratitude.

Key words: psychological well-being, physical exercise, gratitude, self-esteem, adherence

1. Introducción y justificación teórica

1.1 El ejercicio físico y sus beneficios

Los beneficios que produce la práctica de actividad física engloban el bienestar físico y psicológico y la salud en general, se producen tanto a corto como a largo plazo y están ampliamente documentados para cualquier rango de edad. Entre algunas de sus bondades destaca la mejora de la condición física general, es decir, sentirse capaz de realizar cualquier tarea cotidiana sin mayor dificultad, la mejora de la composición corporal y de valores cardiovasculares y metabólicos, así como rebajar las posibilidades de sufrir alguna enfermedad coronaria, entre otras. Se ha demostrado que la realización de actividad física regular ayuda a prevenir y a controlar enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y varios tipos de cáncer. También mejora la salud mental, el bienestar psicológico y aumenta la calidad de vida en general y se ha relacionado la práctica habitual de ejercicio con un mejor estado de ánimo (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2020).

El ejercicio físico se define como la actividad física planificada, estructurada y reiterativa con el objetivo de que la persona que la practica adquiera, mantenga o mejore su condición física (Escalante, 2011). Para la actividad física hay muchas definiciones, pero todas coinciden en que debe de estar presente un aumento del gasto energético o de la tasa metabólica por encima de la basal, que evidentemente, incluye variables como la edad y la cultura, entre otras (Chávez, 2021). En este trabajo se va a utilizar la concepción del ejercicio físico como: el movimiento del cuerpo que requiera cualquier consumo energético o esfuerzo sobre la base de cada persona, sin necesidad de estar medido ni programado. La actividad física hace referencia a cualquier movimiento, incluso durante el tiempo de ocio ya sea referido a desplazamientos de la persona a determinados lugares, como parte de su trabajo y ya sea tanto moderada como intensa, en ambos casos, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, practicar deportes en equipo o individuales, jugar... todas ellas se pueden realizar adaptadas a cualquier nivel (OMS, 2020).

En muchas de las actividades físicas que una persona puede realizar, destaca su sencillez y asequibilidad para cualquiera. Con esto se pretende que se desarrolle un hábito en su práctica y con él, una adherencia al ejercicio y al mantenimiento del nivel de actividad física diaria. Más adelante en el trabajo se hablará más de este último concepto.

1.2 El sedentarismo y sus perjuicios

En el lado opuesto a la actividad física se encuentra el sedentarismo, un freno silencioso de la salud y del bienestar que se establece como el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (Panadés y Conti, 2020). En contraste con la actividad física, este se define como aquella conducta que no incrementa sustancialmente el gasto energético por encima del nivel de reposo (López, 2016). Se ha desvelado que cerca del 5% de la población mundial enferma y muere por falta de actividad física, dato que no solo es alarmante por sí mismo, sino que es el principal factor predisponente para el desarrollo de otras enfermedades como cáncer, obesidad, diabetes, depresión... etc. (Rico, 2017). Este déficit de movimiento, sumado a la convalecencia social marcada por la pandemia por covid-19 ha dejado, según Winder (2022), evidencias en cuanto a un descenso en la práctica de actividad física y la elevación de dolencias físicas.

Como se acaba de mencionar, el sedentarismo y la falta de actividad física habitual, son un serio problema de salud pública. Estos datos también son debidos a la falta de demandas físicas de nuestro entorno ya que cada vez son más limitadas debido a los avances tecnológicos que propician a que cada vez todo esté más mecanizado y a que cada vez las personas pasen su tiempo de ocio delante de una pantalla en lugar de realizar actividades que impliquen moverse. Por lo tanto, debemos prestarle más atención a nuestro cuerpo y darle el movimiento que necesita porque, está diseñado para moverse y a penas reparamos al respecto.

Se ha mencionado la variedad de literatura y de estudios que evidencian los beneficios que aporta la realización de actividad física en todos los rangos de edad. Por ejemplo, en un estudio realizado a niños y adolescentes se confirma que la actividad física que desarrollan durante las clases de educación física aporta numerosos beneficios a parte de un aumento en el bienestar psicológico, como un mejor desarrollo personal, social y académico, así como también desarrolla un papel protector ante posibles conductas insalubres que pudieran llevar a cabo, pues la práctica deportiva promueve un estilo de vida activo y fomenta hábitos sanos (Rodríguez et al., 2020). Otro ejemplo sería el estudio realizado entre los estudiantes de una universidad pública andaluza, donde se comprueba la influencia que tiene el llevar una vida activa con los procesos emocionales y el buen funcionamiento psicológico. Mediante una recogida exhaustiva de datos se constató que los alumnos físicamente activos presentaban mayores puntuaciones en algunas variables que miden el bienestar (autoestima y satisfacción con la vida), en la claridad y en la reparación emocional (Fernández et al., 2015). En una investigación realizada en la universidad de Granada se estudió la incidencia positiva que tiene la práctica de actividad física sobre el bienestar de los mayores asociado a un envejecimiento saludable. Como resultado se confirmó que la práctica habitual de ejercicio atrae numerosos

beneficios como pueden ser una reducción en los niveles de estrés, una mejor autoestima y estado de ánimo al sentirse más ágiles e independientes además los inclina más hacia el autocuidado y hacia cuidar sus relaciones sociales sanas (Heredia et al., 2021).

1.3 El bienestar psicológico

El estudio y el fomento de los estados de bienestar de las personas influyen de forma positiva en la vida (Barrantes y Ureña, 2015). La investigación sobre el bienestar ha suscitado mucho interés en la comunidad científica, que ha venido estudiándolo más en profundidad en las últimas décadas. El hecho de que se pueda tener conocimiento de los distintos factores que pueden determinar el bienestar de las personas, es una idea cuanto menos atrayente para los investigadores, y no solo de la rama de la psicología, sino también de otros ámbitos de abordaje o campos de estudio como pueden ser los pertenecientes a la esfera social, cultural e incluso económica. Ya que, al ser un concepto tan amplio, está adscrito a múltiples variables moduladoras (Muñoz, 2007).

El estudio científico del bienestar se ha desarrollado a través de las aportaciones de los grandes pensadores filosóficos que dividen el concepto en dos ramas de conocimiento: la tradición hedónica y la eudaimónica. Por un lado, el concepto de bienestar subjetivo surge de la visión hedónica, que relaciona el bienestar con términos como la felicidad y el placer (Ryan y Deci, 2001), pudiendo ser el resultado de la suma global entre momentos placenteros y desagradables (Muñoz, 2007). En cambio, el bienestar psicológico parte desde la visión eudaimónica, la cual se centra en el desarrollo del potencial humano y en la percepción que tienen las personas con relación a varios aspectos de su funcionamiento (Ryan y Deci, 2001).

En este trabajo nos centramos en el bienestar psicológico que, como se ha mencionado, se relaciona con la tradición eudaimónica del bienestar, es decir, se vincula con las motivaciones y objetivos que vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida y por lo cual, se mantiene por más tiempo. Los altos niveles de bienestar psicológico se basan en el proceso y la consecución de aquello que nos hace sentir vivos, de aspectos que nos hacen evolucionar y crecer como personas y conseguir los retos que nos proponemos y no tanto en aquello que nos acerca a lo placentero y nos aleja de lo displacentero (Bilbao, 2008). Diener, autor principal del concepto de bienestar hedónico, también hace su aportación para este concepto y añade que, los tipos de objetivos, la posibilidad de éxito que tengamos para con ellos y la tasa de progreso hacia los mismos pueden hacer que las emociones y la satisfacción con la vida se vean afectadas. Enfatiza, sin embargo, la importancia de poseer dichas metas en nuestra vida puesto que

generan en nosotros unos compromisos personales que nos proporcionan un sentido de satisfacción y realización personal que da estructura y significado a nuestra vida (Diener et al., 1999). Aunque sin duda, si hay que destacar a alguna autora experta en el campo sería Carol Ryff, que desarrollo un instrumento de medida objetiva del bienestar psicológico, la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), que surge a partir del modelo multidimensional (1989).

En su trabajo, Carol Ryff (1995), propone una estructura de seis factores específicos del bienestar que están destinados a medir la satisfacción con la vida en su escala.

