

Susana Gorbeña Etxebarria, Ignacio Gómez Marroquín,
Sare Sarrionandia Vadillo, Patricia Penas Morán,
Alejandro Amillano Solano, Onintze López de Letona Ibañez
y Ioseba Iraurgi Castillo

ONGIZATEA

Programa de intervención psicológica en desarrollo personal y bienestar

Manual



Deusto

 **ngizatea**
Desarrollo y bienestar
Garapena eta ongizatea

ONGIZATE

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA
EN DESARROLLO PERSONAL Y BIENESTAR**

MANUAL

ONGIZATE

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN DESARROLLO PERSONAL Y BIENESTAR

MANUAL

Susana Gorbeña Etxebarria, Ignacio Gómez Marroquín,
Sare Sarrionandia Vadillo, Patricia Penas Morán,
Alejandro Amillano Solano, Onintze López de Letona Ibañez
y Ioseba Iraurgi Castillo

2025
Universidad de Deusto
Bilbao

*Este proyecto ha recibido el Premio de Investigación UD-Santander.
Investigación con impacto científico y social en la convocatoria de 2023.*

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© Publicaciones de la Universidad de Deusto
Apartado 1 - E48080 Bilbao
Correo electrónico: publicaciones@deusto.es

ISBN: 978-84-1325-265-0

ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| INTRODUCCIÓN_____ | 9 |
| 1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y CIENTÍFICA DE LA INTERVENCIÓN_____ | 11 |
| 2. DESCRIPCIÓN GENERAL_____ | 19 |
| 3. ORIENTACIONES GENERALES_____ | 25 |
| 4. PARTICIPANTES: CARACTERÍSTICAS Y SELECCIÓN_____ | 33 |
| 5. EL PROGRAMA_____ | 37 |
| 5.1. Sesión primera. Introducción_____ | 39 |
| 5.2. Sesión segunda. Desarrollo y bienestar_____ | 51 |
| 5.3. Sesión tercera. Las emociones agradables y placenteras_____ | 65 |
| 5.4. Sesión cuarta. Las fortalezas personales_____ | 81 |
| 5.5. Sesión quinta. Agradecimiento personal y a la sociedad_____ | 97 |
| 5.6. Sesión sexta. Sentido y propósito vital_____ | 111 |
| 5.7. Sesión séptima. Una mejor versión de una misma y del mundo_____ | 125 |
| 5.8. Sesión octava. La iniciativa de crecimiento personal_____ | 141 |
| 5.9. Sesión novena. Recapitulación de aprendizajes_____ | 157 |
| 5.10. Sesión décima. Mirando al futuro_____ | 167 |
| 6. CONDUCTORES: CARACTERÍSTICAS, ENTRENAMIENTO Y SUPERVISIÓN_____ | 177 |
| REFERENCIAS_____ | 187 |

INTRODUCCIÓN

Este manual presenta la fundamentación, las directrices y las herramientas para implementar un programa de intervención psicológica. Se trata de un taller de desarrollo personal y bienestar basado en la psicología humanista (Rogers, 1961) y en la teoría de Corey Keyes (2002, 2003, 2007, 2012) sobre la salud mental y el florecimiento humano.

El programa ha sido testado con más de 300 adultos jóvenes universitarios (Gómez-Marroquín *et al.*, 2023; Gorbeña, Gómez *et al.*, 2021; Gorbeña, Govillard *et al.*, 2021), con más de 50 adultos mayores en el marco de programas de envejecimiento activo (Sarrionandia *et al.*, 2022) y con grupos de adultos, familiares de personas con discapacidad intelectual. Este trabajo previo de diseño y evaluación de la intervención ha contado con la aprobación del Comité de Ética de la Investigación de la Universidad de Deusto.

En las siguientes páginas encontrará una descripción detallada de su marco conceptual, las orientaciones generales para su aplicación, el procedimiento de selección de participantes, la descripción de cada sesión y sus herramientas, y la estrategia de formación y supervisión de las personas responsables de la conducción de las sesiones. El manual ha sido redactado utilizando el género gramatical femenino, reflejando así a la mayoría de personas participantes hasta el momento actual.

Brevemente, se trata de una intervención psicológica de 10 sesiones, de dos horas de duración, y de periodicidad semanal. Aborda diferentes dimensiones del desarrollo personal y el bienestar, profundizando en cada sesión en una de ellas. A nivel metodológico, la intervención utiliza estrategias basadas en el aprendizaje experiencial, la experiencia grupal, la escritura expresiva, la introspección personal y la práctica semanal de actividades.

Queremos agradecer la colaboración de distintas entidades y personas que han contribuido al desarrollo de este trabajo: la Fundación Jesús Gangoiti Barrera mediante la concesión de una ayuda de investigación; la Universidad de Deusto, que desde distintas instancias nos ha apoyado; el Banco de Santander, por la concesión del premio de investigación 2022 que nos ha permitido publicar este manual; Gorabide, Asociación vizcaína de familias de personas con discapacidad intelectual, y el programa de personas mayores Sasoiko de la Fundación BBK. Además, agradecemos el trabajo de diferentes conductoras (Leila Govillard, Patricia Macía, Johanna López) y becarias colaboradoras y estudiantes en prácticas (Naia Molinos, Amaia Cruz, Lucía Valdivieso, Naiara Gorostiaga, Ruth Fontecha, Iratxe Unibaso) cuyas aportaciones nos han ayudado a mejorar sustancialmente la versión que aquí se presenta. Por último, nuestra sincera gratitud a todas las personas que han participado durante estos cinco años, sin cuyo deseo de prosperar y crecer este programa no hubiera visto la luz.

1

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y CIENTÍFICA DE LA INTERVENCIÓN



El advenimiento del movimiento conocido como Psicología Positiva, a principios del presente siglo, ha tenido un gran impacto en todas las áreas de la Psicología, especialmente en el ámbito de la intervención psicológica y de la Psicología Clínica. Desde que Seligman publicó los primeros datos sobre la eficacia de las llamadas intervenciones positivas (Seligman *et al.*, 2005), se han ido aplicando, a distintos colectivos y en diferentes contextos, variadas intervenciones centradas en la potenciación de los aspectos positivos de las personas. En la actualidad, comienza a acumularse un bagaje de datos empíricos sobre la eficacia y la efectividad de estas intervenciones (Bohlmeijer *et al.*, 2017; Bolier *et al.*, 2013; Carr *et al.*, 2021; Hendriks *et al.*, 2020; Koydemir *et al.*, 2020; Sin y Lyubomirsky, 2009; Weiss *et al.*, 2016; White *et al.*, 2019) que apunta a su positivo impacto en el bienestar, la maduración y el desarrollo de las personas.

Sin embargo, es necesario reconocer que ya desde la década de los años 50 del siglo pasado, la psicología humanista venía defendiendo esta área de intervención, siendo uno de los ejemplos más notorios los grupos de encuentro propuestos por Carl Rogers (1970) como espacios de crecimiento y desarrollo personal. Además de los desarrollos de la psicología humanista, han existido, en el último cuarto del siglo pasado, tres iniciativas que deben ser reconocidas como experiencias pioneras de este tipo de intervenciones. En primer lugar, el programa de felicidad de Fordyce (1977,1983). Con una duración de 6 sesiones y formato grupal, se basaba en la identificación de 14 estrategias fundamentales para aumentar la felicidad y combinaba el trabajo en procesos psicológicos (i.e. controlar las preocupaciones, pensamiento optimista, manejo de sentimientos negativos, priorización de la felicidad), con la promoción de la práctica de actividades (i.e. socialización, cuidado de la salud, y actividades). Aunque pionera, esta propuesta no llegó a generar una línea de investigación o de intervención.

Unos años después, el psiquiatra italiano Giovanni Fava y colaboradores (1998) desarrollaron la llamada Terapia del Bienestar que empezaron utilizando con pacientes con síntomas residuales de trastornos afectivos, en combinación con la terapia cognitivo conductual. Es una intervención individual, de duración variable entre 8 y 16 sesiones, que se centra en el bienestar psicológico siguiendo el modelo conceptual de Ryff (1989) y tiene como principal objetivo el equilibrio afectivo que denomina eutimia (Fava 2016). La propuesta ha sido aplicada con éxito a otros colectivos y poblaciones no clínicas (Guidi y Fava, 2021) y en la actualidad continúa desarrollándose en nuevos ámbitos.

El tercer hito es la terapia de calidad de vida de Frish (1998), dirigida a población no clínica y de carácter individual que, utilizando las estrategias clásicas de la terapia cognitivo conductual, identificaba 16 áreas de trabajo para cultivar el bienestar subjetivo. La intervención cuenta con un manual (Frish, 2006) y, si bien su impacto ha sido limitado, merece ser reconocida como propuesta orientada al bienestar y felicidad.

Como se ha mencionado, con el inicio de siglo, empiezan a proliferar innumerables intervenciones orientadas a cultivar la felicidad y el bienestar que, unidas a los desarrollos teóricos relativos a estos y otros constructos relacionados con el desarrollo y crecimiento personal, van configurando una nueva área de intervención e investigación psicológica. Las primeras intervenciones diseñadas por Seligman *et al.* (2005) eran sencillas propuestas que invitaban a la práctica de una actividad concreta: escribir y leer una carta de agradecimiento personal, recordar tres cosas buenas sucedidas en el día durante una semana, reflexionar sobre las principales fortalezas, utilizar una fortaleza distintiva de una nueva manera, e identificar las fortalezas distintivas. Los resulta-

dos de estas intervenciones, administradas vía internet, demostraron incrementos significativos de la felicidad y reducción de la afectividad negativa para tres de las cinco actividades.

A partir de estos resultados, se proponen intervenciones para cultivar aspectos concretos como la gratitud, la amabilidad, las fortalezas, la escritura expresiva, el perdón o la esperanza (Sin y Lyubomirsky, 2009). Durante la siguiente década se va ampliando la temática y las propuestas con intervenciones en resiliencia, si mismos posibles, optimismo, saboreo o establecimiento de objetivos vitales (Bolier *et al.*, 2013); sentido y significado vital, humor, flujo, crecimiento personal y reminiscencia por mencionar solo algunos (Carr *et al.*, 2021; Koydemir *et al.*, 2020). En su mayoría, son intervenciones uni-componente donde se trabaja una sola actividad o temática y se evalúa el incremento del bienestar subjetivo y/o psicológico y la reducción de sintomatología ansiosa o depresiva.

Todas estas nuevas propuestas coexisten con las intervenciones mencionadas al principio, especialmente con la Terapia de Bienestar de Fava (2016). Paulatinamente, comienzan a aparecer las llamadas intervenciones multi-componente, programas más ambiciosos que plantean varios objetivos y actividades (Hendriks *et al.*, 2020). La propuesta que ha alcanzado más reconocimiento ha sido la Psicoterapia Positiva de la que recientemente se ha publicado un manual (Rashid y Seligman, 2018). Quizá el trabajo que ofrece una mejor panorámica de la efectividad de estas intervenciones es el meta-análisis de Carr *et al.* (2021) que adopta un enfoque comprehensivo incorporando intervenciones dentro y fuera de la Psicología Positiva y concluyendo que las intervenciones orientadas a aumentar el bienestar son efectivas, incluso tres meses después.

La revisión de estos trabajos meta-analíticos y de las intervenciones que analizaban nos llevó a la conclusión, apuntada ya por algunos autores como Parks y Biswas-Diener (2013) de que, en gran medida, las intervenciones carecían de un marco teórico sólido y de un concepto de bienestar y desarrollo personal que las sustentara. Muchas fueron elaboradas desde una aproximación empírica, sin una teoría clara que iluminara la propuesta de estrategias, contenidos y metodologías. Esta constatación nos orientó hacia el diseño de una nueva intervención que tuviera un sólido fundamento teórico. En este proceso han sido muchas las teorías, paradigmas y hallazgos de la reciente investigación que han fundamentado esta nueva intervención. Exponemos a continuación el conjunto de principios que han orientado el diseño del programa que se propone. Los primeros y más importantes son el concepto de bienestar y el de desarrollo personal de los que se parte y que han guiado la elección de contenidos y estrategias. Además, el programa se alimenta de otras teorías y hallazgos de investigación que se presentan posteriormente.

1.1. EL CONCEPTO DE BIENESTAR Y SALUD MENTAL POSITIVA

Aunque existen otras conceptualizaciones de la salud mental positiva (para una revisión véase Huppert, 2014 y el trabajo pionero de Jahoda en 1958) fue Corey Keyes, investigador norteamericano, quien primero adelantó un marco teórico comprehensivo y una operativización de la salud mental basada en el bienestar. Su teoría postula que la salud mental positiva puede ser entendida como un completo estado de bienestar subjetivo, psicológico y social, como un estado de florecimiento personal (Keyes, 2002, 2007) que va más allá de la ausencia de una determinada sintomatología psiquiátrica o psicológica. Se caracteriza por expresiones de hedonía, como la vitalidad emocional y los sentimientos positivos hacia la propia vida, y por un funcionamiento positivo. El estado opuesto, denominado languidecimiento, hace referencia a un estado de falta de vitalidad, una experiencia de vacío, desesperanza y estancamiento, y un funcionamiento psicosocial pobre (Keyes, 2002). Añade, además, un estado intermedio denominado salud mental moderada.

La salud mental positiva se entiende como un síndrome de síntomas entre los que se encuentran aspectos del bienestar hedónico y eudaimónico. Las dimensiones del bienestar que contempla el modelo son las siguientes (Keyes, 2002):

— *Bienestar Hedónico:*

- Emociones positivas: predominio de sentimientos de alegría, vitalidad, ánimo, calma, contento y paz.
- Satisfacción vital: reconocimiento de una buena calidad de vida, y satisfacción con la vida en general y/o en sus distintas esferas.

— *Bienestar Eudaimónico:*

- Bienestar Psicológico: funcionamiento psicológico positivo reflejado en seis dimensiones postuladas por Ryff (1989):
 - Auto-aceptación: actitudes positivas respecto a uno mismo, reconocimiento y aprecio la mayoría de los elementos de la propia personalidad.
 - Crecimiento personal: conciencia del propio potencial, motivación para crecer y sensación de un desarrollo continuo.
 - Propósito en la vida: sensación de dirección y sentido en la propia vida.
 - Dominio del entorno: capacidad de elegir, gestionar y adaptar el entorno en función de las propias necesidades.
 - Autonomía: guiado por sus propios principios socialmente aceptados, por valores y estándares internos.
 - Relaciones positivas con los demás: tiene o es capaz de establecer relaciones personales cálidas y de confianza.
- Bienestar Social: funcionamiento social positivo expresado en cinco esferas propuestas por el propio Keyes (1998):
 - Aceptación social: tiene actitudes positivas, reconoce y acepta las diferencias humanas.
 - Actualización social: cree en el potencial de las personas, grupos y sociedad y que pueden evolucionar y crecer positivamente.
 - Contribución social: ve sus propias actividades diarias como útiles y valiosas para la sociedad y los demás.
 - Coherencia social: se muestra interesado en la sociedad y la vida social y les encuentra sentido, en cierta medida comprensibles.
 - Integración social: sentido de pertenencia, apoyo y bienestar derivado de la pertenencia a una comunidad.

Para ser calificado en florecimiento la persona tiene que mostrar puntuaciones elevadas en, al menos, una de las dos dimensiones de bienestar hedónico y en, al menos, seis de las 11 dimensiones de bienestar psicológico y social. Para ser calificado en languidecimiento, la persona tiene que mostrar puntuaciones bajas en, al menos, una de las dos dimensiones de bienestar hedónico y en, al menos, seis de las 11 dimensiones de bienestar psicológico y social (Keyes, 2007). Las situaciones intermedias se califican como un estado de salud mental moderada. La investigación llevada a cabo por el propio Keyes y otros muchos en estas dos últimas décadas, ha analizado la relación del florecimiento con multitud de variables. Aunque en muchos trabajos ofrece recomendaciones valiosas para fomentar el florecimiento, el propio autor nunca ha trabajado en una propuesta de intervención concreta, aunque si ha demostrado cómo la práctica de actividades sociales de distinta naturaleza tiene un impacto considerable en la salud mental (Grzywacz y Keyes, 2004).

En suma, el modelo de Keyes es una propuesta global y comprehensiva para entender el bienestar y la salud mental positiva que hasta el momento no ha sido utilizado como marco conceptual para el diseño de intervenciones. Este modelo plantea el reto de articular estrategias y conteni-

dos que fomenten el bienestar social, aspecto notablemente desatendido en todas las intervenciones revisadas. Creemos que este es uno de los aspectos novedosos de esta intervención.

1.2. EL CONCEPTO DE DESARROLLO Y CRECIMIENTO PERSONAL

Un segundo elemento conceptual clave es el de desarrollo y crecimiento personal. Aunque hay interesantes aportaciones en la literatura psicológica (véase Zacarés y Serra, 1998 para una revisión), muchas complementarias entre sí, nuestra opción ha sido la formulación derivada del movimiento humanista. En concreto, los postulados de Greening (2006) sobre el concepto de persona y la propuesta de Rogers (1967, 1981) de la persona de funcionamiento pleno.

Greening explicitó el concepto de persona que subyace a todo el movimiento humanista reformulando la propuesta hecha en 1964 por Bugenthal. Estos cinco principios son:

- El ser humano, como tal, es más que la suma de sus partes, no puede ser reducido a sus componentes.
- El ser humano vive en un contexto relacional humano.
- El ser humano es consciente y consciente de ser consciente, especialmente la conciencia de ser en relación a los otros.
- Los seres humanos tienen cierta capacidad de elección y con ello, cierta responsabilidad.
- Los seres humanos son seres intencionales, buscar objetivos, sentido, valores y creatividad.

Por lo que respecta a Rogers (1967, 1981), su teoría defiende que una vida plena es un proceso, una orientación que él define como «el proceso de movimiento en una dirección que el organismo humano elige cuando interiormente es libre de moverse en cualquier sentido» (Rogers, 1981, p. 186). Las principales características de estas personas son:

- Personas con una mayor apertura a la experiencia, que no actúan defensivamente y para quienes todas sus experiencias y vivencias son accesibles a la conciencia. Son personas con capacidad para escucharse a sí mismas y vivenciar sus emociones.
- Personas que son un todo, una Gestalt en la que su yo concuerda con su propia experiencia.
- Personas con una mayor tendencia a un vivir existencial, a vivir completamente cada momento, que fluyen dejándose a sí mismas vivir las experiencias.
- Personas con una mayor confianza en su organismo, en su propio criterio y en sus propios recursos, ejerciendo por tanto su libertad e intentando satisfacer sus necesidades. Personas que tienen un foco interno de evaluación y, por tanto, se hacen cargo de sí mismas y de sus decisiones.
- Personas que se viven en continuo proceso de cambio, desarrollo y crecimiento y que vivir en este flujo les satisface, personas en el proceso de «llegar a ser».
- Personas que viven relaciones de armonía por la consideración positiva recíproca que experimentan, que se aceptan a sí mismas y a los demás.

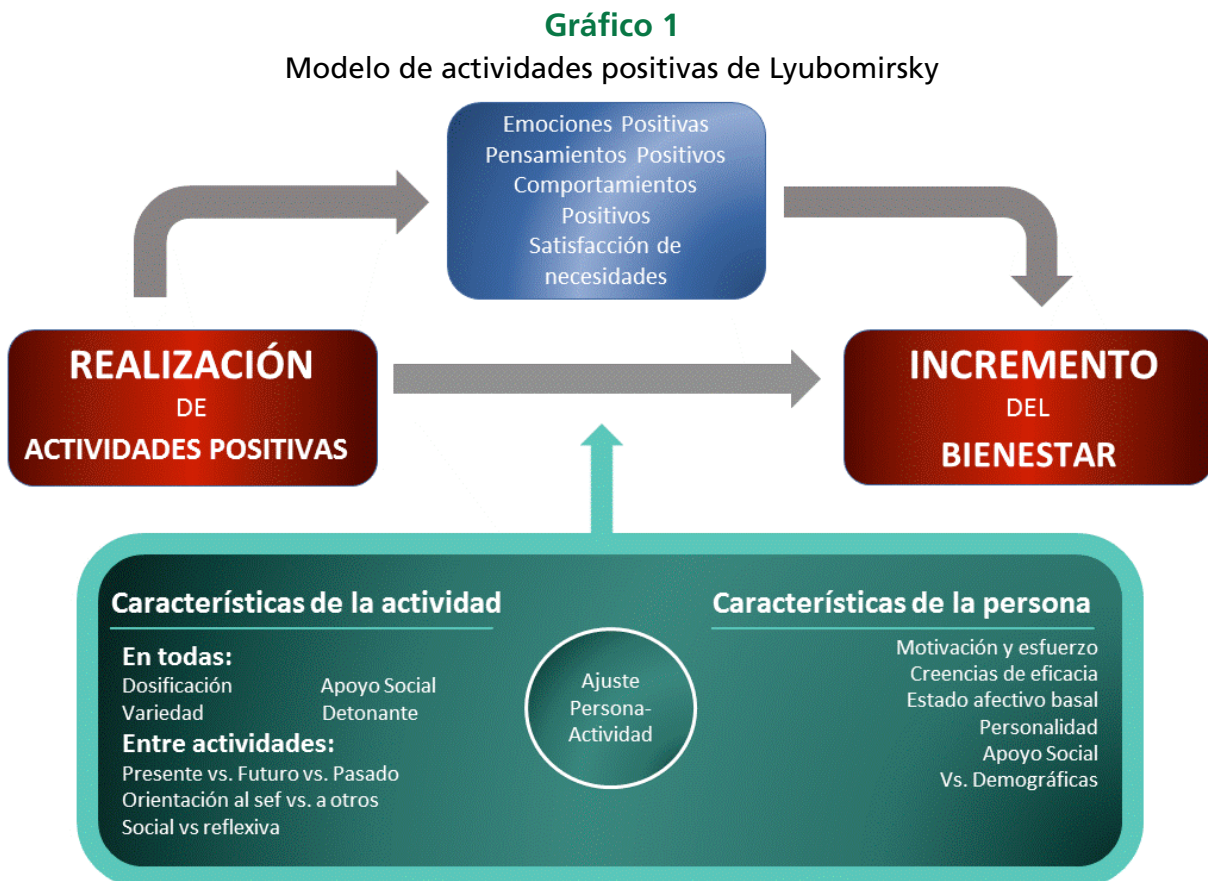
En suma, el concepto humanista, y más específicamente rogeriano de desarrollo personal, ilumina un tipo de intervención que priorice la apertura a la experiencia y su vivencia profunda, la escucha a uno mismo y, por tanto, la introspección, la relación interpersonal, el proceso más que el resultado, y la intencionalidad.

1.3. OTRAS TEORÍAS Y HALLAZGOS DE INVESTIGACIÓN

La extensa investigación de Sonja Lyubomirsky sobre la felicidad, sus determinantes, las estrategias para incrementarla y los mecanismos implicados en la práctica de actividades positivas, nos ha ofrecido también claves científicas de interés para diseñar esta intervención. Una de sus principales ideas se refiere al hecho de que en un 40% la felicidad está determinada por lo que hacemos o no hacemos de forma intencional y sostenida (Lyubomirsky *et al.*, 2005). Su investigación ha demostrado que cultivar la felicidad y el bienestar demandan voluntad y conocimiento de cómo hacerlo (Lyubomirsky *et al.*, 2011; Lyubomirsky, 2008). La autora defiende que implicarse en objetivos vitales y conductas intencionales de tipo eudaimónico y de crecimiento personal fomenta la felicidad a largo plazo (Sheldon y Lyubomirsky, 2019).

Lyubomirsky también ha intentado identificar las barreras para la felicidad, proponiendo el modelo de prevención de la adaptación hedónica para explicarlo, así como diferentes estrategias para contrarrestarlo, como por ejemplo la dosis y la variedad en las actividades o la importancia del ajuste persona-actividad en la elección de actividades (Lyubomirsky y Layous, 2013; Sosik y Cosley, 2014; Sheldon y Lyubomirsky, 2019).

Su modelo de actividades positivas (Lyubomirsky y Layous, 2013), representado en el gráfico 1, postula que la práctica de actividades positivas fomenta el bienestar a través del cultivo de emociones, pensamientos y conductas positivas y de la satisfacción de necesidades. Además, como se ha mencionado, esto depende del ajuste entre las características de la actividad y las de la persona, aspectos que ha investigado ampliamente y que ofrecen muchas claves para orientar el diseño de una intervención que propone actividades.



Fuente: adaptado de Lyubomirsky y Layous (2013).

Esta aproximación está en sintonía con la línea de trabajo denominada intervenciones de activación conductual utilizadas inicialmente en el tratamiento de la depresión. El meta-análisis de Mazzucchelli *et al.* (2010) revisa estudios con población clínica y no clínica en los que se ha aplicado el paradigma de la activación conductual para aumentar el bienestar, encontrando un tamaño del efecto combinado de .52 en aumento del bienestar, al comparar grupos de intervención y grupos control después del tratamiento.

1.4. OPCIONES METODOLÓGICAS

Para finalizar, la fundamentación teórica y científica de esta intervención debe también incluir la justificación de dos opciones metodológicas que se consideran nucleares: la utilización del formato grupal y de la escritura expresiva.

Aunque los primeros meta-análisis publicados por Sin y Lyubomirsky (2009), Boiler *et al.* (2013) y Weiss *et al.* (2016) concluían que las intervenciones individuales eran más eficaces que las grupales, la opción de esta intervención es el formato grupal. La justificación es tanto teórica como pragmática. En cuanto al aspecto práctico, es indudable que un formato grupal permite llegar simultáneamente a muchas más personas, siendo por tanto más eficiente para cultivar la salud mental positiva en la población. Por lo que respecta a la justificación teórica, la dinámica grupal ha sido ampliamente estudiada, apuntando elementos terapéuticos poderosos. Desde que Corsini y Rosenberg (1955) primero, y Yalom (1985) después, propusieran los denominados factores terapéuticos de la psicoterapia grupal, se ha acumulado una gran cantidad de evidencia científica sobre los efectos del formato grupal. Son elementos, propios de la interacción grupal que, o bien no existen en la intervención individual, o bien en el formato grupal potencian su efecto. Por ejemplo, el tema de la alianza en el caso de los grupos, incluye también la alianza entre los miembros del grupo, aspecto destacado por Lo Coco *et al.* (2022), por su influencia en los resultados de la experiencia. De igual manera, la aceptación que se potencia cuando sucede entre iguales. El aspecto de aprendizaje interpersonal que se da en este tipo de interacción (Bloch *et al.*, 1981) o de aprendizaje vicario son elementos únicos que tienen un gran potencial para promover el cambio, así como la cohesión grupal, tal y como demuestran Burlingame *et al.* (2018) en su meta análisis. Dierick y Lietaer (2008), en una investigación que incluía grupos de crecimiento, subsumen estos factores en dos grandes dimensiones: el clima relacional que se genera y el trabajo psicológico que se realiza con otros. También merece la pena consultarse el trabajo de Bloch *et al.* (1981) que revisan los principales factores grupales que favorecen el cambio terapéutico.

El segundo aspecto hacía referencia a la escritura expresiva. Burton y King (2004, 2008) estudiaron los efectos que escribir sobre sucesos positivos tienen en la salud, encontrando que tres meses después se observaba una reducción significativa de las visitas o quejas médicas. Además, apuntaron un efecto de ampliación de la cognición gracias a la escritura expresiva en la que se consigan aspectos del self y vivencias personales (Burton y King, 2009). Toepfer *et al.* (2016) apuntaron que un mecanismo implicado en los beneficios de la escritura expresiva positiva es que ponen el foco en el apoyo social y los recursos personales con los que se cuenta. Incluso hay propuestas de que la escritura expresiva puede ser una intervención en si misma (Hayes y Hefferon, 2015). Por tanto, tal y como se describe posteriormente, esta intervención utiliza la escritura expresiva sobre uno mismo y el propio contexto socio cultural como herramienta de desarrollo y crecimiento personal.

Para finalizar, se debe apuntar que el bagaje de conocimiento científico utilizado en el diseño de esta intervención es mucho más amplio que lo recogido de forma sintética en esta fundamentación. El lector encontrará, en la presentación de cada sesión, un apartado con los datos y hallazgos que sustentan cada una de las sesiones propuestas. A continuación, pasamos a presentar una descripción general de la intervención para posteriormente aportar unas orientaciones generales para la implementación del programa.

2

DESCRIPCIÓN GENERAL



La propuesta que se presenta es una intervención psicológica cuya finalidad es cultivar e incrementar la salud mental positiva de las personas participantes, tal y como ha sido conceptualizada por C. Keyes (2002, 2007), es decir, en su triple dimensión de bienestar subjetivo, psicológico y social. Por tanto, debe ser entendida como una herramienta de protección y promoción de la salud mental positiva (Keyes, 2013) y no para la prevención de la enfermedad mental o del malestar psicológico. Además, persigue fomentar el desarrollo y crecimiento personal, dimensión, como se ha mencionado, incluida en el concepto de salud mental positiva, pero a la que se le otorga una relevancia fundamental.

Los contenidos que se abordan han sido seleccionados sobre la base de dos criterios combinados. En primer lugar, su potencial para cultivar algunas de las 13 dimensiones de la salud mental positiva, cubriendo así todas las dimensiones y, por otro lado, se ha tenido en cuenta la evidencia científica disponible sobre su capacidad para incrementar el bienestar o favorecer el desarrollo personal.

Uno de los principales retos en el diseño de esta intervención ha sido la elección de contenidos y metodologías que contribuyeran a cultivar las cinco dimensiones del bienestar social, dada la escasez de propuestas existentes. Sin embargo, su importancia es crucial, tal y como demuestran Grzywacz y Keyes (2004) en su estudio sobre los efectos de las conductas sociales sobre la salud mental positiva. Es cierto que en el ámbito de las intervenciones positivas hay propuestas con una clara dimensión social, o al menos interpersonal o relacional, como por ejemplo aquellas que proponen cultivar el agradecimiento, la amabilidad, la compasión, o el perdón, que pueden contribuir a cultivar la integración o contribución social, pero pocas centradas en aspectos del bienestar social como la actualización, la coherencia o la aceptación social. Para garantizar el abordaje de todas las dimensiones se formularon las siguientes estrategias y se propusieron los siguientes contenidos:

- Seleccionar, orientar y desplegar las actividades de tal forma que fomenten la interacción social o la reflexión sobre los aspectos sociales del bienestar. Algunas actividades contemplan la interacción, como la carta y visita de agradecimiento. Otras, como una mejor versión de una misma, incluyen el trabajo específico sobre el mejor yo social y, finalmente, otras, en su despliegue, plantean tareas que, por ejemplo, facilitan integrar las visiones de otros sobre uno mismo.
- Incorporar e integrar la realidad comunitaria y macro-social para trabajar la actualización social mediante datos realistas y positivos del avance y progreso del mundo.
- Incidir en la diversidad social: en varias actividades se ha trabajado destacando la diversidad y la pluralidad social como hecho positivo y enriquecedor, aspecto que contribuye a la dimensión de aceptación social.
- Trabajar específicamente el agradecimiento a la sociedad mediante una actividad que pudiera ayudar a incrementar las dimensiones de integración y coherencia social.
- Optar por un formato de intervención grupal con trabajo en grupo pequeño de entre 8 y 12 personas, basándonos en la sólida evidencia sobre la efectividad del modelamiento y el aprendizaje vicario (Bandura, 1971), su uso en intervenciones para mejorar el bienestar (Datu, 2013) y la eficacia de las intervenciones grupales (Pappas, 2023).
- Diseñar tareas para casa que requieran de apoyo e interacción social, tal y como sugieren Lyubomirsky y Layous (2013).

Los contenidos y temáticas propuestas aparecen resumidos sintéticamente en la Tabla 1. Más adelante, en la descripción detallada de cada sesión, se puede encontrar un resumen de las evidencias científicas que avalan los contenidos propuestos, así como la identificación de las dimensiones de la salud mental positiva que se cultivan.

Tabla 1
Sesiones y temática

| Sesión | Temática |
|-----------|--|
| Sesión 1 | Introducción |
| Sesión 2 | Modelo de desarrollo personal y bienestar |
| Sesión 3 | Emociones positivas y placenteras |
| Sesión 4 | Las fortalezas y virtudes personales |
| Sesión 5 | El agradecimiento a otras personas y a la sociedad |
| Sesión 6 | El sentido y propósito de la vida |
| Sesión 7 | Una mejor versión de una misma y del mundo |
| Sesión 8 | La iniciativa de crecimiento personal |
| Sesión 9 | Recapitulación de aprendizajes |
| Sesión 10 | Mirando al futuro |

Por lo que respecta a las estrategias y metodologías, además del formato grupal ya mencionado, se opta por una combinación de aproximaciones psico-educativas con presentación de información y modelado, y estrategias de aprendizaje experiencial, herramientas reflexivas e introspectivas utilizando la escritura expresiva (King, 2001) y otras herramientas, así como la realización de actividades planificadas como tarea para casa. Según defienden Parks y Biswas-Diener (2013), la práctica de actividades facilita emociones, cogniciones y sobre todo conductas que contribuyen a aumentar el bienestar.

La intervención consta de diez sesiones, siguiendo la recomendación derivada de los estudios meta-analíticos de Sin y Lyubromisky (2009) y de Boiler *et al.* (2013). La primera y la última sesión no abordan contenidos propiamente dichos. La primera prepara a los participantes para la intervención y recoge una línea base de sus niveles de bienestar. También aborda las cuestiones relacionadas con el consentimiento informado y las expectativas. La última sesión evalúa de nuevo los niveles de bienestar y facilita la elaboración de un plan personal, a medio plazo, de bienestar y crecimiento. Si no es posible disponer de este tiempo, se pueden unir la sesión 1 y 2 y la 9 y 10, reduciendo el programa a ocho sesiones.

La duración de las sesiones es de dos horas, aunque en ocasiones, en función del colectivo y la dinámica que se genere, puede requerir un poco de tiempo más. La descripción de cada sesión ofrece sugerencias sobre la distribución del tiempo y la dedicación recomendada a cada parte de la sesión. La periodicidad sugerida es semanal, aunque se aconseja, si resulta viable, ofrecer dos semanas para la práctica semanal de la sesión cinco sobre agradecimiento, y para la sesión octava sobre la iniciativa de crecimiento personal, dada la complejidad de la actividad semanal propuesta.

La dinámica en las sesiones se repite según un esquema en el que, primero, se revisa la práctica semanal o tarea para casa propuesta en la anterior sesión; a continuación, se trabaja un tema nuevo con diferentes metodologías y recursos y, finalmente, se propone y explica la práctica semanal sugerida relacionada con la temática tratada. Se puede afirmar que la importancia que tiene esta práctica semanal es, en ocasiones, superior a la que tiene lo que se trabaja en la sesión presencial, por lo que es importante presentarla adecuadamente.

Como puede verse en la tabla 2, que presenta sintéticamente las dimensiones del bienestar trabajadas en cada sesión, la intervención contempla el cultivo de todas las dimensiones del bienestar en al menos cuatro de sus sesiones, en algunos casos más. Además, en función de las opciones que cada participante decida llevar a cabo en su práctica semanal, este trabajo en cada dimensión podría verse ampliado.

Para terminar, el programa utiliza como recurso clave un Cuaderno de Bienestar, a modo de bitácora de viaje, que se entrega a cada participante al inicio de la intervención. Servirá para tomar notas, realizar las actividades propuestas en la sesión, la práctica semanal y para consignar las reflexiones a las que se invita para reforzar los aprendizajes realizados, siguiendo las evidencias mencionadas de los beneficios que reporta la escritura expresiva.

A continuación, se ofrecen unas orientaciones generales para el despliegue de la intervención. Después, se presenta cada una de las sesiones. Se incluye una breve fundamentación teórica de la temática abordada, la formulación de los objetivos, la descripción detallada de la sesión, el guion sugerido, y la relación de materiales necesarios.

Tabla 2
Temáticas de las sesiones y componentes del bienestar que cultivan

| Temática | Bienestar Subjetivo | | Bienestar Psicológico | | | | | | | Bienestar Social | | | |
|---------------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|----------------------|----------------------|-----------------|--------------------|-------------------|---------------------|----------------------|-------------------|
| | Emociones Positivas | Satisfacción vital | Autonomía | Auto-aceptación | Dominio Entorno | Relaciones Positivas | Crecimiento Personal | Propósito vital | Integración Social | Aceptación Social | Contribución Social | Actualización Social | Coherencia Social |
| Introducción | | | | | | | | | | | | | |
| Bienestar y desarrollo | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Emociones | ✓ | ✓ | | ✓ | | | ✓ | | | ✓ | | | |
| Fortalezas | ✓ | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | | |
| Agradecimiento | ✓ | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | | ✓ | |
| Sentido y Propósito | ✓ | | | ✓ | | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| Un mejor sí mismo y mundo | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ | ✓ |
| Iniciativa de crecimiento | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Recapitulación | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Cierre | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

3

ORIENTACIONES GENERALES



En esta sección se recogen algunas orientaciones generales que afectan a todas las sesiones de la intervención y que tienen que ver con el concepto básico de ser humano del que partimos, la actitud de las personas conductoras, la adecuación de la intervención al contexto socio-cultural, al colectivo destinatario y momento histórico, la gestión de incidencias, el manejo de los tiempos, y los recursos y herramientas propuestas, y algunos consejos sobre la preparación y conducción de las sesiones.

EL CONCEPTO BÁSICO DE PERSONA

Tal y como se ha mencionado en la fundamentación del programa, esta intervención está basada en los principios humanistas y más específicamente en los postulados de Greening (2006) sobre la naturaleza humana. Estos postulados hacen referencia a que el ser humano es más que la suma de sus partes y existe en un contexto principalmente relacional, que tiene conciencia y consciencia de ser consciente, que tiene cierta capacidad de elección y que es un ser intencional que busca sentido y significado. Esta visión de la naturaleza humana conlleva un modo de estar en la relación que va más allá de los principios deontológicos que se presuponen en cualquier profesional de la Psicología.

No pretendemos en esta sección extendernos en una reflexión profunda sobre la naturaleza humana, pero sí recalcar que una intervención de esta naturaleza descansa sobre una conceptualización de la persona comprometida con la dignidad del ser humano y con el respeto a su libertad y responsabilidad. Unido a esto, está el convencimiento de la creencia en la capacidad de crecimiento, cambio y mejora, tal como fue formulada por el movimiento humanistas (i.e. Rogers, 1961) así como la creencia profunda en la capacidad de prosperar, de florecer, formulada por Keyes (2003).

ACTITUD DE LAS PERSONAS CONDUCTORAS

De este concepto de persona se derivan unas determinadas actitudes del profesional que acompaña esta intervención. En la sección de formación de conductores se exponen estos principios con detalle. Se trata ahora de sintetizar los principales. En primer lugar, las tres condiciones básicas de la relación de ayuda propuestas por Rogers (1957): la consideración positiva incondicional, la congruencia y la empatía. Estas condiciones deben llevar al profesional a un conjunto de actitudes que favorezcan la creación de un clima de aprendizaje óptimo, tal y como lo formula Marroquín (s.f.). Este clima debe estar basado en la autenticidad, la apertura sincera, el respeto, la flexibilidad y el posibilismo positivo como actitudes básicas de la persona conductora que debe intentar también favorecer en las personas participantes.

Un aspecto actitudinal crucial son las propias creencias sobre el bienestar, las expectativas que la profesional lleva a la intervención, y el uso del propio *self* como instrumento de la intervención, tal y como defiende Worth (2017). Estos aspectos son también apuntados por Keyes y Lopez (2002) que argumentan la importancia de la creencia en la propia capacidad de crecimiento y mejora de la persona y en sus propios recursos como algo fundamental en toda intervención psicológica orientada al florecimiento.

En el apartado relativo a las personas conductoras se ofrece más información sobre el perfil y la formación requerida. Para finalizar, sin embargo, conviene hacer referencia a los principios deontológicos y más concretamente a los propuestos para este ámbito de intervención por Jarden *et al.* (2021). De igual manera, no debe olvidarse el imperativo de la confidencialidad y las exigencias de la Ley de Protección de datos de carácter personal que deben formar también parte de las actitudes básicas de las personas conductoras.

CONTEXTO SOCIO-CULTURAL

En relación a la adecuación de la intervención al contexto socio-cultural, se debe tener en cuenta que el taller ha sido diseñado y testado con colectivos pertenecientes a una sociedad desarrollada europea, por lo que su utilización con otros grupos humanos requerirá adaptaciones a la cultura, valores y cosmovisión del colectivo destinatario. Esto puede suponer, incluso, la sustancial remodelación del abordaje de alguna temática. Ya desde la presentación inicial de la psicología positiva, autores como Bacigalupe (2001) y Walsh (2001) alertaban sobre un enfoque excesivamente etno-céntrico, aspecto que también ha sido documentado en un trabajo de Hendriks, Warren *et al.* (2018) que apunta la escasa presencia de enfoques relacionados con otras culturas, o en la revisión de Hendriks, Schotanus-Dijkstra *et al.* (2018) sobre intervenciones en otros contextos socio culturales. Por ejemplo, un estudio (Shin *et al.*, 2020) encontró que el efecto de las intervenciones en gratitud era mucho menos claro en las culturas colectivistas.