A continuación, se describen dichas dimensiones:

1. La autoaceptación: se refiere a la evaluación positiva que tenemos de nosotros mismos en el presente y de lo ya vivido.
2. Crecimiento personal: alude a ese crecimiento, valga la redundancia, continuo y personal entendiéndose como la capacidad de las personas para involucrarse en determinadas condiciones y situaciones que les impulsen a desarrollar sus potencialidades.
3. Propósito en la vida: indica la existencia de esa creencia vital de que existe un propósito y un significado de la vida. Es la dimensión que lleva a las personas a tener metas claras y que éstas sean capaces de definir sus objetivos vitales. Obtener una alta puntuación en esta dimensión indica que la persona tiene muy claro qué es lo que quiere de la vida.
4. Relaciones positivas con otros: se refiere al desarrollo y mantenimiento de relaciones de calidad con otros. Es preciso tener relaciones sociales estables y tener amigos en los que se pueda confiar. Esta capacidad para demostrar cariño y amor de forma madura es fundamental para el bienestar de nuestra salud mental.
5. Dominio ambiental: esta dimensión relaciona la capacidad de manejar con efectividad nuestra vida y el ambiente que nos rodea para cumplir con nuestras necesidades y deseos. Las personas que obtienen alta puntuación en esta dimensión se sienten con una mayor sensación de control sobre el mundo y también se sienten más preparadas para influir sobre el contexto que las rodea.
6. Autonomía: alude al sentido de autodeterminación personal y a cómo las personas son capaces de mantener su individualidad frente a otros en diferentes contextos sociales. Las personas que obtienen una puntuación alta en esta dimensión pueden tolerar mejor la presión social y autorregularse mejor la conducta.

Según las investigaciones de Diener tanto la presencia de metas claras como el compromiso para conseguirlas marca la relación entre bienestar psicológico y dichas metas (Diener et al., 1999).

Numerosos estudios corroboran que la práctica regular de ejercicio físico puede relacionarse con el bienestar psicológico como una práctica beneficiosa para la salud pues influye tanto en la salud física y mental y aumenta y mantiene la percepción del bienestar individual, la autoestima y relaciona una mejor salud, estado de ánimo y menores niveles de estrés a quienes realizan ejercicio habitualmente (Romero et al., 2009).

Glassman (2012) llevo a cabo un estudio con 40 adultos de entre 20 y 50 años que se dividieron en 2 grupos de 20, siendo uno el grupo experimental y otro el de control. Se encontró que la práctica habitual de ejercicio físico, en este caso de crossfit, mejoró significativamente su bienestar psicológico llegando incluso a aumentar el umbral del dolor de los participantes del grupo experimental sobre el grupo control. Para ellos ese dolor que estaban experimentando no era del todo desagradable, sino que se sentía como un dolor “saludable” ya que era resultado de haber realizado un esfuerzo de superación en el camino de conseguir una mejor forma física. En un estudio aplicado a dos grupos de mayores se confirma unos niveles superiores de bienestar psicológico de aquel grupo que si realiza ejercicio físico sobre el que no lo practica, destacando también una diferencia notable en cuanto a relaciones positivas con los demás (Tobar et al., 2019), también se observa una mayor adaptabilidad a realizar actividades más vigorosas en el día a día, un mayor dominio ambiental como una mayor gestión de conflictos y mejor autoestima en contraste con el grupo control, que no hizo actividad física y se percibieron con menos bienestar psicológico (Tobar et al., 2019).

Otro concepto que cobra relevancia dentro de este proyecto es el de la cohesión grupal, un fuerte impulsor de la efectividad de este programa. Rosendahl et al. (2021), han llevado a cabo una revisión de los últimos 30 años sobre la investigación en la eficacia de la terapia de grupo. Se ha encontrado una relación positiva en este aspecto, pero también se demuestra la mejora en la eficacia de la terapia de grupo y la influencia en esta que supone una buena cohesión grupal. El hecho de formar parte de un grupo que también está haciendo lo mismo que tú y con los mismos hábitos y objetivos también colabora a mejorar dicha unión dentro del grupo (Rodríguez y García, 2022). Podemos afirmar que practicar ejercicio físico en grupo fomenta dicha unión, la cual ayuda a la adherencia y, por lo tanto, a la efectividad del programa.

1.4 La fortaleza de la gratitud

De entre todas las cosas que podemos hacer para mejorar nuestro bienestar psicológico está el uso de la fortaleza de la gratitud. Shankland (2018) denomina a la gratitud como un “amplificador de lo positivo”. Cuando miramos a través de la gratitud somos capaces de apreciar el lado positivo de la vida. Incluso cuando algo no resulta como esperábamos y no estamos contentos con el resultado se convierte en un sentimiento de agradecimiento por el aprendizaje recibido por esa situación difícil (Shankland, 2018).

Se ha demostrado que el uso de la gratitud en nuestras vidas y en nuestro día a día promueve nuestro bienestar psicológico. Emmons y Crumpler (2000) entienden este concepto como una tendencia a sentirnos y expresar agradecimiento de manera constante a través del tiempo y las situaciones. Robert Emmons (2017), uno de los principales investigadores en el campo de la fortaleza de la gratitud, sostiene que esta posee 3 poderes: curar, cambiar vidas y energizar, además, está conformada en varios estratos o profundidades. Este autor define la gratitud de forma muy corta pero muy simple y la desglosa en dos componentes:

1. La gratitud es una afirmación de bondad. Afirmamos que hay cosas buenas, beneficios, regalos que hacen que la vida sea buena, aunque no perfecta. A pesar de todo lo malo, si afinamos la vista podemos encontrar varias cosas buenas o una cantidad de bondades.
2. Darse cuenta de dónde vienen esas cosas buenas, esas bondades. Podemos hacer atribuciones o relaciones causales. Tendemos a pensar que la fuente de esas bondades está fuera de nosotros, que hay alguien a quien darle las gracias, cuando la respuesta se encuentra en cómo nosotros vemos lo que nos rodea.

Es decir, hace una distinción entre sentirse agradecido por un instante y permanecer en el más profundo estado de agradecimiento a la vida. Para él, una persona agradecida es aquella que acepta todo lo que le da la vida, tanto lo bueno como lo malo y no solo regalos o bondades (Emmons, 2017).

La herramienta más fiable hoy en día con relación a la medida y evaluación de los niveles de gratitud o disposición hacia ella es un cuestionario de 6 preguntas, el Cuestionario de Gratitud (GQ-6, McCullough, 2013). Se demuestra que las personas que puntúan alto en este cuestionario tienden a ser más felices y a sentirse más satisfechos, pero también tienden a hacer cosas buenas. La gratitud produce emociones positivas tanto por nosotros como por lo bueno que le suceda a nuestro entorno, además nos lleva a hacer actos bondadosos y a actuar con generosidad y compasión (Emmons y Mishra, 2011; Bernabé, 2012; Ramírez-Chelala, 2022).

La gente agradecida perdona más, es más prosocial (Emmons, 2017). En un estudio que analiza el bienestar psicológico a través de la capacidad de gratitud y de perdón pone de manifiesto una correlación en los niveles de estos conceptos (Ríos y García, 2020).

Existen numerosos estudios científicos que corroboran los beneficios neurobiológicos, emocionales y físicos que puede aportar un incremento en la práctica de esta fortaleza psicológica. En el estudio realizado por Karns et al (2017, se evidencian cambios neurológicos inherentes al aprendizaje. Mediante un experimento en el que los participantes llevaban un diario de gratitud durante tres semanas se observó que se activa la región cerebral relacionada con el altruismo. Asimismo, ser agradecido, aumenta el afecto positivo y reduce el afecto negativo, como también aporta otros beneficios a nivel de salud física ya que disminuye la presión arterial (Emmons, 2017).

Un posible mecanismo que relaciona fuertemente al bienestar psicológico con la gratitud, y ese es la reducción de emociones tóxicas. Al tratarse de una emoción incompatible con la envidia y el resentimiento hacia otros, la gratitud, nos hace partícipes de los logros y de las cosas buenas que viven los demás (Emmons y Mishra, 2011).

Por último, la gratitud, al tratarse de una emoción secundaria, se puede aprender y entrenar (Tala, 2019). Existen estudios que demuestran que practicar ejercicios de gratitud modifica las regiones cerebrales de las recompensas (Tala, 2019). Esto es interesante cuando hablamos en términos de adherencia a la práctica de ejercicio físico.

Por ejemplo, Kini et al. (2016) llevaron a cabo un trabajo con personas que estaban recibiendo psicoterapia por problemas de depresión o ansiedad. Se formaron dos grupos. Uno actuó como grupo control y al otro se le pidió que llevara un diario de gratitud. Tres meses después se encontró que, en el grupo que había escrito el diario, aumento la sensibilidad neuronal a la gratitud era notable y los integrantes mostraron un aumento en conductas de gratitud y una modulación neuronal significativamente mayor en la corteza prefrontal medial (Kini et al., 2016).

En un experimento realizado por Yu et al. (2017). con resonancia magnética se pidió a los participantes que jugasen a un juego interactivo en el que tenían que elegir entre varias opciones con mayor o menor intensidad en el grado de gratitud. Se descubrió que, para los resultados con mayoría de respuestas o tendencia hacia el extremo de la esta, se observaba una mayor activación de las zonas cerebrales relacionadas con la gratitud, como son la corteza prefrontal ventromedial, área sensorial primaria o la ínsula anterior.

1.5 Adherencia y motivación hacia la práctica de actividad física

A continuación, sería conveniente hablar de los conceptos de la adherencia y la motivación. Añadir la actividad física al estilo de vida de las personas y consolidar su adherencia es garantía de una mejora en bienestar psicológico. La literatura actual afirma que la adherencia es uno de los componentes principales para que esos beneficios se lleguen a alcanzar, ya que solo si se practica de manera regular se alcanza su beneficio (Molinero, Salguero y Márquez, 2011).

La motivación, es un elemento clave para conseguir ese compromiso o persistencia hacia la práctica de ejercicio. Basada en este constructo psicológico está la Teoría de la Autodeterminación (SDT) de Deci y Ryan (1985) que se centra en esa tendencia que poseen las personas, precisamente orientada a la práctica de actividad física y a la realización de ejercicio. La motivación intrínseca y la desmotivación son los dos extremos de este concepto. Entonces, una persona con alta motivación intrínseca se implica en la actividad por el mero disfrute que le produce en sí y se inclinará más a hacer cosas que una que se aproxime más al otro extremo, el de la desmotivación. Entre ambos polos, se sitúa la motivación extrínseca. Por lo tanto, donde situemos nuestro ‘baremo motivacional’, determinará el grado al que nos adherimos a la práctica de actividad física (Sicilia, et al., 2014).

Hay una amplia variedad de razones por las que podemos desarrollar una adherencia consistente en el tiempo en relación con la práctica de ejercicio físico, no obstante, está comprobado que la motivación intrínseca aumenta el coeficiente de autodeterminación cuando se trata de acciones orientadas a la diversión, la competencia, el cuidado de la salud y, desde la conducta, ser físicamente más activo (Durán-Vinagre et al., 2020). A este aspecto resalta el carácter lúdico de la práctica de actividad física que la hace más divertida y atractiva para las personas.

En una investigación llevada a cabo en un grupo de personas de entre 30 y 60 años se realizó para establecer si existe relación entre el bienestar psicológico y la adherencia al ejercicio físico como un modo de fomento de parte de profesionales de esta actividad y se concluyó que, a pesar de haber pequeñas diferencias en cuanto al sexo de los participantes, existe una correlación entre estos tres conceptos con el mayor porcentaje de puntuaciones altas, menos de la mitad, medias y ninguna puntuación negativa (Castrillo, 2018).

1.6 Autoestima

La autoestima es otro concepto íntimamente relacionado con el bienestar psicológico. Es realmente difícil dar una definición exacta puesto que posee muchos matices y dimensiones, pero en rasgos generales podría describirse como la valoración positiva o negativa que hacemos de nuestro autoconcepto, que a su vez está acompañada de sentimientos de valía personal y autoaceptación González (1999).

La realización de actividad física puede ocasionar efectos beneficiosos tanto a nivel psicológico como físico marcando un impacto directo sobre la autoestima. Entre estos beneficios se pueden destacar los siguientes: la evolución física y su mejora a todos los niveles como, por ejemplo, la mejora en el sueño, el querer comer más saludable, esa sensación de estar cada vez más cerca de nuestra mejor versión; otro beneficio puede ser la sensación de aumento de nuestra capacidad de eficacia, nos volvemos más persistentes y tenaces (Bustos y Vásquez de la Bandera, 2022). El hecho de sentirnos más ágiles, fuertes y resistentes, incrementa significativamente nuestro auto concepto (Bustos y Vásquez de la Bandera, 2022).

También podemos relacionar la autoestima con mayores niveles de gratitud (Herrero, 2022). Según la teoría del afecto moral, las personas más agradecidas son capaces de sentir propias las acciones benevolentes hacia los demás, de tal manera que estas personas que puntúan más alto en gratitud se evalúan a sí mismas de una forma más positiva (Fieldman, 2009). A raíz de esto, muchos autores afirman que la gratitud puede ser una pieza importante en la mejora de la autoestima, como por ejemplo Lin (2015), que confirma en su estudio que los participantes que obtuvieron mayores niveles de gratitud tenían mejores niveles de autoestima y que esto podía ser causado por los sentimientos intrínsecos de sentirse cuidado, amado y valorado. Es decir, la gratitud nos dispone a ver las cosas buenas que hacen los demás y a tener una percepción más positiva de ellos y de nosotros mismos.

Como se señaló anteriormente, las personas agradecidas experimentan una serie de beneficios para la salud psicológica, que a su vez deberían promover la salud física. Por ejemplo, la gratitud predice un mayor optimismo a lo largo de la edad adulta que es un predictor conocido de resultados positivos para la salud física (Rasmussen, Scheier y Greenhouse, 2009).

En un estudio llevado a cabo por Hill, Allemand y Roberts (2009) se examinó si la gratitud predecía la salud física y psicológica de las personas que se mantenían físicamente activas. En el estudio participaron 962 adultos de entre 18 y 85 años y también se quería estudiar si la frecuencia en la práctica de ejercicio físico aumentaba con la edad. Los resultados fueron alentadores puesto que la gratitud correlaciona positivamente con la salud física autoinformada, con la salud psicológica y con la tendencia a realizar actividades saludables.

Además, la salud física correlacionó positivamente con la salud psicológica. Asimismo, se observó una relación entre ser agradecido y experimentar una mejor salud física, debida a una mejor salud psicológica y propensión a cuidarse (Hill, Allemand y Roberts, 2009).

Dicho estudio resulta interesante de cara a este trabajo, pero, a pesar de poner de manifiesto la correlación entre gratitud y salud física no deja muy en claro si esta se consigue por medio de la práctica de actividades físicas pues lo que si se confirma es que esa tendencia está guiada por la edad y rasgos de personalidad de los participantes.

1.7 Estudios similares

Se han encontrado estudios donde se ha mejorado el bienestar psicológico por medio de la práctica de actividad física. Por ejemplo, (Gracia y Marcó, 2000) realizaron un estudio con personas mayores inicialmente sedentarias. Se dividió a los participantes en 4 grupos. En uno de ellos trabajaban la fuerza (ejercicios anaeróbicos) y en otro grupo la resistencia (ejercicios aeróbicos). Los otros 2 grupos restantes eran grupos de control. Se comprobó, que durante los 8 meses que duro el programa de intervención, se generó un incremento notorio en bienestar psicológico, satisfacción por el ejercicio y esfuerzo percibido.

En otra investigación llevada a cabo por Campos et al. (2003) se quería estudiar el efecto de un programa de ejercicio basado en la fuerza sobre un grupo de mujeres mayores de 55 años. El programa se llevó a cabo durante 6 meses y consistía en un circuito con diferentes ejercicios de fuerza específicos para cada grupo muscular. Los resultados fueron positivos, no solo incrementaron sus niveles de bienestar psicológico sino también su fuerza en todos y cada uno de los diferentes grupos musculares trabajados.

En otro estudio más reciente aplicado a 143 trabajadores de la Universidad Veracruzana se ofertó un programa de intervención basado en la practica de ejercicio para promover la salud entre sus trabajadores. El programa tuvo una duración de 1 mes y a diario se realizaban actividades físicas. Como resultado se obtuvo un incremento en todas las dimensiones del bienestar psicológico y este incremento era directamente proporcional a las horas semanales que los participantes dedicaban a hacer ejercicio físico (Nava, 2019).

Asimismo, también existen trabajos que promueven el bienestar psicológico por medio de la gratitud. Se pueden citar a Wood et al. (2009) que estudiaron la relación entre bienestar psicológico, gratitud y personalidad con un grupo de 201 participantes. Por medio de diferentes escalas concluyeron que la gratitud es un fuerte componente para tener buen bienestar

psicológico y se encontraron fuertes correlaciones entre la gratitud y las dimensiones de dominio del ambiente, crecimiento personal, relaciones positivas, propósito en la vida y autoaceptación (Wood et al., 2009).