COLECTIVO Y MOMENTO HISTÓRICO

Respecto al colectivo destinatario, la experiencia acumulada nos indica que resulta conveniente adaptar algunos materiales y contenidos en función de la edad y nivel educativo de las personas participantes. Así, por ejemplo, las personas mayores de nuestro contexto muestran dificultades y reticencia a escribir en su Cuaderno de Bienestar por lo que es importante insistir en este aspecto. De igual manera, los cuestionarios de autoexploración de diferentes temas utilizados, pueden resultar complejos para personas no acostumbradas a manejarlos, tanto para completar, como para obtener las puntuaciones individuales. La estrategia de simplificación, utilizando enunciados generales, en lenguaje sencillo, de las dimensiones que evalúan, ha resultado útil con el colectivo de adultos mayores. En la actualidad se está trabajando en una versión para personas con discapacidad intelectual en la que se han simplificado y adaptado contenidos y materiales.

En relación a los materiales que se utilizan, también es importante la consideración de la generación a la que el grupo pertenece: vídeos, música, noticias, personajes usados como testimonios, citas, viñetas, etc. pueden resultar totalmente desconocidos para personas jóvenes o mayores, dependiendo del material. Los materiales elegidos deben facilitar conectar con la experiencia personal de las participantes.

Finalmente, en relación al momento histórico, debido a la rápida evolución de la sociedad actual, es importante seleccionar materiales adecuados, utilizar noticias y datos recientes, y reflejar el sentir y la realidad social del momento. En nuestra experiencia de aplicación del programa a diversos colectivos en los últimos seis años hemos tenido en cuenta sucesos tan relevantes como la pandemia Covid-19 o la invasión de Ucrania.

MANEJO DE INCIDENCIAS

Durante el desarrollo y despliegue de la intervención pueden surgir algunas cuestiones y o dificultades que resulta conveniente prever para articular una respuesta adecuada. La experiencia acumulada apunta las siguientes:

- Dudas sobre la conveniencia de participar. Algunas potenciales participantes expresan dudas sobre su participación que pueden ser de diferente naturaleza. Dado que la motivación y la disponibilidad de tiempo son requisitos fundamentales, no se aconseja forzar una participación que no esté clara para la persona. Se debe invitar a considerar una implicación en un momento posterior evitando cualquier tipo de presión.
- Conocimiento previo entre participantes y conductora en otros roles. Conductora y participantes pueden conocerse previamente en otros roles. El tema se abordará en la primera sesión y no debería suponer un problema si las personas implicadas son capaces de comprender las diferencias y el escenario de relación que implica el programa. Sin embargo, puede haber situaciones previas que hagan que participante o conductor se sientan especialmente incómodos en el grupo, o incluso se haya dado un conflicto que dificulte la comunicación entre las partes. Es importante abordar este asunto dando la posibilidad de no continuar.
- Ausencias. La importancia de la asistencia será recalcada en la primera sesión. Sin embargo, por problemas de enfermedad, agenda u otras cuestiones, las participantes podrían faltar a algunas sesiones. No se establece un máximo de sesiones de no asistencia para la intervención, depende mucho del colectivo o contexto. Sin embargo, se considera que no asistir a tres sesiones puede poner en riesgo la eficacia de la intervención. Se invita a las participantes a comunicar ausencias previstas antes de la sesión. La ausencia puede en cierta medida paliarse mediante un contacto posterior, tanto con la conductora como con otras asistentes que pueden compartir lo acontecido. La experiencia de contactar con la persona ausente y trasladarle un breve resumen de la temática trabajada, así como la práctica semanal para que pueda realizarla, ha resultado provechosa.
- Práctica semanal. La falta reiterada de la realización de la práctica semanal influye mucho en el aprovechamiento personal de la experiencia. Es un tema que debe ser abordado intentando explorar las razones, haciendo ver a la persona implicada cómo afecta a la dinámica del grupo desde una actitud no sancionadora. Puede llegar a ser un mecanismo de resistencia que se ha visto en actividades retadoras como la carta y visita de agradecimiento.
- Formulación de demandas ajenas a la intervención. Tanto de forma individual, como en el grupo, pudieran plantearse demandas ajenas a los objetivos del programa (tener un encuentro en privado, abordar cuestiones no previstas de tipo personal...). Estas pueden provenir de necesidades actuales de la persona o de una estructura de personalidad manipuladora. Deberán abordarse en el grupo o individualmente, depende el contexto en el que hayan surgido, retomando los objetivos y compromisos planteados y acordados en la primera sesión. Cuestiones personales deberán ser derivadas a otro profesional.
- Revelación de información personal sensible que demande una actuación. En el devenir de la intervención, puede suceder que alguna participante, tanto en grupo como de forma individual, revele información personal que, conforme al Código Deontológico o a la legislación vigente, demande una intervención (presencia de ideación suicida, situación de maltrato o abuso...). En este caso, hay que abordar la cuestión inmediatamente haciendo saber a la persona los pasos que se deben dar. Se le invitará a buscar los recursos adicionales necesarios para tratar el tema.
- Incumplimiento del compromiso de confidencialidad firmado. Se explicará su trascendencia y alcance en la primera sesión, pero si sucede y tenemos conocimiento de que alguna persona ha revelado información de lo acontecido a terceras personas, habrá que abordarlo en el grupo y de forma individual.

— Conductas inapropiadas. Pudieran de igual manera presentarse conductas inapropiadas como faltas de respeto hacia otras personas del grupo, actitudes constantes de confrontación o crítica, o sacar fotos en la sesión y compartirlas en redes sociales. Una vez más, son temas que socavan el clima del grupo y que requieren un abordaje que puede contemplar la baja de la persona en el grupo.

GESTIÓN DEL TIEMPO

Resulta difícil calcular el tiempo necesario para cada sección de las sesiones; además, las dinámicas de diálogo que se puedan generar son imprevisibles por lo que es muy probable que a veces no nos dé tiempo de trabajar todo lo previsto. También pudiera suceder que nos sobre tiempo. Se debe respetar el tiempo asignado a cada sesión sin rebasarlo. Si se termina 10 minutos antes no supondría un problema. Para una buena gestión del tiempo se sugiere tener muy presente la tabla disponible para cada sesión con la propuesta de distribución de tiempos. Otra estrategia importante es identificar previamente elementos de los que se pudiera prescindir si falta tiempo y aquellos de los que no se puede prescindir. Como orientación, en cada sesión se indicará aquellos elementos fundamentales y prescindibles. El criterio guía para discernir los elementos fundamentales es la formulación de los objetivos de la sesión. Como norma, especialmente en las primeras sesiones en las que se está generando el clima y la cohesión grupal, es importante dar espacio a la interacción entre las participantes intentando no cortar los espacios de diálogo e intercambio de experiencias.

RECURSOS Y HERRAMIENTAS PROPUESTAS

Para la realización de la intervención resulta conveniente contar con una sala con unas 15 sillas de pala para poder escribir y que sean movibles. También se necesita una mesa para el conductor para poder colocar los materiales y el ordenador. Debe ser un espacio con buena iluminación, acústica y aireación en el que no haya interrupciones. Para la sesión nueve es además necesario contar con una mesa grande (de mínimo 2 m x 2 m) y alta para realizar un trabajo conjunto que se describe más adelante.

Cada sesión aborda una temática diferente por lo que los materiales y recursos son específicos. Hay sin embargo un conjunto de herramientas básicas que se utilizan en todas las sesiones y que es necesario garantizar. En primer lugar, el diario de Bienestar y la carpeta personal de las participantes. Se debe animar a traerlos a cada sesión para realizar las actividades, tomar notas y recordar las prácticas semanales realizadas. Por otro lado, se deben preparar unas tarjetas con el nombre de cada participante que puedan colgarse en la solapa al objeto de familiarizarse con los nombres en las primeras sesiones.

La persona conductora apoyará la sesión con una presentación audiovisual en la que deberán recogerse, de forma sencilla y muy esquemática, los principales mensajes, acompañados de ilustraciones y material gráfico que facilite la transmisión de la información. Tal como se ha mencionado, deberá ser adaptado al colectivo y contexto socio-cultural. Para ello, es necesario contar con un ordenador con audio, un proyector y una conexión a internet por si se utiliza material disponible en la red. También resulta conveniente poder disponer de una pizarra o papelógrafo donde poder hacer algunas de las dinámicas propuestas.

Si resulta adecuado para el colectivo, también puede usarse como recurso un repositorio de materiales como Google Drive donde compartir documentos, material audiovisual y otros recursos. La experiencia acumulada nos indica que no es necesario compartir la presentación audiovisual con el grupo. Para personas con manejo limitado de las nuevas tecnologías también pueden enviarse los materiales a través de correo electrónico. En función del perfil de las

participantes, también se puede mandar un correo electrónico recordatorio de las tareas para casa.

Es importante acompañar las presentaciones de material audiovisual. Existen varios recursos disponibles. Para ilustrar distintos temas, el libro de Niemiec y Wedding (2013) recoge un listado de películas comerciales con indicación de la temática. Existen también varias páginas web que listan canciones que alientan las emociones positivas, las fortalezas, el agradecimiento, el bienestar y la felicidad. También pueden utilizarse extractos de documentales, charlas, conferencias, entrevistas o testimonios personales. Algunas fuentes para encontrar este tipo de materiales son TedTalk, el programa Aprendemos Juntos de BBVA disponibles en YouTube, o el blog de Kiko Llaneras sobre noticias positivas. El documental *Human* de Yann Arthus-Bertrand, de 2015, es una excelente fuente de testimonios sobre la felicidad y el sentido de vida. Por otro lado, la página web *positivepsychology.com* ofrece información sobre recursos y actividades además de literatura científica.

Finalmente, se necesitan fotocopias para trabajar en algunas sesiones, así como fotocopias de la propuesta de la práctica semanal en cada sesión, que se reparte y explica con detalle al finalizar cada encuentro. Para la sesión 9 es además necesario contar con una cartulina grande y pinturas, rotuladores y otros materiales para realizar un *collage* grupal que se describe más adelante.

PREPARACIÓN Y CONDUCCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Un aspecto sobre la preparación de la intervención que es conveniente apuntar es la difusión de la misma. El material de difusión que se prepare deberá ofrecer una información certera pero breve sobre la intervención, mencionando su finalidad, sus objetivos, destinatarios, y su metodología, pero sin entrar en una descripción detallada de los contenidos de cada sesión.

Para la preparación de cada sesión, la persona conductora deberá estudiar el material disponible en este manual y seguir las indicaciones recogidas en el apartado de conductores. Se recomienda preparar una presentación audiovisual para ser utilizada como guía. También se deberán seleccionar los materiales, ejemplos e ilustraciones a utilizar teniendo en cuenta el colectivo destinatario. Es conveniente llegar siempre 15 minutos antes a la sala para disponer las sillas en círculo y preparar la presentación y el resto de materiales.

En cuanto a la conducción de la intervención, se quiere hacer notar la efectividad de una adaptación que se ha realizado. En contextos con una gran demanda de participación, como puede ser el universitario, la intervención se ha ofrecido en un formato combinado de grupo grande (unas 30-36 personas) y grupos pequeños (entre 10 y 12 personas). En este caso, se cuenta simultáneamente con tres conductores que van implementando las sesiones compartiendo, en el grupo grande, los contenidos más expositivos y el visionado de materiales, y en el grupo pequeño, las dinámicas de diálogo e interacción. En este caso se necesita contar con una sala grande en las que puedan dividirse el grupo grande en tres grupos pequeños que puedan mantener una interacción sin molestarse unos a otros. En la creación de grupos pequeños se puede seguir una dinámica de división aleatoria, numerándose las personas del 1 al 3 y configurando así los grupos. Esto evita que coincidan en el mismo grupo personas que inicialmente se han sentado juntas por conocerse entre sí. Una vez configurados, también se puede hacer modificaciones si personas amigas coinciden en el mismo grupo, aspecto que se puede preguntar. En el caso de que haya un claro desequilibrio de género también pueden reconfigurarse los grupos para que haya personas de todos los géneros en todos los grupos.

Otras indicaciones que pudieran resultar de utilidad son las siguientes:

- Se aconseja impartir la sesión sentada, siendo parte del círculo de participantes, para romper con la posible dinámica de profesora/experta-estudiante y transmitir cercanía, igualdad y complicidad. Conviene ir cambiando el sitio que utiliza la persona conductora en las distintas sesiones.
- En general, se deberá evitar el lenguaje técnico y cuidar la comunicación no verbal para evitar trasladar una imagen de «profesora» o «experta» y sí una de «facilitadora» o «acompañante».
- Es importante conocer sus nombres y utilizarlos siempre al dirigirse a las participantes.
- Al inicio puede ser necesario animar a las personas participantes a hablar, invitándoles por ejemplo a compartir su experiencia de la práctica semanal. Esto debe hacerse siempre recordando que es una invitación y que siempre se respeta la voluntad de no compartir. En alguna ocasión hasta puede resultar difícil manejar el silencio. Se recomienda en estos casos trabajar desde el modelado compartiendo la propia experiencia cuando se realizó la actividad, o vivencias personales.
- Se debe siempre reconocer el esfuerzo y proceso más que los resultados. Validar siempre los puntos de vista de cada persona y alabar y agradecer la realización de las prácticas.
- En todas las actividades es conveniente reforzar la idea de que el beneficio puede no ser inmediato pero que, al igual que el ejercicio físico, los resultados pueden verse a medio plazo con la práctica continuada...
- La revisión de la práctica semanal, como cierre de cada temática, debe asegurar que quedan reforzados los principales mensajes asociados a los objetivos de la sesión y a las dimensiones del bienestar que se proponía trabajar.

4

PARTICIPANTES: CARACTERÍSTICAS Y SELECCIÓN



El programa ha sido diseñado para ser aplicado en un formato grupal. Hasta el momento actual, se ha administrado a tres colectivos con resultados satisfactorios: adultos jóvenes universitarios (Gómez *et al.*, 2023; Gorbeña *et al.*, 2021, 2022), adultos mayores en el contexto de programas de envejecimiento activo y saludable (Sarrionandia *et al.*, 2022) y adultos familiares de personas con discapacidad intelectual en el marco de una asociación de familias.

El tamaño ideal del grupo es de 8 a 12 personas. Un número superior dificulta la participación de todas las personas en las dinámicas de diálogo y trabajo grupal. Resulta enriquecedor poder garantizar la presencia en el grupo de personas con diversidad de género, aunque también se han ofrecido grupos, por ejemplo, únicamente de mujeres.

El perfil óptimo es el de una persona con capacidad de lectura y escritura, un manejo mínimo de las tecnologías de la información y la comunicación (correo electrónico e internet para la búsqueda y visionado de materiales), sin diagnóstico de trastorno mental grave o evidente deterioro cognitivo, y con una motivación clara para iniciar un proceso de introspección y mejora personal, así como con la disponibilidad de tiempo y el compromiso para asistir presencialmente a todas las sesiones.

Resulta conveniente mantener una entrevista inicial con las personas candidatas para asegurar el cumplimiento de los requisitos anteriormente mencionados y ajustar las expectativas sobre lo que ofrece el programa. A continuación, se detalla un posible guion de la entrevista inicial con sugerencias de un diálogo a mantener, que siempre deberá ser adaptado a las características de la persona que realiza la entrevista. Estas sugerencias están redactadas en la forma femenina y de usted, pero podrán cambiarse a la forma tú si resulta adecuado. La persona que realiza esta entrevista idealmente debería ser quien va a conducir posteriormente el programa.

La entrevista puede celebrarse en formato presencial, por vídeo llamada o telefónicamente. Si el colectivo destinatario (i.e. jóvenes universitarios) tiene garantizadas algunas de las condiciones mínimas (capacidad de lecto-escritura, ausencia de deterioro cognitivo, manejo de nuevas tecnologías, disponibilidad) quizá la exploración de las otras condiciones (ausencia de trastorno mental grave, motivación para participar) puede abordarse conjuntamente en la primera sesión grupal.

Un aspecto clave de la entrevista es la presentación de las condiciones en las que se realizará el taller y la firma del consentimiento informado y el compromiso de guarda de confidencialidad.

Entrevista inicial

- Saludo y presentaciones.
- Consentimiento Informado y Guarda de confidencialidad.

— Buenos días x. Le agradezco mucho su interés en nuestro programa y su asistencia a esta reunión previa. Como sabe por la información recibida, vamos a ofrecer un programa de desarrollo personal y bienestar y me gustaría charlar brevemente con Ud. para asegurarnos que es una persona candidata ideal y que este programa le va a ayudar. ¿De acuerdo?

— Antes de comenzar quiero decirle que todo lo que hablemos será absolutamente confidencial, de hecho, más adelante, antes de empezar el programa, firmaremos ambas un acuerdo de confidencialidad y de protección de datos personales. Son cosas importantes que como psicóloga estoy obligada y además quiero garantizar a todas las personas.

- **Motivaciones para participar.**

- **Descartar presencia de trastorno mental grave.**

— Bien, en primer lugar, me gustaría que me pudiera contar brevemente las razones por las que ha decidido apuntarse.

...

— De acuerdo, perfecto, suena muy bien.

(En el caso que haya relatado alguna cuestión relacionada con la presencia de trastorno mental grave, se sugiere explorar el tema para comprobar que el programa es adecuado para la persona, y en caso de estar en tratamiento psicológico o psiquiátrico asegurar que el profesional de referencia que le atiende recomienda su participación).

— Ha comentado xxx, ... ¿Está en la actualidad en tratamiento con algún profesional? ¿Quizá le ha comentado o podría comentarle esto y ver qué dice?

...

— Muy bien, pues sigamos adelante.

- **Capacidad de lectura y escritura.**

- **Descartar deterioro cognitivo.**

- **Manejo de nuevas tecnologías.**

En este programa les daré algunos materiales para leer, no muchos, pero sí es bueno, además de escuchar y compartir, leer algunas cosas. También les pediré que escriban cosas, especialmente en el trabajo personal que cada una hace entre sesiones. ¿Habría algún problema o dificultad con esto?

...

(Con la información recibida se debería poder descartar problemas de deterioro cognitivo. Si existen sospechas se deberá preguntar en mayor detalle).

Además, vamos a ver vídeos y escuchar audios que están disponibles en internet. ¿Cómo se maneja con los ordenadores? ¿Sabe enviar y recibir correos electrónicos? Yo les mandaré algunas cosas.

...

Perfecto entonces, con manejarlo mínimamente nos sirve.

- **Disponibilidad de tiempo y compromiso de asistencia.**

— Finalmente me gustaría saber si va a tener la disponibilidad de tiempo necesaria. Ya sabe que vamos a reunirnos una vez por semana, los días (día de la semana), en este horario (horario) empezando el xx y terminando el xx. La asistencia a todas las sesiones es muy importante porque cada vez se trata un tema diferente y porque el grupo si no, se resiente de la falta de alguna persona. Por eso el compromiso de asistencia es fundamental. Quizá si no puede estar segura y ya de partida cree que va a faltar a más de dos sesiones, lo podría dejar para otro momento.

...

- **Despedida.**

— De acuerdo, pues entonces nos vemos para iniciar el programa en breve. Muchas gracias por su tiempo.

5

EL PROGRAMA



5.1.

SESIÓN PRIMERA: INTRODUCCIÓN



En esta sesión, de carácter meramente introductorio, se sientan las bases del trabajo que se pretende acometer y se intenta generar una atmósfera favorable de aprendizaje y experimentación. La sesión inicial constituye el primer contacto directo de la conductora con el grupo, y entre las personas participantes, por lo que resulta crucial para el buen desarrollo del taller.

1. FUNDAMENTACIÓN

La investigación sobre las intervenciones psicológicas ha identificado diversas cuestiones de carácter transversal que resultan cruciales para su adecuada implementación, y para sentar las bases que contribuyan a facilitar el cambio que se persigue. Grenavage y Norcross (1990) apuntaron los cinco factores comunes entre los que se identificaron las expectativas que las personas participantes tienen respecto al proceso y al resultado de la intervención. La excelente revisión de Greenberg *et al.* (2006) concluye que las expectativas siguen siendo un factor determinante en el proceso terapéutico, incluso más importante de lo que en el pasado se había creído. De ello, se derivan algunas estrategias que Greenberg *et al.* (2006) sugieren: transmitir esperanza y ofrecer una panorámica del proceso que se seguirá en la intervención, lo que puede contribuir a incrementar el locus de control y las creencias de auto-eficacia.

Otro aspecto crucial que puede jugar un papel clave en el proceso y resultado son las creencias de las personas participantes. En este caso, principalmente sus creencias sobre el desarrollo personal y el bienestar, lo que se denominan las teorías implícitas. Siguiendo el trabajo pionero de Carol Dweck (2013), quien identificó dos mentalidades básicas sobre la inteligencia (incremental y fija), varios autores han demostrado que las creencias personales sobre el bienestar influyen de forma determinante en su vivencia. Facilitar creencias incrementales sobre el bienestar es fundamental para contribuir a su potenciación y además se asocia con una percepción más positiva de la utilidad de actividades para aumentar el bienestar (Howell *et al.*, 2016). De hecho, estos autores llegan a plantear que modificar estas creencias puede ser una intervención en sí misma, y Layous *et al.* (2013) demuestran empíricamente su efecto en la eficacia de una intervención. Passmore *et al.* (2018) también aportan evidencias de la importancia que tienen las teorías incrementales del bienestar para el propio bienestar.

Por otro lado, en esta primera sesión se evalúan los niveles de bienestar de los participantes, así como otros aspectos que pudieran resultar de interés para evaluar la eficacia de la intervención. Se sugiere, siguiendo el modelo de Keyes que, como se ha explicado, fundamenta esta intervención, utilizar las herramientas por él propuestas. Existen dos opciones al respecto. En primer lugar, se puede utilizar una batería con las medidas validadas que evalúan el bienestar subjetivo o hedónico, el bienestar psicológico y el bienestar social. Se encuentran disponibles en castellano. Para el bienestar subjetivo se utilizan dos herramientas: la subescala de afecto positivo de la Escala de Experiencia positiva y negativa desarrollada por Diener *et al.* (2010), y adaptada al castellano por Espejo *et al.* en 2020. Por otro lado, se debe utilizar la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener *et al.* (1985) adaptada al castellano por Vázquez *et al.* en 2013. La medida de bienestar psicológico se obtiene utilizando las Escalas de Bienestar Psicológico creadas por Carol Ryff en 1989 y adaptadas por Díaz *et al.* (2006). Finalmente, para el bienestar social se sugiere utilizar las escalas del propio Keyes (1998) adaptadas por Blanco y Díaz (2005). La segunda opción es utilizar una escala breve que mide el constructo de salud mental positiva con subescalas de las tres dimensiones del bienestar. Fue desarrollada por Keyes y colaboradores en 2008 y que ha sido validada y adaptada al castellano por Echeverría *et al.* en 2017.

2. OBJETIVOS

Los principales objetivos de esta primera sesión serían:

- Obtener información sobre bienestar de las personas participantes.
- Generar una atmósfera de aprendizaje y crecimiento personal.
- Comenzar a trabajar la cohesión grupal.
- Conocer y ajustar las expectativas y los temores.
- Ofrecer una panorámica del taller y de la dinámica que se seguirá.
- Recordar compromisos y condiciones.

En esta primera sesión no se plantean objetivos relacionados con los fines del taller, es decir, con cultivar alguna de las dimensiones del bienestar, sino que los objetivos se centran en crear las condiciones óptimas para comenzar el trabajo en la siguiente sesión.

3. CONTENIDOS

La sesión se inicia con la bienvenida a las personas participantes. A continuación, se hace una breve presentación (nombre) de participantes y conductor, y se entregan unas tarjetas para poner en la solapa, previamente preparadas, con el nombre de cada persona. Se explica que antes de entrar en materia es necesario abordar dos cuestiones importantes: asegurarnos el adecuado tratamiento confidencial de datos y el consentimiento para participar, y recoger información del punto de partida, la línea base. Para ello se explica y reparte para ser firmado, por duplicado (una copia para la facilitadora y otra para la persona participante) el consentimiento informado que ha sido previamente firmado por la conductora. Se recoge la documentación y se guarda en sobre cerrado en presencia de los participantes.

A continuación, se explica el propósito y se reparte el Cuestionario de línea base en el que se debe anotar el código asignado. Se dan las instrucciones pertinentes y se deja tiempo para completarlo (aproximadamente 15 minutos). Cuando terminan, se recogen todos los cuestionarios y se depositan en un sobre.

Se inicia entonces la acogida y presentación de participantes y conductora. Con objeto de empezar a trabajar el conocimiento entre los miembros del grupo, esta presentación puede hacerse en parejas pidiendo a cada participante que le cuente a su pareja quien es para que luego unos presenten a otros. Se pide además que compartan sus motivaciones, expectativas y temores respecto a su participación en el taller. A continuación, se invita a hacer una ronda de presentaciones con lo que cada uno ha conocido del otro, apuntando las expectativas y temores en una pizarra o papelógrafo, validando todas las aportaciones del grupo y agradeciendo la sinceridad e implicación. La persona conductora también se presenta. Se sugiere compartir algo de información personal no comprometedor, algo con lo que se sienta cómoda (nombre, edad, profesión o actividad, algún gusto o preferencia, un sentimiento, i.e. ilusión por empezar el taller).

Se inicia una clarificación de expectativas y temores que permite ir ajustando las creencias personales sobre el taller. En general, en casi todos los grupos aparecen temas relacionados con la propia capacidad para hacerlo, el miedo a no estar a la altura del grupo, las creencias irrealistas sobre el bienestar, etc. Hay seis ideas importantes a trasladar en este apartado que, una vez más, van generando un clima adecuado de aprendizaje y de cohesión grupal. Estas ideas son:

- Realismo en cuanto al alcance del taller y diversidad en las personas en cuanto a formas de alcanzar el bienestar y la felicidad.

- Meta personal de mejora individualizada. No es una psicoterapia sino una intervención de mejora personal.
- Actitud realista respecto a la propia vivencia de bienestar y malestar en la vida.
- Creencias personales incrementales vs. fijas sobre el bienestar y creencias sobre la eficacia del taller.
- Importancia del esfuerzo y la actividad intencional sostenida, el hacer frente al mero saber.
- Rol de la persona conductora como acompañante y facilitador y no profesora.

En relación a los temores, suelen surgir cuestiones como el no atreverse a hablar, timidez, no estar a la altura, no aportar o saber aprovecharlo, que salgan cosas que no quieren, que les remueva. Se comentan estas cuestiones validando la existencia de estos temores y señalando que muchos están basados en expectativas y creencias que puedan no ser realistas.

Posteriormente se dedica un tiempo a presentar una panorámica del taller explicando sus objetivos y su metodología. En relación a los objetivos se explica que se pretende favorecer el desarrollo personal a través de la mejora en el conocimiento personal y la práctica de actividades. Por otro lado, se señala como segundo gran objetivo el avanzar en el propio bienestar a dos niveles: el bienestar subjetivo (sentirse mejor) y el bienestar psicosocial (funcionar mejor como persona y en la relación con los demás).

La metodología se introduce sin mencionar ninguna actividad concreta prevista sino sólo el tipo de actividades en las sesiones y fuera de ellas. El énfasis en la importancia de las actividades semanales para casa es fundamental. También se debe incidir mucho en los beneficios del formato grupal del taller y lo que supone. Finalmente, en esta sección se presentan y entregan los materiales: Mi cuaderno de bienestar y una carpeta para archivar el material.

El siguiente apartado sirve para recodar los compromisos y condiciones básicas para un buen desarrollo del taller. En concreto, se dedica un tiempo a presentar las condiciones necesarias para generar una buena atmósfera de aprendizaje y crecimiento. Siguiendo a Marroquín (s.f.), se enfatiza la importancia de la autenticidad, es decir, mostrarse como uno es, sin fachadas ni caretas; el respeto y la escucha a los demás aunque no se compartan sus opiniones o posiciones; la apertura manifestativa en el sentido de compartir de forma sincera lo que cada uno quiera; la flexibilidad para cuestionar y modificar las propias opiniones o posiciones; y una actitud de positivismo positivo y optimismo realista ante la experiencia en la que uno se embarca.

Además, otros compromisos y condiciones importantes son la puntualidad y evitación de ausencias, la confidencialidad de la información compartida y el respeto mutuo. Para terminar, se enmarca la relación en el taller, señalando la conveniencia de mantener lo tratado en ese espacio y no en contextos externos, aunque se desarrolle una relación. También se debe explorar la posibilidad de que exista una relación previa entre algunos participantes y/o con el conductor y cómo eso puede o no incidir.

Antes de cerrar este apartado de contenido, hay que plantear la posibilidad de que los participantes manifiesten alguna demanda en relación al taller, especialmente relativa a la posibilidad de no continuar por razones que han surgido anteriormente (conflicto con otro participante o grado de conocimiento previo entre participantes y/o conductor que pudiera interferir, dificultades para garantizar la asistencia continuada, falta de interés una vez conocidas las características, objetivos y contenidos del programa).

Finalmente, se presenta la primera actividad semanal que pretende que las personas participantes empiecen con la rutina de la reflexión y la escritura expresiva. En esta primera presentación,

conviene hacer mucho énfasis en la importancia de las actividades durante la semana, indicando que son casi más importantes que la propia sesión. Se puede usar el símil del mantenimiento de la buena forma física mediante el ejercicio regular. Se cierra la sesión con una breve ronda de impresiones iniciales, agradeciendo la participación.

La tabla 3 recoge un resumen de los contenidos junto con la estimación de tiempo a dedicar a cada uno de ellos y la indicación del momento de inicio de cada sección, en el marco de las dos horas de duración de cada sesión.

Tabla 3
Sesión 1. Contenidos y temporalización

| Inicio | Tiempo dedicado | Contenido |
|--------|-----------------|--|
| 00' | 10' | — Bienvenida a la sesión. |
| 10' | 10' | — Presentación inicial de participantes y conductora. — Entrega de tarjetas con el nombre de cada participante. |
| 20' | 10' | — Consentimientos. Explicación y firma. |
| 30' | 15' | — Cuestionario. |
| 45' | 20' | — Presentación de participantes en parejas. — Identificación de temores y expectativas. |
| 1h.05' | 20' | — Clarificación de temores y expectativas. |
| 1h.25' | 10' | — Descripción general del taller: contenido y metodología. — Entrega cuaderno y carpeta. |
| 1h.35' | 10' | — Clarificación de compromisos y condiciones. |
| 1h.45' | 10' | — Presentación de la actividad semanal: <i>Estrenando mi cuaderno de bienestar</i> . |
| 1h.55' | 10' | — Cierre y despedida. |

4. GUION

Este apartado presenta una propuesta de guion para la sesión, con sugerencias de ejemplos o anécdotas cuando resulte relevante. Se debe disponer de una presentación audiovisual que apoye toda la sesión. El texto que se sugiere deberá siempre adaptarse al estilo personal de cada conductora y ser coherente con su personalidad y su lenguaje no verbal. Tal y como se ha mencionado en las consideraciones generales, se aconseja un estilo cálido y cercano, compartiendo, siempre que resulte adecuado, información personal relevante con la que la conductora se sienta cómoda. El tono y lenguaje no verbal en relación a los énfasis en los mensajes clave resultan también aspectos a tener en cuenta.

En las primeras sesiones, hay que enfatizar mucho que el diálogo no es bidireccional, conductora persona, sino entre todos. Insistiendo acaban hablando para el grupo (comunicación no verbal) y se hacen preguntas, comentarios y aportaciones unas personas a otras.

Guion sesión 1. Introducción

- **Bienvenida.**
- **Presentación inicial de participantes y conductora.**
- **Entrega de tarjetas con el nombre de cada participante.**

— Buenos días a todos/as. Bienvenidas al Taller Ongizate de Desarrollo Personal y Bienestar. Vamos a empezar un camino de trabajo conjunto durante diez semanas que espero nos lleve a todos/as a crecer como personas y sentirnos mejor.

— Lo primero son las presentaciones. Mi nombre es xx. Ahora vamos a hacer una breve ronda de presentaciones diciendo sólo nuestro nombre. Mientras lo hacéis, voy a ir repartiendo unas tarjetas que se pueden sujetar en la solapa que nos servirán para ir aprendiéndonos los nombres. Será importante traerla a las primeras sesiones hasta que nos aprendamos los nombres de todas las personas participantes.

- **Consentimientos. Explicación y firma.**

— Antes de entrar en materia y conocernos más necesitamos hacer un par de cosas que son importantes. La primera es asegurarnos que todos nos sentimos seguros y confiados en lo que vamos a hacer. Para ello, y siguiendo las normas éticas de la psicología, os proponemos firmar un documento que llamamos de consentimiento informado. En él se describe el objetivo del taller y el cumplimiento de todas las normas de confidencialidad, profesionalidad, e importancia del cuidado de la persona que son fundamentales en psicología. Y se firma que participáis de forma voluntaria en el taller.

— Es muy importante para nosotros custodiar de forma separada los datos personales de identificación por lo que vamos a generar un código para cada uno de seis números. Se nos ha ocurrido que es fácil de recordar el siguiente: dos últimos números del DNI, dos últimos números del teléfono móvil, y día de nacimiento con dos dígitos. Así solo vamos a necesitar manejar nuestros nombres de pila. Bien, vamos a guardarlos en este sobre....

— Muy bien, pues sigamos adelante.

- **Cuestionario.**

— La segunda cosa importante antes de empezar es recoger datos de cómo se encuentra cada persona ahora, de tal manera que podemos conocer el punto de partida y al terminar comparar para ver si ha habido cambios. Esto es muy importante para ver si este taller es realmente eficaz para vosotras. Se trata de un cuestionario en el que sólo hay que poner el código y que tiene preguntas de diversos temas. Tenemos tiempo de sobra así que adelante.

— Bien, todo el mundo ha terminado, guardamos en un sobre estos cuestionarios que compararemos con los datos al final.

- **Presentación de participantes y conductora.**
- **Identificación de temores y expectativas.**

— Ahora ya podemos empezar a conocernos un poco más. Os propongo que nos presentemos por parejas para después compartirlo. Se trataría de presentarse a la compañera y contar algo de una misma con lo que nos sintamos cómodas. También me gustaría pedirnos que compartáis las expectativas y temores que tenéis respecto al este taller. Uno siempre viene con ideas preconcebidas de cómo va a ser, qué va a pasar, cómo me voy a sentir... Dejamos unos minutos para charlar.

...

— Bien, vamos a compartir ahora en el grupo lo que hemos aprendido de la compañera. Si os parece, empiezo yo. Como os he dicho, yo me llamo xx y xx. Tengo la esperanza de que el taller os sirva de ayuda y quizá el miedo de no saber responder a lo que vosotras esperáis.

— X, ¿nos puedes contar quien es tu compañera?, ¿y qué miedos y expectativas tiene?

...

— (Si es necesario). Es importante que el diálogo se establezca entre todos, no solo conmigo, y además cualquiera puede matizar o comentar las aportaciones de los demás.

— Bien, pues somos un grupo de x personas muy diferentes, ya sabemos algo de cada una y todos sabemos que estamos aquí de forma voluntaria, que compartimos una motivación y un deseo de avanzar como personas. Os agradezco mucho vuestra implicación y sinceridad, es un magnífico punto de partida.

• **Clarificación de temores y expectativas.**

— Todo lo que habéis comentado son temores y expectativas razonables que la mayoría de las personas tenemos ante situaciones nuevas como esta. Vamos a comentarlas.

— La primera idea es que este taller no es un curso mágico que nos va a dar la fórmula para ser felices. Hay tantas formas de ser feliz como personas. Así que ni yo ni nadie nos va a dar nunca la llave de la felicidad, la tenemos que crear nosotras mismas.

— La segunda cuestión que resulta muy importante es que cada uno estamos en un punto diferente, se trata de avanzar, no tenemos una meta o un destino prefijado al que llegar, con dar un pequeño paso ya es un avance muy importante porque a las personas nos cuesta mucho cambiar nuestros hábitos. No vamos a hacer una psicoterapia o una dinámica de grupos para solucionar problemas. Vamos a aprender estrategias para mejorar como personas y sentirnos mejor.

— Hay otra cosa que tampoco debemos perder de vista durante todo el taller. Nosotros nos vamos a enfocar en los aspectos positivos, pero todos sabemos que la vida es un equilibrio: lo positivo y lo negativo. Estar siempre bien, feliz, es un objetivo poco realista.

— También quiero decir que llevamos ya seis años trabajando con este taller con diferentes grupos de personas: estudiantes universitarios, familias, mayores. Otros programas similares también se han hecho en otros lugares. No estamos planteando un taller con las cosas que sin más se nos han ocurrido. Está basado en muchísimas investigaciones que han demostrado la eficacia de este tipo de intervenciones. Las personas que han participado en este tipo de talleres así lo dicen y la investigación lo demuestra.

— Además, las creencias que tenemos son importantes. Si yo pienso que no puedo hacer nada para mejorar mi nivel de bienestar o para crecer como persona, si creo que sentirme bien o mal es algo que lo tengo que aceptar como me viene, pues entonces evidentemente no haré nada por cambiar. Creer que la felicidad o el bienestar son mejorables hasta cierto punto es un punto de partida básico.

— Unido a esto está la idea de qué puedo hacer yo. Como todo en esta vida no nos va a caer del cielo, hay que trabajarlo así que va a demandar esfuerzo por vuestra parte. Ya habéis dado un gran paso: os habéis hecho el regalo a vosotras mismas de dedicaros dos horas a la semana durante las próximas semanas a cuidaros, a mejorar, a crecer. No basta con saber, es importante hacer. A nadie se le ocurriría que va a mejorar su forma física sólo viendo vídeos de *fitness* o aprendiendo sobre Pilates. Se trata de hacer, mantener la buena forma mental requiere ejercicio constante igual que para mantener la forma física.

— Y finalmente, también quiero clarificar otra idea preconcebida que a veces las personas tienen en este tipo de talleres. El taller no es una clase, yo no soy una profesora, soy una facilitadora, cada uno avanzará según pueda y quiera.

(Si han surgido otros temores o expectativas se clarifican.)

— Respecto a los temores, en un momento volvemos a ellos...

Bien, ¿alguna duda o comentario?

...

- **Descripción general del taller: contenido y metodología.**

- **Entrega cuaderno y carpeta.**

— Vamos a continuar ahora con una panorámica del taller para que sepáis en qué nos embarcamos. Los objetivos que tenemos son: cultivar el desarrollo personal a través del conocimiento personal y la práctica de actividades que os iré proponiendo y, segundo, avanzar en nuestro bienestar a dos niveles: bienestar subjetivo (sentirse mejor) bienestar psicosocial (funcionar mejor como persona y en la relación con los demás). Ya explicaremos que significa todo esto más adelante.

— ¿Cómo lo vamos a hacer? Fundamentalmente a través de actividades, ejercicios, reflexión, debates y dialogo, y prácticas semanales, que nos ayudarán a conseguir estos objetivos. No quiero adelantar, iremos trabajando cada semana un tema diferente. Algunas cosas que os vamos a proponer os pueden sonar raras al principio o parecer una tontería, pero todo lo que os proponemos ha sido ya experimentado por otros (yo lo he hecho) y está claro que si uno se las toma en serio y las hace de verdad tienen efectos positivos. Aquí quiero señalar la importancia de las prácticas semanales que os vamos a plantear. Lo que sucede y hacéis durante la semana va a ser más importante que lo que hagamos aquí. Sin el trabajo personal esto no va a funcionar.

— Además, vamos a hacerlo con otros, aquí en grupo y algunas tareas fuera con amigos o familiares que vosotros elijáis. Aprender con otros y de otros. ¿Alguna pregunta, comentario?

...

— Para terminar, os quiero dar unos materiales básicos de trabajo: Mi cuaderno de bienestar. Va a ser un recurso que vamos a utilizar en todas las sesiones así que hay que traerlo y podéis tomar notas. Os pediremos que escribáis cosas durante la semana. Es una buena herramienta para al final tener una perspectiva de todo lo hecho. También tenemos una carpeta para ir archivando toda la documentación que vayamos trabajando. Os iremos también mandando cosas por e-mail.

— Bien, ¿alguna duda o comentario?

...

- **Clarificación de compromisos y condiciones.**

— Bueno y antes de meternos en harina quería dedicar un momento a clarificar los compromisos y las condiciones del taller. Hay cosas de las que quiero hablar para que todos lo tengamos claro. Y que tienen que ver con algunos de los temores que se han mencionado antes.

— Lo primero es que todos somos responsables de crear un buen clima de aprendizaje. ¿Cómo se hace esto? Tengo varias sugerencias. En primer lugar, yo creo que es importante la autenticidad (mostrarnos como somos, sin fachadas ni caretas), el compartir (aprendemos de los demás), la flexibilidad para cuestionar las propias opiniones y creencias y aceptar las del otro que puede ser muy diferente a mí y finalmente, la idea de que lo mejor es enemigo de lo bueno, como grupo tenemos que ser posibilistas (vamos a avanzar).

— Otro compromiso importante es el tema de la confidencialidad. Lo que se comparte en el taller queda en el taller. También el respeto mutuo. Respetar lo que cada uno quiere traer y compartir, cada uno somos diferentes, unos hablan más y otros hablamos menos...no se va a forzar a nadie a que comparta algo que no quiere compartir... No salir corriendo a ver que tiene en Instagram o Facebook, preguntar a un amigo que le conoce...

— Hay otra cuestión que igual no ha salido pero que es importante mencionar. La relación entre nosotros dentro y fuera del grupo: cuidar el grupo mientras dure el grupo. Evidentemente uno puede interactuar fuera de las sesiones, pero creo que no es bueno trabajar los temas del taller fuera del grupo.

— También me gustaría saber si hay personas que ya se conocen de antes.

...

(Abordarlo si se ha identificado o el conocimiento previo conductor participante y plantear la posibilidad de abandonar si se sienten incómodos.)