Con su trabajo, Vadillo (2013), ayuda a enfatizar esta relación entre variables. En su estudio con 120 estudiantes de diferentes grados de la Universidad de Valladolid obtuvo una notable correlación entre altos niveles de bienestar psicológico y gratitud.

Por último, Álvarez y Soler (2021), aplicaron desde la psicología positiva un programa de intervención psicoeducativa a 39 docentes para la promoción de la salud mental, bienestar psicológico y gratitud. Llevaron a cabo un estudio cuasi-experimental correlacional. La obtención de los datos fue a través de las diferentes escalas para medir las variables de bienestar psicológico, gratitud y pesimismo. Como resultado, dicha intervención evidenció nuevamente el aumento en el bienestar psicológico de sus participantes y, en concreto, en las variables del crecimiento personal y la autoaceptación además del desarrollo de vínculos sociales sanos, proyectos para el significado de la vida y en la promoción de la autonomía (Álvarez y Soler, 2021).

Bien es cierta la correlación que existe entre algunos de estos conceptos. Hay evidencia de que cuidar y tener una buena autoestima ayuda a mejorar el bienestar psicológico, también se demuestra que el ser una persona agradecida es beneficioso para impulsarnos a movernos más, además de que cuanto más practiquemos ejercicio más queremos practicarlo aumentando nuestra adherencia y que, tanto la práctica de ejercicio físico como el ser agradecido ejercen resultados positivos sobre nuestro bienestar psicológico. Sin embargo, no hay ningún trabajo o investigación que trate de aumentar el bienestar psicológico junto a la autoestima y que lo haga por medio de la práctica de actividad física y de la promoción de la emoción de la gratitud conjuntamente.

2. Objetivos e hipótesis

2.1 Objetivo principal

- Proponer un programa de intervención para aumentar el bienestar psicológico y la autoestima a través de la práctica de actividad física y la gratitud

2.2 Objetivos específicos

- Aumentar el bienestar psicológico
- Mejorar la autoestima

- Aumentar la adherencia a la práctica de actividad física

2.3 Hipótesis

- Las personas que participen en el programa de intervención mejorarán sus puntuaciones en bienestar psicológico y mejoraran su autoestima.
- Los participantes en este programa aumentarán su adherencia a la práctica de actividad física.

3. Metodología

3.1 Participantes

Los participantes de este programa de intervención serán estudiantes de cualquier curso del Grado de Psicología de la Universidad de Jaén. Si se diese el caso de que algún participante decida no seguir con el programa se cuenta con una lista de 5 voluntarios de reserva. Deberán estar en el rango de edad de entre los 18 y los 25 años.

3.2 Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión para participar en el estudio son: tener entre 18 y 25 años y dar el consentimiento informado; como criterio de exclusión no se contará con participantes que tengan alguna lesión y que esta pueda verse perjudicada por la colaboración en el estudio.

3.3 Instrumentos

A continuación, se describen los instrumentos de medida utilizados durante la realización del programa de intervención. Dichos cuestionarios están incluidos en el apartado 8 de Anexos. Cabe destacar que todos los cuestionarios que se van a utilizar tendrán un carácter anónimo, por lo que no será necesario que los participantes aporten datos personales o identificativos privados. Así se evitará en cierta medida el sesgo de la deseabilidad social y los motivará a contestar con mayor sinceridad.

- Breve cuestionario sociodemográfico: construido ad hoc, para situar la muestra del estudio según la edad, el sexo, el lugar de residencia, el estado civil, el nivel educativo, si trabaja o no y cuantas veces practican ejercicio o actividad física a la semana.
- La escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1965) adaptada al español por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006). Esta escala

permite estimar el grado de bienestar general de una persona y las dimensiones que la compone se relacionan con la satisfacción vital y un mayor bienestar subjetivo, así como evidencia una mejor salud física a todos los niveles. La escala divide el constructor de bienestar psicológico en seis dimensiones: la autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida.

La escala está compuesta por 39 ítems en forma de afirmación a los que los participantes responden con un formato de respuesta tipo Likert con valores comprendidos entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). La máxima puntuación que se puede obtener asciende a los 234 puntos. Si se alcanzan puntuaciones mayores de 176 indica un bienestar psicológico elevado; si están entre 141 y 175, BP alto; entre 117 y 140 puntos, BP moderado; e inferiores a 116 puntos, BP bajo. Asimismo, la puntuación global se puede analizar sobre cada dimensión que compone el BP ya que es un constructo multidimensional. El factor autoaceptación se compone de 6 ítems junto a los factores de control de las situaciones, relaciones positivas y propósito en la vida. El factor crecimiento personal está formado por 7 ítems y autonomía por 8. El alfa de Cronbach de las dimensiones de la versión española es: Autoaceptación=.83, Relaciones positivas=.81, Autonomía=.73, Dominio del entorno=.71, Propósito en la vida=.83 y Crecimiento personal=.68.

- The Gratitude Questionnaire GQ-6 de McCullough et al., (2002) adaptado al español por Beléndez (2011). Este cuestionario está formado por 6 afirmaciones que evalúan la gratitud como rasgo disposicional. Las respuestas tienen formato Likert con alternativas que van desde 1 = “Totalmente de acuerdo” hasta 7 = “Totalmente en desacuerdo”. Se entiende que, si se obtienen menos de 24 puntos, se encuentra con un bajo nivel de gratitud; y si la puntuación oscila entre los 25 y 35 puntos, el rango de gratitud es medio; y si se obtienen 36 puntos o más, esta fortaleza está presente. El coeficiente alfa es de 0.84.
- La Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) elaborada por Rosenberg (1965) adaptada al español por Atienza, Balaguer y Moreno (2006). Esta escala consta de diez ítems que se enfocan en los sentimientos de respeto y aceptación de uno mismo. Cinco están formulados de forma afirmativa y los otros cinco de forma negativa. La escala es de tipo Likert y va desde 1 = “muy de acuerdo” hasta 4 = “totalmente en desacuerdo”. En su corrección se invierten los resultados de las preguntas 3,5,8,9 y 10 y se suma la

puntuación obtenida en todos los ítems. Esta puede oscilar entre 10 y 40, entendiéndose que, a más puntuación, mejor autoestima tiene la persona. En la escala se observó un alfa de Cronbach de 0.72.

- Autorregistro de elaboración propia para medir la adherencia a la práctica habitual de actividad física. El cuestionario consta de 4 preguntas con respuesta cerrada de “Sí” o “No”, en las que la persona participante registra dos veces a la semana su nivel de actividad física tanto dentro del taller como fuera de este en su día a día. Se considera que la persona ha puntuado “Sí” si además de asistir al taller, realiza alguna actividad en casa o fuera de ella que implique movimiento, ya sea ir andando a hacer la compra en lugar de coger el coche, ir al gimnasio, trabajar de pie en lugar de sentado, ir a la universidad en bicicleta en lugar de coger el bus, subir por las escaleras en lugar de coger el ascensor... etc. En definitiva, estar más activo en su rutina diaria y adaptar sus actividades cotidianas para tener una mayor actividad física en general.

3.4 Diseño y procedimiento

Se utilizará un diseño cuasi-experimental con medidas pre y post intervención y seguimiento. Las variables dependientes que se van a considerar son las obtenidas a través de los instrumentos de medida descritos

Previo al desarrollo del programa, durante el mes de abril, se procederá a la obtención de los permisos pertinentes, en este caso, se solicitará en primer lugar el permiso del Comité de bioética, también se hará la solicitud tanto al rectorado de la universidad como a la dirección del complejo deportivo SAFYD. Antes de llevar a cabo la implementación del programa propiamente dicho, también durante el mes de abril, se procederá a pedir los permisos pertinentes para la obtención de los consentimientos informados tanto al rectorado de la universidad como en la dirección del SAFYD y la firma del consentimiento informado de los participantes.

El programa propiamente dicho se llevará a cabo a partir del día 2 de mayo de 2023 y tendrá una duración de un mes y medio, dos veces a la semana con un total de doce sesiones. La duración global del programa será desde el mes de mayo a la primera quincena de junio. En abril, a parte de la obtención de permisos también se llevará a cabo la promoción del programa de intervención para la captación de interesados. Se repartirá publicidad por las aulas de la facultad.

Las sesiones se llevarán a cabo los martes y los jueves en horario de 20:00h-21:00h,

con una duración máxima aproximada de 1 hora. Todos los talleres se impartirán en el pabellón deportivo de la Universidad de Jaén, que, por sus dimensiones y accesibilidad al almacén de material, es el lugar idóneo. Cabe añadir que las personas que participen en este programa de intervención tendrán la total y absoluta libertad de elegir si quieren seguir en el programa o por el contrario prefieren no hacerlo o abandonarlo en cualquier momento. En el caso de que, por cualquier razón, prefieran no continuar, se procederá a elegir la siguiente persona de entre las interesadas en la participación al programa.

La primera sesión tendrá lugar el día 2 de mayo y la última el día 22 de junio. La primera y la última sesión tendrán una duración de 1 hora y media aproximadamente debido a que se administran los cuestionarios pertinentes de la pre-intervención y la post-intervención.

Durante el desarrollo del programa, los profesionales implicados irán evaluando a los participantes mediante una actividad de seguimiento dos veces a la semana. Además, recabarán información que vaya resultando conveniente o relevante y tomando nota de como vaya aconteciendo todo modo informativo y/o para futuras mejoras. Posteriormente, se elaborará un informe acerca de todo lo pertinente al programa de intervención.

4. Programa de intervención

A continuación se desarrolla el programa de intervención con las respectivas sesiones, de elaboración propia, llevadas a cabo. Se incluye el nº de la sesión, el nombre de la actividad, los objetivos que tiene cada una, su desarrollo, el formato (si es presencial o autónomo), el material necesario, su duración y algunas observaciones si son necesarias:

Nº de la sesión	1
Nombre de la actividad	Presentación
Objetivos	Hacer que se cree un buen ambiente de grupo y que entre ellos se vaya cogiendo confianza y familiaridad. En definitiva, empezar a crear buen ambiente de grupo
Desarrollo	1. Una vez citados todos los participantes en el pabellón, en

	primer lugar, se procede a las presentaciones de los profesionales. 2. Se imparte una sencilla explicación sobre la realización de los cuestionarios. 3. Una vez finalizados se pasa a dar una charla explicativa sencilla sobre la organización de las actividades y cómo se van a llevar a cabo semanalmente siguiendo el cronograma. 4. Se explicarán los principios teóricos en los que se sustenta el programa de intervención de una forma amena y sencilla. 5. Ejercicio para que los participantes de cada grupo se empiecen a conocer. Mediante la dinámica de la pelota, los participantes irán pasándosela unos a otros para tener el turno de palabra y contar al grupo cómo se llaman, a qué se dedican y porqué decidieron participar en el programa. Es un buen ejercicio para que se vayan sintiendo cómodos e incluidos dentro del grupo. Además, se pueden generar risas con los pases de pelota.
Duración	1 hora y 30 minutos aproximadamente
Formato	Presencial
Material necesario	Los cuestionarios impresos junto con las fichas de autorregistro, bolígrafos y una pelota blanda

Observaciones	Se les hará entrega de la hoja de autorregistro. La deberán traer siempre a los talleres e ir completándola semanalmente después de cada sesión. Al final de la sesión se les recuerda a los participantes que rellenen antes de irse el cuestionario de autorregistro.
---------------	---

Nº de la sesión	2
Nombre de la actividad	Adivínalo
Objetivo	• Aumentar cohesión grupal • Fomento del ejercicio aeróbico
Desarrollo	1. Juego de 2 verdades y 1 mentira. Usando nuevamente la dinámica de la pelota, los participantes irán pasándosela y contando sobre ellos 2 verdades y 1 mentira. El resto tendrán que adivinar cual es la mentira. Este juego, además de hacer que el grupo se conozca más y aumente la cohesión, genera distensión y relaja a los participantes haciéndolos más receptivos para la siguiente actividad. 2. Con la misma pelota se pasa a jugar al balón prisionero para fomentar la actividad aeróbica. Los participantes se dividen en dos grupos y por turnos irán lanzándose la pelota. Si ésta le da a alguno o no consigue cogerla, pasa a la zona de los prisioneros. Gana el equipo que menos

	prisioneros tenga.
Duración	1 hora
Formato	Presencial
Material necesario	Pelota blanda
Observaciones	Al final de la sesión se les recuerda a los participantes que rellenen antes de irse el cuestionario de autorregistro.

Nº de la sesión	3
Nombre de la actividad	Desmontando mitos
Objetivo	Fomentar la adherencia a través de un cambio de visión de los efectos de la actividad física
Desarrollo	- El psicólogo recuerda la sesión de actividad física de la sesión anterior y hace algunas cuestiones como: ¿Cómo os sentisteis al realizar la sesión de actividad física?, ¿Qué esperabas obtener después de la sesión?, entre otras del estilo con el fin de ver qué tipo de motivación tienen los participantes. Los participantes las escribirán en un folio y las leerán uno a uno. - El psicólogo irá interviniendo a cada respuesta. Centrándose primero en aquellas respuestas que estén bajo la motivación extrínseca y posteriormente en las que estén bajo la motivación intrínseca, las cuales serán reforzadas puesto que son las que garantizan una mayor

	adherencia, en este caso, a la práctica de actividad física, a largo plazo. 3. Se escribirán todas las motivaciones intrínsecas en la pizarra y se pedirá a los participantes que las escriban en sus folios y se les animará a aplicarlas para asegurar una mayor adherencia.
Duración	1 hora
Formato	Presencial
Material necesario	Folios, bolígrafos y pizarra
Observaciones	Al final de la sesión se les recuerda a los participantes que rellenen antes de irse el cuestionario de autorregistro.

Nº de la sesión	4
Nombre de la actividad	¡De 2 en 2!
Objetivo	• Aumentar nivel de gratitud • Fomentar el ejercicio de fuerza • Elevar cohesión grupal
Desarrollo	1. Los participantes se pondrán por parejas para realizar los siguientes ejercicios en circuito: sentadillas en pareja, abdominales y flexiones. Deberán repetir el circuito 4 veces realizando de 8 a 12 repeticiones de cada ejercicio. 2. Se les da un pequeño descanso y se les pide que escriban en un papel su respuesta al siguiente enunciado: “Escribe al menos 10 cosas por las que te sientes agradecido por haber

	hecho estas actividades físicas’’. 3. Una vez terminen de escribir, los psicólogos lanzan una pregunta al aire para generar debate: ¿Creeís que por medio de esos agradecimientos que habéis escrito os pueden ayudar a estar motivados a la hora de mantener el hábito de hacer actividades físicas? Se les hace esta cuestión para que los participantes tomen conciencia de que por medio de estas cosas que agradecen se mejora su adherencia a la práctica de ejercicio físico habitual.
Duración	1 hora
Formato	Presencial
Material necesario	Folios, bolígrafos, pesas de peso variable y bandas elásticas
Observaciones	Cada ejercicio se podrá adaptar al nivel físico de cada uno. Habrá a disposición de todos bandas elásticas y pesas de diferentes pesos para quienes quieran aumentar la dificultad del ejercicio. Al final de la sesión se les recuerda a los participantes que rellenen antes de irse el cuestionario de autorregistro.

Nº de la sesión	5
Nombre de la actividad	Relevos
Objetivo	• Aumentar nivel de gratitud • Fomentar el ejercicio aeróbico • Aumentar cohesión de grupo • Elevar autoestima

Desarrollo	1. Se comienza el taller con la práctica del clásico juego de los relevos. El grupo se dividirá en grupos más pequeños de 4 hasta 6 personas. 2. Por cada vez que cada participante pase el testigo a un compañero/a deberá pensar y decir una razón por la que se siente bien consigo mismo/a. 3. El participante siguiente deberá dar una razón por la que sentirse agradecido relacionada con lo que acaba de decir su compañero al pasarle el testigo. 4. Ganará el equipo que antes consiga enunciar en voz alta 15 relaciones positivas. 5. Los psicólogos estarán apuntándolas a medida que las va diciendo para comentarlas al final de la actividad de los relevos con el objetivo de reforzar esos pensamientos positivos de autoestima y gratitud para reducir las creencias limitantes que puedan surgir que interfieren en la promoción de la autoestima.
Duración	1 hora
Formato	Presencial
Material necesario	Palo de relevos
Observaciones	Al final de la sesión se les recuerda a los participantes que rellenen antes de irse el cuestionario de autorregistro.