— Para terminar, también quiero mencionar el tema de las ausencias y la puntualidad. Podéis faltar por estar enfermos o por otras razones. Yo lo voy a respetar y no hay que justificar las ausencias (no es una clase) pero intentad no faltar y si es posible avisar. El compromiso con el grupo es muy importante. Vamos a trabajar juntos durante diez semanas.

— Bien, pues este sería el marco en el que vamos a trabajar. Este es el momento de confirmar que queremos hacer este taller. Si alguna persona no lo tiene claro por cualquier motivo que será respetado, igual es mejor que lo haga en un momento posterior.

• **Presentación de actividad semanal.**

• **Despedida y cierre.**

— Vamos a empezar con el trabajo, los primeros deberes. Todas las semanas os plantearemos una tarea que pensamos que casi es más importante para lograr los objetivos que la propia sesión. Esto es como el ejercicio físico, queremos mantener y mejorar nuestro bienestar y para ello necesitamos entrenamiento regular y continuado.

— A esta primera tarea la hemos llamado «Estrenando mi cuaderno de bienestar».

— Os entrego una pequeña ficha con las instrucciones. Es una tarea sencilla. Se trata de dedicar media hora a recoger en el cuaderno vuestras respuestas a dos cuestiones:

— El tema de temores y expectativas y así os lo quedáis por escrito y no se olvida.

— Y mis impresiones, sentimientos y aprendizajes en esta primera sesión. La idea sería traer el cuaderno a todas las sesiones porque reflexionaremos sobre lo escrito (lo que cada una quiera compartir) y así aprenderemos unas de otras. Y también porque en el cuaderno se pueden tomar notas y hacer algunas de las actividades que os propondremos.

— ¿Alguna duda? Hoy ha sido «la introducción», seguiremos avanzando ...

— Bien, me gustaría cerrar con una palabra final de cada uno de vosotros...

...

— Os esperamos entonces la semana que viene. No olvidéis traer el cuaderno, la carpeta que os hemos dado y la tarjeta con el nombre. ¡Que tengáis una buena semana todas!

5. MATERIALES

Para la adecuada impartición de esta sesión son necesarios los materiales que se listan a continuación:

— Manual y guion de sesión.

— Presentación audiovisual.

— Cuadernos, carpetas y tarjetas con nombres.

— Documento de consentimiento informado firmado por el conductor (2 copias por participante).

— Cuestionario de línea base.

— Dos sobres para archivo de consentimientos y cuestionarios.

— Documento Actividad semanal: *Estrenando mi cuaderno de bienestar*.

— Ordenador, proyector con audio, y pizarra o papelógrafo.

— Diario de sesión.

CONSENTIMIENTO INFORMADO**PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y BIENESTAR**

En el día de hoy, Dña./D. _____ participa voluntariamente en el Taller de Desarrollo Personal y Bienestar que incluye un proceso previo de evaluación y una evaluación final para conocer los efectos del taller.

Una vez explicadas las características del funcionamiento del programa y el proceso a seguir, accede a participar teniendo en cuenta que entiende:

- el carácter voluntario de este consentimiento y la posibilidad de revocarlo en cualquier momento,
- la exigencia, por parte de los profesionales, de cumplir las normas del Código Deontológico de la Psicología,
- la naturaleza confidencial de la información que suministre, conforme a la Ley de Protección de Datos de Carácter Personal,
- la necesidad de obtener su permiso por escrito para desvelar cualquier dato personal a terceros,
- el compromiso de preservar la información de todo lo tratado en las sesiones, especialmente lo referido a la información personal de otros participantes,
- y la utilización de los datos globales para fines de investigación que cuenta con la aprobación del Comité de Ética de la Investigación de la Universidad de Deusto.

Mediante la firma de este documento recibe el Código de Participante número _____ que a partir de este momento será la única identificación utilizada en la documentación que se genere. El presente consentimiento será custodiado por la persona responsable del taller, sin que nadie pueda acceder al mismo.

Manifiesta que ha tenido la oportunidad de aclarar todas sus dudas y se siente satisfecha/o con la información proporcionada.

El correo electrónico de contacto es _____ y el teléfono _____

Por todo lo cual, firma, por duplicado, el presente consentimiento informado:

En, a de de

Nombre y firma de la persona participante

Nombre y firma del responsable

**ACTIVIDAD SEMANAL PRIMERA SESIÓN:
ESTRENANDO MI CUADERNO DE BIENESTAR**



Tal y como se ha explicado, la actividad semanal pretende facilitar la reflexión personal y afianzar los aprendizajes realizados. Te animamos a comenzar con la primera actividad. Puedes completarla en *Mi Cuaderno de Bienestar*. Recuerda que tu cuaderno es sólo para ti y que no tendrás que compartir su contenido con nadie. Escribe con libertad.

ESTRENANDO MI CUADERNO DE BIENESTAR

1. En la sesión hemos comentado los temores y expectativas con las que cada uno viene al taller. Te sugerimos que recojas esto en el cuaderno.
 - a) ¿Por qué me he apuntado a este taller?
 - b) ¿Qué espero conseguir?
 - c) ¿Tengo algún temor respecto a lo que voy a encontrarme?
 - d) ¿Me han llamado la atención los temores y expectativas de otros participantes?

2. Terminada ya la primera sesión:
 - a) ¿Qué impresiones iniciales tengo?
 - b) ¿Qué sentimientos ha despertado en mi lo que hemos compartido en esta primera sesión?
 - c) ¿Qué me llevo de esta sesión? Quizá de algo que ha dicho una compañera, la conductora...
 - d) ¿Hay otras ideas, sentimientos o impresiones importantes que quiero recoger en mi cuaderno?

5.2.

SESIÓN SEGUNDA: DESARROLLO Y BIENESTAR



La segunda sesión introduce los conceptos de desarrollo personal y de bienestar, como objetivos globales del taller, y los relaciona con los conceptos de madurez, salud y de felicidad. Es una sesión de naturaleza introductoria donde se trabaja la toma de conciencia de las conceptualizaciones personales y se da comienzo a la exploración de la vivencia emocional del bienestar.

1. FUNDAMENTACIÓN

Las teorías y hallazgos científicos que fundamentan esta segunda sesión han sido descritos en detalle en la fundamentación general de la intervención por lo que se remite al lector a ese apartado.

2. OBJETIVOS

Los objetivos de la segunda sesión serían:

- Tomar conciencia de las propias creencias sobre el desarrollo personal, el bienestar y la felicidad y las narrativas sociales predominantes al respecto.
- Conocer las formulaciones psicológicas sobre estos conceptos.
- Explorar las propias fuentes de bienestar.
- Avanzar en la cohesión grupal y fortalecer el clima de aprendizaje.

En concreto, en relación a las trece dimensiones del bienestar, se plantea que esta sesión contribuye a cultivar todas ellas, al menos a nivel cognitivo, ya que se presenta el modelo en el que se fundamenta en programa. Además, esta sesión trabaja en mayor profundidad las dimensiones de:

- Afecto positivo, en tanto en cuanto se solicita como práctica semanal un ejercicio relacionado con la identificación de fuentes propias de bienestar.
- Satisfacción vital.
- Auto-aceptación, dado que se trabaja en la integración de emociones positivas y negativas.
- Crecimiento personal al trabajar la clarificación de las propias creencias al respecto.
- Aceptación social dado que se aborda, desde una perspectiva multicultural, el tema de la felicidad.

3. CONTENIDOS

La sesión se inicia con la bienvenida a las personas participantes. A continuación, se inicia el trabajo de puesta en común de la actividad semanal realizada, *Estrenando mi cuaderno de bienestar*. Se invita a compartir la información que consideren apropiada. En el caso de que haya reticencias, se puede modelar compartiendo alguna impresión personal sobre la sesión anterior o recordando las principales expectativas o temores. Mediante preguntas y observaciones, relacionando lo aportado por cada persona y resaltando la singularidad de cada uno, se valida el trabajo de todos los miembros del grupo y el esfuerzo realizado.

La siguiente sección propone una actividad que pretende ayudar a tomar conciencia de las propias creencias sobre el bienestar, la felicidad y el crecimiento personal. Está basada en dos cuestionarios validados: la Escala de Creencias sobre el Bienestar de McMahan y Estes, (2011) y el Cuestionario de Creencias sobre la Madurez de Zacarés y Serra (1996). Se incluye también una pregunta abierta sobre la felicidad para facilitar posteriormente el diálogo. Estos cuestionarios no se utilizan desde una perspectiva científica, sino como meras herramientas de exploración personal. Se puede trabajar con la versión completa de los instrumentos o con una versión abreviada que sólo recoge en enunciado general de cada subescala para ser evaluado en una escala tipo Likert de 0 a 10. Se recomienda utilizar la versión abreviada con personas mayores o aquellas sin experiencia en la cumplimentación de cuestionarios. En el caso de los cuestionarios completos, se proporcionan las claves de corrección para que cada participante obtenga sus puntuaciones en cada una de las subescalas.

Se explica que los cuestionarios estaban basados en las concepciones legas de estos conceptos, es decir, en lo que la gente cree al respecto, y no en lo que dice la investigación. Respecto al bienestar, la escala resulta en puntuaciones en cuatro dimensiones: el bienestar entendido como experiencia de placer, como evitación de experiencias negativas, como desarrollo personal y como contribución a los demás. No son dimensiones excluyentes y las personas pueden obtener puntuaciones elevadas en más de una de ellas. En relación a la madurez, la escala ofrece cinco visiones diferentes que tenemos las personas sobre el crecimiento personal y la madurez. Según Zacarés y Serra (1996), estas visiones son: teoría evolutivo-normativa («ser maduro es igual a ser adulto»), teoría humanista-constructivista («ser maduro es crecer y desarrollarse como persona»), teoría de la resistencia («ser maduro es saber afrontar la adversidad»), teoría de Peter Pan («ser maduro es ser auténtico a cualquier precio, ser uno mismo») y teoría relativista-escéptica («ser maduro es algo diferente para cada uno, no es algo claro»). Puede consultarse la obra para una descripción más detallada de las dimensiones (Zacarés y Serra, 1998, págs. 247-251).

Se acompaña al grupo en el proceso de obtención de sus puntuaciones y se propicia un diálogo sobre los resultados obtenidos. Se invita a los participantes a compartir sus resultados, hacer comentarios y preguntas. En este diálogo es importante que queden claras las siguientes cuestiones:

- Cada persona tiene una visión única de estos temas y todas son válidas.
- Se trata de una herramienta para la reflexión personal. En caso de discrepancia entre opiniones y resultados del cuestionario debe prevalecer las propias opiniones.
- La visión de cada persona responde, en cierta medida, a su momento madurativo y a la visión social sobre estos temas que nos influye a todos.
- Las propias creencias sobre el bienestar y el desarrollo influyen de forma determinante en como juzgamos nuestro propio bienestar, nuestra felicidad y nuestro nivel de desarrollo o maduración.

Tras este diálogo grupal se presenta el modelo de desarrollo y bienestar desde el que se trabaja en el programa, una visión humanista y global del bienestar incluyendo todas sus dimensiones y entroncado con el concepto de salud. Se presenta la definición de salud de la OMS como estado de completo bienestar biopsicosocial y espiritual y no como ausencia de enfermedad. Se define el bienestar como estado de florecimiento frente a languidecimiento. Se describen sus dos dimensiones: el bienestar hedónico caracterizado por el predominio del afecto positivo y un nivel aceptable de satisfacción vital, y el bienestar eudaimónico, referido a un funcionamiento óptimo a nivel psicológico y social y que incluye las dimensiones del bienestar psicológico y social descritas por Keyes y que figuran en la fundamentación general. Finalmente, se hace notar cómo, el desarrollo y crecimiento personal, es una dimensión clave del bienestar que tiene que ver con el

concepto de Rogers de persona de funcionamiento pleno (Rogers, 1961). Es importante destacar la naturaleza procesual de este crecimiento y desarrollo y el valor que tienen pequeños avances personales, así como el hecho de que no se requieren niveles altos en todas las dimensiones del bienestar para lograrlo, diferentes personas cultivan diferentes dimensiones.

Para terminar esta sección se enfatizan las ideas clave ya mencionadas en la sesión anterior: la posibilidad de modificar los niveles de bienestar, si bien hay cuestiones que son difíciles de cambiar por lo que la aceptación, frente a la resignación, de circunstancias y determinantes vitales personales es también un elemento clave en este proceso, y la importancia de la práctica, intencional y sostenida, de actividades como herramienta para aumentar el bienestar, diversificando fuentes de bienestar y cultivando las distintas dimensiones, aspectos que se van a ir trabajando a lo largo del programa. Se señala que es una invitación a explorar todas esas fuentes y que cada persona se quedará con las que mejor sintonicen con sus características personales.

A continuación, se retoma el diálogo para abordar las visiones del grupo sobre la felicidad señalando cómo también es un concepto muy próximo al del bienestar. Se intercambian pareceres validando las aportaciones de todas las personas pues no se pretende consensuar ninguna definición compartida de felicidad. Se introduce también la perspectiva multicultural de la felicidad con un vídeo que recoge testimonios de diferentes personas del mundo sobre la felicidad y que ha sido sacado del documental *Human* de Yann Arthus-Bertran de 2015. En él hay testimonios de una mujer africana para quien la felicidad reside en ver la lluvia, beber y comer, dormir con el hombre ama, y tener cobijo. A continuación, aparece un hombre hindú que, desde una situación de completa pobreza, manifiesta que para él la felicidad sería contar con comida, cobijo, luz, especialmente para sus hijos. El tercer testimonio es de un hombre africano que relata un momento de felicidad relacionado con la adquisición de una motocicleta y muestra cómo su posesión le brinda reconocimiento y autonomía. Sigue el testimonio de un hombre europeo joven, Bruno, en silla de ruedas, que ilustra cómo la aceptación de su situación sobrevenida y la propia fortaleza mental y espiritual desarrollada a partir de esta situación es su fuente de felicidad. El vídeo termina con el testimonio de la primatóloga Jane Goodall que, siendo internacionalmente conocida, apunta como fuentes de bienestar cosas pequeñas y variadas y no la satisfacción de sus logros profesionales. Estos testimonios están disponibles en la página web de la película (<https://artsandculture.google.com/partner/human-the-movie>, o también en <https://www.goodplanet.org/human/index.html>). La idea clave de esta actividad, que es comentada en grupo junto con sus propias definiciones de felicidad, es que hay tantas definiciones de felicidad como personas en el mundo y que está social y culturalmente determinada. Se facilita también la reflexión sobre el modelo de persona feliz imperante en el propio contexto social y cultural y se compara con los ofrecidos en el vídeo.

La última parte de la sesión introduce la práctica semanal. La práctica semanal consta de tres tareas: una actividad concreta, unas sugerencias de actividades opcionales por si el tema resulta de especial interés para la persona, y una reflexión personal en el *Cuaderno de Bienestar*.

En este caso la práctica lleva por título «*Para muestra... ¡Un botón!*». Se trata de una actividad que demanda que los participantes identifiquen, durante la semana, una fuente personal de bienestar, algo personalmente significativo que les proporciona bienestar, felicidad o afecto positivo. Se invita a que se materialice en una foto, un objeto, una canción o cualquier otra cosa, y a que reflexionen al respecto dándole un título e intentando formular las razones por las que les produce bienestar, el tipo de bienestar que genera y los elementos que contiene qué generan bienestar. La actividad opcional consiste en explorar concepciones y experiencias de bienestar y felicidad de personas significativas para cada uno y reflexionar sobre similitudes y diferencias con las concepciones y experiencias propias y las manifestadas en la sesión por el grupo y por los personajes del vídeo. También puede invitarse al visionado de la versión breve de una entrevista a la filósofa Victoria Camps sobre la felicidad (disponible en Youtube en <https://www.youtube.com/watch?v=cMlpGnoZ8Sc>) en el marco del programa Aprendemos Juntos del BBVA.

La última parte de la práctica semanal, que debe hacerse al final de la semana, una vez completadas las partes anteriores, invita a la reflexión mediante la escritura expresiva en la que se recogen los aprendizajes personales realizados durante la semana incluida la sesión completada.

Finalmente, se cierra la sesión agradeciendo la participación y animando a la realización de las tareas para casa.

La tabla 4 recoge un resumen de los contenidos junto con la estimación de tiempo a dedicar a cada uno de ellos y la indicación del momento de inicio de cada sección, en el marco de las dos horas de duración de cada sesión.

Tabla 4
Sesión 2. Contenidos y temporalización

| Inicio | Tiempo dedicado | Contenido |
|--------|-----------------|---|
| 00' | 05' | — Bienvenida a la sesión. |
| 05' | 30' | — Puesta en común de la actividad semanal realizada <i>Estrenando mi Cuaderno de Bienestar</i> . |
| 35' | 20' | — Panorámica de la sesión. — Cuestionarios de bienestar, madurez y felicidad... (versión larga). (Para la versión corta estimar 10'.) |
| 55' | 15' | — Diálogo grupal sobre los resultados de los cuestionarios. |
| 1h.10' | 15' | — Modelo de bienestar y desarrollo. Explicación. |
| 1h.25' | 25' | — Diálogo sobre la felicidad, vídeo <i>Human</i> y comentario. |
| 1h.50' | 08' | — Presentación de la actividad semanal: <i>Para muestra ... ¡Un botón!</i> |
| 1h.58' | 02' | — Cierre y despedida. |

4. GUION

Este apartado presenta una propuesta de guion para la sesión, con sugerencias de ejemplos o anécdotas cuando resulte relevante. Se debe disponer de una presentación audiovisual que apoye toda la sesión. El texto deberá siempre adaptarse al estilo personal de cada conductora y ser coherente con su personalidad y su lenguaje no verbal. Tal y como se ha mencionado en las consideraciones generales, se aconseja un estilo cálido y cercano, compartiendo, siempre que resulte adecuado, información personal relevante con la que la conductora se sienta cómoda. El tono y lenguaje no verbal en relación a los énfasis en los mensajes clave resultan también aspectos a tener en cuenta.

En las primeras sesiones, hay que enfatizar mucho que el diálogo no es bidireccional conductora-persona sino entre todos. Insistiendo acaban hablando para el grupo (comunicación no verbal) y se hacen preguntas, comentarios y aportaciones unas personas a otras.

Guion sesión 2. Desarrollo y bienestar

- **Bienvenida.**

- **Puesta en común de la actividad semanal realizada: *Estrenando mi Cuaderno de Bienestar*.**

Se indaga si han hecho la actividad semanal. Se alaba el esfuerzo. Si alguno no la ha hecho hay que abordarlo intentando averiguar los motivos. Se debe decir claramente que sin las actividades semanales las sesiones no van a ser efectivas. Se apuntará en el diario de sesión.

A continuación, se invita a los participantes, mediante una ronda de intervenciones, a compartir su valoración inicial de la experiencia. Seguido, se invita a compartir alguna de sus reflexiones, lo que se llevaron, cómo han valorado la primera sesión... Se enfatiza que cada uno es libre de compartir lo que desee y que se respetará el no hacerlo. Si se ha utilizado ya mucho tiempo puede ser que no presenten todos.

Si nadie se anima, se modela trayendo algunos de los temores y expectativas que se comentaron el día anterior o las propias impresiones sobre la primera sesión.

— Buenos días a todos/as. ¿Cómo estáis?, ¿qué tal ha ido la semana?, espero que bien...

— Si os parece hoy vamos a empezar comentando un poco la actividad semanal que habíamos propuesto. Se trata de compartir lo que cada persona quiera.

— Empecemos con el estreno de vuestro cuaderno de bienestar. ¿Qué tal ha ido?, ¿habéis podido escribir?, ¿os gusta?, ¿os resulta difícil?, ¿cuál sería una primera valoración general?

...

— Bueno podemos comentar un poco lo que hemos escrito. Quiero dejar muy claro, como dijimos el otro día, que aquí nunca se va a forzar a nadie a comunicar o compartir con el grupo lo que prefiera quedarse para sí. Os vamos a animar porque pensamos que un elemento clave es aprender unos de otros, pero vamos a respetar, sin juzgar, lo que cada uno quiera hacer. Yo voy a proponer siempre una ronda de intervenciones, pero uno puede decir «yo paso».

...

— Genial, todos habéis hecho un esfuerzo... Estupendo...

— (Si es necesario.) Yo el otro día me quedé con algunas expectativas y temores que salieron en el grupo grande. Por ejemplo... xx, ¿alguna de vosotras siente esto?

...

— Buen trabajo, muy interesante, me ha gustado mucho... ¿qué opináis los demás?

...

— Buen trabajo todas, parece que somos capaces de reflexionar y recoger nuestras impresiones y sentimientos, esta es una habilidad muy importante que ya sabemos que tenemos y que hay que cultivar, nos va a resultar muy útil.

- **Panorámica de la sesión.**

- **Cuestionarios de bienestar, madurez y felicidad.**

— Bien, esta semana vamos a avanzar un poco más tratando un tema que de partida es muy importante, nuestras propias creencias sobre el bienestar, la madurez y la felicidad. Depende de estas creencias juzgaremos lo que nos pasa de una forma u otra. Después vamos a explicar brevemente el modelo de bienestar con el que vamos a trabajar, ver un vídeo con testimonios de diferentes personas sobre qué entienden por felicidad y comentarlo y, para terminar, vamos a plantear una nueva actividad para la semana.

— Vamos a empezar con el trabajo, y el punto de partida, como decía, es tomar conciencia de nuestras propias creencias sobre el bienestar, la felicidad y el desarrollo, crecimiento o maduración personal. Os invito a que completéis este breve cuestionario que es para vosotras.

(Para la versión larga.)

— Bien aquí tenéis las claves de corrección para obtener vuestras puntuaciones en cada una de las subescalas de los dos cuestionarios. Son las diferentes formas en que muchas personas a quien se ha pasado los cuestionarios entienden la madurez y el bienestar.

• **Diálogo grupal sobre los resultados de los cuestionarios.**

Se invita a las participantes a compartir sus resultados y a hacer comentarios. En este diálogo es importante que queden claras las siguientes cuestiones:

— Cada persona tiene una visión única de estos temas y todas son válidas. Reforzar a cada participante.

— Se trata de una herramienta para la reflexión personal.

— Su visión responde en cierta medida a su momento madurativo y la visión social sobre estos temas que nos influye a todas.

— La visión que tenemos influye de forma determinante en como juzgamos nuestro propio bienestar, nuestra felicidad y nuestro nivel de desarrollo o maduración.

Se pueden plantear preguntas sobre las puntuaciones más altas o más bajas y destacar diferencias y similitudes entre los participantes.

— Bien, vamos a comentar los resultados, lo que cada persona quiera compartir.

...

— ¿Estáis de acuerdo con los resultados?, ¿veis reflejados en ellos vuestra forma de pensar sobre estos temas?

...

¿Cuál ha sido la concepción de bienestar que más alta puntuación habéis dado? ¿Y la más baja?

...

— ¿Hay consenso o diferencias en el grupo? Cada uno tiene una visión personal y todas son válidas.

...

— ¿Y respecto a la maduración?, más alta y más baja...

...

— (Si es necesario.) Si no hay acuerdo entre lo que tú crees y el cuestionario, siempre hay que fiarse más del propio criterio, los test psicológicos son útiles, pero no son infalibles, igual una ha respondido sin entender del todo o se ha confundido...

— (Si es necesario). Es importante que el diálogo se establezca entre todos, no solo conmigo, y además cualquiera puede matizar o comentar las aportaciones de los demás.

— Es muy interesante ver las diferentes concepciones del grupo y también lo que se comparte, cada una tienes su visión y está influida por la edad, la cultura, las normas sociales...

...

— En resumen, quería que tomarais conciencia de vuestras propias ideas sobre qué es el bienestar y el desarrollo porque influyen mucho en cómo actuamos y si creemos que se pueden cambiar o no. Iremos trabajando esto durante todo el taller.

— Luego retomaremos el diálogo con la pregunta de la felicidad, ahora quiero avanzar con otra cosa.

- **Modelo de bienestar y desarrollo. Explicación.**

Se presentan, utilizando el soporte audiovisual, las dimensiones del bienestar de Keyes. Debe evitarse el lenguaje técnico y plantearse de forma sencilla y con ejemplos.

- Bien, vamos a ver ahora brevemente, el modelo que vamos a seguir aquí. La primera idea importante es que bienestar es igual a salud. La definición de la OMS dice que es un completo estado de bienestar físico, psicológico, social y espiritual y no la mera ausencia de enfermedad. Nosotros vamos a trabajar sobre todo en el bienestar psicológico y social y de forma más indirecta, porque esperamos que tenga también influencia, en el físico y espiritual. Estos dos serían objeto de otros programas.
- También es importante la idea que bienestar y malestar, o salud y enfermedad no son dos extremos de un continuo, no son dos opuestos, sino que es mejor pensar en que se puede tener ausencia de salud mental o de bienestar sin necesariamente tener una enfermedad mental o elevados niveles de malestar. Al estado de salud mental plena le llamamos florecimiento frente a languidecimiento. La mayoría de las personas estamos en estado de salud mental moderada. Nuestro objetivo es avanzar en este continuo. No vamos a intentar controlar, reducir o eliminar lo negativo, vamos a trabajar en potenciar lo positivo.
- La tercera idea es que este florecimiento tiene que ver con los niveles de bienestar y que estos se pueden dar en distintos ámbitos o esferas. Cuando hablamos de bienestar hacemos referencia a:
 - Sentirse bien en general. Sentirse bien no quiere decir sentirse bien siempre, estar riendo todo el día... Implica que el balance entre emociones positivas y negativas esté a favor de las positivas, una persona más alegre que triste, animada, contenta, calmada y en paz, y vital. Y también sentirse satisfecho en general con la vida y sus diferentes ámbitos, aunque no necesariamente todos: las relaciones, el trabajo, la familia...
 - Funcionar bien en una parte importante de las esferas de la vida. ¿Y cuáles decimos los psicólogos que son esas esferas importantes?
 - Aceptarse a una misma, con sus defectos y sus virtudes frente a no aceptarse, no gustarse, no quererse... que no quiere decir que no se aspire a mejorar o crecer como persona.
 - Tener la sensación de que una controla su vida y que es capaz de hacer las cosas por sí misma y no por el qué dirán, por lo que digan otros, tener autonomía dentro de lo razonable porque hay cosas que no controlamos 100%...
 - Tener la sensación de que una maneja más o menos su entorno, que es capaz de usar los recursos para su propio desarrollo, frente a sentir que el entorno le puede y le domina, que no controla, que todo le sobrepasa.
 - Tener buenas relaciones con los demás, relaciones que nos resultan valiosas y nos aportan, frente a tener relaciones que son utilitaristas o que nos hacen daño, personas con las que no podemos contar.
 - Tener la sensación de que uno sabe a dónde va en la vida, que tiene unos objetivos, unas metas, un sentido de vida, que está aquí por y para algo.
 - Sentir que uno avanza y crece como persona frente a sentir que uno está estancado.
 - Experimentar que uno es parte de una comunidad, un barrio, un pueblo, un grupo, y que es capaz de aportar algo y que lo que hace es valioso para la sociedad, frente a sentirse aislado y desconectado y que lo que uno hace no vale para nadie...
 - Y también nos aporta bienestar reconocer la riqueza de la diversidad de la sociedad, respetarla y aceptarla, interesarse y entender cómo funciona y desde ahí tener una esperanza razonable y no idealista de que la sociedad puede avanzar a mejor.

- Como os decía, para experimentar buenos niveles de bienestar no es necesario cumplir todas estas cosas sino algunas de ellas, más sí que no...
- ¿Alguna pregunta? Es mucha información, la iremos repitiendo y asimilando poco a poco durante todo el taller, iremos trabajando cada una de estas dimensiones...

- **Diálogo sobre la felicidad, vídeo *Human* y comentario.**

Finalmente se aborda la pregunta abierta sobre la felicidad invitando a los participantes a compartir sus visiones. Al respecto deberían quedar claras las siguientes ideas:

- No existe una definición para todos de lo que es la felicidad, es una valoración subjetiva y personal: algunas personas la valoran muchísimo y otras no tanto.
- Hay casi tantos caminos como personas para llegar a ser feliz.

Se visiona el vídeo de *Human* sobre la felicidad. Elementos de interés del vídeo:

- Mujer africana: la lluvia, beber y comer, dormir con hombre ama, tener cobijo.
- Hombre: elementos básicos por carencia: comida, cobijo, luz (para los demás... sus hijos).
- Hombre negro: su primera moto, posesión personal que le brinda reconocimiento y autonomía.
- Hombre en silla de ruedas: no cuestiona la vida, la acepta, se siente afortunado y es feliz. Capacidad de adaptación a la adversidad. Fortaleza mental y espiritual como fuente de bienestar (de hecho, un estudio histórico sobre felicidad y adaptación hedónica de 1997 demostró que los ganadores de lotería y las personas en silla de ruedas por un accidente se adaptaban rápidamente y volvían a su línea base de felicidad sin haber grandes diferencias).
- Jane Goodall: muchas fuentes, estar sola en la naturaleza, estar con amigos, perros (ser tú misma).

- Vamos a terminar con la felicidad, quizá el concepto más subjetivo. ¿Podemos compartir nuestra propia definición de felicidad?

- Muy interesante ... es parecido a lo que ha dicho x ... es diferente ...

- Además de vuestras visiones vamos a ver un vídeo breve de 4 minutos. Es un extracto de un documental que merece la pena verse entero. Se hizo en el año 2015. El cineasta y artista francés Jeann Arthus-Bertrand pasó tres años recogiendo historias de la vida real de 2.000 hombres y mujeres de 60 países intentando descubrir Qué es lo que nos hace humanos. Aquí nos presenta varias visiones de la felicidad.

...

- ¿Qué os ha parecido?, ¿qué destacaríais?

...

- En resumen: para algunos la felicidad es sólo la satisfacción de necesidades básicas (nosotros afortunados), al hombre negro la moto le brinda reconocimiento y autonomía, a Bruno, en silla de ruedas le da felicidad el valor de lo que ha crecido como persona, Jane Goodall nada de su investigación, reconocimiento internacional (primera en documentar el uso de herramientas en los primates que cambio el paradigma sobre diferencias ser humano/animales), sino cosas sencillas. Son muy interesantes todos los puntos de vista y como veis para cada uno es diferente. Hay casi tantos caminos como personas para llegar a ser feliz...

- **Presentación de la actividad semanal: *Para muestra ... ¡Un botón!***
- **Cierre y despedida.**

Se anuncia que se acerca el final y la práctica semanal, haciendo mucho énfasis en la importancia de su realización. Se reparte la ficha y se explica diferenciando las tres tareas.

- Bien nos queda la última cuestión del día que es muy importante. Se trata de la práctica semanal que iré pidiéndoos todas las sesiones. No llevan mucho tiempo, pero si es importante hacerlas. Nos ayudan a practicar, mantener la atención en nuestro bienestar y asimilar los aprendizajes. La felicidad y el bienestar en la vida no te los encuentras... Los buscamos y nos los trabajamos. La práctica es sencilla.
- La tarea es identificar algo, para compartir con el grupo la semana que viene, que a ti te produce bienestar y tiene un significado personal importante. Puede ser cualquier cosa: una imagen, una canción, un poema o una cita, un dibujo o cuadro, un lugar, una persona, una idea, una oración...
- Hemos llamado a la actividad *Para muestra... ¡Un botón!* Selecciona este botón de muestra de tu Bienestar, reflexiona sobre él y tráelo a la siguiente sesión para compartirlo con el grupo (en el móvil si es audio o vídeo). Al respecto, intenta responder a las siguientes preguntas en Tu Cuaderno de Bienestar, con todo el detalle posible, como si fueras a explicárselo a alguien que nunca ha experimentado ni visto tu «Botón»: anota tus respuestas siguiendo el siguiente esquema:
 - «BOTÓN» SELECCIONADO: dale un nombre y describe con detalle el «Botón» elegido.
 - JUSTIFICACIÓN Y CARACTERÍSTICAS: ¿por qué te produce bienestar?, ¿qué tipo de bienestar te produce?, ¿qué elementos tiene que te producen bienestar?
 - «BOTONES» SIMILARES: ¿qué más cosas te producen bienestar? Haz una lista con todas las que se te ocurran.
- ¿Está claro?, ¿alguna pregunta?
- Intentaremos también, en cada sesión, ofrecer os algún material adicional de lectura o vídeos o tareas por si queréis trabajar el tema un poco más. Será siempre opcional. En esta ocasión, como actividades opcionales os planteamos dos cosas posibles:
 - Preguntar a personas conocidas por su concepto de la felicidad para poder compararlo con el vuestro y lo tratado hoy en la sesión.
 - Ver un vídeo de 4 minutos que es un extracto de una entrevista a una filósofa, Victoria Camps. Es muy interesante. En la ficha con todas las instrucciones tenéis la referencia para buscarlo en Youtube.
- Y finalmente, todas las semanas os pediremos que la víspera de venir a la siguiente sesión, después de haber hecho la práctica, y la opcional si os interesa, dediquéis 10 minutos a escribir en vuestro Cuaderno de Bienestar una especie de resumen, solo para vosotras, de las cosas que habéis aprendido durante la semana.
- Bien, ¿alguna duda o comentario?
- Pues por hoy lo dejamos aquí, Os esperamos entonces la semana que viene. No olvidéis traer el cuaderno y el botón. Yo también traeré mi botón de muestra... ¡Que tengáis una buena semana todas!

5. MATERIALES

Para la adecuada impartición de esta sesión son necesarios los materiales que se listan a continuación:

- Manual y guion de sesión.
- Presentación de audiovisual.
- Fotocopias del Cuestionario bienestar, madurez y felicidad (versión corta o larga).
- Extracto de vídeo sobre la felicidad (tomado del documental *Human*).
- Vídeo (versión corta) sobre la felicidad de Victoria Camps en el programa Aprendemos Juntos de BBVA. Disponible en YouTube (para visionado previo por parte del conductor). <https://www.youtube.com/watch?v=cMlpGnoZ8Sc>
- Fotocopias de actividad semanal.
- Ordenador, proyector con audio, y pizarra o papelógrafo.
- Diario de sesión.

ACTIVIDAD SEMANAL SEGUNDA SESIÓN: PARA MUESTRA... ¡UN BOTÓN!



Tal y como se ha explicado, la práctica semanal es tan importantes como el trabajo que hacemos en el tiempo que estamos juntas semanalmente, incluso en muchos casos **más importante**. Te animamos a comenzar con esta práctica. Puedes completarla en *Mi cuaderno de Bienestar*.

PARA MUESTRA, ¡UN BOTÓN!

La tarea supone identificar algo en tu vida que a ti te produce bienestar y tiene un significado personal. Puede ser cualquier cosa: una imagen, una canción, un poema o una cita, un dibujo o cuadro, un lugar, una persona, una idea, una oración...

Selecciona este *Botón de Muestra de tu Bienestar* y tráelo a la siguiente sesión para, si quieres, compartirlo con el grupo. Al respecto, intenta responder a las siguientes preguntas en *Tu Cuaderno de Bienestar*, con todo el detalle posible, como si fueras a explicárselo a alguien que nunca ha experimentado ni visto tu Botón: anota tus respuestas siguiendo el siguiente esquema:

1. «BOTÓN» SELECCIONADO: ponle un nombre y describe con detalle el «Botón» elegido.
2. JUSTIFICACIÓN Y CARACTERÍSTICAS:
 - a) ¿Por qué te produce bienestar?
 - b) ¿Qué tipo de bienestar te produce?
 - c) ¿Qué elementos tiene que te producen bienestar?
3. «BOTONES» SIMILARES: ¿qué más cosas te producen bienestar? Haz una lista con todas las que se te ocurran.

(OPCIONAL) PARA PROFUNDIZAR...

- Preguntar a otras personas significativas para ti qué les produce bienestar o qué es para ellas la felicidad. Anota sus respuestas y reflexiona sobre las similitudes y diferencias que observas con respecto a ti misma y a lo escuchado a otros miembros del grupo.
- Visionar la reflexión de Victoria Camps sobre la felicidad del programa Aprendiendo Juntos. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=cMlpGnoZ8Sc>

MI CUADERNO DE BIENESTAR...

Te recomendamos que la víspera de la próxima sesión dediques un tiempo a reflexionar sobre la sesión y la práctica semanal y escribas tus conclusiones, aprendizajes, sentimiento e impresiones en tu cuaderno.

5.3.

SESIÓN TERCERA: LAS EMOCIONES AGRADABLES Y PLACENTERAS



La tercera sesión gira en torno a una de las dimensiones principales del bienestar, más concretamente del bienestar subjetivo, como son las emociones. El contenido se centra específicamente en las emociones positivas, y en explorar cuáles son, cuál es su funcionalidad y qué estrategias se pueden utilizar a la hora de cultivarlas. Se trata de una sesión en la que se empieza a indagar sobre dimensiones más concretas del bienestar.

1. FUNDAMENTACIÓN

El afecto positivo, es decir, la presencia de emociones positivas o placenteras, ha sido considerado uno de los pilares centrales del bienestar desde los primeros modelos planteados, y se ha mantenido como tal hasta los modelos más recientes. Se atribuye a Diener (1984) uno de los primeros intentos por definir un modelo que explicaría los componentes del bienestar. Este modelo, que más adelante se ha mantenido como modelo de bienestar subjetivo o hedónico, llevaba como componentes unos altos niveles de satisfacción con diferentes aspectos de la vida personal, y un predominio de emociones positivas frente a las negativas. En los modelos que se han desarrollado desde ese momento, el bienestar hedónico —y por lo tanto, la importancia de la presencia de emociones positivas— ha seguido siendo en múltiples ocasiones un componente clave. En 1998, el modelo de salud mental positiva desarrollado por Keyes, y que constituye el marco central para el desarrollo de la presente intervención, mantuvo el bienestar hedónico con sus dos componentes presente, como una forma de reflejar la felicidad individual de cada persona. Modelos posteriores a éste, como el de Seligman (2011) o Hupper y So (2013) han reformulado las dimensiones del bienestar, pero han mantenido las emociones positivas como un elemento principal.

Aún con la importancia que las emociones positivas y su presencia parecían tener en el desarrollo de modelos de bienestar, durante mucho tiempo se consideró que no tenían una utilidad o una funcionalidad concreta, y no se elaboraron investigaciones para profundizar en su importancia. En 1998, Barbara Fredrickson desarrolló su teoría sobre la funcionalidad de las emociones positivas propone que las emociones positiva no tenían una capacidad para construir recursos inmediatamente o a corto plazo (como la capacidad de huida del miedo), sino que preparaban la mente para el desarrollo de habilidades y recursos a medio y largo plazo, encontrando que las personas que están en un estado de ánimo positivo son capaces de mantener la mente más abierta, y ser más creativos e integradores a la hora de encontrar soluciones a diferentes problemáticas (Fredrickson, 2003, 2013).

Postuló también que las emociones placenteras eran un recurso para fomentar el aprendizaje y el desarrollo de nuevas habilidades. Esto se ve reflejado en gran medida en los niños, quienes a menudo construyen nuevas habilidades a través del juego, desarrollando capacidades intelectuales, físicas, sociales y psicológicas. Además de estos recursos, otras investigaciones han subrayado el efecto que las emociones positivas pueden tener incluso en la salud física, encontrando que las personas que expresaban más emociones positivas tenían de media una mayor esperanza de vida, y que el experimentar emociones positivas contrarresta los efectos negativos de las emociones desagradables como el estrés o la ansiedad, ayudando a recuperar una frecuencia cardiaca adecuada (Fredrickson, 2003, 2013).

Tras el descubrimiento de la importancia y la funcionalidad de las emociones positivas, Sonja Lyubomirsky estableció una serie de estrategias destinadas a aumentar de manera consciente y

proactiva la presencia de éstas en el día a día, como una forma de buscar un mayor nivel de felicidad y bienestar (Lyubomirsky, 2007, 2011). Estas estrategias podrían estar englobadas dentro de dos corrientes de actuación: la de evitación de las emociones negativas, y la de aumento de las emociones positivas. Otros autores han propuesto también estrategias concretas como por ejemplo el saboreo (Bryant y Veroff, 2007) o el tomar conciencia de las cosas que han generado emociones placenteras durante el día (Seligman *et al.*, 2005).

2. OBJETIVOS

Los objetivos de la tercera sesión serán:

- Reforzar la cohesión grupal y el clima de aprendizaje creado en las sesiones previas.
- Revisar y compartir la actividad semanal *Para muestra... ¡Un botón!* y las fuentes personales de bienestar encontradas.
- Tomar conciencia sobre la presencia y la importancia de las emociones positivas en el bienestar y de su funcionalidad.
- Explorar diferentes estrategias para cultivar las emociones positivas.
- Presentar la actividad semanal *Tres cosas buenas*.

En relación a las trece dimensiones del bienestar planteadas, se considera que la sesión hace un especial hincapié en la comprensión y desarrollo de las siguientes:

- Afecto positivo, que es la dimensión más trabajada en la sesión ya que invita a los participantes a ahondar en sus emociones e identificar situaciones y factores personales que potencian su vivencia de emociones placenteras.
- Satisfacción vital, ya que el reconocimiento de situaciones del día a día que provocan emociones positivas tiene un impacto positivo en la forma de evaluar diferentes dimensiones que generan satisfacción.
- Auto-aceptación, invitando a reconocer y aceptar las emociones propias y las estrategias que mejor se adaptan a cada persona para potenciarlas.
- Crecimiento personal al identificar e integrar nuevas estrategias que puedan servir a la hora de aumentar las emociones positivas o placenteras.