Nº de la sesión	6
Nombre de la actividad	Repaso autorregistro
Objetivo	• Concienciar sobre la importancia de la práctica habitual de actividad física. • Aumentar la adherencia a la práctica de actividad deportiva.
Desarrollo	1. Se comienza el taller con una sesión de yoga de nivel básico para llevar a los participantes a un estado de relajación y apertura. 2. Los psicólogos pedirán a los participantes que saquen su ficha de autorregistro y para ir comentándola individualmente. 3. Se les animará a participar en voz alta por si quieren compartir impresiones, experiencias personales de cómo están llevando sus hábitos en cuando actividad física y los psicólogos intervendrán reforzando lo positivo y recalcando cuando sea necesario para desmontar las creencias limitantes que puedan aparecer durante la sesión. Esto último hace que se vaya cambiando el concepto de las razones por las que practicar actividad física y, por consiguiente, aumentando la adherencia a ella.
Duración	1 hora
Formato	Presencial

Material necesario	Esterillas fitness, folios, bolígrafos
Observaciones	Al final de la sesión se les recuerda a los participantes que rellenen antes de irse el cuestionario de autorregistro.

Nº de la sesión	7
Nombre de la actividad	Gracias, fuerza
Objetivo	• Promover la gratitud • Entrenar ejercicios de fuerza • Elevar adherencia
Desarrollo	1. Los participantes se pondrán por parejas para realizar los siguientes ejercicios en circuito: zancadas, planchas y bíceps con pesas. Deberán repetir el circuito 4 veces realizando de 8 a 12 repeticiones de cada ejercicio. 2. Se les da un pequeño descanso y se les pide que escriban en un papel su respuesta al siguiente enunciado: “Escribe al menos 8 cosas por las que crees que te sentirás agradecido al final de este programa de intervención”. 3. Una vez terminen de escribir, los psicólogos lanzan una pregunta al aire para generar debate: ¿Creeís que por medio de esos agradecimientos que habéis escrito os pueden ayudar a estar motivados a la hora de mantener el hábito de hacer actividades físicas? Se les hace esta

	cuestión para que los participantes tomen conciencia de que por medio de esas expectativas se mejora su motivación y, por lo tanto, adherencia a la práctica de ejercicio físico habitual.
Duración	1 hora
Formato	Presencial
Material necesario	
Observaciones	Al final de la sesión se les recuerda a los participantes que rellenen antes de irse el cuestionario de autorregistro.

Nº de la sesión	8
Nombre de la actividad	Estira tu confianza
Objetivo	• Promover la gratitud • Elevar autoestima
Desarrollo	1. Se realizará un ejercicio sencillo para medir la flexibilidad de los participantes. En el suelo se pondrá un metro y tendrán que sentarse al comienzo de este con las piernas estiradas. Deberán intentar llegar lo más lejos que puedan con sus manos y acercarse a sus pies. Se apuntarán los resultados de cada uno. 2. Se les dice que ese nº que han obtenido no es determinante y que antes de que se acabe la actividad serán capaces de superarse después del siguiente ejercicio. 3. Se procede a una sesión de yoga

	básico para que los participantes ganen mayor fuerza y flexibilidad. 4. Nuevamente se procede a realizar la prueba de flexibilidad comprobando que, efectivamente, después de un calentamiento y un suave entrenamiento a través del yoga, les hace capaces de superarse. Evidenciando que no hace falta ser atletas para obtener grandes logros. Así se les incentive a sentirse agradecidos con la capacidad de hacerse flexible de su cuerpo y los motiva también a moverse un poquito cada día.
Duración	1 hora
Formato	Presencial
Material necesario	Metro, folios, bolígrafos
Observaciones	Al final de la sesión se les recuerda a los participantes que rellenen antes de irse el cuestionario de autorregistro.

Nº de la sesión	9
Nombre de la actividad	El ovillo cotidiano I
Objetivo	• Aumentar la práctica de actividad física • Eleva cohesión grupal • Promover adherencia
Desarrollo	1. Se comienza con una breve sesión de yoga básico para que los participantes se pongan en contexto y se relajen para continuar con la

	siguiente parte de la actividad. 2. Se realiza la técnica del ovillo de lana que consiste en ir pasándoselo para tener el turno de palabra hasta que al final todos los participantes queden unidos por él. 3. A medida que van teniendo el turno de palabra deberán decir una actividad cotidiana en la que no tienen actividad física pero sí podrían tenerla, por ejemplo, subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor, ir al trabajo en bus en lugar de andando, etc. 4. Todas las ideas que se vayan dando serán apuntadas de cara a la segunda parte de esta actividad.
Duración	1 hora
Formato	Presencial
Material necesario	Ovillo de lana, folios y bolígrafos
Observaciones	Al final de la sesión se les recuerda a los participantes que rellenen antes de irse el cuestionario de autorregistro.

Nº de la sesión	10
Nombre de la actividad	El ovillo cotidiano II
Objetivo	• Promover gratitud • Aumentar la práctica de actividad física • Promover adherencia
Desarrollo	1. Los psicólogos hacen un repaso de las ideas de la sesión anterior y se

	escriben las 5 más repetidas y se le reparte una copia a cada participante. Quedando cada uno con 5 papeles. 2. Se les pide a los participantes que en la urna que se va a pasar después echen aquellas que creen que están aplicando en su día a día. 3. Se hace recuento y se expone en voz alta el nº de personas que hacen las actividades haciendo una comparación con el nº de personas presentes que hay en la sala con el objetivo de hacer vigente que un numero representativo de los que están allí para después pasar a formas alternativas para introducir la actividad física en su rutina. 4. Se anima al grupo a ofrecer alternativas que sean más realistas para cada uno, pero que tampoco dejen de lado la actividad física mínima. Se les hace ver que la actividad física debe adaptarse a su estilo de vida y que es algo por lo que estar agradecidos pues cada uno la adapta a sus necesidades y que no necesariamente deben exigirse el todo al principio, sino ir de forma gradual sin olvidar que algo de movimiento ha de haber.
Duración	1 hora
Formato	Presencial
Material necesario	Material reprográfico, urna

Observaciones	Al final de la sesión se les recuerda a los participantes que rellenen antes de irse el cuestionario de autorregistro.
---------------	--

Nº de la sesión	11
Nombre de la actividad	La silla de la gratitud
Objetivo	• Aumentar fortaleza de la gratitud • Elevar cohesión grupal
Desarrollo	1. Se colocan en círculo las colchonetas y se sientan los participantes para realizar la dinamina de la silla de la gratitud que consiste en que, uno a uno se irá sentando en el centro de este círculo e irán diciendo motivos o razones por los que sienten agradecidos a esta altura del programa. Estas razones pueden ir desde cuestiones más personales a asuntos más relacionados con los compañeros y/o con el programa de intervención en sí. 2. Las razones se irán apuntando en la pizarra por los psicólogos a modo de mapa de ideas para que quede constancia. 3. Escucha de la canción ‘Gracias a la vida’ de Mercedes Sosa.
Duración	1 hora
Formato	Presencial
Material necesario	Pizarra y teléfono móvil de cualquier profesional
Observaciones	Al final de la sesión se les recuerda a los

	participantes que rellenen antes de irse el cuestionario de autorregistro.
--	--

Nº de la sesión	12
Nombre de la actividad	Despedida
Objetivo	
Desarrollo	1. Administración de los postest. 2. Dinámica de la caja de la gratitud. Cada participante meterá en la caja de cartón un papel con, al menos, 5 razones por las que se sienta agradecido por haber asistido al taller. 3. Una vez que se recojan todos los papeles, los psicólogos las irán leyendo en voz alta y se comentarán en grupo. 4. Revisión final de los autorregistros de los participantes y evaluación en adherencia. 5. Ronda de preguntas para futuras mejoras. 6. Despedida y agradecimientos por la asistencia y participación de las personas. También se les animará a seguir aplicando lo aprendido en su día a día.
Duración	1 hora y 30 minutos aproximadamente
Formato	Presencial
Material necesario	Caja de cartón, folios, bolígrafos
Observaciones	