Puesto que en todas las sesiones existe un componente personal y cada participante puede desarrollar la temática y la actividad semanal con un enfoque diferente, hay otras dimensiones que podrían cultivarse en función de cómo decidan trabajar y en qué aspectos del bienestar se centren en trabajar. Entre otros, algunos ejemplos de dimensiones que podrían desarrollar serían las relaciones positivas, si ahondan en las emociones positivas que se potencian desde la interacción con personas de su entorno; la autonomía, en el caso de que trabajen en el desarrollo de estrategias para aumentar sus emociones placenteras cuando pasan momentos a solas; o la contribución social, en caso de que decidan explorar cómo pueden aumentar sus emociones positivas mediante la participación en la comunidad.

3. CONTENIDOS

La sesión comienza dando la bienvenida a las participantes del grupo y exponiendo los objetivos principales de la sesión, que serán por un lado compartir la actividad semanal y consolidar el clima de cohesión y aprendizaje del grupo, y por otro lado ahondar en una nueva temática, conociendo, identificando y aprendiendo a cultivar las emociones positivas y placenteras.

Como primera actividad, se compartirá la realización de la actividad semanal *Para muestra... ¡Un botón!*. Inicialmente se propone una ronda general de impresiones sobre cómo ha sido llevar a cabo la actividad. A continuación, se invita a compartir el botón que cada participante haya llevado consigo a la sesión, el significado y el porqué de seleccionarlo. En caso de que haya reticencia o dificultad, la persona conductora puede compartir su propio botón para actuar como modelado de las participantes. No obstante, se recordará que, en caso de que alguien no desee compartir el contenido de su actividad puede sentirse libre de comunicarlo.

Se debe dedicar un espacio a cada participante para darle lugar a compartir su experiencia, recalando en todo momento la diversidad que puede existir entre las diferentes personas y validando la experiencia de cada uno. En estas primeras actividades, es habitual que las participantes se dirijan a la persona conductora, por lo que se debe intentar redirigir al grupo y buscar un diálogo entre ellas. Los comentarios serán siempre en tono de reconocimiento y validación de la experiencia. En caso de tener tiempo, se repetirá la dinámica con la parte opcional de la actividad semanal sobre hablar con personas significativas acerca de las diferentes fuentes de bienestar y sobre la visualización del vídeo de Victoria Camps sobre la felicidad, destacando lo diferente que puede ser la felicidad para cada persona, y el papel activo que se puede tomar a la hora de buscarla y trabajar en ella.

A continuación, se inicia el trabajo central de la sesión. Como inicio de la temática, se propone una ronda de identificación de diferentes emociones. Mediante esta dinámica se toma conciencia de lo variables que pueden ser las emociones y de cómo se pueden ver en función del contexto y las personas implicadas. Pueden surgir debates sobre si una emoción es positiva o negativa. A modo de ejemplo, una emoción que a menudo provoca cierto debate entre las participantes es la *sorpres*a, viéndola algunas como una emoción placentera y otras no. Se valida la experiencia y punto de vista de cada participante, indicando que ambas opciones son válidas en función del contexto e interpretación. En caso de que haya una diferencia notable entre el número de emociones positivas y negativas identificadas, se puede generar un debate en el grupo sobre por qué nuestra atención tiende a centrarse en las emociones negativas y las explicaciones evolutivas al respecto.

Tras esto, se explora la funcionalidad que las emociones pueden tener en el día a día. Se destacan especialmente la función adaptativa que tienen las emociones, la función de comunicación social con las personas que nos rodean, y la función motivacional.

Hablando más concretamente de la funcionalidad de las emociones positivas, se explica de manera sencilla la teoría de Fredrickson (1998, 2013) sobre la funcionalidad de éstas. Se ahonda en que ha sido un área poco explorada, y que recientemente se ha descubierto la importancia que tienen, cuando antes se consideraban únicamente un indicativo del estado de ausencia de amenaza. Se enfatiza su función sobre todo en el ámbito de la interacción social para forjar y reforzar relaciones positivas importantes con gente significativa, la construcción de recursos a medio-largo plazo frente a la inmediatez de las emociones negativas, y la regulación de respuestas tanto conductuales como corporales, como pueden ser la reducción de estrés o incluso una mejoría en el sistema inmunitario.

Finalmente, se trabajan las diferentes estrategias para potenciar la presencia de emociones positivas. Se inicia con una reflexión sobre las estrategias que cada una lleva a cabo personalmente para cultivarlas y se les invita a que compartan éstas con las compañeras. Se intenta que el diálogo hable de acciones y situaciones concretas, no únicamente de la idea abstracta. El conductor debe enlazar los ejemplos presentados con las estrategias existentes y también con los comentarios de las participantes, por ejemplo, identificando que dos ejemplos de actividades diferentes que se han planteado (como puede ser *dar un paseo*, o *escuchar música*) pueden ser realmente dos formas de llevar a cabo la misma estrategia (en este caso, la sublimación).

Antes de comenzar con las estrategias se debe puntualizar que no nos referimos a estrategias relacionadas con el pensamiento positivo tipo «si quieres puedes» o «yo puedo», o «piensa en positivo y todo sucederá». Se explica que esto normalmente sólo sirve para frustrarnos.

El concepto que debe quedar claro en primer lugar es la importancia de permitirse sentir las emociones negativas cuando son necesarias. No se debe transmitir la idea de que es adecuado estar siempre sintiendo emociones positivas. En su lugar, se debe recalcar que las emociones negativas tienen igualmente una funcionalidad importante y forman parte de la vida de cada persona. Sin embargo, sí se debe subrayar que el bienestar se caracteriza por una mayor presencia de emociones positivas que negativas, y que por lo tanto se deben potenciar las primeras siempre que sea adecuado. Para ello, se dividirán las estrategias en dos bloques: la reducción adecuada de la negatividad y la potenciación de lo positivo.

Dentro de la reducción de la negatividad, se explicarán estrategias como evitar la rumiación, relativizar los problemas, identificar y alejarnos en la medida de lo posible de las fuentes de emociones negativas que nos rodean y buscar lo positivo en una situación negativa. Se deben explicar las estrategias con ejemplos concretos. El conductor puede contar experiencias propias e invitar a las participantes a compartir sus ideas en caso de que identifiquen alguna de estas estrategias en su día a día. Es importante recalcar que no todas las estrategias son adecuadas ni válidas para todas las participantes ni todas las situaciones. Por ejemplo, puede identificarse una fuente de emociones negativas que sea difícil de evitar porque no esté en la mano de la propia persona, y por lo tanto deba buscar otra estrategia para enfrentarse a esa situación.

En cuanto a la potenciación de lo positivo, se explicarán estrategias como la identificación y búsqueda activa de fuentes de emociones positivas conocidas, o valorar positivamente pequeñas acciones del día a día que generan una emoción placentera y permitirse detenerse para darse cuenta de esto y valorarlo, dotar a las cosas de significado, cultivar actitudes positivas, gestionar los propios regalos o hacer cosas por los demás. En esa sección se debe subrayar que el pensamiento genérico de *ser positivo* ante todo no es un consejo realista ni que se pueda mantener a largo plazo, y que no sería la finalidad de estas estrategias.

Finalmente, se cierra la sesión con la presentación de la actividad semanal. En este caso, la actividad semanal lleva como título «*Tres cosas buenas*». Se trata de una práctica con amplia evidencia científica propuesta por Seligman y colaboradores (2005). En caso de que deseen profundizar más en la temática de emociones placenteras, como tareas opcionales se puede plantear una lectura de Vecina (2006) o el visionado de vídeos. Se cierra la sesión agradeciendo la participación y el haber compartido su experiencia con las compañeras y animando a la realización de la nueva actividad.

La tabla 5 recoge un resumen de los tiempos estimados para cada actividad de la sesión.

Tabla 5
Sesión 3. Contenidos y temporalización

| Inicio | Dedicación | Contenido |
|--------|------------|--|
| 00' | 05' | — Bienvenida a la sesión y presentación de los objetivos. |
| 05' | 30' | — Puesta en común de la actividad semanal <i>Para muestra... ¡Un botón!</i> |
| 35' | 20' | — Emociones positivas: identificación y diálogo. |
| 55' | 15' | — Emociones positivas: funcionalidad. |
| 1h.10' | 10' | — Emociones positivas: identificación estrategias personales para cultivarlas. |
| 1h.20' | 30' | — Emociones positivas: exposición de estrategias para cultivarlas y diálogo. |
| 1h.50' | 10' | — Presentación de la actividad semanal: <i>Tres cosas buenas</i> . — Despedida. |

4. GUION

Al igual que en sesiones anteriores, este apartado recoge una propuesta de guion que se puede seguir durante el desarrollo de la sesión, con ejemplos relevantes para explicar el contenido y la temática y algunos puntos fundamentales que deben aclararse durante la exposición y el diálogo con las participantes.

El discurso sugerido se adaptará a la forma personal de cada conductor respetando algunas consideraciones generales.

| Guion sesión 3. Emociones positivas y placenteras |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida a la sesión y presentación de los objetivos. |
| <p>— Buenos días a todas. Bienvenidas a la tercera sesión de nuestro taller. ¿Qué tal ha ido la semana?, ¿cómo estáis?</p> <p>— En esta sesión vamos a empezar a indagar sobre una dimensión concreta del bienestar, que son las emociones positivas y placenteras.</p> <p>— Antes de eso vamos a compartir la actividad que hemos estado realizando esta semana compartiendo los botones que hemos elegido y lo que hemos aprendido. Después de eso, vamos a entrar directamente en explorar qué emociones conocemos, para qué sirven y cómo podemos cultivarlas en el día a día.</p> <p>— Cerraremos la sesión como siempre explicando la actividad que vamos a realizar durante la semana para reforzar lo que veamos en la sesión.</p> |

• **Puesta en común de la actividad semanal *Para muestra... ¡Un botón!***

Se indaga si han hecho la actividad semanal. Se alaba el esfuerzo. Si alguna no la ha hecho hay que abordarlo intentando averiguar los motivos. Se debe decir claramente que sin estas actividades las sesiones no van a ser efectivas. Se apuntará en el diario de sesión.

A continuación, se invita a los participantes, mediante una ronda de intervenciones, a compartir su valoración inicial de la experiencia. Seguido se invita a compartir el botón de muestra. Se enfatiza que cada uno es libre de compartir lo que desee y que se respetará el no hacerlo. Si se ha utilizado ya mucho tiempo puede ser que no presenten todos. Se cierra destacando la capacidad del grupo de identificar cosas que nos procuran bienestar y tienen significado y cómo más adelante trabajaremos más con esas vivencias de cada uno.

Si nadie se anima, se modela la tarea del botón de muestra presentando la conductora primero. Es importante usar un lenguaje rico y expresar bien las cuestiones que se pedía registrar: describirlo con detalle y responder a las preguntas: ¿por qué te produce bienestar?, ¿qué tipo de bienestar te produce?, ¿qué elementos tiene que te producen bienestar?

Se indaga si han identificado más cosas que les producen bienestar.

Se indaga sobre la parte opcional. Se cierra esta sección intentando hacer un resumen entre todos sobre la base de la reflexión final en el cuaderno de bienestar.

— Empecemos con la actividad semanal. ¿Qué tal ha ido?, ¿habéis podido hacerlas todas? ¿Cuál sería una primera valoración general?, empecemos por xx...

...

— Genial, todos habéis hecho un esfuerzo... Estupendo... Bueno empecemos con nuestro botón.

...

— (Si es necesario) Yo también lo he hecho. Yo he elegido xxxx que es xxxx (describir). A mí esto me produce bienestar porque xxxx, es un bienestar xxxx y yo creo que lo que tiene esto que a mí me produce bienestar es xxxxx.

...

— Buen trabajo, muy interesante, me ha gustado mucho... ¿qué opináis los demás?

— Es interesante la similitud entre el botón de x y x o la diferencia entre...

— ¿Habéis podido identificar más cosas que os producen bienestar?

...

— Tareas opcionales... ¿Alguien se ha animado a preguntar a otras personas sobre qué es para ellos la felicidad o qué les brinda bienestar? ¿qué han dicho?

...

— ¿Y alguien ha podido visionar el vídeo de Victoria Camps? ¿Qué os ha sugerido?

...

— Buen trabajo todas, parece que somos capaces de identificar, describir y explicar una cosa que nos produce bienestar, esta es una habilidad muy importante que ya sabemos que tenemos y que hay que cultivar.

— ¿Cuáles podrían ser las principales reflexiones que hemos sacado sobre la segunda sesión y nuestro botón de bienestar?

— Muy bien, xx ha dicho... Parece que está claro que:

- El bienestar tiene muchas caras y facetas y cada una lo buscamos de diferentes maneras, todas son válidas.
- La felicidad es un concepto subjetivo y personal, que puede cambiar a lo largo de la vida y que para muchos tiene que ver con sentirse satisfecho con la propia vida y con las cosas pequeñas.

- **Emociones positivas: identificación y diálogo.**

Se introduce ahora el tema de las emociones o sentimientos. Se trabaja mediante una lluvia de ideas para identificar distintas emociones. Se pueden ir apuntando en la pizarra.

Listado de emociones para facilitar si falta alguna importante:

- Placenteras, positivas o agradables: alegría, júbilo, paz, amor, gratitud, afecto, ternura, alivio, armonía, bondad, cariño, comunión, compasión, dicha, disfrute, empatía, dulzura, humor, euforia, esperanza, entusiasmo, felicidad, ilusión, gozo, júbilo, optimismo, pasión, paz, placer, logro, satisfacción, serenidad, simpatía, sobrecogimiento, tranquilidad...
- No placenteras, negativas o no agradables: miedo, asco, angustia, tristeza, agobio, cólera, culpa, enfado, envidia, frustración, insatisfacción, ira, odio, pánico, pena, rabia, rencor, remordimiento, resentimiento, soledad, vergüenza, aburrimiento...
- Hay algunas que depende del contexto (sorpresa) y otras que inicialmente pueden ser positivas que llevadas al extremo pueden ser negativas o disfuncionales (i.e. ambición).

— Bueno vamos a entrar ahora de lleno en el tema de esta sesión que son las emociones, los sentimientos... Podemos hablar de emociones agradables y desagradables, placenteras o no (positivas o negativas) aunque siempre dependen del contexto. ¿Podemos decir nombres de emociones positivas y negativas?

— Primero en dos minutos vamos a apuntar cada uno en nuestro cuaderno dos cosas: nombres de emociones positivas y negativas y, ¿para qué sirven desde un punto de vista psicológico? ¿Para qué me sirven a mí?

...

— Muy bien, mirad todas las que han surgido... y nos faltan muchas, como por ejemplo xxx.

...

— Buenas aportaciones...

A continuación, se pregunta sobre la funcionalidad de las emociones positivas y negativas, reforzando las aportaciones que realicen.

Mediante el diálogo y con el apoyo de la presentación audiovisual deben quedar claras las siguientes ideas:

- Las emociones tienen un valor adaptativo. Si no existiera el miedo o el asco no habríamos sobrevivido como especie.
- Tienen también un valor social: comunican cómo estamos a los demás.
- Y tienen un valor motivacional, nos predisponen a la acción: si tengo miedo huyo, si estoy contenta quiero ir de fiesta o celebrar...

Se explica la funcionalidad de las emociones positivas. Al principio se creyó que las emociones positivas solo servían para indicar que todo estaba bien, pero se ha descubierto que tienen un papel mucho más importante.

- Las emociones positivas amplían nuestro repertorio de conducta: se nos ocurren muchas más cosas en un estado emocional positivo frente a negativo, somos más creativos y productivos.
- Además, las emociones positivas nos ayudan a construir recursos para el futuro. A diferencia de las negativas que nos preparan para una respuesta inmediata, las emociones positivas construyen recursos a medio y largo plazo: mayor conexión social, apoyo social (si estoy alegre el otro se aproxima, si soy un cenizo se aleja) generan una espiral ascendente de bienestar (optimismo, resiliencia), también recursos intelectuales (animales y personas aprenden a través del juego).
- Actúan como antídoto contra el estrés, nos ayudan a regular nuestra respuesta, incluso se asocian con nuestro nivel inmunológico (a perro flaco todo son pulgas).

- ¿Y para qué sirven las emociones?, Sabemos para qué sirven las negativas? ¿Y las positivas? Por favor escribidlo en vuestro cuaderno y lo comentamos.

...

- Tal y como habéis dicho las emociones tienen un valor adaptativo. Si no hubiéramos sentido miedo o asco no habríamos sobrevivido como especie. Son fundamentales. Pero también tienen un valor social muy importante porque sirven para comunicar a los demás como estamos... No me acerco a alguien a quien le veo cara de enfadado... Y una función motivacional, nos ponen en marcha, como tengo miedo escapo, como estoy contenta me apetece ir de fiesta o celebrar... ¿Si?
- En psicología sabíamos mucho más de las emociones negativas que de las positivas hasta hace poco tiempo. La cosa ha cambiado. Antes se pensaba que las emociones positivas solo servían para indicar que todo estaba bien, que no había peligro o amenaza, pero se ha descubierto que tienen un papel mucho más importante.
- Lo primero, se ha demostrado que amplían nuestro repertorio de conductas, se nos ocurren muchas más cosas en un estado emocional positivo frente a negativo, somos más creativos y productivos. Cuando tengo miedo solo se me ocurre una respuesta concreta e inmediata que es evitar aquello que me asusta, huir o atacar. Sin embargo, cuando me siento bien, cuando estoy alegre se me ocurren muchas más cosas. Hay un estudio con cirujanos en el que se les planteó trabajar en equipo para preparar una operación muy complicada en la que tenían que intervenir muchos profesionales. A un grupo se le indujo un estado emocional negativo y a otro positivo. Hubo diferencias importantes en las soluciones que encontró cada grupo. El de emociones positivas fue más creativo, diseñó mucho mejor la operación y encontró soluciones mucho mejores.
- Otra cosa muy importante es que las emociones positivas, agradables, construyen recursos personales y sociales a largo plazo: te meten en la noria en vez de en el hoyo, generan una espiral ascendente de bienestar. Algunos investigadores en psicología dicen que las personas resilientes seguramente son expertas en manejar las emociones positivas, que eso es lo más importante que les caracteriza.

- A diferencia de las negativas, que nos preparan para una respuesta inmediata, las emociones positivas construyen recursos a medio y largo plazo: mayor conexión social, apoyo social (si estoy alegre el otro se aproxima, si soy un cenizo se aleja). Ser amable, simpática o considerada con los demás nos ayuda a generar una red de apoyos sociales que luego nos acompaña en momentos de adversidad o dificultad. También ayudan a construir recursos intelectuales. El mejor ejemplo de esto lo vemos en animales y niños que aprenden a través del juego.
- Y finalmente, otra cosa que hacen las emociones positivas es actuar como antídoto frente al estrés: por eso la importancia de la risa... Hay un estudio muy interesante que provoca una situación de estrés que había activado mucho el ritmo cardíaco. Seguido se indujo un estado emocional positivo, negativo y neutro. Se vio que los que estaban en situación positiva se recuperaban mucho antes, su ritmo cardíaco bajaba antes que el de los otros dos. Incluso se ha medido en estos experimentos el nivel inmunitario y se ha visto que las personas con una emocionalidad positiva tienen mejores niveles de inmunidad... En conclusión, las emociones placenteras, agradables o positivas son vitales para afrontar la vida y sus retos.

El siguiente punto aborda las estrategias para cultivar emociones positivas.

Se pide a los participantes que reflexionen sobre qué hacen ellos para sentirse bien, cómo las cultivan. Se ponen en común las diferentes estrategias validando todas ellas.

Se destaca que solo quererlo, pensarlo no sirve, no funciona. El mero pensamiento positivo no es una estrategia.

- Bien, vamos a abordar ahora las estrategias para cultivar las emociones positivas. ¿Qué hago yo intencionalmente para cultivar las emociones positivas?, ¿me funciona?, ¿soy capaz de poner en marcha de forma intencional un estado de ánimo placentero? Escribir en el cuaderno.

...

- Muy bien, ejemplos muy interesantes...
- Solo decirnos a nosotros mismos «Voy a ser positivo» no sirve de nada. El consejo de no te preocupes, yo sí puedo, no ayudan mucho. Hay que hacer cosas concretas teniendo en cuenta las circunstancias. Vamos a ver qué podemos hacer.

Se van explicando las estrategias utilizando ejemplos reales de cada una de ellas y retomando lo que ha surgido en el diálogo. Es importante ilustrar cada estrategia con un buen ejemplo, si es de la experiencia personal de la persona conductora mejor.

Las estrategias se resumen en:

- Aceptar las emociones y sentimientos negativos: pena, tristeza, miedo, ira. No reprimir o suprimir. Procesarlas, vivirlas y usar también la sublimación son buenas estrategias.
- Reducir la negatividad, cuando es posible y adecuado, sobre todo la improductiva e innecesaria. Esto se puede hacer intentando argumentar con lo negativo, reduciendo la rumiación, evitando las cosas del entorno que nos generan negatividad, intentando ver lo positivo en lo negativo, utilizando la comparación a nuestro favor y cultivando el humor.
- Cultivar la positividad: buscar los puntos buenos de las cosas, los beneficios, aumentar lo positivo, aumentar lo positivo de lo positivo, dotar a las cosas de significado, cultivar actitudes positivas, cuidarnos y cuidar a los demás.

Se puede cerrar este apartado con un segmento del cortometraje *Validación*, la primera parte, disponible en YouTube.

- Bien, vamos a comentar ahora una serie de estrategias para cultivar las emociones positivas. No todas sirven para todas las personas, pero espero que alguna idea os resulte útil y podáis ponerla en práctica.
- En primer lugar, se trata de aceptar las emociones y sentimientos negativos que tenemos. La pena, la tristeza, miedo, ira. No reprimir o suprimir lo negativo: vivirlo y pasarlo e idealmente integrarlo. El mejor ejemplo es el duelo, si no se vive luego suele pasar factura. Usar también la sublimación es bueno: salir a correr si estoy enfadada, ponerme a cocinar...
- En segundo lugar, las personas podemos intentar reducir la negatividad, sobre todo la improductiva e innecesaria. Hay una gran diferencia entre estar meses triste porque hemos perdido a una persona querida y estarlo porque no hemos podido comprarnos un vestido que nos gustaba mucho. Hay varias ideas para intentarlo, a cada uno nos funciona una cosa... no todo es válido para todos...
- Una primera idea sería intentar argumentar con lo negativo: aplicar la lógica, pensamientos negativos llevan a emociones negativas. Soy un desastre porque no he hecho esta tarea que me había propuesto. Mejor pensar que ha surgido algo importante que ha cambiado mis prioridades. No se trata de evitarlos, dejarlos de lado sino de hacer que desaparezcan de verdad porque la realidad casi siempre está de nuestro lado. Evitar el catastrofismo o la generalización excesiva: no le caigo bien a esta, no le caigo bien a nadie... no, no le caigo bien a alguna gente, pero sí a mucha otra.
- Evitar «Comerse el tarro» con lo negativo: rumiar, darle ochenta vueltas, (alguien no me ha saludado hoy o me ha dicho algo que no me ha gustado... todo el día rumiando... En vez de pensar todo el rato «Por qué me ha dicho eso», mejor pensar «¿Qué le habrá pasado hoy?, igual tiene un problema...». Otro ejemplo sería la situación de confinamiento (no puedo hacer esto o lo otro, no puedo, no puedo... mejor preguntarnos, ¿qué sí puedo hacer?)
- Otra forma de intentar reducir las emociones negativas es ser conscientes de nuestro entorno y qué desencadena en nosotras emociones negativas, porque igual podemos hacer algo para evitarlo. Por ejemplo, yo hablo de las bombas de relojería personales: cosas del entorno que activan emocionalidades negativas, controlarlas o evitarlas si es posible: i.e. hablar con alguien que es una persona tóxica, meterme en el metro si tengo un punto de claustrofobia ...
- Otra estrategia muy útil es intentar encontrar lo positivo en lo negativo. El mejor ejemplo lo encontramos en la historia de Victor Frankl en su libro *El hombre en busca de sentido*. Nos cuenta de la capacidad de algunos de apreciar el canto pájaro, o una flor en el campo concentración. Esto no siempre es posible, pero igual no en el hecho en sí, sino en nuestras reacciones y las de los demás. Ejemplo de la muerte o situación de enfermedad o dependencia. Puede conllevar cosas positivas como crecer personal o espiritualmente, acercarnos a la familia, descubrir nuevas cosas de uno mismo...

- Otra idea para reducir la negatividad es utilizar la comparación a nuestro favor: relativizar. Puedo comparar mi situación actual con cuando estaba mucho mejor o con cuando estaba mucho peor... Pandemia, cuando estábamos confinados o antes... Incluso a veces funciona la comparación social... Pensar en los que están en la UCI... volcán de la Palma, guerra en Ucrania... (poner ejemplos actuales).
- Y finalmente la capacidad de utilizar el humor: ser capaz de reírse de uno mismo es una magnífica receta.
- Bien, por último, vamos a mencionar algunas ideas para cultivar la positividad: reducir lo negativo no aumenta automáticamente lo positivo. ser positivo! Ja como hago eso, el «dont worry, be happy» es un mal consejo generalista. Mejor ser abierto, apreciativo, curioso y amable. Y más complicado todavía en momentos de adversidad que es mucho más difícil generar una emoción positiva...
- Una idea es buscar los puntos buenos de las cosas, los beneficios: ¿La taza medio llena o la taza medio vacía?
- Otra es aumentar lo positivo, por ejemplo, pensar a la noche no lo que no he hecho y me ha salido mal sino lo que me ha salido bien.
- También aumentar lo positivo de lo positivo, es decir, regodearse. Crear experiencias positivas. Saborear, como por ejemplo los viajes. Una anécdota al respecto ...
- Podemos también intentar dotar a las cosas de significado: personal, grupal, espiritual. Por ejemplo, si tengo que planchar y no me gusta, convertirlo en una ocasión para empezar a oír *podcast* de temas que me interesan. Un buen ejemplo es ...
- Otra idea es cultivar actitudes positivas: ser abierto y aceptar las cosas como son y como vienen ayuda. Por ejemplo ...
- Y para terminar cuidarnos: auto-regalos, luz al final del túnel, y cuidar a los demás: cultivar la amabilidad, la gratitud, la ternura, la compasión... ayudar a los demás.

Finalmente se presenta la actividad semanal. Se reparten las hojas y se explican. Si alguien no las hizo en la sesión anterior se le recuerda expresamente su importancia para un buen aprovechamiento. Se presenta la tarea opcional y se recuerda la importancia de hacer un resumen final en el cuaderno de bienestar. Se cierra la sesión con una ronda de intervenciones.

- Esta semana os vamos a proponer una actividad muy sencilla, breve, pero que requiere de 10 minutos de dedicación al menos cinco días de la próxima semana. El objetivo es tomar conciencia de los momentos positivos de la vida diaria. La hemos llamado «Tres cosas buenas» Os explico.
- Como hemos dicho, en el día a día, es fácil quedarnos con las cosas que han ido mal y pensar sólo en ellas. Además, los seres humanos tendemos a adaptarnos con mucha rapidez a las cosas y personas buenas de nuestra vida, dando por supuesto muchas cosas. Así, a menudo pasamos por alto experiencias pequeñas diarias positivas que nos hacen sentir bien y los conectan con la bondad, la belleza, con los demás o con nosotros mismos. Esta actividad pretende ayudarnos a contrarrestar estas tendencias naturales. Recordar cosas buenas acontecidas durante el día y sus causas nos ayudan a sintonizar con las fuentes de bienestar en nuestra vida. Es un hábito que puede ayudar a cambiar el tono emocional de la vida diaria facilitando sentimientos positivos de gratitud y bienestar, valorando lo que tenemos y las cosas positivas que nos suceden a diario, en vez de sentimientos de fracaso, autocrítica o malestar.
- Se trata de registrar, al menos 5 días, preferiblemente al final del día, tres cosas buenas que nos han pasado, que han ido bien para nosotros. Pueden ser cosas pequeñas (por ejemplo, «me tomé un café buenísimo» o «por un momento salió el sol y lo disfruté mucho»), o más grandes (por ejemplo «me comunicaron una nota buena en una asignatura» o «me encontré con una gran amiga que no veía hace tiempo»). Es muy importante escribirlo y no sólo hacerlo mentalmente.

- Anota tus respuestas siguiendo el siguiente esquema:
 - NOMBRE: dale un nombre al suceso (e.g. buen café)
 - DESCRIPCIÓN: describe con todo el detalle que puedas el suceso incluyendo lo que hiciste o dijiste, y si implicaba a más personas qué hicieron o dijeron.
 - CAUSAS: explica cuales crees que fueron las causas de ese suceso... por qué sucedió...
 - SENTIMIENTOS: describe cómo te hizo sentir este suceso.
- El día anterior a la próxima sesión revisa todas las cosas buenas que has apuntado durante la semana. Resume la actividad respondiendo a estas tres preguntas:
 - ¿Cómo te sientes al ver todas las cosas buenas que has identificado?
 - ¿Observas algún tema recurrente, un hilo común, cosas buenas que se repiten para ti?, ¿cuál?, ¿qué te hace pensar?
 - ¿Cómo ha resultado la experiencia?, ¿qué has aprendido para ti misma?
- Quiero decir que igual al principio puede costar, pero luego es más fácil. No tiréis la toalla, sed disciplinadas e intentad hacerlo al menos cinco días. ¿Está claro?, ¿alguna pregunta?
- ...
- También si alguien quiere seguir profundizando os proponemos dos cosas. Lo primero, se puede leer un artículo sobre las emociones positivas que explica todo lo que hemos estado hablando hoy y ver qué puedo aplicar a mi propia vida. Y finalmente, ver el vídeo completo de *Validación* que dura 17 minutos y merece la pena.
- ¿Alguna valoración para cerrar hoy la sesión? ¿Una palabra que resuma lo que os lleváis hoy?
- ...
- Bien, pues aquí lo dejamos por hoy. ¡Buena semana! Os esperamos la próxima semana.

5. MATERIALES

Para la adecuada impartición de esta sesión son necesarios los materiales que se listan a continuación.

- Manual y guion de la sesión.
- Presentación audiovisual.
- Extracto del Vídeo de Validación. Disponible en Youtube.
- Fotocopias de la actividad semanal.
- Ordenador, proyector con audio y pizarra o papelógrafo.
- Artículo *Vecina* (2006).
- Diario de sesión.

**ACTIVIDAD SEMANAL TERCERA SESIÓN:
TRES COSAS BUENAS**



Tal y como se ha explicado, la práctica semanal es tan importante como el trabajo que hacemos en las dos horas que estamos juntos semanalmente, incluso en muchos casos **más importante**. Te animamos a realizar esta práctica durante esta semana. Puedes completarla en *Mi Cuaderno de Bienestar*.

En el día a día, es fácil quedarnos con las cosas que han ido mal y pensar sólo en ellas. Además, los seres humanos tendemos a adaptarnos con mucha rapidez a los sucesos y personas buenas de nuestra vida, dando por supuesto muchas cosas. Así, a menudo pasamos por alto pequeñas experiencias o vivencias diarias positivas que nos hacen sentir bien y nos conectan con la bondad o la belleza. Esta actividad pretende ayudarnos a contrarrestar estas tendencias naturales. Recordar cosas buenas acontecidas durante el día y sus causas nos ayudan a sintonizar con las fuentes de bienestar en nuestra vida. Es un hábito que puede ayudar a cambiar el tono emocional de la vida diaria facilitando sentimientos positivos de gratitud y bienestar, valorando lo que tenemos y las cosas positivas que nos suceden a diario, en vez de sentimientos de fracaso o malestar.

Durante al menos **cinco días**, preferiblemente al final del día, piensa en tres cosas que te han ido bien, que **te han hecho sentir bien durante el día**. Para cada una intenta reflejar porque crees que fue bien y cuales fueron tus sentimientos o emociones. Pueden ser cosas pequeñas (por ejemplo, «me tomé un café buenísimo» o «por un momento salió el sol y lo disfruté mucho»), o más grandes (por ejemplo «me comunicaron una nota buena en una asignatura» o «me encontré con una gran amiga que no veía hace tiempo»). Es importante escribirlo y no sólo hacerlo mentalmente.

Anota tus respuestas siguiendo el siguiente esquema:

1. NOMBRE: dale un nombre al suceso (e.g. buen café).
2. DESCRIPCIÓN: describe con todo el detalle que puedas el suceso incluyendo lo que hiciste o dijiste, y si implicaba a más personas que hicieron o dijeron.
3. CAUSAS: explica cuáles crees que fueron las causas de ese suceso... por qué sucedió...
4. SENTIMIENTOS: describe cómo te hizo sentir este suceso.

El día anterior a la próxima sesión revisa todas las cosas buenas que has apuntado durante la semana. Resume la actividad respondiendo a estas cuatro preguntas:

1. ¿Cómo te sientes al ver todas las cosas buenas que has identificado?
2. ¿Observas algún tema recurrente, un hilo común, cosas buenas que se repiten para ti? ¿Cuál?, ¿qué te hace pensar?
3. ¿Cómo ha resultado la experiencia?, ¿qué has aprendido para ti misma?

**ACTIVIDAD SEMANAL TERCERA SESIÓN:
TRES COSAS BUENAS**



(OPCIONAL) PARA PROFUNDIZAR ...

Si quieres trabajar un poco más estos temas puedes:

- Leer el artículo de Vecina (2006) que resume en 6 páginas lo que se ha avanzado en el conocimiento de las emociones positivas. Te ayudará a profundizar un poco más en el tema. ¿Qué puedes usar de lo aprendido en tu día a día? Intenta identificar al menos dos cosas y anótalas en tu Cuaderno de Bienestar.
- Ver el vídeo completo del cortometraje de Validación en Youtube. ¿Sacas algún aprendizaje personal relevante?, ¿qué podrías aplicar a tu propia vida de este corto?

<https://www.youtube.com/watch?v=8pbpSZQbqnU>

MI CUADERNO DE BIENESTAR ...

Te recomendamos que la víspera de la próxima sesión dediques un tiempo a reflexionar sobre la sesión y la práctica semanal y escribas tus conclusiones, aprendizajes, sentimiento e impresiones en tu cuaderno.

5.4.

SESIÓN CUARTA: LAS FORTALEZAS PERSONALES



En la cuarta sesión se trabajan las fortalezas personales que contribuyen al bienestar y desarrollo personal. Una vez se cierra el tema de las emociones positivas, se comienza a tomar conciencia de los propios puntos fuertes de cada persona, para después profundizar en sus posibles usos. Este trabajo de autoconocimiento de las fortalezas distintivas tiene un impacto tanto en el propio desarrollo y bienestar personal como en el social, en tanto en cuanto muchas fortalezas trabajadas tienen su expresión en la dimensión social y comunitaria de la persona.

1. FUNDAMENTACIÓN

Las fortalezas personales o del carácter y las virtudes tienen una larga tradición de estudio y reflexión en la historia del pensamiento, aunque su investigación sistemática en la psicología no empieza hasta el inicio de este siglo de la mano de Clifton, considerado el padre del estudio de las fortalezas psicológicas (Buckingham y Clifton, 2001). Pocos años después, Seligman publica una ambiciosa obra (Peterson y Seligman, 2004) en la que plantea una clasificación de las fortalezas personales, recogiendo 24 fortalezas agrupadas en seis familias de virtudes: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, templanza y transcendencia.

La abundante investigación disponible ha documentado la asociación entre la satisfacción vital, el afecto positivo, el bienestar y las fortalezas (Azañedo *et al.*, 2014; Gander *et al.*, 2012; Gillham *et al.*, 2011; Leontopoulou & Trivila, 2012; Linley *et al.*, 2010; Young *et al.*, 2015; Wood *et al.*, 2011) así como con diversas conductas saludables (Proyer *et al.*, 2013). Los datos parecen mostrar la universalidad de estas fortalezas con algunas diferencias culturales en su prevalencia (McGrath, 2015; Park, Peterson y Seligman, 2006). En concreto, en la población española las fortalezas más comunes son amabilidad, justicia, amor, gratitud y honestidad (Azañedo *et al.*, 2014). En población universitaria se han identificado el humor, amor, amabilidad, integridad y la inteligencia social (Karris y Craighead, 2012).

Las intervenciones basadas en las fortalezas tratan de ayudar a las personas a identificar lo que se denomina sus fortalezas distintivas y a cultivarlas de nuevas maneras, constatando que aumentaba la felicidad hasta seis meses después (Seligman *et al.*, 2005). Otras intervenciones también proponen fomentar las fortalezas menos desarrolladas, trabajar en el equilibrio entre fortalezas (Young *et al.*, 2015) o cultivar fortalezas específicas. La literatura (Stone y Parks, 2018) previene sobre algunas limitaciones y riesgos en el trabajo con las fortalezas del carácter: la posibilidad de usarlas de formas desajustadas o el refuerzo de la creencia de que son poco modificables (Louis, 2011) si se trabaja solo en su identificación. Niemiec (2018) presenta un resumen de posibilidades.

No obstante, en la literatura encontramos una revisión sistemática (Ghielen *et al.*, 2018) en relación a las intervenciones basadas en fortalezas donde muestran cómo este tipo de intervenciones tienen un efecto en el bienestar de las personas, en sus iniciativas de crecimiento, en los resultados de equipo y en los resultados a nivel laboral. También señalan variables moderadoras como la esperanza, el afecto positivo o la valía social entre otros (Ghielen *et al.*, 2018).

En la presente intervención se van a seguir las recomendaciones sobre el trabajo con fortalezas planteadas por Biswas-Diener, Kashdan y Minhas (2011) y por Niemiec (2013) en dos interesantes trabajos sobre el tema. Los primeros proponen trabajar desde una perspectiva de desarrollo de fortalezas más que desde la más clásica de mera identificación y uso. Niemiec, por su parte,

propone un trabajo en tres pasos: tomar conciencia, explorar y aplicar. En concreto, las recomendaciones se centran en:

- Las fortalezas no son rasgos inmodificables sino que están muy influenciadas por las situaciones. La cantidad óptima de una fortaleza y de su uso dependen de factores situacionales.
- El uso de las fortalezas debe estar alineado con los valores e intereses de la persona.
- Las fortalezas deben considerarse en conjunto, no aisladamente, ya que la configuración de las principales fortalezas de cada uno da como resultado un perfil distintivo de cada persona.
- Las personas, muchas veces, tenemos puntos ciegos en relación a nuestras propias fortalezas porque las consideramos algo ordinario o normal (amabilidad, curiosidad, valentía). De hecho, Linley (2008) afirma que menos de un tercio de las personas conocen en profundidad sus fortalezas.
- Las personas son más vulnerables al fracaso asociado con el ejercicio de las fortalezas que al asociado con la superación de debilidades por lo que el coste psicológico, si no se trabajan adecuadamente, puede ser alto.
- Muchas fortalezas tienen una importante dimensión social, su uso puede tener un impacto social positivo o negativo que es necesario valorar antes de ponerlas en juego.
- El despliegue de las fortalezas personales debe enmarcarse en un modelo de balance o equilibrio en el que el término medio en su utilización parece ser la receta óptima.

2. OBJETIVOS

A través de la toma de conciencia y autoconocimiento de las propias fortalezas personales, los objetivos que se trabajan esta cuarta sesión pretenden contribuir al cultivo de las siguientes dimensiones del bienestar:

- Las relaciones positivas: recibir *feedback* de personas significativas sobre las propias fortalezas consolida las relaciones interpersonales (Emmons y Stern, 2013).
- Dominio del entorno ya que permite tomar conciencia de los recursos personales disponibles (Leontopoulou y Triliva, 2012) para manejar el entorno y satisfacer las propias necesidades.
- La auto aceptación, en tanto en cuanto, la conciencia de las propias fortalezas contribuye al conocimiento personal, favoreciendo la integración de los aspectos positivos y negativos de uno mismo.
- Propósito en la vida ya que las fortalezas, en tanto que virtudes, contribuyen a dotar de sentido a la vida.
- Crecimiento personal: usar las fortalezas de forma nueva ayuda al crecimiento a la vez que fomenta el sentimiento de autenticidad y de desarrollo personal (Seligman 2002).
- Contribución social: conocer y usar las propias fortalezas puede ayudar a ser conscientes de los recursos que cada persona tiene para contribuir al bien social.
- Aceptación social: tomar conciencia de la diversidad de fortalezas propias y ajenas puede contribuir a la aceptación de la diversidad social.

Además, en función de las fortalezas que trabaje cada participante, también se podrán cultivar otras dimensiones del bienestar.

3. CONTENIDOS

La sesión se inicia con el diálogo sobre la actividad para casa que han realizado durante la semana, «Tres cosas buenas». Primero se hace una ronda de valoraciones generales y luego se invita, también haciendo una ronda, a compartir ejemplos de cosas buenas registradas. Se trata de reforzar las intervenciones realizadas por las personas participantes, identificando conexiones y particularidades de las diferentes aportaciones, destacando lo común y lo singular en el grupo. Se pregunta específicamente por la valoración global de la experiencia. Es importante, en la devolución, hacerles conscientes de las causas de sus propias emociones positivas, estar atento a esto sirve para tomar conciencia, también hacerles ver que lo positivo y lo negativo coexisten. Por último, y para cerrar la actividad semanal se puede explorar cuáles de las estrategias presentadas en la sesión anterior han sido utilizadas. Es un tema que sale recurrentemente ya que un efecto de esta práctica es aumentar, durante el día, la atención a las experiencias agradables y cultivar el saboreo.

El cuerpo de la sesión se centra en el trabajo sobre las fortalezas de carácter distintivo que cada persona tiene. El objetivo es hacer notar que todas las personas tenemos fortalezas y debilidades, y por ello la sesión se centra en los puntos fuertes, tratando de capitalizar las fortalezas, y no tanto atendiendo a los déficits.

La reflexión se inicia con una actividad que consiste en la que cada participante piense y escriba en su cuaderno una lista con las fortalezas que cree que tiene. A continuación, para seguir trabajando con las fortalezas identificadas se proponen dos opciones que se describen a continuación, la elección de cual utilizar la podrá tomar la conductora en función de cómo perciba al grupo. La primera puede ser más beneficiosa en grupos con personas de más avanzada edad, donde la descripción de cualidades personales más abstractas pueda resultarles una actividad más compleja, mientras que la segunda opción resulta de gran utilidad en grupos con gente más joven y que están más habituados a definir diferentes conceptos:

- **Opción 1:** se comparten y expresan las fortalezas identificadas por cada participante en parejas o tríos, comentando con las compañeras cómo cada una utiliza dichas fortalezas y en que situaciones les resultan beneficiosas. Después estas fortalezas van a ser presentadas al resto del grupo por parte de la pareja u otra persona del trío.
- **Opción 2:** cada participante elige aquella fortaleza más representativa y la anota en un papel que es introducido en una bolsa. A continuación, cada miembro del grupo saca un papel y comprueba que no es el suyo. El siguiente paso será que cada persona describa con sus propias palabras la fortaleza que le ha tocado, e incluso pueda poner algún ejemplo indicando situaciones donde podría ser utilizada. De esta forma, cada participante escuchará como otra persona describe y da voz a su fortaleza, permitiéndole contrastar cómo ella misma habría identificado su propia fortaleza pudiendo así compartir con el grupo otros matices o ejemplos de uso.

A continuación, se deja tiempo para que completen el test VIA de fortalezas personales en su versión corta o larga. Al igual que en la actividad anterior, se deja a criterio de la persona facilitadora del grupo decidir cuál de las dos versiones utilizar. Se recomienda la versión larga para participantes que tengan agilidad en la lectura y cumplimentación de test, mientras que con personas más mayores y que les vaya a suponer un mayor esfuerzo el realizar la versión larga se propone la versión corta. Para esta versión breve se han eliminado los ítems que hacen referencia a las distintas fortalezas dejando únicamente un enunciado que define cada una de ellas (24-ítems). Si se ha optado por la versión larga, se entrega la plantilla de corrección para obtener los resultados. En ambos casos, se invita a los participantes a reflexionar sobre el resultado y su similitud con el derivado de la actividad previa de formulación abierta de sus fortalezas.

Posteriormente, se invita a continuar explorando. Para ello, se seleccionan las tres fortalezas con más puntuación, o al menos una y se les pregunta sobre ejemplos concretos de su utilización:

cómo, cuándo, dónde, con quién y para qué la utilizan. En el diálogo pueden surgir diferencias y similitudes entre los miembros del grupo en relación a cómo poder utilizar las distintas fortalezas. El objetivo es que se compartan sugerencias sobre formas nuevas de utilizarlas haciendo cada uno una posible lista de nuevos usos de al menos una fortaleza. Las nuevas ideas de uso de las fortalezas deben resultar significativas para cada uno, además para poder ponerlas en prácticas es importante que encajen con la forma de ser de cada persona. Se cierra esta sección con una breve mención al modelo de fortalezas y se describen sus características utilizando el ejemplo de Benjamin Franklin.

Se termina la sesión con la presentación de la actividad semanal, que propone realizar un contraste, una auto-observación y una reflexión en torno a las fortalezas personales. En primer lugar, se invita a preguntar a otras personas sobre las propias fortalezas, con el objetivo de enriquecer la reflexión personal. Con la información proporcionada por otras personas del entorno se pide que se realice un contraste teniendo en cuenta las fortalezas identificadas por uno mismo con las mencionadas por otros. Asimismo, la actividad también incluye la auto-observación, sugiriendo a las personas que durante la semana se fijen cómo, cuándo, para qué y con quién utilizan sus fortalezas, lo que permitirá un mayor auto-conocimiento. Por último, se invita a la reflexión con varias cuestiones y preguntas facilitadoras.

Como en sesiones anteriores, también se proponen una serie de actividades opcionales adaptadas al colectivo: completar la versión larga del test, utilizar una fortaleza de forma distinta a la habitual o realizar un plan para cultivar una fortaleza de tipo social deseada. La última parte de la práctica semanal, que debe hacerse al final de la semana, una vez completadas las partes anteriores, invita a la reflexión mediante la escritura expresiva en la que se recojan los aprendizajes personales realizados durante la semana incluida la sesión completada. Finalmente, se cierra la sesión agradeciendo la participación y animando a la realización de las actividades semanales.

La tabla 6 recoge un resumen de los contenidos junto con la estimación de tiempo a dedicar a cada uno de ellos y la indicación del momento de inicio de cada sección, en el marco de las dos horas de duración de cada sesión.

Tabla 6
Sesión cuatro. Contenidos y temporalización

| Inicio | Tiempo dedicado | Contenido |
|--------|-----------------|--|
| 00' | 05' | — Bienvenida a la sesión y objetivos. |
| 05' | 25' | — Puesta en común de la actividad semanal realizada <i>Tres cosas buenas</i> . |
| 30' | 30' | — Exploración inicial de fortalezas: reflexión (2 opciones). |
| 1h | 20' | — Test de fortalezas y corrección (versión larga). — Test de fortalezas y corrección (versión corta) — 10 minutos*. |
| 1h.20' | 20' | — Reflexión y diálogo sobre el acuerdo entre test y la exploración inicial y sobre la utilización de las fortalezas. |
| 1h.40' | 15' | — Características de las fortalezas. |
| 1h.50' | 08' | — Presentación de la actividad semanal. |
| 1h.58' | 02' | — Cierre y despedida. |

* En el caso de haber empleado la versión corta del test de fortalezas los 10 minutos que nos quedan de más podrían ser utilizados para la ampliación de la exploración inicial de fortalezas y la reflexión y el diálogo sobre el test.

4. GUION

A continuación, se presenta una propuesta de guion que puede modificarse al estilo personal de cada conductora, cuidando siempre el lenguaje tanto verbal como no verbal. Se aconseja seguir las indicaciones dadas para la primera sesión.

Guion sesión 4. Fortalezas

- Bienvenida.
- Breve exposición de los objetivos de la sesión.
- Puesta en común de la actividad semanal realizada *Tres cosas buenas*.

Se abre con el saludo y la breve exposición de los objetivos de la sesión que se resumen en la revisión de la práctica semanal realizada y el trabajo de la semana sobre las fortalezas personales. A continuación, se pregunta si han tenido la oportunidad de realizar la actividad semanal. En caso afirmativo se reconoce el esfuerzo realizado. En el caso de que no hayan realizado las tareas, se pregunta por los motivos para valorar cada situación y detectar motivos o resistencias que no les estén permitiendo seguir el programa. Es importante señalar la importancia que tienen las actividades semanales en el desarrollo del programa.

A continuación, se pasa a revisar la práctica. Se invita a los participantes a que, mediante una ronda de intervenciones, compartan la valoración de la experiencia e indiquen algunas de las cosas buenas que han identificado a lo largo de la semana.

En los comentarios que aporte la persona facilitadora conviene destacar las cosas buenas mencionadas que han sido de naturaleza social o relacional, para hacer hincapié en cómo estas contribuyen al bienestar social. Se validan cuestiones que pueden aparecer como, por ejemplo: dificultad de encontrar algo bueno un día, haber tenido un día o semana mala, haberse dado cuenta que cosas antes vividas como neutras al prestarles atención se ven sus aspectos positivos ...

Si tras trabajar los aspectos previos nos queda algo de tiempo se puede preguntar si han reflexionado en como poder cultivar estrategias comentadas en la sesión anterior o comentar la tarea opcional del artículo de Vecina. Puntos clave artículos Vecina (2006):

Las emociones positivas tienen un valor adaptativo ampliando los repertorios de pensamiento y acción, ya que se relaciona con una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja.

- Las emociones positivas tienen efectos tanto a corto como a largo plazo (prepara para situaciones más difíciles del futuro).
- Las emociones positivas se asocian con un mayor nivel de salud.
- Las emociones positivas contribuyen en el desarrollo de una mayor resiliencia.
- El cultivo de las emociones positivas como recurso terapéutico.
- Se cierra con el resumen de los aprendizajes y las ideas clave.

- Buenos días a todas. ¿Cómo estáis?, ¿qué tal ha ido la semana?, espero que bien...
- Hoy vamos a continuar el trabajo, primero comentando la práctica semanal y después entrando en un nuevo tema de exploración personal que son las fortalezas que tenemos cada una.
- ¿Qué tal ha ido la actividad de la semana sobre las «tres cosas buenas»? Empezamos con una ronda de valoraciones generales antes de empezar a profundizar en ella.
- ...
- Muy bien, muy interesante, por lo que puedo ver todas habéis sido capaces de hacer la tarea...

— Estaría genial si todos compartimos algún ejemplo de las cosas buenas que hemos anotado durante la semana, quizá especialmente alguna de las más pequeñas... si cada uno puede elegir una de entre las suyas... ¿te parece que empecemos contigo XXX?

...

— Yo puedo compartir también con vosotros que ...

— Gracias a todos por compartir. Ahora me gustaría centrarme en las tres preguntas finales que tenáis como resumen de la actividad:

- ¿Cómo te sientes al ver todas las cosas buenas que has identificado?
- ¿Observas algún tema recurrente, un hilo común, cosas buenas que se repiten para ti? ¿Cuál? ¿Qué te hace pensar?
- ¿Cómo ha resultado la experiencia?, ¿qué has aprendido para ti misma?

...

— Bien, fantástico, buen trabajo. Me ha parecido interesante el comentario de xxx, ha hablado de orgullo y eso tiene que ver con la auto-aceptación de los aspectos positivos de nosotros mismos... (o ha hablado de xxxxx y se relaciona con xxxx).

— Además, muchos de vosotros habéis mencionado momentos o cuestiones que tienen que ver con otros y son de naturaleza social. Si nos fijamos, las relaciones que mantenemos con los demás también adquieren un papel importante en el desarrollo de nuestro bienestar.

— Creo que esto nos ha dado la oportunidad de darnos cuenta la importancia de mirar a lo positivo, tanto como a lo negativo, en nuestras vidas. Pensad que incluso se pueden buscar cosas buenas en un día malo. Una persona una vez puso este ejemplo y dijo que a la noche anotó: «estoy orgullosa de mí misma, me he esforzado en sacar adelante este horrible día y al menos esto me ha salido bien porque lo he conseguido».

— Y las tareas opcionales, ¿alguien ha podido hacer algo? ¿leer el artículo de Vecina, ver el vídeo?, ¿con qué mensaje final os quedáis?

...

— Genial, hemos aprendido que nuestra tendencia natural es poner el foco en lo negativo, en lo que nos preocupa, lo que nos genera malestar, pero que si lo hacemos de forma intencional también podemos estar atentos a lo positivo y eso genera bienestar y ayuda a contrarrestar lo negativo. Hay gente que suele retomar esta actividad o continuarla. Es una tarea sencilla que podemos implementar al final del día, pensando en esas cosas buenas que hemos experimentado.

Se inicia el trabajo sobre fortalezas distintivas. En un primer momento se trabaja de forma abierta, dando cinco minutos para que cada uno reflexione y apunte cuales cree que son sus fortalezas. Algunas pueden tener dificultades para identificarlas; es necesario validar esta sensación y pedir que reflexionen sobre ello.

Se sigue con una ronda de intervenciones en la que se primero se indaga sobre la dificultad para identificar fortalezas propias. Debe quedar claro que en general, dedicamos más tiempo a pensar en nuestras debilidades que en nuestras fortalezas por lo que igual algunas son menos conscientes de ellas. También otro factor que hace que a veces no seamos conscientes de nuestras fortalezas y el valor que tienen es el hecho de que para nosotros son «normales», nos salen como algo natural.

A continuación, se hace la puesta en común de las fortalezas distintivas, para ello y como ya se indica en la descripción del taller se puede continuar la sesión con dos procedimientos distintos pero que tienen el mismo objetivo:

- a) Se pide a cada persona que escriba en un papel pequeño una de sus principales fortalezas. Se introducen todas en una bolsa y cada persona va sacando una. Si saca su propia fortaleza debe cambiar por otra. A continuación, se pide que cada uno escriba en su cuaderno una pequeña definición de esa fortaleza que le ha tocado y que piense ejemplos de cómo se puede manifestar en diferentes actividades o áreas de la vida. Se contrasta la visión de la persona que ha definido la fortaleza con aquella que la había identificado como fortaleza propia. Se invita a el resto de miembros del grupo a aportar sus comentarios sobre cada fortaleza comentada.
- b) Se comparten la descripción de dichas fortalezas y sus usos en grupos pequeños (parejas o tríos). Otra persona del ese grupo pequeño es la encargada de compartirlo al grupo grande. Invitando al resto de personas a aportar comentarios y momentos en los que puede ser utilizada.

Puede surgir un debate en relación a fortalezas con las que uno puede sufrir, no implica que conlleven sólo disfrute. Ejemplos, la valentía o coraje, el sentido de justicia (confrontar lo que no es justo), la «excesiva empatía», la excelencia (trabajo y esfuerzo que supone), la inteligencia social se puede convertir en manipulación emocional de los otros. Las fortalezas en principio son positivas, pero dependen del contexto y al servicio de qué las pongamos, como, por ejemplo: si se utiliza la inteligencia emocional para manipular a los demás...

- Bien, hemos trabajado ya una cosa muy importante que son las emociones. Vamos a entrar hoy en otro tema clave que es la identificación y reflexión sobre nuestras fortalezas personales, los puntos fuertes de nuestro carácter y forma de ser, en lo que realmente somos buenas. Creemos que las personas podemos sentirnos mejor y crecer si conocemos cuáles son nuestras fortalezas de carácter más distintivas, nuestros verdaderos puntos fuertes, y las usamos adecuadamente en todos los ámbitos de nuestra vida. Para el trabajo que vamos a hacer hoy vamos a empezar reflexionando sobre nuestras fortalezas. Más tarde, vamos a completar un test que nos dará *feedback* sobre nuestras fortalezas, para después pensar cómo y cuándo las usamos y cómo podemos usarlas de forma diferente en el futuro. Recordar, cómo dijimos al principio, que este era un tiempo que nos hemos regalado a nosotras mismas para crecer.
- Os pediría que en cinco minutos apuntéis cada una en vuestro cuaderno al menos tres cosas en las que vosotras creéis que sois buenas, vuestros puntos fuertes personales. Puede ser de cualquier tipo. Pensar, y yo, ¿en qué soy buena?, ¿qué hago realmente bien?, ¿qué destacaría de mis virtudes? Todas tenemos algunas virtudes, ¿cuáles son mis puntos fuertes? Solo recogemos en aquello que somos buenas, no las debilidades que ya las sabemos. Por ejemplo, soy buena escuchando a los demás, u organizando cosas, o viendo las implicaciones a largo plazo de las cosas...
- Perfecto, ¿os ha costado identificarlas? ¿A algunas os ha costado un poco más? ... quizás porque no os habéis parado mucho a pensar en ello, quizás porque como es algo para vosotras «normal» no os parece algo reseñable. De hecho, en un estudio se vio que solo un tercio de las personas conocen con profundidad sus fortalezas.

(Se presenta el posible guión de las dos opciones planteadas.)

- a) Bien ahora os pediría que en este papel escribáis una de las fortalezas personales que hayáis identificado y lo metáis en esta bolsa.

Cada uno debe sacar un papel. Si te toca el tuyo, vuelve a meterlo y saca otro. Intenta escribir en tu cuaderno una breve definición de esa fortaleza y quizá algunos ejemplos que a ti te vengan a la cabeza de cómo la usamos las personas.

Bien, ¿lo tenemos ya todas? Perfecto, vamos ahora a empezar una ronda. XX nos puedes decir qué fortaleza te ha tocado definir? ¿Y quién había puesto esta fortaleza como propia (YY)?

XX cuéntanos qué entiendes tu por esa fortaleza y cómo se manifiesta. ¿Estás de acuerdo YY? ¿Tú cómo la manifiestas?, ¿alguien puede aportar alguna idea más de cómo se puede manifestar?

...

Muy interesante... hay consenso en... (recoger las ideas principales que hayan salido).

b) Bien, vamos a compartir en parejas cuáles son las fortalezas que os definen, cuándo y cómo las utilizáis.

¿Podemos compartir en el grupo lo que os ha contado la compañera? ¿Alguien puede aportar alguna idea de que otras formas se puede manifestar esa fortaleza?

(Ronda)

Muy interesante... hay consenso en... (recoger las ideas principales que hayan salido).

— (Si sale el tema.) Es verdad que a veces las fortalezas no conllevan sólo disfrute. Hay fortalezas que utilizadas de forma abusiva también pueden generar sentimientos negativos. Por ejemplo, la valentía o coraje, el sentido de justicia (confrontar lo que no es justo), la «excesiva empatía», la excelencia (trabajo y esfuerzo que supone), el perdón o la compasión. Por eso una fortaleza es tal en función de las circunstancias y el contexto en la que la utilizamos.

— Perfecto, buen trabajo, hemos podido conocer un poco más al menos una fortaleza de cada participante de este grupo. Vamos a continuar profundizando un poco más.

Se continua con el test de fortalezas (versión extensa o abreviada en función del colectivo). Se reparte el material y se deja tiempo para completarlo. Si se ha utilizado la versión larga, se dan las claves de corrección y se calculan las puntuaciones.

Se comentan las fortalezas obtenidas con mayor puntuación y su similitud o no con las identificadas inicialmente. Si hay varias con la misma puntuación alta, que elijan las tres que creen que son más características. Si hay tiempo se exploran también las puntuaciones más bajas y aquellas que surgieron en la reflexión personal pero no están recogidas en el test.

— Ahora vamos a hacer una exploración un poco más sistemática sirviéndonos de un test que pretende medir 24 fortalezas diferentes. Adelante.

— (En el caso de haber optado por la versión larga). De acuerdo, aquí tenéis las claves de corrección. Calculad cada una vuestras puntuaciones en las 24 fortalezas. ... ¿Ya lo tenéis todas?

— ¿Cuáles han sido las tres fortalezas con puntuación más alta? ¿Estáis de acuerdo? ¿En qué sí y en qué no? ¿Hay alguna coincidencia con las que anotaste en el cuaderno? ¿Qué nos lleva a pensar estas coincidencias o no?

...

— ¿Hay alguna que identificasteis antes que no aparece en este test? Tener en cuenta que el test es solo una herramienta de exploración, y hay otros que listan otras fortalezas. Aunque el test nos ayude a identificar puntos fuertes lo importante es lo que vosotras habéis identificado.

...

— ¿Qué reacción os han causado las puntuaciones más bajas? Evidentemente uno no puede tener puntuaciones altas en todas, es como si uno fuera bueno en absolutamente todas las modalidades deportivas de las olimpiadas... Lo distintivo es lo que sobresale especialmente, el resto pueden estar en un nivel medio aceptable, sin ser algo que te caracteriza especialmente.

...

— Es interesante ver la variabilidad y también las similitudes que hay entre las personas de este grupo.

A continuación, se indaga sobre las formas de utilizar esas fortalezas en la actualidad. Se establece un diálogo sobre el uso de las fortalezas y se piden sugerencias al grupo sobre nuevas formas de utilizarlas.

— Bien, vamos a dar un paso más y ver realmente de qué manera usamos cada una de estas fortalezas que han salido en el test en la vida diaria, cómo aterrizamos esta virtud o potencialidad que tenemos. Por ejemplo, una persona alta en curiosidad puede ser que le guste ver documentales de ciencia, o preguntar a los demás por sus orígenes, o intentar descubrir cómo funcionan distintos aparatos...Cada uno expresamos nuestras fortalezas de forma diferente.

— Vamos a reflexionar sobre ello, ¿podéis poner ejemplos de cómo las utilizáis? ¿Con quién? ¿Para qué? ¿Cuándo?

...

— Bien, ¿le podemos sugerir a xx nuevas formas de usarlas? Por ejemplo, alguien con la fortaleza del humor puede que la utilice mucho en su vida personal pero no en el trabajo, o sólo con sus amigos y no con su familia..

...

— XX, ¿qué te parecen las sugerencias?, ¿tienen sentido para ti?

...

— Fantástico, hemos tomado conciencia de algunas fortalezas y de cómo, cuándo, con quién o para qué las utilizamos. Espero que las sugerencias de vuestras compañeras también os hayan dado la oportunidad de conocer diferentes momentos donde podéis utilizarlas o ser conscientes de otras situaciones donde también estáis haciendo uso de ellas.

Se introduce brevemente el modelo de fortalezas. Este se agrupa en seis familias de virtudes y consta de 24 fortalezas.

— **Sabiduría y Conocimiento:** fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

— **Virtud del Coraje:** fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para lograr objetivos frente a la dificultad interna o externa.

— **Virtud de la Humanidad:** fortalezas interpersonales que implican una orientación a los demás y a la amistad.

— **Virtud de la Justicia:** fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

— **Virtud de la Templanza:** fortalezas que nos protegen contra los excesos.

— **Virtud de la Trascendencia:** fortalezas que forjan conexiones con el universo y dan sentido.

A continuación, se revisan sus principales características intentando poner ejemplos. Las características son:

— Punto ciego por ser algo «normal».

— Alineadas con los propios valores e intereses.

— Perfil distintivo de cada una por combinación única de fortalezas.

— Dependen mucho del contexto y las situaciones.

— Importante fuente de bienestar.

— Importancia de las fortalezas con dimensión social.

— No son rasgos inmodificables: se cultivan.

— Se puede ampliar su uso a otros ámbitos de la vida, buscar nuevas formas de ponerlas en juego.

Se cierra la exposición de las fortalezas con el ejemplo de Benjamin Franklin, donde se enfatiza la capacidad de poder cultivar y desarrollar al máximo las fortalezas.

— Bien, vamos a pasar a exponer el modelo de fortalezas en el que hemos estado trabajando. Hay otros, pero concretamente en este se describen seis familias de virtudes humanas relacionadas con: el coraje y la valentía, la humanidad, el sentido de trascendencia, la justicia, la moderación y la sabiduría. Este modelo se respalda en la literatura científica y en su desarrollo pretendió buscar las principales fortalezas que están presentes y son valoradas en todas o casi todas las culturas.

— Hay unas cuantas ideas clave sobre las fortalezas que han ido saliendo en lo que hemos ido comentado en el grupo, pero que me gustaría destacar a modo resumen.

1. Nos cuesta a veces ser conscientes de nuestras propias fortalezas, yo creo que por dos razones. Una, porque como ya comentamos la sesión anterior estamos más atentos a lo negativo, a nuestras debilidades que a lo positivo. Y dos, como son cosas que hacemos de forma natural, normales en nosotros, tendemos a no darles valor.
2. Las fortalezas personales nos han acompañado desde hace tiempo y si las hemos desarrollado y cultivado es porque están alineadas con nuestros valores e intereses. Ejemplo de la curiosidad en aprender cosas nuevas, persona que va por caminos nuevos frente a otra que siempre va por el mismo camino que le da seguridad.
3. Podemos compartir fortalezas con los demás, pero la configuración única de cada persona es el resultado de la combinación distinta de diferentes fortalezas. Por ejemplo, dos personas pueden tener un gran deseo de aprender, pero una de ellas tiene baja modestia y la otra alta. Es decir, una de las personas intentará ganar el Nobel y la otra no le interesará nada. Por ello, es importante pensar en nuestras propias fortalezas de manera conjunta y no aislada porque se influyen entre sí.
4. Hemos mencionado otro aspecto importante y es que nuestras fortalezas dependen siempre del contexto y las situaciones. Las fortalezas no son intrínsecamente buenas, sino que también nos pueden acarrear dificultades y problemas, convirtiéndose en esos momentos en una debilidad. Por ejemplo, la valentía o coraje, el sentido de justicia (confrontar lo que no es justo), la «excesiva empatía», la excelencia (trabajo y esfuerzo que supone), el perdón o la compasión utilizadas de una forma abusiva. Por eso una fortaleza es tal en función de las circunstancias y el contexto en la que la utilizamos.
5. El ejercicio de nuestras principales fortalezas es una fuente importante de bienestar personal. Contribuye al desarrollo y al crecimiento personal porque nos permiten actualizar y poner en juego nuestras mejores capacidades. Por ejemplo, la gente creativa que es artista dice que pintar o cantar o componer es una experiencia a veces casi de éxtasis, de plena realización personal. A veces usan la expresión «cuando compongo es cuando más soy yo...».
6. Además queremos destacar que algunas fortalezas tienen una importante dimensión social, porque su cultivo implica a otras personas, cercanas o no. Por ejemplo, la amabilidad, la compasión, el agradecimiento, además de hacernos sentir bien, contribuyen a mejorar la vida de otros, aportándonos bienestar social y no solo personal, proporcionando un sentido de contribuir al bien común, de ser parte de la sociedad. Otro ejemplo podría ser el liderazgo o trabajo en equipo que permite progresar juntos para lograr objetivos valorados.

Finalmente, dos ideas muy importantes que enganchan con la práctica semanal que os vamos a proponer. Las fortalezas se pueden cultivar, yo puedo hacer cosas para practicarlas y además puedo practicarlas en otros ámbitos de mi vida. Como decíamos antes, podemos utilizar nuestras fortalezas en otros ámbitos de nuestra vida o de otras maneras. Por ejemplo, puedo ser curiosa pero nunca haberlo probado aprendiendo a cocinar o descubriendo nuevos barrios de mi ciudad.

Hay un gran ejemplo histórico que es el Benjamín Franklin. Franklin fue un científico, político e inventor norteamericano que, proviniendo de una familia humilde, consiguió diferentes hitos importantes a lo largo de su vida: participó en la Declaración de la Independencia, contribuyó a la redacción de la Constitución estadounidense, inventó el pararrayos, fue fundador de varios periódicos y participó en la creación de varias instituciones como el cuerpo de bomberos de Filadelfia, la biblioteca pública o la Universidad de Pensilvania. Para ello, en su adolescencia, trabajando como aprendiz en una imprenta aprovechó al máximo el acceso a los libros, lo que le permitió acceder a biografías. Tras su lectura autodidacta seleccionó las 13 virtudes que consideró que eran importantes para su desarrollo personal. Una vez seleccionadas, elaboró un diario de planificación para practicarlas y ponerlas en marcha, consiguiendo así integrarlas en su persona. Un buen ejemplo de que se pueden trabajar.

Se expone la práctica semanal, incluidas las actividades opcionales. Se entrega y explica la ficha. Finalmente, se cierra la sesión.

- Bien, pues esto es justamente lo que vamos a hacer como práctica semanal durante esta semana. Podríamos dividirla en tres pequeñas actividades.
- En primer lugar, una tarea de contraste, me gustaría que preguntéis a tres personas que os conocen bien, cuales creen ellos que son vuestros puntos fuertes y cómo lo saben, es decir que ven que hacéis, pensáis o sentís para deciros que tenéis esa fortaleza. Hacerlo en persona, no uséis redes sociales o mensajería telefónica, y que no sea a quien habéis preguntado antes otras cosas como la tarea opcional de la felicidad si la hicisteis. Buscar un rato, y un lugar tranquilo sin interrupciones, y apuntar todo lo que os digan. Es importante solo preguntar por los aspectos positivos, no incluyáis también los negativos, regalaros ese momento. Sería recomendable e interesante que busquéis tres personas que os conozcan en diferentes áreas de vuestra vida.
- Con esto, el segundo paso sería auto-observarnos durante la semana, para tratar de identificar cuándo, cómo, para qué y con quién utilizo al menos una o dos fortalezas personales y apuntar lo que hemos descubierto.
- Y finalmente el último paso sería hacer una pequeña reflexión, especialmente mirando al futuro y pensar si puedo usar alguna de esas fortalezas de forma diferente en el futuro. Anota tus reflexiones en tu Cuaderno de Bienestar. No se trata de ponerlo en marcha sino solamente de tomar conciencia de esa posibilidad.
- Una vez hechas estas tres cosas, tenéis una serie de preguntas en la ficha para responder en vuestro cuaderno:

Respecto al contraste:

- ¿Cómo te has sentido en los encuentros con esas tres personas?
- Compara lo que te han dicho, con el resultado del test y con lo que tú identificaste inicialmente. ¿Hay diferencias?, ¿hay similitudes?, ¿cuáles?, ¿a qué crees que se deben?
- Fíjate en lo que tú has identificado y los demás no. De la misma manera fíjate en lo que los demás han destacado y tu no. ¿Qué te sugieren estas discrepancias? ¿A qué crees que se deben?
- En conjunto, ¿qué es lo que más destaca para ti?, ¿por qué?

Respecto a la auto-observación: revisando las notas que has ido tomando durante toda la semana:

- En general, ¿cuánto, cómo, dónde, para qué, con quién y con qué frecuencia utilizo mis fortalezas?

Respecto a la reflexión:

- ¿Me puedo plantear algo para el futuro respecto a mis fortalezas que he analizado o respecto a cualquier otra?

A quien le haya interesado especialmente este tema y tenga tiempo también le proponemos como tareas opcionales tres cosas:

- Completar la versión larga del test de 240 items, discrimina mejor las principales fortalezas, disponible en internet.
- Intentar utilizar una fortaleza de forma diferente.
- Pensar cómo podría cultivar una fortaleza de carácter social deseada o valorada. Tenéis las instrucciones más detalladas en la ficha.
- Para terminar, es importante la breve reflexión final conjunta de la sesión y vuestro trabajo semanal. La víspera intentad recoger los principales aprendizajes y reflexiones personales.

Bien, ¡qué tengáis una buena semana! ¡os esperamos la semana que viene!

5. MATERIALES

Para la adecuada impartición de esta sesión son necesarios los materiales que se listan a continuación.

- Manual y guion de sesión.
- Presentación audiovisual.
- Fotocopias del cuestionario de fortalezas (versión corta o larga) y planilla de corrección para la versión extensa.
- Fotocopias de la actividad semanal.
- Ordenador, proyector con audio, y pizarra o papelógrafo.
- Papeles pequeños para la actividad grupal y bolsa (en el caso de haber decidido realizarla).
- Diario de sesión.

ACTIVIDAD SEMANAL CUARTA SESIÓN: MIS FORTALEZAS: ¡EN PLENA FORMA!



Tal y como se ha explicado, la práctica semanal es tan importante como el trabajo que hacemos en las dos horas que estamos juntos semanalmente, incluso en muchos casos **más importante**. Te animamos a realizar esta tarea durante esta semana. Puedes completarla en *Mi cuaderno de Bienestar* que te hemos entregado.

MIS FORTALEZAS... ¡EN PLENA FORMA!

En la sesión hemos identificado y comentado las principales fortalezas de cada una gracias a la reflexión grupal y el test de fortalezas. Ahora se trata, durante la semana, de profundizar un poco más.

TAREAS: para profundizar un poco más te sugerimos que hagas tres cosas.

1. **CONTRASTE:** *Y... ¿Qué dicen otros?* Pregunta a tres personas que te conozcan bien cuales creen que son tus principales fortalezas, tus puntos fuertes, en lo que eres realmente buena. Intenta que sean personas que te conocen en diferentes facetas. Reúnete en persona con ellas si es posible. No les cuentes de antemano lo que tú crees o lo que ha resultado del test. Pregúntales también en qué ven, cómo ven, cómo saben que tienes esa fortaleza... así podrás contrastar sus visiones y la tuya. Anota sus aportaciones en tu **Cuaderno de Bienestar**.
2. **AUTO-OBSERVACIÓN:** recuerda las tres fortalezas principales que has identificado. Intenta observarte durante la semana y dedica cada noche cinco minutos a pensar: ¿He utilizado hoy esta fortaleza personal? ¿Cuándo?, ¿cómo?, ¿con quién?, ¿para qué? Anota tus respuestas en tu **Cuaderno de Bienestar**.
3. **REFLEXIÓN:** una vez terminadas las dos actividades anteriores, el día antes de la próxima sesión, dedica 20 minutos a reflexionar sobre la experiencia y responde en tu **Cuaderno de Bienestar** a las siguientes preguntas:
 - a) Respecto al contraste:
 - i. ¿Cómo te has sentido en los encuentros con esas tres personas?
 - ii. Compara lo que te han dicho, con el resultado del test y con lo que tú identificaste inicialmente. ¿Hay diferencias?, ¿hay similitudes?, ¿cuáles?, ¿a qué crees que se deben?
 - iii. Fíjate en lo que tú has identificado y los demás no. De la misma manera, fíjate en lo que los demás han destacado y tu no. ¿Qué te sugieren estas discrepancias? ¿A qué crees que se deben?
 - iv. En conjunto, ¿qué es lo que más destaca para ti?, ¿por qué?
 - b) Respecto a la auto-observación: revisando las notas que has ido tomando durante toda la semana:
 - i. En general, ¿cuánto, cómo, dónde, para qué, con quién, y con qué frecuencia utilizo mis fortalezas?
 - c) Respecto a la reflexión: ¿me puedo plantear algo para el futuro respecto a mis fortalezas?, ¿cómo podría usarla más?

**ACTIVIDAD SEMANAL CUARTA SESIÓN:
MIS FORTALEZAS: ¡EN PLENA FORMA!**



(OPCIONAL) PARA PROFUNDIZAR ...

Si quieres trabajar un poco más estos temas puedes:

- Completar la versión larga del test de fortalezas disponible en internet. Al tener más preguntas discrimina mejor el ranking de fortalezas y te puede permitir reflexionar sobre ello.
- Utilizar tus fortalezas de forma distinta a la habitual. Una vez que has identificado mediante la auto-observación cuándo, cómo, con quién y para qué usas alguna de tus principales fortalezas te podrías plantear utilizarlas de una forma diferente, con personas diferentes, en un contexto distinto, en un ámbito de tu vida diferente... No olvides apuntar en tu **Cuaderno de Bienestar** lo que has aprendido y cómo valoras esta experiencia. Por ejemplo, he podido puntuar alto en el deseo de aprender, pero siempre lo cultivo yendo a cursos o mediante la lectura. ¿Qué tal si lo aplico a la cocina y me propongo aprender una receta nueva esta semana? ¿o qué tal si me propongo conocer un barrio de Bilbao, o un pueblo cercano en el que nunca he paseado?
- Otra tarea podría ser seleccionar una fortaleza que a ti te gustaría cultivar y que tenga una dimensión social como la amabilidad o la generosidad. Busca en internet u otros sitios información sobre ella y elabora un pequeño plan personal sobre cómo y cuándo podrías ponerla en juego. Con que sean dos pequeñas cosas es más que suficiente. Anota en tu cuaderno, al final de la semana, cómo te ha ido este ejercicio.

MI CUADERNO DE BIENESTAR ...

Te recomendamos que la víspera de la próxima sesión dediques un tiempo a reflexionar sobre la sesión y la práctica semanal y escribas tus conclusiones, aprendizajes, sentimiento e impresiones en tu cuaderno.

5.5.

SESIÓN QUINTA: AGRADECIMIENTO PERSONAL Y A LA SOCIEDAD



La quinta sesión constituye el ecuador del programa, y en ella se trabaja el agradecimiento en dos vertientes: hacia otras personas y hacia la sociedad en su conjunto. Conecta con las anteriores sesiones en tanto en cuanto el agradecimiento puede ser entendido como una emoción o sentimiento, y también como una fortaleza del carácter. En ella se explora la vivencia personal del agradecimiento, sus motivos y posibles destinatarios, la forma en que cada uno lo expresa, y se reflexiona sobre los posibles motivos de un sentimiento de gratitud a la sociedad en la que vivimos, sea en sentido amplio o en referencia más específica al propio contexto social y comunitario. Finalmente, la propuesta de práctica semanal incluye actividades para cultivar ambas dimensiones.

1. FUNDAMENTACIÓN

Desde que Emmons y McCullough (McCullough *et al.*, 2001; McCullough *et al.*, 2002; Emmons & McCullough, 2003; 2004) iniciaran, en la pasada década, los primeros trabajos sistemáticos, la investigación psicológica sobre el agradecimiento ha avanzado notablemente. En este tiempo, el agradecimiento ha sido estudiado como estado y cómo rasgo (McCullough, Emmons y Tsang, 2002) y se han propuesto diversas intervenciones para cultivarlo (Emmons *et al.*, 2003, Seligman *et al.*, 2005; Lyubomirsky *et al.*, 2011; Ouweneel *et al.*, 2014; Sheldon *et al.*, 2006), tanto en población sana como clínica. Las evidencias sobre sus efectos positivos son abundantes (Emmons y Stern, 2013), especialmente en el bienestar psicológico. Los autores afirman que «tiene una de las relaciones más fuertes con la salud mental y la satisfacción vital de entre todos los rasgos de personalidad. Más incluso que el optimismo, la esperanza o la compasión» (p. 848). Sin embargo, si bien algunos autores también han documentado beneficios asociados a la salud física, la revisión sistemática de Boggis *et al.* (2020) concluye que las evidencias aún no son sólidas.

El agradecimiento, tal y como señalan Emmons y Stern (2013) tiene un doble sentido, uno mundano y otro trascendental. En el aspecto mundano se entiende como un estado cognitivo afectivo que se asocia con la percepción de que hemos recibido un beneficio personal que no buscábamos de forma intencional o merecíamos, sino más bien por las buenas intenciones de otro. Deriva de la palabra latina *gratia* que significa favor. Los sentimientos de agradecimiento se anclan en dos aspectos claves: la afirmación de lo bueno en la vida de uno y el reconocimiento de que la fuente de eso bueno está parcialmente fuera de uno mismo. Es una reacción emocional universal expresada en una respuesta positiva a la benevolencia de otra persona; en este sentido es un elemento esencial de la vida, no una mera actitud, un sentimiento profundo o incluso una virtud deseable. En 2004 Emmons define gratitud como un sentimiento agradable dirigido a otro (persona o ente) por un beneficio recibido, tangible o intangible. En sentido trascendental, la gratitud, presente en todas las tradiciones espirituales, hace referencia al agradecimiento como respuesta a la vida. Algunos autores también han destacado la dimensión social del agradecimiento y su relación con la conducta pro social (Grant & Gino, 2010) y las relaciones interpersonales (Zeng, 2023). La revisión de Jans-Becken *et al.* (2023) llega a la conclusión de que el agradecimiento está relacionado con el bienestar social e incluso se ha demostrado experimentalmente que las personas experimentan agradecimiento por beneficios recibidos grupalmente y no sólo individualmente (Tsang, 2021). En general, las últimas revisiones sistemáticas sobre intervenciones basadas en el agradecimiento (Davis *et al.*, 2016; Dickens, 2017; Wood *et al.*, 2010) han concluido que sus efectos son positivos pero que aún es necesaria mucha más investigación.

Según Wood y colaboradores (2010) el agradecimiento, en el contexto de las intervenciones positivas, se ha trabajado a través de tres tipos de actividades: las listas de gratitud, centradas en la concienciación, que ayudan a tomar conciencia de las bendiciones en la vida diaria (*counting blessings*) (Emmons y McCullough, 2003), las actividades de naturaleza contemplativa que se centran en la reflexión, y las actividades conductuales que favorecen la expresión del agradecimiento como la carta y visita de agradecimiento (Seligman *et al.*, 2005), opción elegida en este programa por contribuir, más que la primera, a fortalecer las relaciones (Kaczmarek *et al.*, 2015). En su estudio, Seligman encontró que aumentaba de forma significativa la felicidad, incluso un mes después de la intervención. De hecho, diversos autores afirman que es posiblemente la actividad que produce un mayor incremento de felicidad, sobre todo cuando la carta se entrega en persona, aunque otros (Lyubromisky, 2005) también han documentado efectos positivos sin entregarla. Básicamente consiste en la identificación de una persona hacia la que nos sentimos profundamente agradecidos por algo y que experimentamos que no le hemos mostrado suficientemente nuestro agradecimiento, seguida de la redacción detallada de una carta y finalmente la lectura de la carta al destinatario concreto, idealmente en persona.

2. OBJETIVOS

La quinta sesión ayuda a consolidar la relación grupal y e introduce el trabajo sobre agradecimiento como fuente importante de bienestar. Se trabaja tanto el agradecimiento personal como social. Los objetivos serían:

- Consolidar la relación grupal.
- Revisar, compartir y reforzar la práctica semanal sobre fortalezas.
- Reflexionar sobre el agradecimiento personal y a la sociedad.
- Planificar la carta y visita de agradecimiento.

La sesión sobre el agradecimiento pretende contribuir al cultivo de las siguientes dimensiones del bienestar:

- Emociones positivas: el sentimiento de gratitud hacia otros y su expresión es una vivencia emocional profunda y positiva.
- Relaciones positivas: expresar agradecimiento fortalece las relaciones interpersonales (Emmons y Stern, 2013).
- Auto-aceptación: escribir la carta ayuda a afirmar aspectos positivos de la propia vida.
- Crecimiento personal: el trabajo sobre el agradecimiento también ayuda a tomar conciencia de cómo nos valoran los demás al ser sujetos de su amor y ayuda.
- Aceptación social: la reflexión sobre el agradecimiento a la sociedad, comparando lo que ofrecen distintas sociedades, puede contribuir a cultivar actitudes positivas, y a reconocer y aceptar las diferencias humanas.
- Actualización social: en tanto en cuanto se toma conciencia del avance de la sociedad gracias a la contribución desinteresada de muchas personas que beneficia al conjunto.
- Integración social: el trabajo sobre el agradecimiento a la sociedad en que vivimos puede afianzar el sentido de pertenencia, y la vivencia de apoyo y bienestar derivados de ser miembros una comunidad.