5. Cronograma

Actividades	Duración (semanas) = Fecha de inicio: 03/04/2023											
	Abril				Mayo				Junio			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12
Solicitud de permisos												
Contratación de profesionales												
Reunión del equipo y planificación												
Selección de participantes												
‘Presentación’												
‘Adivínalo’												
‘Desmontando mitos’												
‘¡Por parejas!’												
Relevos												
Repaso autorregistro												
Gracias, fuerza												
Estira tu confianza												
El ovillo cotidiano I												
El ovillo cotidiano II												
La silla de la gratitud												
Despedida												
Recolección de datos y elaboración de los informes por los profesionales												

6. Presupuesto

Materiales	Coste
Paquete de folios	3,50 €
Pelota blanda	3 €

Testigos de relevos	5 €
Ovillo de lana	2,50 €
Caja de cartón	0,50 €
Bolígrafos	6,50 €
Bandas elásticas fitness	80 €
Reprografía	25 €
Esterillas fitness	Las proporciona el gimnasio de la universidad
Pesas de peso variable	Las proporciona el gimnasio de la universidad
Total	126 €

Recursos humanos	Nº de especialistas	Tiempo total de contratación	Abono
Dos psicólogos entrenados específicamente	3	2 meses	1.500 € por especialista
Un monitor de actividad física			1100 €
Total			2.600 €

Recursos materiales	126 €
Recursos humanos	2.600 €
Subtotal	2.726 €
+10% extra para imprevistos	272,60 €

Total (redondeado)	5.725 €
---------------------------	---------

7. Resultados esperados y posibles limitaciones

Se espera un incremento en el bienestar psicológico de las personas además de un incremento en la frecuencia y cantidad de ejercicio o actividad física en la rutina diaria de los participantes. Para esto, se utiliza como herramienta la fortaleza de la gratitud que junto a la adherencia al hábito y a la autoestima, también experimentan una mejora. Si se cumplen todos esos objetivos, también se espera que el aumento de la cohesión grupal enfatice la efectividad de todo lo anterior en su conjunto.

A pesar de solo incluir una actividad específica para la promoción de la autoestima, se espera que ésta se eleve por los efectos intrínsecos que tiene el programa por el mero hecho de participar activamente en él.

Como cualquier investigación, no está exenta de limitaciones: solo se utiliza una pequeña muestra de una ciudad determinada que, a pesar de esta limitación, en este estudio, se ha optado por una muestra más pequeña para que el trato y seguimiento de los participantes por parte de los profesionales fuese lo más personalizado posible. Así, para futuras investigaciones se espera contar con una muestra más amplia y heterogénea.

Con relación a esta limitación sería interesante hablar de las variables moduladoras presentes en este programa de intervención. Se encuentra que pueden influir en la eficacia de este programa factores como la edad. Es más que evidente que en proporción, la cantidad de participantes en el estudio serán la mayoría personas jóvenes de entre los 18 y 26 años, quedando la muestra algo sesgada a pesar de que también hay personas de rangos de edad superiores. Aunque, como se ha visto en el marco teórico, la edad y las otras cuestiones demográficas se contemplan, pero no se valoran en este estudio en concreto porque no resultan tan significativas como otras.

Otra limitación podría ser la utilización de una escala de autoinforme que puede generar sesgos ya que, al realizarse de forma personal e individual, las personas tienden a evaluarse más positivamente. Otra limitación puede ser la ausencia de un grupo control que permita comparar los datos con otro grupo de población que no haya participado en el estudio.

8. Conclusiones

Bien es cierto que estas investigaciones tratan y conceptualizan los términos principales de este trabajo. Se relaciona bienestar físico y psicológico con la práctica frecuente de ejercicio o actividad física y también se encuentra una correlación positiva entre los niveles altos y estables de autoestima con el bienestar psicológico y con la gratitud, pero no tiene en cuenta cómo esta afecta o influye en la práctica de actividad física, sin embargo, si se muestran datos que correlacionan los mayores niveles de gratitud con elevada autoestima, componente del bienestar psicológico.

Por otro lado, este programa dispone de un autorregistro, medida comúnmente usada en la evaluación de estados de bienestar psicológico, con otros instrumentos de medida o evaluación validados y contrastados. Asimismo, cuenta con una nueva visión para el fomento de la práctica habitual de actividad física, así es, por medio de la gratitud.

Pese a que en el presente trabajo se contemplan algunas variables demográficas que se han asociado al bienestar psicológico, se ha demostrado que las de la edad, el sexo, el nivel de ingresos, el puesto de trabajo, estado civil y el nivel educativo solo representan entre el 15% y el 20% de la varianza del bienestar psicológico (Gómez et al., 2007). La mayoría de estas variables se miden en el presente trabajo pero solo con un simple carácter de ubicación muestral ya que, existe evidencia empírica que demuestra que tienen mayor influencia en el bienestar psicológico otras variables pertenecientes al ámbito más psicológico, valga la redundancia, como son tanto los rasgos de personalidad como los rasgos temperamentales y así lo prueban las investigaciones con gemelos y los estudios longitudinales y correlacionales llevados a cabo en el tema (Diener et al., 1999).

Finalmente se destacan varios aspectos a tener en cuenta para futuras investigaciones. Se debe avanzar en varias direcciones, es decir, son precisos métodos de evaluación y medida validados. Los autorregistros son una buena herramienta, pero no es suficiente al ser un instrumento excesivamente subjetivo. Por eso mismo, en esta investigación, se utilizarán instrumentos complementarios. Además de que el trato con los participantes será lo más individualizado posible para garantizar mejores resultados. También sería interesante hacer investigaciones de carácter longitudinal porque la mayoría de ellas se tratan de diseños transversales que solo se miden en ese momento, además de utilizar diseños entre las diferentes culturas. Estas cuestiones son la principal razón por la que se debe abordar el estudio del bienestar psicológico desde un plano más amplio (Diener et al., 1999). Por último, se hace hincapié en la realización de investigaciones que aporten diferentes perspectivas de abordaje (Gómez et al., 2007). He aquí la prueba de la que se comenta previamente sobre la necesidad

de analizar el estudio del bienestar mediante investigaciones desde la posición de otras disciplinas.

Contando con todo esto, este es solo es el principio en la investigación del uso y promoción de las fortalezas personales y, en concreto, la de la gratitud, a otros ámbitos de la vida, pero sin duda, aún queda mucho por estudiar en el amplio campo de las fortalezas y su aplicación para hacernos la vida más feliz.

9. Referencias bibliográficas

- Álvarez, D. G., & Soler, M. J. (2021). Docentes agradecidos y con bienestar: efecto de una intervención psicoeducativa. *Informes Psicológicos*, 21(1), 201-215.
- Atienza, F L., Moreno, Y. y Balaguer, I. (2000). Análisis de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de estudiantes valencianos. *Revista de Psicología Universitas Tarraconensis*, vol XXII (1S2), 29S42.
- Beléndez, M. (2011). Traducción y adaptación al castellano del cuestionario de Gratitud Disposicional (CG-6). Universidad de Alicante. Recuperado de: http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/GratitudeRelated%20Stuff/Spanish_gratitude_scale_Belendez2011.pdf
- Barrantes-Brais, K., & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123.
- Bernabé, M. (2012). *La gratitud como actitud existencial: papel predictivo de la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida*. Tesis doctoral no publicada. Universidad Católica de Valencia, España.
- Bilbao, M. (2008). *Creencias sociales y bienestar: Valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico*. Tesis Doctoral no publicada, Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad Del País Vasco - Euskal Herriko Unibertsitatea, España.
- Bustos Changoluisa, K. S., & Vásquez de la Bandera Cabezas, F. A. (2022). Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10100-10113. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4121
- Calleja, Nazira, Mason, Tere A., & Pérez, Olimpia Gómez. (2022). Escala de Bienestar Subjetivo, versión corta (EBS-8): Revalidación, invarianza de medición y teoría de respuesta al ítem. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(1), 203-217. Epub March 21, 2022 <https://doi.org/10.14718/acp.2022.25.1.13>
- Campos, J., Huertas, F., Colado, J. C., López, A. L., Pablos, A., & Pablos, C. (2003). Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de mujeres mayores de 55 años. *Revista de psicología del deporte*, 12(1), 7-26.
- Carmona-Hally, M. A., Marín-Gutierrez, M & Belmar-Saavedra, F. (2015). Análisis psicométrico del Gratitude Questionnaire 6 (GQ-6) en población chilena. *Universitas Psychologica* 14(3), 881-888.