3. CONTENIDOS

La sesión se inicia con la bienvenida a las personas participantes. Se celebra el trabajo realizado hasta el momento haciendo notar que esta sesión supone el ecuador del programa. A continuación, se comienza el diálogo sobre la práctica semanal que han realizado. Primero se revisa si la han hecho, agradeciendo el esfuerzo. Se pregunta en detalle por las aportaciones de las personas a las que han preguntado sobre sus fortalezas y el grado de acuerdo con sus propias percepciones. Se indaga sobre las discrepancias, cómo se han sentido haciendo la actividad (alguno puede ser que incómodo), los resultados de la auto-observación sobre el uso de tres fortalezas clave y la reflexión realizada y los planteamientos de futuro. Se pregunta también si alguien ha realizado alguna de las tareas opcionales propuesta y se cierra con el resumen de los aprendizajes y conclusiones personales sobre las fortalezas. En la puesta en común es importante que queden claras las siguientes ideas:

- Cada uno tenemos una serie de puntos fuertes que podemos capitalizar de muchas maneras. Podemos poner en juego nuestras fortalezas en muchos ámbitos de la vida.
- Potenciar lo mejor de uno mismo genera altos niveles de bienestar.
- A futuro pueden continuar trabajando en el resto de fortalezas o incluso plantearse cultivar alguna que valoren y que tienen menos desarrollada.

A continuación, se comienza con el trabajo sobre el agradecimiento mediante una dinámica grupal de exploración de su significado, destinatarios y variedad de motivos del agradecimiento. En la dinámica se refuerzan las siguientes ideas:

- Es una dimensión universal de la naturaleza humana.
- Hace referencia a la percepción de que hemos recibido un beneficio personal que no buscábamos de forma intencional o merecíamos, sino más bien por las buenas intenciones de otro. Es decir, dos elementos: algo bueno y que proviene del otro.
- Sentir y expresar agradecimiento aumenta el bienestar y fortalece las relaciones interpersonales.
- Hay una gran variedad de destinatarios (otros, sociedad, Dios, el mundo, la naturaleza) y de motivos para sentir agradecimiento, depende mucho de lo que cada uno valora.

Se exponen las dos facetas del agradecimiento que se van a trabajar: social e interpersonal. Para trabajar el agradecimiento a la sociedad se sugiere una actividad que ayude a tomar conciencia de los logros conseguidos a lo largo de la historia de la humanidad, especialmente en clave de derechos humanos, logros de los que hoy en día disfrutamos las sociedades desarrolladas, y que son resultado del esfuerzo y activismo de muchas personas. Cualquier extracto de un documental sobre conquista de derechos humanos, especialmente de derechos sociales puede servir. En nuestro caso, hemos optado por un documental de Michael Moore titulado *Qué invadimos ahora*. En él, en clave irónica, se repasan los derechos sociales de los países europeos haciendo notar al tiempo la situación en Estados Unidos. Se visiona un segmento sobre Italia y se sigue con un breve diálogo para identificar los elementos por los que se puede mostrar agradecimiento a la sociedad europea de la que los participantes forman parte. A continuación, se explican las instrucciones para terminar esta actividad durante la semana.

Finalmente se introduce la carta y visita de agradecimiento dedicando un tiempo en la sesión a la planificación (destinatario) ya que, esta fase inicial, es importante para el éxito de la experiencia. Se pueden compartir los motivos y destinatarios seleccionados en grupo. Se detallan

las últimas instrucciones sobre el encuentro con el destinatario y se cierra la sesión. Debe quedar claro que tiene que ser una tarea que resulte gratificante, aunque puede generar inquietud e incertidumbre, incluso miedo. Puede suponer hacer algo diferente que nos saca de nuestra zona de confort. Cada uno debe valorar si es el momento adecuado para hacerlo. Escribir la carta deben hacerlo todos. Si no se sienten preparados para hacer el encuentro puede dejarlo para otra ocasión y hacerlo más adelante. Se sugerirá, para quien no lo haga, que lo considere en las tareas para casa de la sesión dedicada al crecimiento personal intencional. Cada uno decidirá lo que es mejor para él o ella. Puede surgir la pregunta sobre si se puede hacer con alguien que por diversos motivos (imposibilidad de contactar en directo, muerte, enfermedad o discapacidad severa) no pueda recibirla. En este caso es importante valorar si destinarla a esa persona es más valioso y beneficioso para la participante que hacerlo con otra persona a la que realmente pueda leer su carta. Deberá quedar a criterio del participante ya que se estima que debe primar la relevancia de la persona antes de la viabilidad de la entrega en persona. En este caso, se puede sugerir que se puede buscar una forma alternativa de dar salida a la lectura quizá leyéndola a otra persona vinculada con ambos o no, o leyendo la carta en alto en un espacio o lugar significativo.

Es posible que alguna persona haya realizado anteriormente la actividad de forma espontánea o planificada. En este caso, se puede invitar a compartir la experiencia como modelado para el resto. Finalmente, la conductora puede compartir que la ha realizado, la reacción inicial del grupo cuando fue propuesta y el hecho de que la mayoría de los miembros terminaron leyéndola. No es necesario decidir en la sesión si leerla o no, lo harán de forma definitiva una vez que la hayan escrito, pero se puede sondear su predisposición.

Como actividades opcionales de profundización se sugiere reflexionar sobre el agradecimiento expresado y recibido mediante una batería de preguntas que se incluyen en la ficha de instrucciones de la práctica semanal. Se puede cerrar la sesión con unos testimonios de agradecimiento, incluso con una canción sobre el agradecimiento como *Gracias a la vida*.

La tabla 7 recoge un resumen de los contenidos junto con la estimación de tiempo a dedicar a cada uno de ellos y la indicación del momento de inicio de cada sección, en el marco de las dos horas de duración de cada sesión.

Tabla 7
Sesión 5. Contenidos y temporalización

| Inicio | Tiempo | Contenido |
|--------|--------|---|
| 00' | 05' | — Bienvenida a la sesión. |
| 05' | 25' | — Puesta en común de la actividad semanal realizada: <i>Mis fortalezas, ¡En plena forma!</i> |
| 30' | 20' | — Introducción al agradecimiento y diálogo en parejas. |
| 50' | 40' | — Agradecimiento a la sociedad: visionado de material y comentario grupal. — Presentación de la actividad semanal sobre el agradecimiento a la sociedad. |
| 1h.30' | 20' | — Reflexión sobre el agradecimiento personal. — Presentación y planificación de la carta y visita de agradecimiento. |
| 1h.50' | 10' | — Testimonios de agradecimiento y canción. — Cierre y despedida. |

4. GUION

Este apartado presenta una propuesta de guion para la sesión, con sugerencias de ejemplos o anécdotas cuando resulte relevante. En cualquier caso, el discurso deberá siempre adaptarse al estilo personal de cada conductora y ser coherente con su personalidad y su lenguaje no verbal. Tal y como se ha mencionado en las consideraciones generales, se aconseja un estilo cálido y cercano, compartiendo, siempre que resulte adecuado, información personal relevante con la que el conductor se sienta cómodo/a. El tono y lenguaje no verbal en relación a los énfasis en los mensajes clave resultan también aspectos a tener en cuenta.

| Guion sesión 5. Agradecimiento personal y a la sociedad |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida. |
| <p>— Bienvenidas a la quinta sesión de nuestro taller. ¿Qué tal ha ido la semana?, ¿cómo estáis?</p> <p>— Entramos hoy en la quinta sesión, el ecuador del programa. Hemos trabajado ya muchas cosas, pero nos queda aún mucho por explorar y trabajar. Hoy, como en sesiones anteriores, dedicaremos primero un tiempo a compartir qué tal nos ha ido con las prácticas y reflexiones sobre nuestras fortalezas y luego entraremos en un tema de mucho calado que es el agradecimiento.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Puesta en común de la actividad semanal realizada: Mis fortalezas, ¡En plena forma! |
| <p>— Bien, la tarea semanal era todo un reto, preguntar a otros sobre nuestras fortalezas. ¿Habéis podido hacerlo? ... Estupendo, valoro mucho el esfuerzo realizado.</p> <p>— ¿Una primera ronda de valoraciones generales?, ¿cómo os habéis sentido haciendo esta tarea?</p> <p>...</p> <p>— Es verdad que algunas personas se sienten incómodas porque no estamos acostumbrados a que nos digan los puntos fuertes, pero es algo agradable.</p> <p>— Bien podemos ahora compartir algo de lo que os han dicho, si os ha sorprendido, si hay acuerdo con lo que salió en el test...</p> <p>...</p> <p>— Y ... ¿Hay discrepancias?</p> <p>...</p> <p>— Muy interesante. También se proponía una tarea de auto-observación para tomar conciencia de cómo, cuándo, dónde y con quién usamos algunas de nuestras fortalezas. Estaría bien compartir alguna idea novedosa para cada una al respecto.</p> <p>...</p> <p>— Buen trabajo, parece que somos capaces de identificar nuestras fortalezas y ser conscientes de cómo las utilizamos. La última tarea era de reflexión, pensar cómo podemos seguir trabajando en esta cuestión. ¿Alguna idea o propósito al respecto?</p> <p>...</p> <p>— Muy interesante...</p> <p>— ¿Alguien ha hecho alguna de las tareas opcionales? Igual ya había mucho trabajo esta semana...</p> <p>...</p> <p>— Bien, me gustaría que os quedaseis con tres reflexiones sobre todo este trabajo que habéis hecho sobre las fortalezas personales. Primero que cada uno tenemos una serie de puntos fuertes que podemos capitalizar de muchas maneras. Podemos poner en juego nuestras fortalezas en muchos ámbitos de la vida. Segundo, que potenciar lo mejor de uno mismo genera altos niveles de bienestar. Y finalmente, también os animo a continuar trabajando esto con el resto de fortalezas o incluso plantearse cultivar alguna que valores y que tienes menos desarrollada. La idea sería planificar formas concretas de practicarla y reflexionar al respecto. ¿De acuerdo?</p> <p>— No debemos olvidar que las fortalezas son recursos importantes que tenemos sólo si las usamos en contextos y de manera adecuada... si no también se nos pueden volver en contra... Además, esto no quiere decir que no tengamos que seguir trabajando personalmente en nuestros puntos no tan fuertes para mejorar como personas.</p> |

Se introduce el tema de trabajo de la semana (el agradecimiento) a través de una dinámica grupal, primero en parejas. Se puede pedir a los miembros que cambien de sitio para facilitar la interacción con otras personas.

Se pregunta por el concepto de agradecimiento, destinatarios (otros, uno mismo, vida, suerte, Dios...) y motivos de agradecimiento (tangibles e intangibles: dinero, tiempo, residencia, estudios, inteligencia, belleza, buena salud, amor, amistad, compañía, felicidad, ayuda, orientación, consejo, apoyo, vida...).

Se reconocen y validan las aportaciones de todo el grupo intentando que todos aporten algo. Como cierre, es importante que queden claras las siguientes ideas:

- Es una dimensión universal de la naturaleza humana.
- Hace referencia a la percepción de que hemos recibido un beneficio personal que no buscábamos de forma intencional o merecíamos, sino más bien por las buenas intenciones de otro. Es decir, dos elementos: algo bueno y que proviene del otro. El agradecimiento nos permite tomar conciencia de las cosas positivas de nuestra vida y del hecho de que hay personas que nos quieren y se preocupan de nosotros.
- Variedad de destinatarios y motivos.
- Cultivar el agradecimiento genera bienestar y refuerza las relaciones.

— Esta semana vamos a reflexionar sobre un tema muy importante que contribuye de manera significativa a nuestro bienestar y que es el agradecimiento. Hay muchísimos estudios en Psicología sobre este tema y está comprobado que una actitud de agradecimiento, expresar gratitud, contribuye mucho al bienestar. No es que porque me siento bien soy agradecida sino al revés, ser agradecido nos ayuda a mejorar nuestro bienestar.

— Empecemos con un trabajo en parejas (cambiar sitios) con una lluvia de ideas sobre tres cosas. Anotad las conclusiones en vuestros cuadernos para luego poder compartirlas con el grupo. Primero, ¿qué significa ser agradecido?, ¿qué sentimos cuando sentimos agradecimiento? (imagina que tienes que explicar a una persona que nunca ha sentido esto cómo te sientes...). Segundo, ¿a quién o a qué podemos estar agradecidos?, y tercero, ¿por qué podemos estar agradecidos?, ¿qué razones se nos ocurren?

(Se deja un tiempo de trabajo en parejas.)

— Bien, ¿podemos compartir lo que cada pareja ha concluido?

...

— Bien, interesante, así que hemos identificado dos elementos clave: el agradecimiento supone reconocer algo bueno que nos pasa o que tenemos, y supone también que proviene de otra persona o ente que nos lo da de forma desinteresada. El agradecimiento nos permite tomar conciencia de las cosas positivas de nuestra vida y del hecho de que hay personas que nos quieren y se preocupan de nosotros.

— También ha quedado claro que puede haber muchos destinatarios: a otros, la sociedad, Dios, la naturaleza, el mundo...

— Y respecto a los motivos pueden ser muchos como habéis dicho: ayudarnos cuando tenemos un problema, satisfacer necesidades básicas y no básicas, ofrecernos reconocimiento, consideración, mostrarnos bondad, respeto, ternura, generosidad, altruismo, darnos la vida...

Se introduce el tema del agradecimiento a la sociedad con el material audiovisual seleccionado. Se visiona y se establece un diálogo. El objetivo es que sean capaces de identificar algunos elementos por los que podemos estar agradecidos a la sociedad.

— Bien, tal como se ha comentado, está claro que podemos estar agradecidos a muchas cosas o personas y por muchas razones diferentes. Aquí nos vamos a centrar en dos tipos de agradecimiento: uno más abstracto y otro más concreto. Vamos a empezar a trabajarlos un poco aquí, pero los terminareis en casa.

— Vamos a empezar con la primera. Habéis dicho que podemos estar agradecidos a entes abstractos como a la vida, al mundo o a la sociedad en la que vivimos. Me gustaría centrarme en esta última. Tomar conciencia de lo que nos brinda la sociedad en la que vivimos es importante, nos ayuda a sentirnos afortunados por lo que somos y tenemos y nos ayuda a contrarrestar los sentimientos negativos cuando no nos sentimos tan afortunados. Para trabajar esto hemos seleccionado un documental muy interesante. Vamos a ver juntos la primera parte (explicar según el material seleccionado).

...

— ¿Comentarios?, ¿reacciones?, ¿qué resuena en ti después de verlo?, ¿de qué podemos estar agradecidos a la sociedad en la que vivimos? ¿Podemos apuntar cada uno en nuestro cuaderno al menos una cosa?

...

— Interesante, tomar conciencia de lo que han hecho otros por el conjunto de la sociedad contribuye también a nuestro bienestar porque nos sentimos agradecidos a la labor de los demás por la mejora de la sociedad.

Presentación de la actividad semanal sobre el agradecimiento a la sociedad. En función del material de trabajo seleccionado se ofrecen las instrucciones pertinentes.

— Me gustaría que continuarais con esta reflexión durante la semana. Se trata de ...

(Explicar material seleccionado.)

— Después podéis responder a las preguntas que están en la ficha de instrucciones.

- **Reflexión sobre el agradecimiento personal.**
- **Presentación de la actividad semanal sobre el agradecimiento personal. Es importante que salgan de la sesión con una propuesta viable y realista sobre a quién escribir la carta y cuándo y dónde entregársela.**

Se explora si alguien ha hecho antes esta experiencia. Se abre la posibilidad de no hacer la visita si no se sienten cómodos. Se presentan opciones si la persona no está disponible. Una vez hecha la planificación se reparte la ficha de tareas para casa. Se insiste mucho en que no se trata de un agradecimiento global a otra persona sino por algo concreto que hizo en algún momento que nos ayudó.

Finalmente, se proponen las actividades opcionales de profundización.

— Vamos a volver al tema del agradecimiento personal. Me gustaría pedir os que respondáis en vuestro cuaderno a estas preguntas:

- ¿Hay personas en mi vida a las que estoy profunda y verdaderamente agradecida?, personas que hicieron algo concreto por mí, ¿quiénes son y qué hicieron?
- ¿Puedo detallar brevemente el motivo de mi agradecimiento a alguna de estas personas?, recordad que se trata de algo que hicieron por mí de forma desinteresada, sin esperar nada a cambio.
- Y finalmente, ¿he tenido la oportunidad de expresarles este agradecimiento que siento?, ¿saben estas personas lo verdaderamente agradecida que me siento por la ayuda o el apoyo que recibí en aquel momento? Si es así... ¿cómo se lo he manifestado?, ¿siento que lo han recibido?

(Se deja tiempo para reflexionar y responder a las preguntas.)

- Bien, pues justo es esto lo que os queremos proponer esta semana. Es un reto, pero es muy interesante hacerla. Yo la he hecho y ha sido una experiencia fantástica. Llamamos a esta actividad la Carta y Visita de Agradecimiento. A veces, vamos por la vida tan rápido que damos las gracias de forma rápida y superficial. Aquí se trata de expresar nuestro agradecimiento a alguien de forma profunda e intencional.
- ¿Alguien ha hecho esto antes? ¿Qué tal fue?
- ...
- Interesante, igual puedes hacerlo con otra persona...
- Es una tarea que vamos a hacer por pasos. En primer lugar, sobre la base de lo que has escrito antes, piensa en una persona que hizo algo (concreto, no en general) por ti por lo que le estás muy agradecida y sientes que no se lo has agradecido suficientemente o adecuadamente. Esta persona puede ser un familiar, un amigo, un maestro, un compañero. Idealmente debe ser una persona que esté viva en la actualidad y con la que puedas hablar en persona o al menos por internet en una videoconferencia durante la próxima semana.
- Identifica a continuación el motivo de tu agradecimiento.
- Si eliges alguien que ya no está, o con quien resulta imposible contactar, que puede ser importante para ti, te pierdes una parte importante de la actividad que es el *feedback* que vas a recibir. Pero cada uno decide lo que prefiere hacer. Es importante poder leerla porque el verdadero agradecimiento no es sólo sentirlo sino también expresarlo. Pero si para ti la persona es lo más importante, igual puedes buscar alguna forma alternativa de expresión: leerla a otra persona importante y compartida por ambas personas o no, leerla en alto en un lugar significativo...
- Perfecto, pues con esto podéis hacer la tarea. Como veréis en la Ficha hay unas recomendaciones sobre cómo hacerlo. Las directrices para escribir la carta son:
 - Escríbele de forma personal en tu Cuaderno (así te puedes quedar con una copia). Querida...
 - No te preocupes en este momento por el estilo o la corrección gramatical.
 - Describe de forma concreta lo que esa persona hizo, por qué te sientes agradecida y cómo influyó lo que hizo en tu vida. Intenta ser lo más concreta posible.
 - Si no tienes contacto desde hace tiempo, describe brevemente lo que haces en este momento de tu vida y cuanto recuerdas lo que hizo por ti.
 - Intenta no sobrepasar una página (más o menos 300 palabras).
 - Luego pasa la carta a limpio, en un folio, a mano.
- Después, planifica un encuentro con esa persona. Piensa dónde y cuándo es posible quedar para leerle la carta antes de nuestra próxima sesión. Busca un lugar tranquilo dónde no os molesten o interrumpen y un momento en que ninguna de las dos estéis con prisa (antes de entrar a clase, de que salga el autobús, o de una cita importante) y tampoco excesivamente cansados, al final del día. El encuentro podría durar una media hora. Anota tus planes en el cuaderno de actividades. Habla con la persona y dile que quieres estar con ella porque tienes algo especial que compartir, pero no le digas cual es el motivo concreto del encuentro. Si no podéis encontraros en persona acuerda un momento para hacerlo de forma virtual mediante una vídeo llamada.
- El encuentro. Cuando estés con la persona recuerda los siguientes consejos: dile que te sientes agradecida y que te gustaría leerle una carta que expresa tu gratitud y pídele que no te interrumpa hasta que hayas terminado. Lee la carta despacio. Mientras lees intenta estar atenta a sus reacciones y a las tuyas. Una vez terminada la lectura muéstrate abierta a sus comentarios y reacciones y a comentar vuestros sentimientos al respecto. No olvides darle la carta.

- Para terminar, haz una reflexión personal sobre la experiencia. Dedicar un tiempo a pensar en el encuentro y responde a las preguntas en tu Cuaderno para poder comentarlo en la próxima sesión. Las preguntas están recogidas en la Ficha.
- Hay una cosa importante que quiero decir. A muchas personas les resulta fácil escribir la carta y mucho más difícil hacer la visita. Nos da miedo, vergüenza, pensamos por adelantado que no lo van a entender, que nos vamos a emocionar mucho y perder el control... Se trata de hacer una actividad que resulte gratificante, es verdad que nos puede sacar un poco de nuestra zona de confort, pero sólo un poco. Cada uno decidirá si hace la visita o la deja para más adelante. Yo os animo, pero la decisión es de cada uno. Podemos convertirla en una tarea en dos fases y no pasa nada, habrá oportunidad más adelante de volver sobre el tema o una puede elegir por su cuenta hacerla la siguiente semana. ¿De acuerdo? No quiero que nadie se vaya de aquí hoy angustiada por qué tiene que hacer esto sino todo lo contrario. Es un reto, hacer algo bonito con alguien que nos ha ayudado, expresar nuestros sentimientos profundos.
- ¿Está claro?, ¿alguna pregunta?
- ...
- Finalmente, aunque la tarea de esta semana es más que suficiente, hay personas que les gusta mucho este tema y por eso, como siempre, proponemos actividades adicionales opcionales. Se trata de trabajar dos aspectos más del agradecimiento. Primero, reflexionar sobre otras cosas o personas a las que me siento agradecida, incluso a mí misma y hacer una lista respondiendo a alguna o todas las preguntas que aparecen en la Ficha. Y segundo, reflexionar sobre qué efectos tiene en mí recibir el agradecimiento de otras personas.

Para terminar, se cierra la sesión con alguna viñeta o canción sobre el agradecimiento y se despide al grupo animándole con la actividad.

- Queremos despedir la sesión con unos testimonios de agradecimiento y también con una canción (presentar).
- Os deseo una buena semana. Nos vemos en una semana y no olvidéis traer vuestro cuaderno y vuestra carta.

5. MATERIALES

Para la adecuada impartición de esta sesión son necesarios los materiales que se listan a continuación:

- Manual y guion de sesión.
- Presentación audiovisual.
- Vídeo para trabajar el agradecimiento a la sociedad.
- Testimonios y/o canciones sobre el agradecimiento.
- Documento Actividad semanal.
- Ordenador, proyector con audio, y pizarra o papelógrafo.
- Diario de sesión.

ACTIVIDAD SEMANAL QUINTA SESIÓN: AGRADECIMIENTO



Tal y como se ha explicado, la práctica semanal es tan importantes como el trabajo que hacemos en las dos horas que estamos juntas semanalmente, incluso en muchos casos **más importante**. Te animamos a realizar esta actividad durante esta semana. Puedes completarla en *Mi cuaderno de Bienestar* que te hemos entregado.

Te planteamos dos actividades y alguna más opcional por si quieres profundizar en este tema.

PRIMERA ACTIVIDAD: ¡GRACIAS A LA SOCIEDAD!

La sociedad y el mundo en que vivimos es cada día más complejo y rápido. Los medios de comunicación nos bombardean constantemente con noticias de calado más negativo que positivo y se contagia la sensación de que «todo va a peor». Esto hace que muchas veces nos resulte difícil encontrarle sentido y ver sus aspectos más positivos. El documental (describir el material seleccionado).

El vídeo completo está disponible en

Después del visionado del documental, intenta responder en tu *Mi cuaderno de Bienestar* a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es tu valoración global?, ¿comentarios?, ¿reacciones?, ¿qué resuena en ti después de verlo?
2. (Preguntas en función del material seleccionado...).
3. ¿Se te ocurren otras cosas por las que podemos sentirnos agradecidos en nuestra sociedad europea, española, local? Enuméralas y explica por qué.

SEGUNDA ACTIVIDAD: CARTA Y VISITA DE AGRADECIMIENTO

Una vez decidido a quien vas a escribir, reserva un rato tranquilo de no más de 15 minutos y escríbele una carta a esa persona en tu Cuaderno de Bienestar.

1. **Directrices para escribir la carta:**
 - a) Escríbele de forma personal. *Querida...*
 - b) No te preocupes en este momento por el estilo o la corrección gramatical.
 - c) Describe de forma concreta lo que esa persona hizo, por qué te sientes agradecida y cómo influyó lo que hizo en tu vida. Intenta ser lo más concreta posible.
 - d) Si no tienes contacto desde hace tiempo, describe brevemente lo que haces en este momento de tu vida y cuánto recuerdas lo que hizo por ti.
 - e) Intenta no sobrepasar una página (más o menos 300 palabras).

ACTIVIDAD SEMANAL QUINTA SESIÓN: AGRADECIMIENTO



2. **Versión final para entregar.** Pasa la carta a limpio, a mano, en un folio. Revisa si has expresado bien todo lo que te proponías, así como las directrices indicadas.

Ahora debes decidir si estás preparada para leer la carta en persona. Si es imposible hacerlo, piensa alguna forma alternativa de poder expresarlo (quizá leerla a un/a amigo/a... leerla en alto en un lugar significativo para ambos...). Si prefieres hacerlo más adelante reflexiona al respecto respondiendo en detalle a la última pregunta que aparece en este documento.

Si necesitas un pequeño empujoncito para hacerlo igual puedes ver este vídeo en Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=OvV2wgj3AzE>

3. **Planificación del encuentro:**

- Piensa dónde y cuándo es posible quedar para leerle la carta antes de nuestra próxima sesión. Busca un lugar tranquilo dónde no os molesten o interrumpen y un momento en que ninguna de las dos estéis con prisa (antes de entrar a clase o al trabajo, de que salga el autobús, o de una cita importante) y tampoco excesivamente cansados, al final del día. El encuentro podría durar una media hora.
- Habla con la persona y dile que quieres estar con ella porque tienes algo especial que compartir, pero no le digas cual es el motivo concreto del encuentro. Si no podéis encontraros en persona acuerda un momento para hacerlo de forma virtual mediante una videollamada.

4. **El encuentro.** Recuerda, tú decides si vas a leerle la carta a la persona en este momento o no lo vas a hacer. Si has decidido hacerlo, cuando estés con la persona recuerda los siguientes consejos:

- Dile que te sientes agradecida y que te gustaría leerle una carta que expresa tu gratitud y pídele que no te interrumpa hasta que hayas terminado.
- Lee la carta despacio. Mientras lees intenta estar atenta a sus reacciones y a las tuyas.
- Una vez terminada la lectura muéstrate abierta a sus comentarios y reacciones y a comentar vuestros sentimientos al respecto. No olvides darle la carta.

5. **Reflexión personal.** Dedica un tiempo a pensar en el encuentro y responde a las preguntas en tu **Cuaderno**.

- Sobre la carta: ¿cómo fue la experiencia de elegir a la persona y escribir la carta?, ¿qué sentimientos y pensamientos te ha generado?
- Sobre la visita (si la hiciste): ¿cómo reaccionó la persona a tu carta?, ¿cómo reaccionaste tú?, ¿qué pasó cuando terminaste de leer la carta?, ¿cómo sientes que te ha influido realizar esta experiencia?
- Sobre la visita (si no la hiciste): ¿te planteas o no hacerlo más adelante?, ¿cuándo?, ¿qué crees que necesitas para hacerlo?

ACTIVIDAD SEMANAL QUINTA SESIÓN: AGRADECIMIENTO



PARA PROFUNDIZAR...

Si quieres seguir trabajando en el agradecimiento, te invitamos a reflexionar sobre ello desde dos perspectivas diferentes.

Agradecimiento expresado. Piensa a quien o a qué sueles agradecer cosas en tu vida y haz una lista respondiendo a las siguientes preguntas en *Tu Cuaderno de Bienestar*: quizá puedes responder una o dos, las que más te interesen.

1. Hay momentos en la vida, incluso en nuestro día a día, que hacemos cosas por nosotras mismas por las que también podemos sentirnos agradecidas... ¿Qué hago por mí misma que me genera agradecimiento?
2. ¿Qué le agradezco especialmente a mi familia?
3. ¿Qué le agradezco especialmente a mi pareja?
4. ¿Y a mis amigas y amigos?
5. Si soy estudiante, ¿qué les agradezco a mis compañeras y compañeros de clase? ¿A la Universidad?
6. Si soy trabajador, ¿qué les agradezco a mis compañeras y compañeros? ¿A mi empresa?
7. Si soy creyente, ¿qué le agradezco a Dios?
8. ¿Qué le agradezco a la vida?

Agradecimiento recibido. Reflexiona sobre qué efectos tiene en ti recibir el agradecimiento de otras personas y recoge tus reflexiones en *Tu Cuaderno de Bienestar*:

1. ¿Qué me suelen agradecer los demás?
2. ¿Cómo recibo yo ese agradecimiento?
3. ¿Cómo me hace sentir?

Recuerda que el agradecimiento es un sentimiento que genera la apreciación de que hemos recibido un beneficio personal de alguien y que lo hemos recibido gratuitamente. Gratitude viene de *gratio* que en latín significa favor.

MI CUADERNO DE BIENESTAR ...

Te recomendamos que la víspera de la próxima sesión dediques un tiempo a reflexionar sobre la sesión y la práctica semanal y escribas tus conclusiones, aprendizajes, sentimiento e impresiones en tu Cuaderno.

5.6.

SESIÓN SEXTA: SENTIDO Y PROPÓSITO VITAL



En la sexta sesión se aborda la vivencia del sentido, del significado y propósito en la vida como uno de los contenidos centrales del taller. Finalizado el tema del agradecimiento y la puesta en común de las actividades realizadas en casa, se introduce el concepto del sentido de la vida y su relación con el bienestar. Se trata de un tema central muy vinculado a las creencias y los valores, las relaciones personales, la autoaceptación y la aceptación social, así como el sentido de trascendencia del propio yo.

1. FUNDAMENTACIÓN

La búsqueda de sentido o significado parece ser una necesidad que forma parte de la naturaleza humana. Interpretamos toda la realidad, desde lo más nimio a lo más trascendente, y sobre la base de dichas interpretaciones actuamos. Las personas buscamos el sentido de nuestras vidas porque nos ayuda a entender, organizar y dar coherencia a nuestra conducta, pensamientos y sentimientos (Steger, 2009).

La exploración y búsqueda de sentido, el deseo de significado y el vacío existencial ha sido estudiado ampliamente en psicología por Viktor Frankl (1984, 1987, 1990, 1999, 2004) quien defendió que la principal motivación humana consiste en experimentar que la vida tiene un sentido, y vinculó este concepto con la experiencia de libertad, con la responsabilidad, la autodeterminación, la percepción positiva de la vida, la visión de futuro y la autorrealización (Frankl, 1999). Más adelante, Yalom lo recogió como una de las cuatro grandes preocupaciones existenciales del ser humano, junto a la muerte, la libertad y el aislamiento (Yalom, 2010).

Los trabajos de Wong, dirigidos a tender puentes entre el pensamiento de Frankl y la psicología positiva, alientan a traducir sus supuestos y constructos en hipótesis comprobables. El mensaje positivo de Frankl, centrado en la autotrascendencia, la voluntad de sentido y la responsabilidad, podrían completar a la psicología positiva en su objetivo de devolver la esperanza y propósito a quienes se enfrentan a situaciones difíciles en la vida (Wong, 2010, 2014). Para Wong, fortalecer nuestras virtudes, y ser capaces de vivir una vida con sentido, promueve nuestra felicidad, capacidad de sanación y florecimiento (Wong, 2012, 2016, 2019, 2020).

En la aproximación a la exploración del sentido, significado y propósito de vida, una de las dimensiones clave del bienestar psicológico en el modelo de Ryff (1989a), seguimos el modelo conceptual y las estrategias de intervención propuestas por Steger y colaboradores (Steger, 2009; Steger, Shim *et al.*, 2013; Steger, Sheline *et al.*, 2013b; Steger, 2014; Martela y Steger, 2016, 2023; Morse *et al.*, 2023). Este autor distingue tres dimensiones dentro del concepto de sentido de la vida: la coherencia, que hace referencia a que la vida es comprensible y a que la propia vida tiene sentido más allá de lo trivial o concreto; el propósito, es decir, la sensación de dirección y metas en la vida; y el significado o relevancia, referido al valor intrínseco de la vida y a la sensación de que la vida merece la pena ser vivida. En concreto, Steger lo define como «el grado en que una persona comprende, da sentido o aprecia el significado de su vida, así como el grado en que percibe que tiene un propósito, misión u objetivo global en la vida» (Steger, 2009, p. 628).

Se trata de un concepto muy relacionado con las creencias y valores personales y con el sentido de trascendencia del propio yo. Se relaciona con preguntas existenciales como «de dónde vengo, dónde estoy y a dónde voy» en la vida, y constituye una parte central de la propia narra-

tiva vital y del conocimiento personal, «un pilar fenomenológico de la experiencia humana» (Steger, Shim *et al.*, 2013, p. 530). Para muchas personas se asocia fuertemente a la identificación de una causa por la que vivir (ayudar a los demás, Dios, una vocación...) aunque no es requisito indispensable para tener un sentido y propósito en la vida. La experiencia de sentido de vida se relaciona también con la capacidad de desarrollar un afrontamiento exitoso ante la adversidad, el sentido de autonomía, la autodeterminación, el compromiso personal con una causa y los valores y metas definidas y claras (García-Alandete *et al.*, 2018).

Se distingue entre la búsqueda de sentido (un proceso que puede generar cierto malestar) y el tener sentido. Es, por tanto, un concepto dinámico que evoluciona conforme se va creciendo y madurando. Con el colectivo de personas jóvenes es importante tener en cuenta esta distinción ya que es posible que algunos participantes estén en el proceso de búsqueda de significado, propósito o sentido. De hecho, algunos estudios (Devolger y Ebersole, 1980) con universitarios han identificado un porcentaje de personas que afirman que para ellos la vida no tiene sentido.

La literatura ha identificado diversas fuentes de sentido y propósito (Steger, 2009) siendo las más comunes las relaciones interpersonales, las creencias, la salud, el placer, y el crecimiento personal. Los estudios con universitarios (Devogler & Ebersole, 1980) han mostrado que las principales fuentes de sentido para este colectivo eran las relaciones, el servicio a los demás, las creencias y valores, el crecimiento personal, y el hedonismo. Emmons y McCullough (2003) resume estas fuentes en cuatro: logros/trabajo, relaciones/intimidad, religión/espiritualidad y trascendencia/generatividad. Según Wong (2012) es mejor derivar sentido de diversas fuentes y que entre ellas haya un balance o equilibrio. El estudio de Steger, Shim *et al.* (2013) con 86 estudiantes universitarios analiza 1.000 fotos e identifica 16 fuentes de sentido: naturaleza, hobbies/ocio, relaciones, mascotas, posesiones, necesidades de la vida diaria, religión, valores, educación, tecnología, organizaciones/actividades, entorno físico, aspiraciones, ocupación/trabajo, el yo y miscelánea. Los más comunes fueron relaciones (90%) seguido de hobbies/ocio (71%). Afirma Steger que los temas comunes que emergen son el confort, relaciones, objetivos, salud, religión, herencia (ancestros), trabajo y ayuda. Pese a que la búsqueda de significado es una constante, para Baumeister, la creación de nuevos significados suele implicar apoyarse, y conectarse, con los ya conocidos (Baumeister, 2018).

Steger *et al.* (2013) revisan las diferencias individuales y grupales en la investigación sobre el sentido de vida habiéndose encontrado diferencias debidas al género, la edad y el grupo cultural. Finalmente, es importante destacar que según Damásio el sentido y propósito está considerado un *predictor* significativo del bienestar psicológico (Damasio, 2013) y ha sido asociado con la felicidad, la satisfacción vital, el ajuste psicológico, autoevaluaciones positivas, auto consideración, percepciones positivas del mundo, relaciones positivas y mejor salud (Steger *et al.*, 2013).

2. OBJETIVOS

La sesión se articula en torno a los siguientes objetivos:

- Tomar conciencia de la diversidad de formulaciones de sentido de vida que podemos plantearnos los seres humanos.
- Iniciar la reflexión sobre el sentido, significado y/o propósito de la propia vida.
- Tomar conciencia de su naturaleza dinámica en función del momento evolutivo que estemos viviendo o las circunstancias personales y contextuales que experimentemos.
- Identificar algunas fuentes de sentido que nos conecten con las situaciones de la vida que nos importan.

La sesión sobre sentido de vida pretende contribuir al cultivo de las siguientes dimensiones del bienestar:

- Propósito en la vida: invitar a los participantes a caminar por la vida con un propósito, constituye el tema central de la sesión.
- Emociones positivas y satisfacción vital: encontrar satisfacción en la conexión de las actividades diarias con dicho propósito, ya que como argumenta Steger *et al.* (2013) el sentido tiene también una dimensión hedónica.
- Relaciones positivas: se anticipa que, encontrar, cuidar y alimentar relaciones profundas, satisfactorias y de calidad con los demás, constituirá un elemento común en gran número de participantes (Emmons, 2003) como fuente relevante de sentido.
- Auto-aceptación personal: la reflexión sobre uno mismo lleva consigo el conocimiento personal y la propuesta de identificación e integración de elementos propios, como paso previo de la autoaceptación.
- Aceptación social: la diversidad de sentidos y propósitos posibles nos sitúa ante la constatación de nuestra propia diversidad como seres humanos, y nuestra necesidad de aceptarla como requisito para una convivencia adecuada.

Por otro lado, en función del sentido y propósito que articule cada participante, también se podrán cultivar otras dimensiones del bienestar psicológico y social (quizá especialmente, la contribución social si su sentido y/o propósito se relaciona con elementos de contribución a un bien común).

3. CONTENIDOS

La sesión se inicia con el diálogo sobre las tareas para casa que han realizado. Primero se trabaja la carta y visita de agradecimiento compartiendo la experiencia, valoraciones e impresiones de los participantes. Se pregunta por la valoración global de la experiencia y se indaga si alguien no la ha hecho, cuáles han sido las reacciones iniciales y se invita a compartir algo de la experiencia, incluso, si alguien voluntariamente se anima, la carta completa. Se valida y apoya a quienes no lo hayan hecho o no la hayan leído. Se invita a los participantes a repetirlo en un tiempo con otra persona, y se les comenta que no siempre es necesario leerla.

A continuación, se revisa la dimensión del agradecimiento a la sociedad con la puesta en común de los elementos por los que se puede mostrar agradecimiento a la sociedad en la que vivimos, tomando conciencia de las conquistas, avances y aportaciones que han realizado a la comunidad, con esfuerzo, las generaciones que nos han precedido, y que hoy nosotras podemos disfrutar. Se exploran también otros posibles motivos de agradecimiento social. Si se ha dedicado mucho tiempo a la carta (actividad central de la semana) se puede comentar más brevemente el agradecimiento a la sociedad.

Como cierre es importante que quede clara la idea de que cultivar el agradecimiento genera bienestar porque:

- nos hace sentirnos bien,
- ayuda a consolidar las relaciones interpersonales
- nos invita a ser conscientes de que tenemos apoyos,
- contribuye a integrar dimensiones positivas de nosotros mismos y
- nos hace crecer al darnos cuenta de que somos dignos de ayuda y apoyo por parte de otras personas.

Se presenta el tema de la sesión sobre el sentido o propósito de la vida haciendo notar que es un tema muy personal en el que subyacen los valores y creencias de cada uno. A través de material audiovisual se presentan testimonios personales sobre el sentido de la vida. En nuestro caso hemos utilizado segmentos del documental *Human*, y otros testimonios encontrados en Youtube. Permiten mostrar la variabilidad de sentidos y propósitos y abren el camino al diálogo sobre la formulación personal del sentido o significado.

En este diálogo se traslada el mensaje de que no hay un sentido o propósito adecuado o correcto sino aquel que realmente tenga significado para la persona. Se enfatiza que este sentido o significado no es algo estático sino un proceso de búsqueda y reformulación que dura toda la vida. Es muy probable que, por su edad, algunas personas todavía no lo tengan muy articulado. Es normal estar en este proceso. Sin embargo, para otras, una vocación, o un sentido de llamada o misión les ofrece un sentido profundo a su existencia. Hay tantas posturas como seres humanos en el planeta.

Se explica que el sentido y significado hace referencia a tres cosas, utilizando ejemplos del material audiovisual utilizado:

- La coherencia vital: que hace referencia a que la vida es comprensible y a que la propia vida tiene sentido más allá de lo trivial o concreto.
- El propósito, es decir la sensación de dirección y metas en la vida, la idea de que uno está en el mundo por y para algo, no es un accidente fortuito.
- El significado o relevancia, referido al valor intrínseco de la vida y a la sensación de que la vida merece la pena ser vivida.

A continuación, se trabaja en grupos de tres revisando frases y testimonios de personas famosas, intelectuales o líderes mundiales sobre el sentido, significado o propósito en la vida y se les pide que consensúen cinco que consideran relevantes o con las que pudieran sentirse identificadas. Finalizada la actividad, se ponen en común las frases elegidas compartiendo los pareceres y reflexiones del grupo.

En la última parte de la sesión se introduce la práctica semanal llamada *Fotos con sentido*, adaptada del trabajo de Steger *et al.* (2013). Consiste en sacar entre cinco y siete (más si quieren) fotos de situaciones u objetos que hacen que su vida tenga sentido. Las fotos pueden ser de cosas reales, simbólicas o abstractas (regalos, objetos de arte, fotos de fotos). Es conveniente enfatizar mucho que no se trata de fotografiar algo que me haga sentir bien, sin más, (no son botones de bienestar) sino algo que me ayuda a sentir coherencia, seguir mi propósito o dotar de significado a lo que hago. Antes de sacar las fotos se les pide que dediquen un tiempo a pensarlas y reflexionar sobre los motivos por los que las eligen. Para cada fotografía deberán escribir un párrafo que describa la foto y explique por qué es significativo para la persona. Cuando hayan terminado intentarán hacer un ránking de más a menos importante para ellos y estar preparados para comentarlo en la siguiente sesión. Se ofrece también una actividad opcional por si quieren seguir indagando, que consiste en preguntar a personas conocidas, pero diferentes a ellos, sobre el sentido y propósito de sus vidas y leer el libro de Viktor Frankl *El hombre en busca de sentido*. Se puede cerrar la sesión con el vídeo de Jon Sistiaga de BBVA *Aprendiendo Juntos* y animando a que se realicen las tareas para casa.

La tabla 8 recoge un resumen de los contenidos junto con la estimación de tiempo a dedicar a cada uno de ellos, y la indicación del momento de inicio de cada sección, en el marco de las dos horas de duración de la sesión.

Tabla 8
Sesión 6. Contenidos y temporalización

| Inicio | Tiempo dedicado | Contenido |
|--------|-----------------|---|
| 00' | 05' | — Bienvenida a la sesión y objetivos. |
| 05' | 25' | — Puesta en común de la actividad semanal realizada <i>Carta de agradecimiento y agradecimiento a la sociedad</i> . |
| 30' | 20' | — Sentido y propósito: vídeo y explicación. |
| 50' | 40' | — Diálogo grupal sobre el vídeo y citas. |
| 1h.30' | 10' | — Reflexión conjunta. |
| 1h.40' | 10' | — Presentación de la actividad semanal: <i>Fotos con sentido</i> . |
| 1h.50' | 10' | — Vídeo. — Cierre y despedida. |

4. GUION

Como en el resto de las sesiones, a continuación, se presenta una propuesta de guion que puede adaptarse al estilo personal de cada conductora, cuidando siempre que se haga en el marco de un clima cálido y cercano, atendiendo al lenguaje verbal y no verbal, y el respeto hacia las participantes y la experiencia compartida, la relación entre ellas y del grupo en su conjunto y de cada miembro en particular. Como con los temas anteriores, acompañaremos la sesión con una presentación audiovisual.

Guion sesión 6. Sentido y propósito

- Bienvenida.
- Puesta en común de la actividad semanal realizada *Carta y visita de agradecimiento y el agradecimiento a la sociedad*.

Se pregunta si han escrito la carta de agradecimiento y si la han podido leer. Se alaba el esfuerzo realizado y se valida la experiencia vivida. Si alguno no la ha podido escribir o leer, se indaga intentando averiguar respetuosamente los motivos. En el caso de que existan razones de peso se valida la experiencia compartida. De no darse ninguna justificación razonable, se recuerda que sin las tareas para casa las sesiones, por sí solas, no van a ser efectivas.

A continuación, se invita a las participantes, mediante una ronda de intervenciones, a compartir su valoración inicial de la experiencia. Seguido, se invita a compartir alguna de sus reflexiones en torno a la elección de la persona a la que dirigir la carta, los motivos que le llevaron a seleccionarla, la decisión de leer o no leerla finalmente, y en el caso de que se animara a hacerlo, cómo reaccionó la persona, y cómo reaccionó ella. Finalmente le pedimos que compartan qué es lo que se han llevado de la experiencia.

Si alguien se anima, se puede incluso leer alguna carta.

Como cierre de este momento, es importante destacar que el agradecimiento genera bienestar porque: nos hace sentirnos bien, consolida las relaciones personales, nos ayuda a ser conscientes de que tenemos apoyos, contribuye a integrar dimensiones positivas de nosotras mismas y nos transmite que somos dignas de ayuda y apoyo por parte de las demás.

Seguidamente se les pregunta en torno a las actividades relacionadas con el agradecimiento a la sociedad en función del material seleccionado. Se invita a compartir las respuestas a las preguntas que tenían. Entre las personas jóvenes puede surgir cierta dificultad, al ver las conquistas sociales como derechos más que como lucha de generaciones previas a las que poder sentirse agradecida.

Como cierre de esta parte, es importante que quede clara la idea de que tomar conciencia de lo que nos brinda la sociedad en la que vivimos, por comparación a otras culturas o momentos históricos, nos permite ser agradecidos y nos ayuda a cultivar actitudes positivas y sentirnos parte de la sociedad en que vivimos, por los valores que compartimos con ella.

- Buenos días a todas. ¿Cómo estáis?, ¿qué tal ha ido la semana?, espero que bien...
- Como siempre, vamos a comenzar comentando un poco la actividad semanal que habíamos propuesto. ¿Cuál sería una primera valoración general?, ¿cómo os ha ido?
- ...
- Que bien, por lo que veo todas habéis sido capaces de hacer la tarea e incluso casi todas os habéis animado a leer la carta (si no es así recoger los motivos).
- ¿Cómo habéis seleccionado a la persona a la que habéis elegido para escribir la carta? ¿Qué decisión tomasteis respecto a leerla a la persona? ¿Cómo reacciono la otra persona?, ¿cómo reaccionaste tú?, ¿qué te llevas de esta experiencia?
- ...
- Para quien no la haya hecho completa, o no la haya podido leer, ya encontrará el momento adecuado.
- ...
- ¿Alguien se ha sentido mal o le ha parecido percibir una reacción inadecuada por parte de la persona a la que le ha leído la carta? (si es así, se explicita que no hay nada malo en su texto, pero, en ocasiones, la persona elegida no está preparada para recibir la carga emocional que conlleva la carta. Ocurre pocas veces, pero en alguna ocasión puede ocurrir).
- Bien para terminar me gustaría que no olvidéis esta experiencia. Tal vez podéis repetirla en un tiempo con otra de las personas de la lista o sencillamente practicar más el agradecimiento en la vida diaria (a los demás, a la vida, a Dios...), ser más conscientes de todas las cosas positivas que tenemos y recibimos.
- Me gustaría ahora hablar del agradecimiento a la sociedad y que compartiéramos entre todas las reacciones al documental. ¿Qué os ha parecido? ¿Qué reflexiones os ha suscitado? ¿Qué resuena en ti después de verlo?
- ...
- ¿Se te ocurren otras cosas por la podamos estar agradecida en nuestra sociedad? ¿Puedes explicar las razones por las que podemos estar agradecidas?
- ...
- Genial, habéis hecho un buen trabajo. Habéis experimentado el bienestar que conlleva el agradecimiento y habéis tomado conciencia de que cuando nos mostramos agradecidas nos sentimos bien con nosotras mismas y con las demás, somos conscientes de que tenemos apoyos, y somos dignas de recibir ayuda.
- Y, por otro lado, ser consciente de lo que nos brinda la sociedad en la que vivimos, por comparación a otras sociedades, nos permite ser agradecidas y nos ayuda a cultivar actitudes positivas y sentirnos parte de la sociedad en que vivimos, por los valores que compartimos con ella.
- A los que no habéis podido leer la carta os animo a que os atreváis a hacerlo, y a los que lo habéis hecho, os invito a que repitáis la experiencia.
- Vamos a iniciar el tema de hoy, El sentido y propósito.

A continuación, se presenta el tema, se visiona el vídeo y después se explica, utilizando el la presentación audiovisual, con una cita de Anais Nin, el concepto y la importancia del sentido o significado de la vida.

- Bien, vamos a entrar ya en el tema nuevo de esta semana que es un tema clave: el sentido o significado de nuestra vida.
- La historia de la humanidad, la filosofía y la psicología, que han investigado mucho sobre esto, dicen que es una pregunta que se ha hecho siempre el ser humano, en todos los tiempos y culturas. Parece que tenemos una necesidad básica de dar sentido a las cosas, desde lo más pequeño a lo más trascendente. Interpretamos la realidad, nos preguntamos el por qué y para qué de todo, incluida nuestra propia existencia.
- Hay tantos sentidos o significados como personas hay en el mundo, cada uno tiene su propia respuesta.
- Vamos a leer la cita de Anais Nin (autora de novelas vanguardistas en el estilo surrealista francés, es principalmente conocida por sus escritos sobre su vida y su tiempo recopilados en los llamados *Diarios de Anaïs Nin*): «No hay un gran sentido cósmico para todos, sólo hay el sentido que cada uno le damos a nuestra vida, un sentido individual, una trama particular, como una novela personal, un libro para cada uno». Esta cita nos aporta una de las ideas centrales del tema que ocupa el taller de hoy.
- A continuación, vamos a ver un vídeo que hemos editado de tres fuentes diferentes: la película *Human* (la misma que usamos para la felicidad), una entrevista del periódico *El País* y un testimonio de un Youtuber que hemos encontrado en internet, que recoge testimonios de personas normales de todo el mundo sobre este tema.

(Modificar si se selecciona otro material.)

- Sería buena idea apuntar en vuestros cuadernos aquello que más os vaya llamado la atención o dado que pensar.
- ¿Qué os ha resonado más?
- ...
- Muy interesante.
- Como hemos visto en el vídeo, cuando hablamos de sentido o significado estamos haciendo referencia a tres cosas relacionadas, pero diferentes:
 - Primero a **la comprensión**, a entender la vida, a sentir que la propia existencia tiene sentido más allá de lo trivial o concreto. Por ejemplo, lo que dice x en el vídeo...
 - Segundo, lo que podríamos llamar **el propósito**, o el fin, es decir la sensación de dirección y metas en la vida, (estoy aquí para hacer el bien, para ser feliz, para autorrealizarme, para ayudar a los demás, para dejar un legado...). Por ejemplo, lo que dice x en el vídeo...
 - Finalmente, el tercero, **el valor** de la vida, el hecho de que la vida tiene un valor en sí misma y la sensación de que la merece la pena ser vivida tal como dice en el vídeo...
- Buscar sentido es un proceso dinámico que dura toda la vida, algunos lo encuentran pronto y otros le dan más vueltas. Hay muchas cosas que dotan a nuestra vida de sentido y significado y eso es lo que nosotros vamos a explorar. ¿Alguna pregunta?
- Bien, vamos ahora a trabajar un rato en grupos de tres personas para comentar el vídeo y trabajar también con una serie de frases de personas célebres.

Se presentan las frases y se trabaja en grupos de tres para identificar el sentido y las fuentes de sentido que se han identificado. Es importante, en el debate posterior, que queden claras las siguientes ideas:

- La diversidad humana en cuanto al sentido, significado y propósito.
- La idea de que hay personas que no lo tienen todavía claro y no pasa nada. Es un proceso personal de búsqueda.
- La diversidad de *fuentes* de sentido, cosas pequeñas y cosas más grandes.

— Bien, os doy ahora un documento con frases sobre el sentido de la vida de personas célebres. Si os parece podemos, en esta ocasión, trabajar en grupos de tres, después de leerlas para comentarlas. Se trataría de identificar dos cosas:

- Aquellas que más nos han llamado la atención y por qué.
- Aquellas que quizá no compartimos.

...

— Bien, ¿podemos ahora compartir las reflexiones entre todos?

...

— Muy interesante, esto que dice xxx tiene que ver con...

— Bien, está claro que cada persona busca y encuentra su propio sentido a la vida que tiene que ver mucho con sus valores, algunos todavía están en proceso y eso es normal.

Se presentan las tareas para casa, el vídeo de Jon Sistiaga del programa Aprendiendo Juntos de BBVA y se cierra la sesión.

— Esta semana os vamos a proponer una tarea que seguro que hacéis varias veces al día con el móvil y que consiste en sacar fotos. Pero vamos a hacer unas fotos especiales. Se trata de intentar, durante la semana, sacar entre cinco y siete fotos (si queréis más) de cosas que para vosotras dan sentido o significado a vuestra vida.

— Se trata de intentar prestar más atención a las fuentes de sentido en nuestra vida y de reflexionar sobre ello. Nos va a ayudar a recordar las cosas de la vida que realmente nos importan a cada una. Y esto nos ayuda mucho en nuestro bienestar.

— No se trata de objetos que me proporcionan bienestar de por sí, como pudo ser la actividad del Botón, sino de captar en imágenes, situaciones u objetos que representan algo que da sentido a lo que hago, digo y pienso, que me hacen sentir bien porque «Es lo que tengo que hacer», y hacerlo me ayuda a sentir coherencia entre lo que creo y lo que hago, conectando con mis valores y con todo lo que creo que es importante.

— Una vez sacada cada foto, quizá al final del día, cuando tengáis 10 minutos tranquilas, deberéis escribir en vuestro Cuaderno de Bienestar una reflexión sobre cada foto. Es importante escribirlo y no sólo hacerlo mentalmente.

— Anota tus respuestas siguiendo el siguiente esquema:

1. NOMBRE: dale un nombre a la foto.
2. DESCRIPCIÓN: describe con todo el detalle que puedas lo que has fotografiado, como si tuvieras que explicárselo a una persona que no puede ver.
3. REFLEXIÓN: ¿por qué esto tiene sentido para mí? ¿Qué sentido le da esto a mi vida?

— Finalmente, el día anterior a la próxima sesión revisa todas las fotos que has sacado e intenta seleccionar las que te resultan más significativas, las que reflejan las cosas más importantes que dan sentido a tu vida. Anota tus conclusiones finales en el Cuaderno.

- Como actividad complementaria, por si alguien quiere seguir indagando, os invitamos a que preguntéis a gente conocida, pero diferente a vosotras (en género, edad, formación, cultura...) sobre el sentido y propósito de sus vidas. Pero a nadie con quien ya se haya hecho una tarea. Tenéis las instrucciones en la ficha. Y para aquellas que tengáis todavía más interés, podéis volver a releer el libro de Viktor Frankl *El hombre en busca de sentido*.
- Para terminar la sesión vamos a visualizar el vídeo de Jon Sistiaga de BBVA «Aprendiendo juntos» en el que el periodista reflexiona con unos adolescentes sobre el sentido de la vida.
- ¿Qué os ha parecido?
- ...
- ¿Alguna pregunta? Bueno, pues por hoy lo dejamos aquí. Espero que disfrutéis haciendo la actividad. La semana que viene no olvidéis traer el Cuaderno y vuestras fotos. Que tengáis todas una excelente semana.

5. MATERIALES

Para la adecuada impartición de esta sesión son necesarios los materiales que se listan a continuación:

- Manual y guion de sesión.
- Presentación audiovisual.
- Fotocopias de las frases elegidas de personas celebres.
- Vídeos.
- Fotocopias de actividad semanal.
- Ordenador, proyector con audio, y pizarra o papelógrafo.
- Diario de sesión.

**SENTIDO Y PROPÓSITO:
FRASES DE PERSONAS CÉLEBRES**



| Persona | Quién es | Cita |
|------------------------|---|---|
| 1. Doris Lessing | Escritora. Premio Nobel. 1929-2013. | Lo más importante es aprender de la vida. |
| 2. Dalai Lama | Líder espiritual del pueblo tibetano. Budista. Nacido en 1935. | Nuestro primer propósito en la vida es ayudar a otros. Y si no puedes ayudarles, al menos no les hagas daño. |
| 3. Marie Curie | Investigadora polaca pionera en radioactividad. Dos premios Nobel (1867-1934). | La vida no es fácil, para ninguno de nosotros. Pero... ¡Qué importa! Hay que perseverar y, sobre todo, tener confianza en uno mismo. Hay que sentirse dotado para realizar alguna cosa y que esa cosa hay que alcanzarla, cueste lo que cueste. |
| 4. George Bernard Shaw | 1856-1950. Dramaturgo y activista irlandés. Premio Nobel de Literatura. | Soy de la opinión de que mi vida pertenece a la comunidad, y mientras viva, es un privilegio hacer por ella todo lo que pueda. |
| 5. Teresa de Calcuta | Religiosa católica fundadora de las Misioneras de la Caridad. Premio Nobel y Santa (1910-1997). | Difunde el amor donde quiera que vayas. No dejes que nadie se aleje de ti sin ser un poco más feliz. |
| 6. Henry Miller | 1891-1980. Escritor norteamericano. | La finalidad de la vida es vivir, y vivir significa estar consciente, gozosa, ebria, serena, divinamente consciente. |
| 7. Frida Khalo | Pintora mexicana (1907-1954). Sufrió un accidente en la infancia y vivió toda la vida con terribles dolores. Mujer de Diego Rivera. | Yo quiero construir. Pero no soy sino una parte insignificante pero importante de un todo del que todavía no tengo conciencia. No estoy enferma. Estoy rota. Pero estoy feliz de vivir mientras pueda pintar. |
| 8. Stephen Hawking | 1942-2018. Físico británico que sufrió ELA. | El trabajo te da significado y propósito y la vida está vacía sin ambos. |
| 9. Indira Ghandi | Política india, primera ministra del país, asesinada por su escolta (1917-1984). | He vivido una larga vida, y estoy feliz de saber que la he dedicado al servicio de mi pueblo. El propósito de la vida es creer, es la esperanza, y es esforzarse. |
| 10. Pablo Casals | Famoso chelista catalán que triunfó en USA (1873-1973). | Siento que la capacidad de cuidar es lo que le da a la vida su significado más profundo. |

**SENTIDO Y PROPÓSITO:
FRASES DE PERSONAS CÉLEBRES**



| Persona | Quién es | Cita |
|-------------------------|---|--|
| 11. Margaret Mead | Antropóloga estadounidense. Introdujo el concepto cultural de género frente a sexo biológico (1901-1978). | Debo admitir que personalmente mido el éxito en términos de las contribuciones que un individuo hace a los seres humanos. |
| 12. Philip Appleman | Poeta vivo americano. | Lo que somos, lo que hacemos de nosotros mismos, es todo lo que tendremos, y eso, en su grandiosa simplicidad, es el sentido de la vida. |
| 13. Maya Angelou | Poetisa y activista afroamericana (1928-2014). | Mi misión en la vida no es sólo sobrevivir sino prosperar, y hacerlo con algo de pasión, de compasión, de humor, y de estilo. |
| 14. Aristóteles | Filósofo griego (384-322 A.C.) | ¿Cuál es la esencia de la vida? Servir a los demás y hacer el bien. |
| 15. Ralph Waldo Emerson | Filósofo norteamericano líder de la corriente trascendentalista (1803-1882). | El propósito de la vida no es ser feliz. Es ser útil, ser honorable, mostrar compasión, que tu vida, bien vivida, marque una diferencia. |
| 16. Pablo Picasso | Pintor español (1881-1973). | El significado de la vida es descubrir tu don. El propósito de la vida es regalarlo. |
| 17. Eleanor Roosevelt | 1884-1962. Activista y defensora de los derechos humanos. Primera dama de USA durante más de 15 años. | El propósito de la vida es vivirla, disfrutar de la experiencia al extremo, extender la mano con impaciencia y sin miedo a vivir experiencias más nuevas y más enriquecedoras. |
| 18. Viktor Frankl | Psiquiatra creador de la Logoterapia y superviviente de los campos de concentración nazis (1905-1997). | El sentido de la vida difiere de persona a persona, de un día a otro, y de una hora a otra. Lo que importa, por tanto, no es el sentido de la vida en general sino el sentido específico de la vida de una persona en un momento dado. |

ACTIVIDAD SEMANAL SEXTA SESIÓN: FOTOS CON SENTIDO



Tal y como se ha explicado, la práctica semanal es tan importantes como el trabajo que hacemos en las dos horas que estamos juntas semanalmente, incluso en muchos casos **más importante**. Te animamos a realizar esta actividad durante esta semana. Puedes completarla en *Mi cuaderno de Bienestar* que te hemos entregado.

Te planteamos una actividad y alguna más opcional por si quieres profundizar en este tema.

La tarea de esta semana consiste en hacer entre cinco y siete fotos (si quieres pueden ser más, el mínimo serían tres) que muestren cosas que hacen que tu vida tenga sentido, significado o propósito para ti. Puede ser cualquier cosa, algo concreto, físico, pero también algo simbólico o abstracto (un regalo, una foto de una foto, algo que represente una idea o sentimiento para ti, una composición de diferentes cosas...). Evita fotos de textos o palabras. Si quieres, puedes traer las fotos en tu móvil o impresas y no olvides guardarlas para ti.

No se trata de recopilar fotos significativas sin más, o fotos que recojan momentos o personas importantes de tu vida, o de cosas que te producen bienestar, o hacer una foto fija de tu vida en este momento... Se trata de que las fotos representen *las fuentes de sentido, significado o propósito en tu vida. Constituyen una representación visual de lo que da sentido a tu vida, de aquello por lo que vives, de lo que da dirección o hace que para ti la vida merezca la pena...*

Una vez sacadas las fotografías reflexiona sobre ellas en tu *Cuaderno de Bienestar* y para cada una:

1. Describe la fotografía. Hazlo con el máximo detalle posible, como si la tuvieras que describir a una persona que no puede ver.
2. Explica por qué lo que aparece en esa fotografía hace que tu vida tenga sentido, significado o propósito para ti.

Finalmente, intenta hacer un ránking, de la foto más importante para ti a la menos importante. Si te resulta difícil, quizá puedes seleccionar las tres más importantes y explicar por qué.

(OPCIONAL) PARA PROFUNDIZAR...

- Pregunta a otras personas, diferentes a ti, sobre el sentido de la vida para ellas y apunta sus respuestas en tu cuaderno.
- Si te interesa el tema y quieres aprender más te sugerimos leer *El hombre en busca de sentido* de Viktor Frankl, especialmente el capítulo sobre la vida en el campo de concentración. Hay una versión disponible en internet.

MI CUADERNO DE BIENESTAR ...

Te recomendamos que la víspera de la próxima sesión dediques un tiempo a reflexionar sobre la sesión y la práctica semanal y escribas tus conclusiones, aprendizajes, sentimiento e impresiones en tu cuaderno.

5.7.
**SESIÓN SÉPTIMA:
UNA MEJOR VERSIÓN DE UNA MISMA
Y DEL MUNDO**



En la séptima sesión el trabajo se va a centrar en el concepto teórico de los sí mismos posibles a través de la reflexión sobre una mejor versión posible de una misma en sus diferentes facetas (psicológica, social, de ocio, profesional, etc.). Esta propuesta está basada en la idea de que la reflexión y escritura sobre las expectativas positivas de futuro puede ser fuente de bienestar. Además, se trabajará el bienestar social reflexionando sobre una mejor versión del mundo en el que vivimos.

1. FUNDAMENTACIÓN

La séptima sesión se va a centrar en el trabajo sobre los sí mismos posibles y se articula en torno a una adaptación de una intervención denominada *Mi mejor yo posible*, propuesta por King en 2001, sobre la base de la literatura relativa a los efectos de escribir sobre experiencias traumáticas pasadas (Pennnebaker, 1993) y el concepto de sí mismos posibles de H. Markus (Markus y Nurius, 1986).

King (2001) estudió los beneficios para la salud de la escritura sobre aspectos no dolorosos y comparó cuatro condiciones (suceso traumático, mejor sí misma posible, ambos temas, y un tema no emocional como control) en una tarea de escribir durante 20 minutos durante cuatro días consecutivos. Sus resultados mostraron que este ejercicio tenía efectos positivos en el bienestar subjetivo y la salud, capitalizando así los beneficios en la salud de la escritura, sin el coste emocional de abordar sucesos dolorosos.

A partir de su trabajo, diversos autores han investigado la efectividad de esta intervención. El estudio de Loveday, Lovell y Jones (2016) es uno de los primeros meta-análisis sobre el tema. En él se revisan 30 trabajos en inglés identificados en los últimos años que evalúan la intervención y llegan a la conclusión de que es «una intervención viable para aumentar el optimismo, el afecto positivo, la salud y el bienestar» (p. 1). En concreto, algunos estudios han aportado evidencias de que produce un aumento de la satisfacción con la vida (Boehm *et al.*, 2011) del afecto positivo (Peters *et al.*, 2010; Sheldon y Lyubomirsky, 2006), y del bienestar general (Lyubomirsky *et al.*, 2011). También ha sido considerada como una intervención más efectiva que otras a la hora de aumentar los niveles de optimismo (Malouff y Schutte, 2016). Layous *et al.* (2013) demostraron que aumentaba el afecto positivo y el flujo y, de forma marginal, los sentimientos de conexión con otros. También en un estudio de meta-análisis realizado con 26 estudios, se confirma la efectividad de las intervenciones basadas en los sí mismos posibles para aumentar bienestar, optimismo y afecto positivo, además de reducir el afecto negativo y los síntomas depresivos (Carrillo *et al.*, 2019). Estos resultados también se han replicado en un reciente estudio llevado a cabo en plena pandemia COVID-19, en el que se encontraron efectos a corto plazo en el aumento del afecto positivo y disminución del negativo (Tomczyk *et al.*, 2023). En contextos más específicos, como por ejemplo con estudiantes universitarios, se ha encontrado que esta intervención puede tener efecto sobre el afecto positivo, la motivación situacional y el compromiso académico (Altintas *et al.*, 2020). Por el contrario, un reciente meta-análisis (Heekerens y Eid, 2021) indica que los efectos que las intervenciones sobre los sí mismos posibles tienen en aspectos como el afecto positivo y las expectativas positivas de futuro son momentáneas, y no encontraron efectos a largo plazo.

Existen algunas variaciones en el despliegue de esta actividad: *on line* o presencial, administrada sola o en combinación con otras intervenciones, oral, escrita o mediante dibujos, escribir en una ocasión o durante varios días, con orientaciones sobre los ámbitos a abordar o sin ellas... En concreto hay trabajos (Meevisen *et al.*, 2011, Peters *et al.*, 2013) que han sugerido tres o cuatro temas (personal, profesional, relaciones y salud) y otros (Manthey *et al.*, 2015), hasta ocho temas diferentes

(romance, *hobbies*, familia, amistad, comunidad, salud, carrera y tema libre). En cuanto a la modalidad de administración, no se han encontrado diferencias significativas entre la aplicación *on line* o presencial (Layous *et al.*, 2013, Heekerens y Eid, 2021). Tampoco se ha encontrado que los efectos de la intervención sean mayores cuando se da una compensación por la participación —motivación extrínseca—, cuando la aplicación es más intensa o se utiliza un componente de imaginación (Heekerens y Eid, 2021). Aunque, incluir esta actividad como parte de una intervención multicomponente para mejorar el bienestar puede ayudar a aumentar los efectos (Heekerens y Eid, 2021).

La literatura aún no ha clarificado los procesos psicológicos implicados y las variables moderadoras que contribuyen a explicar los beneficios de esta actividad. En principio (King, 2001) se apeló al carácter motivacional de los sí mismos posibles, a la naturaleza auto-regulatoria de plasmar y clarificar objetivos vitales valorados y a ayudar a resolver conflictos de objetivos. La revisión de Loveday *et al.* (2016) apunta al optimismo, la esperanza, el aumento del conocimiento personal y las dimensiones del bienestar psicológico de Ryff (1989) y social (Keyes, 1998).

La experiencia previa, así como la literatura científica (Carrillo *et al.*, 2019; Parks *et al.*, 2013) ha apuntado que muchas personas responden a esta propuesta con cierto nivel de ansiedad debido a la incertidumbre respecto al futuro y la necesaria toma de decisiones; sobre todo en el caso de las participantes más jóvenes. Por ello, la actividad ha sido ligeramente modificada para centrarse en «un mejor yo posible» y no en «el mejor yo posible». Además, se ha eliminado la dimensión temporal de la proyección al futuro para que cada integrante maneje esta variable según se sienta más cómoda.

Finalmente, en su propuesta de futuras líneas de investigación Loveday *et al.* (2016) sugieren indagar en un nuevo formato: «mejores otros posibles». En nuestro caso, y en respuesta al objetivo de cultivar el bienestar social, vamos a proponer trabajar también «un mejor mundo posible». Para ello se utilizará, como punto de partida, el modelo de Hans Rosling de Factfulness (conciencia plena de la realidad de los hechos). Este médico sueco dedicó su vida a combatir la ignorancia mediante una visión del mundo basada en hechos reales. En su libro de 2018, defiende que nuestra visión negativa del mundo está basada en un uso de datos obsoletos y en una serie de distorsiones cognitivas (polarización, catastrofismo, generalización...) que él denomina instintos negativos. Su postura se resume en la idea de que «aunque el mundo se enfrenta a enormes desafíos, hemos realizado avances tremendos» (Rosling, 2018, p. 29). Sus ideas están en la misma línea que las defendidas por otros investigadores relevantes como el psicólogo norteamericano Steven Pinker (2018) o el psicólogo francés Jaques Lecomte (2018) que defienden un optimismo realista ante la vida y el mundo. Se propone que esta reflexión sobre la realidad de un mundo mejor del que conceptualizamos ayudará a formular mundos posibles deseados.

2. OBJETIVOS

Los objetivos de la séptima sesión serían:

- Revisar, compartir y reforzar la práctica semanal sobre el sentido de la vida.
- Trabajar el concepto de los sí mismos posibles mediante un ejercicio de imaginación sobre «una mejor versión de una misma» y posterior escritura.
- Ahondar en una visión positiva del mundo y la sociedad.

La sesión pretende contribuir al cultivo de las siguientes dimensiones del bienestar:

- Emociones positivas: la actividad aumenta el afecto positivo y el optimismo (King, 2001; Layous *et al.*, 2013; Meevissen *et al.*, 2011; Peters *et al.*, 2010).

- Satisfacción con la vida (Boehm *et al.*, 2011).
- Relaciones positivas: puede contribuir a aumentar los sentimientos de relación y conexión con otros (Loyous *et al.*, 2013).
- Autonomía: puede contribuir al desarrollo de la autonomía y sentido de competencia (Layous *et al.*, 2013).
- Propósito: contribuye al propósito porque imaginar un sí mismo posible futuro contribuye a la dotación de sentido de la vida.
- Desarrollo personal: supone crecimiento en dirección de maduración y establecimiento de objetivos personales de crecimiento.
- Actualización social: se espera que el trabajo con el test de Factfulness contribuya a aumentar las creencias en el potencial de las personas, grupos y sociedad y que pueden evolucionar y crecer positivamente.
- Coherencia social: a través de la tarea de formular mundo más comprensible, con más sentido.
- Contribución social: finalmente, el mejor mundo posible que imaginen, si implica su colaboración activa para lograrlo, puede también contribuir a esta dimensión del bienestar.

3. CONTENIDOS

Como en sesiones anteriores, lo primero es dar la bienvenida a las personas participantes. La sesión comienza con la puesta en común de las actividades para casa relacionadas con la sesión anterior. En este caso, la actividad principal ha sido la denominada *Fotos con sentido*. Se hace una ronda de valoraciones globales y experiencias con la actividad y se invita a las participantes a compartir algunas de sus fotografías y explicaciones personales. En caso de que veamos que las personas no se animan a participar, podemos compartir nuestro ejercicio personal y así funcionar de modelo. Se pregunta si alguien ha hecho las actividades opcionales —preguntar a otras personas y la lectura de Viktor Frankl— y quiere compartir lo aprendido. Toda aportación es importante y, por tanto, debe ser validada. Una vez todas las participantes que así lo han querido, han tenido oportunidad y espacio para participar, se da por cerrado el tema relacionado con el sentido de la vida.

En las conclusiones deben quedar claras las siguientes ideas:

- Las fuentes de sentido pueden ser muy variadas y cada persona puede tener las suyas.
- La búsqueda del sentido de la vida es un proceso de descubrimiento personal, durante este proceso, puede haber algunos aspectos que no tengamos del todo claros, como, por ejemplo, el propósito de la vida.
- Encontrar y dotar de sentido a lo que hacemos y vivimos en nuestro día a día es una importante fuente de bienestar.

A continuación, se inicia el trabajo con el tema relativo a esta sesión, relacionado con el concepto de «los sí mismos posibles». La sesión puede dividirse en dos partes o secciones: en una primera parte, el trabajo se centrará en reflexionar sobre las diferentes facetas que conforman «una mejor versión de una misma» y en una segunda parte, se trabajará desde una perspectiva social, con el concepto de «una mejor versión del mundo».

Comenzamos esta primera parte haciendo referencia a una cita de Goethe, escritor alemán: «*Trata a una persona tal como es, y seguirá siendo lo que es; trátala como puede ser, y se con-*

vertirá en lo que está llamada a ser». El objetivo es trasladar a las personas participantes la idea de que siempre que creamos en la capacidad de desarrollarse/superarse de una persona, esta tendrá la posibilidad de crecer. Se propone que esto mismo es aplicable a cada una de nosotras, a nuestro propio diálogo interno y que, si creemos en nuestras posibilidades de crecimiento y de desarrollo y nos permitimos actuar y pensar en base a ello, llegaremos a convertirnos en aquello que imaginamos o que queremos ser.

Va a ser importante trasladar a las participantes dos ideas en relación a esto. Por un lado, al pensar en lo que nos podemos convertir, siempre debemos hacerlo desde un punto de vista realista y no cayendo en planteamientos imposibles de lograr. Por este motivo se propone pensar en una mejor versión de una misma y no en la mejor versión de una misma. Durante la aplicación de la intervención con personas jóvenes, se observó que pensar en la mejor versión de sí mismas enfocándose en un espacio de tiempo concreto, les generaba cierto malestar. Y, por otro lado, es importante tener en cuenta que podemos crecer y desarrollarnos a lo largo de todo el ciclo vital. Es especialmente importante recalcar esta idea cuando estamos trabajando con personas mayores, ya que pueden considerar que ellas ya han vivido muchas experiencias y que el hecho de crecer o mejorar como personas está reservado para personas más jóvenes.

Esta idea también se puede trabajar con el concepto del efecto Pigmalion aplicado a una misma. En nuestro caso, hemos utilizado un material audiovisual que ilustra la idea del efecto positivo de creer en las propias capacidades, las profecías auto cumplidas.

Con el objetivo de realizar un primer acercamiento a esa idea de una mejor versión de una misma, se propone realizar un ejercicio de imaginación guiada. A través de las indicaciones de la persona conductora del taller, las personas participantes deben pensar en una o más áreas de sus vidas en las que quieran mejorar. Esa versión mejorada de una misma debe plantearse desde una perspectiva realista y posibilista ya que no tiene sentido proponerse metas imposibles. También es importante que esa versión mejorada realmente responda a nuestras necesidades y deseos, y no a las expectativas o requerimientos impuestos por otras personas (por ejemplo, padres/madres, pareja, amigas, superiores, etc.). Del mismo modo, debe ser una mejor versión que vaya acorde a los valores y creencias de la persona, que le ayude a responder a sus intereses y objetivos y que le permita poner en práctica o desarrollar sus fortalezas y capacidades. Con personas jóvenes universitarias se ha utilizado un mejor yo posible profesional, y con personas mayores un mejor yo psicológico.

Una vez acabado el ejercicio se pide a las participantes que escriban brevemente aquello que han imaginado en su Cuaderno de Bienestar: pueden especificar el área o áreas en las que les gustaría mejorar, incluso puede escribir sobre cómo podrían mejorar y cómo se verían al hacerlo.

A continuación, se presenta la primera parte de la práctica semanal en la que se invita a repetir el ejercicio de imaginación durante la semana centrándose en otros aspectos de la persona (personal, relacional, profesional —en el caso de que la persona esté trabajando o en posición de hacerlo— de ocio y social). Se propone dedicar 10 minutos al ejercicio de imaginación y 10 minutos al tiempo de escritura. Es importante hacer hincapié en el valor que el ejercicio de escritura aporta a la tarea.

En la segunda parte de la sesión, el concepto con el que se va a trabajar es el de «una mejor versión de mi mundo». Se introduce señalando que, a diferencia de cuando pensamos en una mejor versión de nosotras mismas, que partimos de un conocimiento de una misma, en este caso no está tan claro que tengamos conocimiento suficiente sobre el mundo en el que vivimos, debido a la globalización, la complejidad de la realidad y los constantes cambios y noticias que recibimos. Con el objetivo de comprobar la información que tenemos del mundo en el que vivimos y de las cosas que en él acontecen, proponemos a las personas participantes rea-

lizar un cuestionario: el test de Factfulness (Rosling, 2018). Consiste en una serie de preguntas relacionadas con cómo vemos el avance en el mundo en lo que se refiere a los derechos de la infancia, la igualdad, el acceso a la educación, etc. Se comentan los resultados y se observa que nuestro desempeño es peor de lo esperado y que tenemos la tendencia a mostrar una visión negativa del mundo. Rosling, pone de manifiesto dos ideas principales que se comparten con las participantes:

- Construimos nuestro conocimiento del mundo sobre la base de datos que están obsoletos o manipulados.
- Interpretamos la realidad desde un sesgo cognitivo hacia lo negativo que está evolutivamente determinado (como se comentaba en la sesión sobre las emociones).

Se comentan los resultados del cuestionario y las personas participantes se dan cuenta de que tienen una percepción muy negativa del mundo. Se contrastan las respuestas con datos actuales que muestran que el mundo en el que vivimos, va mejor de lo que normalmente pensamos. Con el objetivo de facilitar datos para un mejor conocimiento del mundo, también podemos utilizar las publicaciones del periodista Kiko Llaneras (<https://kiko.llaneras.es/>).

La sesión finaliza con la propuesta de la segunda parte de la actividad semanal, relacionada con esta segunda sección. La propuesta es realizar un ejercicio de imaginación en relación al mejor mundo posible, el mundo en el que nos gustaría vivir y del que nos gustaría ser parte. Se propone pensar en un mundo que ofrece espacios de aprendizaje y crecimiento, un mundo en el que una se puede sentir segura, un mundo del que pueda sentirse parte y que permite posibilidades de aportar. Se puede pensar en el mundo a escala global o a una escala más local y comunitaria. Al igual que en la sección anterior, en esta ocasión también se anima a las personas participantes a dejar por escrito esa mejor versión del mundo que han imaginado, con el mayor detalle posible. Subrayando que no solo el imaginar, sino el ejercicio de escribirlo va a ser muy importante para sentirse mejor.

La última parte, que debe hacerse una vez completadas las anteriores, propone realizar una valoración sobre cómo se ha sentido la persona a la hora de realizar estos ejercicios de proyección y plasmarlos en un escrito. Se puede indagar sobre el impacto emocional, la influencia en el auto concepto o en el planteamiento de objetivos personales y la motivación para conseguirlo.

Como en las sesiones anteriores, también existe una propuesta de actividades opcionales que la persona participante puede hacer si quiere profundizar en el tema que se ha trabajado. En esta ocasión, se proponen dos actividades complementarias. La primera de ellas consiste en identificar a una persona mayor para entrevistarle y tener perspectiva de otra persona sobre su experiencia vital en relación a sus objetivos vitales y su visión del mundo. Además, como segunda actividad, se propone a la persona que siga profundizando en la idea de un mejor mundo posible, identificando cuál podría ser su aportación a ese mundo en el que le gustaría vivir. Se cierra la sesión agradeciendo la participación y animando a la realización de las tareas para casa.

La tabla 9 recoge un resumen de los contenidos junto con la estimación de tiempo a dedicar a cada uno de ellos y la indicación del momento de inicio de cada sección, en el marco de las dos horas de duración de cada sesión.

Tabla 9
Sesión séptima. Contenidos y temporalización

| Inicio | Tiempo dedicado | Contenido |
|--------|-----------------|--|
| 00' | 05' | — Bienvenida a la sesión. |
| 05' | 25' | — Puesta en común de la actividad semanal realizada <i>Fotos con sentido</i> . |
| 30' | 15' | — Introducción a los sí mismos posibles y las profecías auto cumplidas. |
| 45' | 25' | — Ejercicio de imaginaria dirigido y escritura personal. |
| 1h 05' | 10' | — Explicación de la primera parte de la práctica semanal. |
| 1h 15' | 25' | — Segunda parte de trabajo con «una mejor versión del mundo». Realización del test de Factfulness y comentario sobre los resultados. |
| 1h 45' | 10' | — Explicación de la segunda parte de la práctica semanal. |
| 1h 55' | 05' | — Cierre y despedida. |

4. GUION

A continuación, se facilita una propuesta de guion para la sesión, que se sugiere, con ejemplos o información adicional cuando se ha visto necesario, aunque deberá siempre adaptarse al estilo de cada conductora. Como en las sesiones anteriores, es importante disponer de una presentación audiovisual.

Guion sesión 7. Una mejor versión de una misma y del mundo

- Bienvenida.
- Puesta en común de la actividad semanal realizada *Fotos con sentido*.

Se da la bienvenida a la sesión y se comienza preguntando por la actividad semanal. Como en sesiones anteriores, se invita a las personas participantes a que compartan con el grupo cómo les ha ido con la tarea mediante una ronda de intervenciones. Se anima a que compartan las fotografías que han escogido y comenten porque son significativas para ellas. No se les obligará a enseñar la fotografía si no quieren, pueden únicamente describirla.

Si la conductora ve que nadie se anima a comenzar, puede comenzar ella misma y así funcionar de modelo para el resto. O si lo desea, también puede hacerlo al final de la ronda.

También se pregunta sobre la actividad opcional y, si alguien la ha hecho, se le anima a compartir su experiencia.