<http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-3.apgq>

- Castrillo, M. E. A. (2018). Correlación entre bienestar psicológico y adherencia al ejercicio en personas de 30 a 60 años que realizan ejercicio físico constantemente.
- Chávez, E. (2021). Actividad física y barreras para la práctica de ejercicio en tiempo de crisis-covid19 en grupos de estudiantes de la Universidad Yachay Tech [tesis de maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE]. Repositorio de la Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE. DOI:[10.13140/RG.2.2.19773.59366](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.19773.59366)
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71---75
- Diener, E. y Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-227). New York: Russell Sage.
- Diener E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Durán-Vinagre, M. Á., Feu, S., Sánchez-Herrera, S., & Cubero, J. (2020). Motives of Future Elementary School Teachers to Be Physically Active. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4393.
- Emmons, R. [MS]. (14 de abril de 2017). *El poder de la gratitud* [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=gLoYFCx3ww&t=11s> Fox, G., Kaplan, J., Damasio.
- Emmons, R. A., y Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 56-69.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*, 248, 262.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es&tlng=es.

- Fernández Ozcorta, E. J., Almagro Torres, B. J., y Sáenz - López Buñuel, P. (2015). Inteligencia Emocional Percibida y el Bienestar Psicológico de Estudiantes Universitarios en Función del Nivel de Actividad Física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(28), 31-39.
- Fernández-Ozcorta, E. J., Almagro, B. J., & Sáenz-López, P. (2015). Predicting intention to remain physically active in university students. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 275-284.
- Fieldman, A. (2009). Discovering statistics using spss third edition. *Sage*, New York.
- Glassman, G. (2007). The CrossFit training guide. Pp. 1-117. Consultado el 22 de octubre de 2012, de CrossFit Journal: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_Anniversary_Beers_FINAL2.pdf
- Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F. & Cruz, J. E. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 311-325.
- González, M. T. (1999). Algo sobre la autoestima: Qué es y cómo se expresa. *Aula*, 11, 217-232. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1322>
- Gracia, M. D., & Marcó, M. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Psicothema*, 12(2), 285-292.
- Hill, P. L., Allemand, M., & Roberts, B. W. (2013). Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and individual differences*, 54(1), 92-96.
- Heredia, N. M., Rodríguez, E. S., & García, A. M. R. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores: revisión bibliográfica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 829-834.
- Kini, P., Wong, J., McInnis, S., Gabana, N., & Brown, J. W. (2016). The effects of gratitude expression on neural activity. *NeuroImage*, 128, 1-10.
- Levine, G. N., Cohen, B. E., Commodore-Mensah, Y, Fleury, J., Huffman, J. C., Khalid, U., Labarthe, D. R., Lavretsky, H., Michos, E. D., Spatz, E. S., Kubzansky, L. D., & American Heart Association Council on Clinical Cardiology; Council on Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; and Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health. (2021). Psychological health, well-being, and the mind-heart-body connection: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 143(10), e763-e783.

<https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000947>.

- Lin, C. C. (2015). Self-esteem mediates the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 85, 145-148.
- López Rodríguez, C. (2016). *Programa de intervención mediante ejercicio físico en pacientes obesos*
- Márquez, S., Rodríguez J. y De Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts Educación Física y Deportes*, núm. 83, enero-marzo, 2006, pp. 12-24
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (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>
- Moliner, O., Salguero, A. y Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7 (25), 287-304.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 195-206). Oxford University Press.
- Nava, V. G. A. (2019). Composición corporal y bienestar psicológico en los trabajadores de la Universidad Veracruzana usuarios del programa institucional de actividades físico-deportivas. *UVserva*, 109-120.
- Panadés, A. M. G., & Conti, J. V. (2020). Cómo fomentar la práctica de ejercicio físico a través de los deberes activos en estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 518-526.
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of social and clinical psychology*, 21(4), 345.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164–172.
- Ramírez-Chelala, S. (2022). Gratitude, strategy for well-being. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 4(1), 43-46. <https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.4.1.2022.450.43-46>
- Rico, C. D. (2017, 22 marzo). *Inactividad física y sedentarismo en la población española* | *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*. Recuperado 22 de septiembre de 2022, de <https://www.riecs.es/index.php/riecs/article/view/18>

- Ríos Osorio, R. A., y García Corredor, N. A. (2020). Análisis del nivel de bienestar psicológico, vinculado a la capacidad de perdón y al nivel de gratitud.
- Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).
- Rodríguez-Zafra, M. y García, L. (2022). La cohesión grupal: Factor terapéutico y requisito para la creación de un grupo de terapia. *Revista de Psicoterapia*, 33(121), 71-84. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i121.1122>
- Rosa, S. (2013). Actividad física y salud. Ediciones Díaz de Santos.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent selfImage*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosendahl, J., Cameron, T., Alldredge, C. T., Burlingame, G. M. y Strauss, B. (2021). Recent developments in group psychotherapy research [Avances recientes en la investigación de la psicoterapia de grupo]. *The American Journal of Psychotherapy*, 74(2), 52–59. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20200031>
- Romero Carrasco, A. E., García-Mas, A., & Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
- 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, 141-166. Doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Shankland, R. (2018). Los poderes de la gratitud. Plataforma.
- Sicilia, Á., González-Cutre, D., Artés, E., Orta, A., Casimiro, A. y Ferriz, R. (2014). Motivos de los ciudadanos para realizar ejercicio físico: un estudio desde la teoría de la autodeterminación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46 (2), 83-91.
- Organización Mundial de la Salud (2020). Actividad física <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Tala, A. (2019). Gracias por todo: Una revisión sobre la gratitud desde la neurobiología a la clínica. *Revista Médica de Chile*, 6 (147), 755-761
- Tobar, B. U., Berrios, Y., & Placencia, T. (2019). Comparación de niveles de bienestar en función de la realización de ejercicio físico en adultos mayores chilenos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(1), 81-86.

- Vadillo, A. (2013). *Fortalezas personales, inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de grado de la UVA*. Tesis de Maestría en Investigación aplicada a la Educación. Universidad de Valladolid, España.
- Winder, D. A. C., Bravo, G. B., y Cucci, S. B. (2022). Asociación entre el nivel de actividad física, sedentarismo y dolor de espalda en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad de Lima en contexto de pandemia por COVID-19. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 1019-1030
- Wood, A., Joseph, S., Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five Facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443-447.
- Yu, H., Cai, Q., Shen, B., Gao, X. y Zhou, X. (2017). Sustratos neuronales y consecuencias sociales de la gratitud interpersonal: la intención importa. *Emoción*, 17 (4), 589–601. <https://doi.org/10.1037/emo0000258>

10. Anexos

10.1 Cuestionario sociodemográfico

Edad	
Sexo	
Lugar de residencia	
Estado civil	
Nivel educativo	
Profesión	
Nº veces que practica ejercicio físico a la semana	

10.2 Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1965)

Versión española adaptada por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006)

ESCALA BP DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

EDAD:

SEXO: FEMENINO () MASCULINO ()

A continuación se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x).

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadament e de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	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						

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadam ente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
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						

10.3 Cuestionario de gratitud (GQ-6) de McCullough et al. (2002) adaptado al español por McCullough, Emmons y Tsan (2013)

Usando la siguiente escala como guía, escribe un número en cada casilla para indicar tu grado de agradecimiento

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

- __ 1. Tengo tanto en la vida por lo que estar agradecido
- __ 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

Instrucciones para la corrección

1. Invierte las puntuaciones obtenidas en las afirmaciones 3 y 6 (Si has puesto un 6, le correspondería un 2)
2. Suma las puntuaciones de los ítems del 1 al 6 (teniendo en cuenta las dos puntuaciones invertidas).

Menos de 24 puntos → te encuentras en un nivel bajo de gratitud.

Entre 25 y 35 puntos → presentas un rango medio de gratitud.

Entre 36 y 42 puntos → tienes fortaleza en tu salud mental (asociado a buenos índices de bienestar subjetivo).

10.4 Escala de autoestima de Rosenberg (EAR) elaborada por Rosenberg (1965) adaptado al español por Beléndez (2011)

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

10.5 Autorregistro

	Me siento con más energía	Siento que cada vez me apetece moverme más	He estado igual o más activo/a que la semana anterior	El cuerpo me pide moverme vez más	Si/No
Semana 1					
Semana 2					
Semana 3					
Semana 4					
Semana 5					
Semana 6					
Semana 7					
Semana 8					
Semana 9					
Semana 10					
Semana 11					
Semana 12					
Adherencia (nº de “Sí”/ 12 semanas)					