Una vez todas las personas han tenido oportunidad de participar, se da por finalizada la ronda. Se alaba el esfuerzo realizado, poniendo en valor los aspectos que se hayan comentado y, si hubiese personas que no han hecho la tarea, se anima a que puedan hacerlo en las próximas semanas.

Como cierre del tema del sentido de la vida deben quedar claras las siguientes ideas:

- Hay muchas y variadas fuentes de sentido. Cada persona tiene las suyas y todas pueden ser válidas.
- Es un proceso de descubrimiento personal, no pasa nada si no se tiene del todo claro, sobre todo el propósito.
- Encontrar y dotar de sentido a lo que hacemos y vivimos es una importante fuente de bienestar.

— Buenos días a todas. Bienvenidas a la séptima sesión de nuestro taller. ¿Qué tal ha ido la semana?, ¿cómo estáis?

— Bien, vamos a empezar como siempre revisando y compartiendo la práctica semanal. ¿Qué tal ha resultado? ¿Habéis disfrutado haciéndola? ¿Os ha resultado fácil o difícil elegir las fotos que ibais a sacar?

— Podemos comenzar con una ronda compartiendo alguna de nuestras fotos. ¿Quién se anima a comenzar?

...

— ¡Gracias...! ¡Qué bonita foto y qué bien explicado! Me ha gustado mucho lo que has mencionado sobre...

— Fijaos qué dos fotos tan diferentes nos han enseñado... y, sin embargo, qué parecido en cuanto al sentido con el que lo han relacionado.

— Si os fijáis, muchas de las fotos que habéis mostrado han estado relacionadas con... (la familia, la naturaleza, los *hobbies*, etc.).

— ¿Podríamos sacar alguna conclusión de todas las fotos vistas? (la facilitadora puede aprovechar para que en este punto queden reflejadas las ideas de cierre).

...

— Para mí ha sido muy enriquecedor compartir todo esto con vosotras. Me llevo de esta experiencia una sensación muy positiva de la enorme riqueza que hay en el grupo sobre las distintas fuentes de sentido y propósito en la vida.

Con el apoyo del material audiovisual, introducimos el primero de los temas que se va a trabajar en esta sesión: «una mejor versión de mí misma». Se comienza haciendo referencia a la cita de Goethe y destacando que es aplicable a cada una de nosotras.

Se plantean dos premisas básicas: por un lado, tenemos la posibilidad de crecer y desarrollarnos a lo largo de todo el ciclo vital y, por otro lado, en ese proceso de crecimiento, no debemos marcarnos ninguna meta poco realista.

Se presenta también con material audiovisual el concepto del efecto Pigmalion y se recalca la idea de las profecías autocumplidas en sentido positivo.

- Vamos a comenzar con el tema propuesto para esta semana. Es un tema muy bonito que está relacionado con nuestro desarrollo y crecimiento como personas en el mundo. Primero, vamos a tomar conciencia de algunos de nuestros objetivos en la vida y, en segundo lugar, reflexionaremos sobre el mundo en el que nos gustaría vivir. Esto no es algo que vayamos a resolver esta semana ni este mes, pero vamos a hacernos con unas claves que nos permitan comenzar con este trabajo personal.
- Podemos tomar esta cita de Goethe como punto de partida, aplicándola también a cada una de nosotras. Todas las personas tenemos la necesidad intrínseca de crecer y mejorar, tenemos aspiraciones y objetivos. *Trata a una persona tal como es, y seguirá siendo lo que es; trátala como puede ser, y se convertirá en lo que está llamada a ser.*
- Además, crecemos a lo largo de todo el ciclo vital. Sea cual sea nuestra edad podemos encontrar esas oportunidades de desarrollo. Pero va a ser importante que esos objetivos que nos marcamos, sean realistas.
- A todas nos suena el efecto Pigmalion o el término de profecías autocumplidas, pero casi siempre se aplica en sentido negativo. Es decir, si me dicen que no valgo o que no voy a poder conseguirlo, seguro que no puedo hacerlo o quizá ni lo intente. Pero, ¿qué os parece si le damos la vuelta? Si son ciertas para lo negativo, también pueden serlo para lo positivo.
- Vamos a ver un breve vídeo sobre el efecto Pigmalion que nos va a ayudar a entender mejor esta idea.
- ¿Qué conclusión podemos sacar?
- ...
- Eso es, si creemos que tenemos los recursos y los medios para alcanzar nuestros objetivos, seguro que estaremos en una mejor disposición de lograrlos. Para ello, tenemos que ser capaces de imaginarnos en el futuro, identificar nuestras metas y aspiraciones, poder llegar a imaginar la persona que queremos ser. Es verdad que, como todos sabemos, luego en la vida pueden pasar muchas cosas y tendremos que ir adaptándonos a ellas. Pero es muy importante saber hacia dónde queremos ir y no dejar que la vida nos lleve dando tumbos según sople el viento. Tener una dirección y unos objetivos vitales es una fuente fundamental de bienestar.

Se propone realizar un ejercicio de imaginación dirigido por la persona conductora del taller. Se le pide a la persona que escoja alguna de las áreas vitales (profesional, social, familiar, psicológica...) y se centre en ella a la hora de realizar el ejercicio.

Es importante que esa mejor versión que la persona imagine sea aquella que a la persona le llene, no la que otros quisieran para ella. Que esté en consonancia con sus valores y principios. Y que sea una mejor versión, no tiene por qué ser la mejor.

Se apagan las luces y se pone una música relajante. Se les pide a las personas que cierren los ojos y se pongan cómodas.

Se van dando las instrucciones con calma, dejando tiempo para que las participantes las asimilen y vayan imaginando. Esta parte debe durar unos 10 minutos. Se presentan las instrucciones para la imaginación de un mejor yo posible a nivel psicológico.

A continuación, se pide a las personas que escriban en su cuaderno lo que han imaginado. Se deja 10 minutos para ello y luego se comparte con el grupo.

- Os invitamos a realizar un ejercicio de imaginación, vamos a soñar cómo podríamos ser dentro de un tiempo.
- Es importante que tengamos claro que esa versión con la que soñemos responda a mis necesidades, sea aquello que yo quiero para mí y no, algo que otros desearían que yo fuese. También es fundamental que esa versión de mí respete mis valores, mis principios, que de alguna manera me represente. Y con este ejercicio, no debemos buscar la mejor versión de nosotras mismas, solo una mejor versión, acorde con nuestras necesidades y recursos actuales. Esto es solo el comienzo.
- Bien, pues vamos allá. Vamos a hacerlo sobre una esfera de nuestra vida y el resto las podéis trabajar durante la semana. Para este ejercicio hemos escogido la esfera psicológica. Poneos cómodas.
- Cierra los ojos, ponte cómoda y respira profundamente tres veces...
- Inspiramos... expiramos... vamos relajando primero el cuello y los hombros, inspirando y expirando profundamente. A continuación, relajamos el torso y los brazos, buscando una postura cómoda. Sigue con el estómago y las piernas y pies... Respira despacio y profundo, atenta sólo a tu propia respiración...
- Mírate a ti misma, cómo eres en la actualidad, todo lo que has vivido, aprendido, todo lo que has crecido y mejorado...
- Repasa los hitos más importantes de tu vida, las cosas que te han hecho más feliz, de las que te sientes verdaderamente orgullosa...
- Has conseguido muchas cosas... Repásalas en tu cabeza...
- También hay algunas cosas que sabes que puedes mejorar, o cosas que aún no has logrado del todo, cosas que te gustaría alcanzar para ti misma... O nuevos retos que la vida te está planteando... Cosas para las que todavía tienes tiempo...
- No se trata de juzgar donde estamos ahora y el camino que nos falta, sino de imaginar una mejor versión alcanzable y posible... Ya pensaremos más adelante cómo llegar ahí...
- Quizá algo que siempre te ha interesado, pero hasta ahora no has podido hacer...
- Quizá algo que tu valoras, pero no has practicado mucho...
- O tal vez una nueva rutina o actividad en tu vida que te ilusionaría hacer...
- Tal vez simplemente cultivar más una virtud como la bondad, la compasión, la empatía, o el dedicarte más tiempo a ti misma...
- Igual responder de forma satisfactoria para ti a una nueva situación vital o reto personal...

- Tiene que ser algo que a ti te gustaría, no lo que los demás esperan de ti...
- Algo que tú crees que te va a hacer crecer y mejorar...
- Sobre la base de tus fortalezas, destrezas y habilidades...
- En sintonía con tus creencias, tus valores y tus principios...
- Visualízalo con todo el detalle posible...
- ¿De qué se trata? Quizá son varias cosas o aspectos de tu forma de ser o de tu vida...
- ¿Cómo es esa mejor versión de ti misma? ¿Cómo te hace sentir conseguir esta pequeña mejora personal?
- Vamos a ir terminando...
- Respira profundamente tres veces y abre los ojos... Quizá necesitas estirar un poco brazos y piernas... si quieres puedes levantarte y dar una vuelta en la sala.
- Ahora, tómate un tiempo para escribir en tu Cuaderno aquello que has imaginado...
- Una versión un poco mejor de mí misma sería...
- Intenta detallarlo lo más posible...
- Bien, parece que todo el mundo ha terminado de escribir. ¿Podemos hacer una ronda de impresiones iniciales? ¿Ha sido fácil o difícil? ¿Podemos compartir algo?
- ...
- Muy bien, vamos a continuar...

A continuación, se explica la parte de la actividad semanal que tiene que ver con trabajar «una mejor versión de mí misma» en diferentes ámbitos o esferas de la propia vida. Las personas participantes disponen de las indicaciones detalladas en la ficha de la tarea.

- Bien, para terminar con esta primera parte de la sesión, vamos a presentar la primera parte de la actividad semanal que tiene que ver con seguir trabajando una mejor versión de nosotras mismas.
- Consiste en replicar el ejercicio de imaginación que acabamos de realizar y hacerlo pensando en el resto de facetas de nuestra vida: personal, relacional (pareja, familia, amigos...), ocio, social, profesional...
- Primero, se realiza el ejercicio de imaginación durante 10 minutos, escogiendo cada vez una de las facetas. Ten en cuenta las mismas premisas que hemos mencionado en el ejercicio y trata de imaginar todos los detalles. Con hacer dos o tres áreas más es suficiente.
- Luego, escribe en tu cuaderno aquello que hayas imaginado. La escritura va a ser fundamental para completar el ejercicio.
- De acuerdo, ¿tenéis alguna pregunta? Genial, vamos a pasar entonces a la segunda parte de la sesión...

La sesión continua con el trabajo de una mejor versión del mundo en el que vivimos. A diferencia de lo que ocurre cuando trabajamos con los yo posibles, en el que partimos del conocimiento de una misma, en el caso del mundo, no tenemos el mismo nivel de conocimiento.

Se propone la realización del test de Factfulness de Rosling como diagnóstico de partida de nuestra visión del mundo y se comentan en grupo los resultados. Para contrastar los resultados podemos utilizar también los datos publicados en la página web Gapminder o los datos que publica el periodista Kiko Llaneras en *El País*.

Se enfatizan las siguientes ideas:

- Construimos nuestro conocimiento del mundo sobre la base de datos que están obsoletos.
- Interpretamos la realidad desde un sesgo cognitivo hacia lo negativo que está evolutivamente determinado (se mencionó en la sesión sobre las emociones).

— Bien, en esta segunda parte de la sesión vamos a trabajar nuestra visión del mundo. Nos hemos propuesto tomar conciencia de nuestros objetivos vitales en forma de una mejor versión de cada una, pero no podemos olvidar que no somos seres aislados, sino que vivimos en un mundo que está constantemente cambiando y evolucionando. Por esto, parece también importante plantearse cuál es el mundo en el que me gustaría vivir y el que quiero dejar a futuras generaciones.

— Así como sabemos mucho de nosotras mismas y contamos con información para imaginar ese mejor yo posible, no está nada claro que sepamos en igual medida sobre el mundo en el que vivimos ahora. Es un mundo cada vez más complejo, globalizado, interconectado, cada vez nos influye más lo que pasa en otras partes del mundo.

— Entonces, ¿cuánto sabemos realmente sobre nuestro mundo y cómo está evolucionando? Vamos a hacer un pequeño test para averiguarlo.

(Se completa el test de Rosling.)

...

— Bien, estas son las respuestas correctas... ¿Cuántas tenéis bien?

...

— No os preocupéis, la mayoría de la gente obtiene resultados similares. Este cuestionario está basado en el trabajo de Hans Rosling, médico noruego de salud pública que dedicó su vida a analizar datos mundiales.

— Cuando se realizó el estudio, estos fueron los resultados: la mayoría, el 80% de las personas, lo hicieron mal, peor que lo que se puede hacer por azar y que hicieron unos chimpancés. Por eso le llaman Proyecto Ignorancia. Incluso grupos de intelectuales, premios Nobel etc., lo hicieron muy mal.

— Esto nos lleva a pensar que parece que tomamos decisiones sobre la base de datos obsoletos y que hacemos cosas desde el miedo, con cantidad de sesgos hacia lo negativo.

— Parece que el mundo no va tan mal como muchos quieren hacernos creer. No se trata de ser optimista sin más, sino desde el realismo.

— Aquí tenéis algunos datos del propio Rosling que intento demostrar cómo había muchas cosas que han evolucionado a mejor en las últimas décadas (explicar en función de los datos seleccionados).

— Como veis, las cosas no van tan mal como habitualmente pensamos. ¿Qué opináis?

...

— Parece que la sociedad avanza en positivo, aunque nos parezca que no, gracias a conquistas y esfuerzos de muchos que soñaron con un mundo mejor para todos.

Esta sesión se da por finalizada con la explicación de la segunda parte de la tarea para casa que tiene que ver con pensar sobre «una mejor versión de mi mundo».

- Bien, para finalizar, nos queda explicar la segunda parte de la actividad semanal que consiste en imaginar «una mejor versión del mundo». Tenéis que dedicar un tiempo a imaginar el mundo en el que os gustaría vivir y del que os gustaría formar parte. Y escribirlo en vuestro cuaderno, con el mayor detalle posible.
- Realmente es un mundo que te permite crecer y desarrollarte como persona, sentirte segura y encontrar sentido y significado. El mundo es realmente un lugar interesante, del que te sientes parte, que te plantea retos y te permite actualizar tus destrezas, habilidades y fortalezas. Puedes centrarte en aspectos concretos que son significativos para ti o en temas más amplios. En tu contexto más cercano o en un contexto más global.
- Recuerda que realizar las prácticas semanales es más importante que el trabajo que realizamos en la sesión.
- Finalmente, antes de la próxima sesión me gustaría que dedicarais un tiempo a revisar cada uno de los escritos, más el que hemos hecho hoy aquí, y respondieras a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué valoración global haces?
 - ¿Qué efectos ha tenido hacerlo para ti?, ¿cómo te ha influido emocionalmente?, ¿ha influido en la imagen o concepto que tienes de ti misma en este momento?
 - ¿Te ha resultado inspirador, motivador? ¿En qué aspectos?, ¿te ha servido para plantearte o clarificar algún objetivo?
- ¿Algún comentario? ¿Alguna duda sobre la tarea?
- También, como siempre hay algunas propuestas opcionales que te permitirán profundizar en estos aspectos (detalles en la hoja de la tarea).
- Pues por hoy lo dejamos aquí, os esperamos entonces la semana que viene. ¡Que tengáis una buena semana!

5. MATERIALES

Para la adecuada impartición de esta sesión son necesarios los materiales que se listan a continuación.

- Manual y guion de sesión.
- Presentación audiovisual.
- Vídeo *Efecto Pigmalion*.
- Música relajante.
- Test de Factfulness (Rosling, 2018).
- Fotocopias de actividad semanal.
- Ordenador, proyector con audio, y pizarra o papelógrafo.
- Diario de sesión.

ACTIVIDAD SEMANAL SÉPTIMA SESIÓN: UN MEJOR YO Y UN MEJOR MUNDO



Tal y como se ha explicado, la práctica semanal es tan importante como el trabajo que hacemos en las dos horas que estamos juntas semanalmente, incluso en muchos casos **más importante**. Te animamos a realizar esta tarea durante esta semana. Puedes completarla en *Mi cuaderno de Bienestar* que te hemos entregado.

La tarea de esta semana consiste, tal y como hemos hecho en la sesión, en imaginar y escribir sobre un mejor yo posible y un mejor mundo posible en el futuro. Es muy importante que te visualices en el futuro de forma realista, sobre la base de tus circunstancias personales, de tus fortalezas, destrezas y habilidades. No se trata de juzgar dónde estamos ahora y el camino que nos falta, sino de imaginar un destino alcanzable y posible. Ya pensaremos más adelante cómo llegar ahí. Por el momento, vamos a formularlo.

Es importante que primero imagines y luego escribas con el mayor detalle posible. Usa el tiempo futuro (seré, viviré, pensaré, sentiré, haré, tendré...) y escribe todo lo que desees, no hay un mínimo o un máximo estipulados.

De entre los ámbitos vitales que te proponemos, intenta hacer al menos uno personal (personal, social, ocio/relacional) y el relativo al mejor mundo, siguiendo el siguiente esquema:

1. **Personal.** Dedicar primero un tiempo a imaginarte a ti misma dentro de unos años. Has madurado y crecido como persona y te has convertido en el ser humano que querías llegar a ser. Imagina que tu personalidad, estilo de vida, salud, espiritualidad, han llegado a desarrollarse todo cuanto querías y que a nivel físico y psicológico cuentas con habilidades, destrezas y fortalezas que te hacen sentirte orgullosa de quien has llegado a ser. Has conseguido alcanzar la mejor salud física y mental que esperabas para ti misma.
2. **Relacional.** Dedicar primero un tiempo a imaginarte tu mundo de relaciones personales (pareja, familia, amigos) dentro de unos años. Has conseguido consolidar unas relaciones de pareja, familiares, de amistad que te resultan valiosas y significativas, contribuyen a tu bienestar y dan sentido a tu vida. Disfrutas con esas relaciones, puedes ser tu misma, y tienes tiempo para cultivarlas. Has conseguido realmente una red social que te hace sentirte orgullosa.
3. **Ocio/social.** Dedicar primero un tiempo a imaginarte tu vida de ocio y social dentro de unos años. Tienes una serie de actividades, *hobbies* y aficiones que practicas regularmente con las que disfrutas mucho. Te permiten poner en juego todas tus destrezas y habilidades. Has conseguido cultivar el tipo de ocio que realmente te gusta. Además, imagina tu vida social más allá de tus relaciones íntimas (pareja, familia, amigos), es decir, con colegas, compañeros, conocidos, vecindario, iglesia, en grupos u organizaciones a las que perteneces. Realmente tienes una vida social, más allá de tus relaciones más cercanas, plena y satisfactoria, lo que siempre habías deseado.
4. **¿En qué mundo?** Dedicar primero un tiempo a imaginar el mundo en el que te gustaría vivir y del que te gustaría formar parte dentro de unos años. Realmente es un mundo que te permite crecer y desarrollarte como persona, sentirte segura y encontrar sentido y significado. El mundo es realmente un lugar interesante, del que te sientes parte, que te plantea retos y te permite actualizar tus destrezas, habilidades y fortalezas. Puedes centrarte en aspectos concretos que son significativos para ti o en temas más amplios.

ACTIVIDAD SEMANAL SÉPTIMA SESIÓN: UN MEJOR YO Y UN MEJOR MUNDO



Cuando termines la actividad y antes de la siguiente sesión, dedica un tiempo a leer los escritos seguidos (el realizado en la sesión y los hechos durante la semana) y reflexionar sobre el conjunto. Intenta, para finalizar, responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué valoración global haces?
2. ¿Qué efectos ha tenido hacerlo para ti?, ¿cómo te ha influido emocionalmente?, ¿ha influido en la imagen o concepto que tienes de ti misma en este momento?, ¿ha influido en la idea de sociedad que tienes?
3. ¿Te ha resultado inspirador, motivador? ¿En qué aspectos?, ¿te ha servido para plantearte o clarificar algún objetivo?
4. ¿Te ha resultado difícil? ¿Sabes por qué? ¿Qué necesitarías para ayudarte a formular tus objetivos vitales de los próximos años? ¿Cómo podrías avanzar para conseguir eso que necesitas?

(OPCIONAL) SI QUIERES SEGUIR TRABAJANDO...

Si te interesa el tema y quieres profundizar más te sugerimos dos actividades complementarias.

- Identifica una persona mayor a la que estimes y respetes. Habla con ella sobre estos temas y pregúntale cómo ha sido su experiencia vital al respecto: si ha conseguido lo que se propuso cuando era joven, si está satisfecha con su vida, si el mundo en el que vive ahora es mejor que el que conoció cuando era joven...
- En relación al mejor mundo posible, identifica qué puedes hacer tú, en tu pequeña escala, para contribuir a ese mejor mundo posible en el que te gustaría vivir... Anota tus reflexiones en tu Cuaderno de Bienestar.

MI CUADERNO DE BIENESTAR ...

Te recomendamos que la víspera de la próxima sesión dediques un tiempo a reflexionar sobre la sesión y la práctica semanal y escribas tus conclusiones, aprendizajes, sentimiento e impresiones en tu Cuaderno.

5.8.
SESIÓN OCTAVA:
LA INICIATIVA DE CRECIMIENTO PERSONAL



En la octava sesión se aborda otra de las dimensiones principales del bienestar psicológico: el crecimiento personal. En concreto, el trabajo de esta sesión se enfoca en los procesos intencionales de desarrollo y crecimiento, y en la reflexión sobre la propia zona personal de confort. Como en las sesiones anteriores, se utilizan herramientas cuya eficacia ha sido contrastada en estudios previos. Además, se propone una tarea para realizar después de la sesión, que permite completar el proceso y profundizar en el mismo.

1. FUNDAMENTACIÓN

El desarrollo o crecimiento personal constituye un elemento central de las teorías humanistas, entendido como fin de las intervenciones psicológicas. Bebiendo de estas fuentes, Carol Ryff (1989) propuso que este desarrollo personal era una parte integral del bienestar psicológico y de un funcionamiento óptimo. Uno de los trabajos más relevantes de la literatura científica, con el propósito de medir y conceptualizar el crecimiento personal, ha sido liderado por Robitschek (1998, 2012).

Robitschek (1998) se centra en el proceso o mecanismo de crecimiento, más que en su contenido o resultado. Por un lado, observa que existen procesos de cambio forzados por cambios en las circunstancias vitales que no son intencionales, y a veces tampoco conscientes si la persona no se da cuenta de aquello que desencadena los cambios (Robitschek, 1999). Este tipo de procesos de crecimiento personal no intencionales, podrían asociarse de forma negativa con el bienestar, ya que se fuerza un cambio no deseado. Por otro lado, se distinguen otro tipo distinto de procesos de desarrollo, en este caso conscientes e intencionales. El modelo de Iniciativa de Crecimiento Personal (ICP) hace alusión a la implicación propositiva en el proceso de cambio personal positivo, a nivel cognitivo emocional o conductual, y consta de cuatro elementos (Thoen & Robitschek, 2012): la predisposición al cambio, la planificación, el uso de recursos externos y la conducta intencional y propositiva de mejora personal.

La literatura científica acumula numerosos indicios de evidencia de la relación de la ICP con diversas variables asociadas al bienestar o la salud mental en muestras de personas de diferentes culturas y características sociodemográficas (ver Pinto *et al.*, 2016, para una revisión). De este modo, Robitschek y Keyes (2009) estudiaron en una muestra de estudiantes la relación entre la ICP y el bienestar, llegando a la conclusión que la ICP es un predictor relevante de las tres dimensiones de la salud mental: bienestar subjetivo, psicológico y social. De forma similar, Kugbey y colaboradores (2018) encuentran una relación significativa entre la ICP (especialmente en la dimensión de conducta intencional) y los niveles de felicidad e inteligencia emocional en una muestra de personas africanas. Por su parte, Luyckx y Robitschek (2014) encuentran asociaciones entre los niveles de ICP y los niveles de exploración y compromiso en la formación de la identidad. Del mismo modo, la ICP se ha asociado con la satisfacción vital y el sentido (Borowa *et al.*, 2018), con la espiritualidad (Ivtzan *et al.*, 2013), con la satisfacción vital en estudiantes (Stevic *et al.*, 2008) y con una menor ansiedad social y afecto negativo (Harding *et al.*, 2007), o una mejor adaptación a diferentes situaciones, superación de situaciones estresantes y búsqueda de soluciones (Loo *et al.*, 2014; Robitschek *et al.*, 2012; Weigold *et al.*, 2013). En este sentido, Weigold y colaboradores (2020) llevan a cabo un completo meta-análisis que resalta la importancia del ICP en relación a la salud mental a partir de los resultados obtenidos en más de 60 estudios empíricos.

En esta línea, Thoen y Robitschek (2012) desarrollan un programa de intervención para cultivar la ICP: el Entrenamiento en Crecimiento Personal (ECP). La intervención se compone de dos

sesiones separadas por una semana. De este modo se trabaja un elemento educativo de aprendizaje del proceso de cambio personal, así como un elemento conductual de planificación y ejecución de un cambio. Como resultado, el programa sitúa a la persona en un camino de crecimiento, fuera de su zona de confort. La eficacia del ECP ha sido evaluada en distintos contextos y poblaciones (Martínez *et al.*, 2010; Thoen & Robitschek, 2013; Wang & Tien, 2011), lo que justifica su aplicación con los propósitos de promoción del bienestar a través del crecimiento.

2. OBJETIVOS

La octava sesión se articula en torno a los siguientes objetivos:

- Revisar el trabajo sobre un mejor yo y un mejor mundo.
- Tomar conciencia del papel que tiene la iniciativa personal en el crecimiento humano.
- Reflexionar sobre la zona de confort.
- Identificar un área personal de mejora y planificar su desarrollo.

Dado su objetivo, esta sesión se centra principalmente en el crecimiento personal. Sin embargo, sus elementos constitutivos pueden también facilitar el desarrollo de otras dimensiones (recuérdese que el estudio de Robitschek y Keyes de 2009 mostró su relación con todas las dimensiones de la salud mental positiva). En concreto se anticipa que esta sesión contribuye al cultivo de las siguientes dimensiones:

- Emociones positivas y satisfacción vital: gracias al reto que supone salir de la propia zona de confort y la satisfacción derivada de conseguir realizar un cambio personal deseado.
- Auto-aceptación: en el sentido de que identificar un aspecto de mejora comporta la aceptación de aspectos positivos y negativos de una misma y conseguir el cambio produce una actitud positiva hacia una misma.
- Autonomía: se trata de un reto que constituye una decisión personal, fomenta la autodeterminación y la conducta autorregulada.
- Dominio del entorno: por la planificación que supone y el uso de recursos del entorno para la consecución de un cambio deseado puede comportar sensación de dominio del entorno.
- Propósito en la vida: en tanto en cuanto se presupone que el cambio deseado está alineado con los objetivos vitales de la persona.

Además, en función del reto elegido por cada persona, puede también contribuir a cualquiera de las otras dimensiones del bienestar. Por ejemplo, si se trata de mejorar algún aspecto de las relaciones interpersonales contribuirá a la dimensión de relaciones positivas y a alguna otra del bienestar social; si tuviera que ver con iniciar una actividad de voluntariado se asociaría con la mejora de la contribución y actualización social; si fuera leer la prensa todos los días mejoraría la coherencia social.

3. CONTENIDOS

La sesión se inicia con la bienvenida a las personas participantes. A continuación, se inicia el trabajo de puesta en común de la actividad semanal realizada, *Una mejor versión posible de mí misma y de mi mundo*. Se hace una ronda de valoraciones globales sobre la actividad y se invita

a cada participante a compartir alguna de sus reflexiones. En función del contexto personal (i.e. situación de estrés en estudiantes y personas trabajadoras, soledad no deseada o preocupación por la salud) y social (i.e. problemas de salud pública, conflictos bélicos, etc.) se destaca cómo estas cuestiones pueden influir en el trabajo realizado y el malestar que ha podido generar en algunas personas al intentar visualizar y concretar estas versiones futuras del yo y del mundo. Se invita a reflexionar sobre los posibles cambios en nuestro estilo de vida que, impulsados por la situación amenazante o negativa, pueden ser una oportunidad de desarrollo personal (i.e. reducir el sufrimiento o la preocupación ante problemas sobre los que no tenemos control, descendiendo nuestra mirada hacia una más colectivista, considerando las necesidades de las demás personas y lo que podemos hacer por ellas).

Sobre la base de experiencias pasadas las cuestiones de interés de pueden aparecer serían:

- Algunas situaciones dependen del colectivo de participantes. Con estudiantes, por ejemplo, el estrés académico, las dificultades asociadas a la toma de decisiones vitales, o el pesimismo defensivo aparecen como aspectos relevantes. Las personas mayores, por su parte, tienden a plantear una proyección a corto o medio plazo, de acuerdo con la perspectiva temporal asociada a una etapa vital avanzada, en comparación con las personas jóvenes.
- Algunas participantes pueden darse cuenta que, de hecho, pueden empezar ya a trabajar en esos objetivos a largo plazo. Es importante reforzar el efecto movilizador de los objetivos formulados.

Como cierre deben quedar claras las siguientes ideas:

- Pensar en un mejor yo posible supone pensar también en un mejor mundo en el que queremos vivir y del que queremos ser parte y ayudar a construir.
- Existen tantos proyectos vitales como seres humanos, cada una desarrolla su potencial de una manera significativa para sí misma.

A continuación, se introduce el nuevo tema, para lo que es recomendable utilizar una presentación audiovisual. Se puede comenzar planteando un diálogo sobre el cambio y crecimiento personal, a través del cual se intente que las participantes identifiquen tres fuentes de cambio: procesos normativos de desarrollo (1), desencadenantes del entorno (2) y procesos intencionales (3). Se puede plantear un diálogo en grupos de tres personas y posteriormente ponerlo en común. Finalmente, recogiendo las conclusiones del diálogo, se describen las tres vías explicando cada una de ellas como fuentes de desarrollo personal. Se explica que a continuación el trabajo que se propone se centrará en la tercera de ellas, los procesos intencionales, como el intento consciente de aprovechar las oportunidades de crecimiento como persona. De este modo, se introduce la Iniciativa de Crecimiento Personal como modelo de trabajo: la Iniciativa de Crecimiento Personal es un proceso que incluye nuestros valores, creencias, actitudes y conductas intencionales relacionadas con el crecimiento personal. No es simplemente la creencia de que podemos cambiar, sino la forma en que llevamos estos valores, creencias y actitudes a acciones. Tener un alto nivel de Iniciativa de Crecimiento Personal es saber cómo poner en práctica nuestros valores, creencias y actitudes sobre el crecimiento personal en las actividades y el trabajo de la vida diaria.

A continuación, se va trabajando la parte educativa de la intervención. Así, se formulan seis preguntas sobre los intentos pasados de hacer un cambio personal deseado, dejando tiempo para que cada participante reflexione sobre cada cuestión y anotando lo que considere preciso en su cuaderno.

Posteriormente, se aborda el concepto de *zona de confort*, entendida como el conjunto de comportamientos y formas de ser que se han vuelto cómodos para una misma y que no parecen tener ningún riesgo asociado con ellos, la cual puede suponer una barrera para el crecimiento. Con este propósito es recomendable utilizar un vídeo que exponga de forma clara y amena esta idea. Posteriormente, se invita a las participantes a reflexionar sobre su propia zona de confort, y de qué modo ésta puede haber dificultado el cambio hacia el crecimiento personal. Es importante destacar que hay que moderar el nivel de exigencia con una misma y tratar de no culpabilizarse por las propias limitaciones. La lectura positiva de intentos previos fallidos de salir de la propia zona de confort debe ser el reconocimiento al propio esfuerzo, el avance hacia la consecución y la necesidad de planificar mejor la iniciativa. La zona de confort refleja la idea de que los seres humanos tendemos a acomodarnos en un entorno intrapsíquico y relacional en el que nos sentimos cómodos, a aceptar lo que ya conocemos, tanto cuando nos genera bienestar como cuando nos genera malestar. Que exista una amplia zona de confort en nuestra vida es fundamental, pero no puede abarcar toda nuestra zona vital. Existe también la zona de aprendizaje y la zona de crecimiento. Cada persona tiene una zona de confort diferente (i.e. viajar a lugares desconocidos para algunos es zona de confort o aprendizaje y para otros de pánico). Ahora bien, no siempre estamos en nuestra zona de confort, hay personas en constante crecimiento, que se esfuerzan y por tanto mantienen un equilibrio entre su zona de confort, su zona de aprendizaje y su zona de crecimiento. La zona de confort puede asociarse a situaciones limitantes cuando se experimenta como una zona de estancamiento (Erikson, 1985), pero no cuando simultáneamente existe, y equilibra, el impulso de crecimiento. Es conveniente tener en cuenta que hay personas que casi no tienen zona de confort por lo que este concepto les puede resultar extraño.

A continuación, se explican los elementos de la iniciativa de crecimiento personal: preparación para el cambio, planificación, uso de recursos y comportamiento intencional. Se termina enfatizando la importancia de considerar que el crecimiento personal nunca debería terminar para una persona a lo largo de su vida. Se explica que el crecimiento personal no es un resultado, sino un proceso hacia la realización personal, hacia ser mejores personas.

Finalmente se explica la práctica semanal y se reparte el material. La última práctica semanal se llama *Saliendo de mi zona de confort*. Esta práctica se basa en el trabajo de Thoen y Robitschek (2013), que proponían una intervención para cultivar la ICP. Estos autores proponen dos tareas separadas, una cognitiva dirigida a comprender el proceso de crecimiento, y otra conductual basada en la planificación y ejecución de un cambio. En este caso, se les sugiere a las participantes que realicen durante la semana el proceso de planificación para empezar a cultivar una de las áreas u objetivos vitales que se habían propuesto en la práctica anterior («Un mejor yo posible») u otra identificada después. Basados en la teoría de Thoen y Robitschek (2012) se les propone a las participantes que sigan cuatro pasos: 1) predisposición al cambio (elegir un área que realmente quieran empezar a trabajar y que se sientan preparadas para ello); 2), planificar (basándose en los resultados que han tenido otras veces, planificar la forma que ellas consideran más útil para alcanzar ese objetivo, dividiéndolo en pasos o sub-objetivos más pequeños); 3) uso de recursos externos (identificar qué recursos que pueden necesitar y cómo acceder a ellos); y 4) la conducta intencional (dar un primer paso hacia el objetivo planeado). Esta práctica, siendo la última que se plantea en el taller, está orientada a plantear un reto a medio-largo plazo que las participantes podrán seguir desarrollando una vez finalice la intervención. Para que las participantes tengan tiempo de completarla, se puede sugerir que dediquen los tres primeros días a pensar y los cuatro siguientes a intentar poner en marcha. En esta ocasión no se plantean actividades de profundización dada la envergadura de la tarea principal.

Se despide la sesión y se solicita que traigan materiales para realizar el *collage* programado para la siguiente sesión.

La tabla 10 recoge un resumen de los contenidos junto con la estimación de tiempo a dedicar a cada uno de ellos y la indicación del momento de inicio de cada sección, en el marco de las dos horas de duración de la sesión.

Tabla 10
Sesión 8. Contenidos y temporalización

| Inicio | Tiempo dedicado | Contenido |
|--------|-----------------|--|
| 00' | 05' | — Bienvenida a la sesión. |
| 05' | 25' | — Puesta en común de la actividad semanal realizada <i>Una mejor versión posible de mí misma y de mi mundo</i> . |
| 30' | 20' | — Iniciativa de crecimiento. Diálogo grupal. |
| 50' | 10' | — Iniciativa de crecimiento. Explicación. |
| 1h.00' | 15' | — Iniciativa de crecimiento. Exploración personal. |
| 1h.15' | 15' | — Zona de confort. Vídeo y explicación. |
| 1h.30' | 10' | — Fases de crecimiento intencional. |
| 1h.40' | 15' | — Presentación de la actividad semanal: <i>Saliendo de mi zona de confort</i> . |
| 1h.55' | 05' | — Cierre y despedida. |

4. GUION

Este apartado presenta una propuesta de guion para la sesión. Como en las sesiones anteriores, se recomienda disponer de una presentación audiovisual que apoye toda la sesión. Asimismo, el discurso deberá siempre adaptarse al estilo personal de cada conductora y ser coherente con su personalidad y su lenguaje no verbal.

Guion sesión 8. La iniciativa de crecimiento personal

- Bienvenida.
- Puesta en común de la actividad semanal realizada *Una mejor versión posible de mí misma y de mi mundo*. Se hace una ronda de valoraciones globales sobre la actividad y se invita a cada participante a compartir alguna de sus reflexiones.
- Conclusión enfatizando ideas resumen clave.

— Buenas tardes a todas. Bienvenidas a la octava sesión de nuestro taller. ¿Qué tal ha ido la semana?, ¿cómo estáis?

— Bien, esta semana vamos a trabajar como siempre, primero la valoración de las actividades semanales y luego vamos a entrar en un último tema que tiene que ver con nuestra propia iniciativa de crecimiento personal para alcanzar ese mejor yo que hemos visualizado esta semana.

— Vamos a empezar como siempre revisando y compartiendo las actividades de la semana. Si os parece vamos a hacer una ronda sobre una primera valoración. ¿Qué tal ha resultado?, ¿habéis disfrutado haciéndola?, ¿os ha resultado fácil o difícil?, ¿imaginar o escribir?

...

— ¿Podemos compartir algo sobre un mejor yo en alguna de las dimensiones: profesional, personal, relaciones y ocio/social?

...

— ¿Y algo sobre un mejor mundo (ciudad, pueblo, comunidad) posible?

...

— Me gusta cómo x ha explicado xxx. Ha unido muy bien un mejor yo con su mejor mundo... No deberíamos pensarnos en el vacío sin tener en cuenta el mundo del que formamos parte y que podemos ayudar a construir.

— Es muy interesante cómo cada una tenemos un mejor yo diferente, cada una podemos desarrollar nuestro potencial de formas diferentes, el mejor ejemplo es el profesional (si se ha trabajado), con gente de los mismos estudios plasmando caminos diferentes...

— ¿Qué conclusión podemos sacar de todo lo compartido? ¿Qué hemos aprendido unas de otras?

...

— Para terminar, imagino que os habéis dado cuenta que de alguna manera hemos estado plasmando nuestros objetivos vitales de tal manera que puede servir como una buena guía de futuro que oriente nuestro camino en la dirección que queremos.

Para mí ha sido muy enriquecedor compartir todo esto con vosotras. Gracias. Me llevo de esta experiencia una sensación muy positiva de la enorme riqueza que hay en el grupo sobre vuestras mejores versiones y desde luego me apunto a esos mejores mundos, espero que entre todas se hagan realidad.

Pasemos ahora al siguiente tema.

A continuación, con ayuda de una presentación audiovisual, se introduce el nuevo tema. Se empieza con el diálogo sobre el cambio y crecimiento personal. Se intenta que las participantes identifiquen las fuentes de cambio. Se puede trabajar primero en grupos de tres personas, diferentes a los formados anteriormente.

- Bien, hoy, en la segunda parte, vamos a trabajar un tema que será el último y que prácticamente engloba todo lo que hemos estado haciendo estas semanas.
- La semana pasada hemos hablado de mejoras sobre nosotras mismas y nuestro mundo y este vamos a hablar de realidades. Vamos a tratar el tema del crecimiento personal.
- Las personas vamos cambiando y creciendo en la vida de muy diferentes maneras. ¿Qué nos hace cambiar, crecer o madurar en la vida? ¿Qué pensáis?
- ...
- El cambio personal se puede poner en marcha por procesos normativos de desarrollo, por desencadenantes del entorno o por procesos intencionales, decisiones de la propia persona.
- Ya lo habéis mencionado, podemos crecer sin darnos cuenta de ellos (mayor nivel de desarrollo moral, resolución de la crisis de identidad, deterioro debido a la edad), procesos madurativos normativos, no intencionales y a veces no conscientes. También cuando las circunstancias nos obligan podemos crecer, pero sin haberlo buscado nosotras, incluso resistiéndonos al cambio. Debo incorporarme al mundo laboral y asumir responsabilidades... Y finalmente procesos intencionales: yo busco y soy consciente del cambio personal, del proceso de crecimiento. Es decir, soy consciente y es intencional. La vida nos va a plantear muchas situaciones de cambio y muchas oportunidades de crecimiento como persona. Las tres vías son legítimas y nos suceden a todas.
- Bien, pues es este cambio y crecimiento intencional, propositivo, consciente el que queremos trabajar hoy. Conocer cómo se da y practicarlo puede ayudarnos en nuestro bienestar.
- Como hemos comentado en el diálogo, la Iniciativa de Crecimiento Personal es vuestra participación activa e intencionada en el proceso de convertirnos en mejores personas. El crecimiento personal nos ayuda a estar más cerca de nuestro máximo potencial, más cerca de ser la mejor persona que podemos llegar a ser. La Iniciativa de Crecimiento Personal es un proceso que incluye nuestros valores, creencias, actitudes y conductas intencionales relacionadas con el crecimiento personal. No es simplemente la creencia de que podemos cambiar, sino la forma en que llevamos estos valores, creencias y actitudes a acciones. Tener un alto nivel de Iniciativa de Crecimiento Personal es saber cómo poner en práctica nuestros valores, creencias y actitudes sobre el crecimiento personal en las actividades y el trabajo de la vida diaria.

A continuación, se comienza la exploración de intentos previos de cambio y mejora personal.

- Bien, vamos a ir reflexionando sobre diferentes cuestiones del proceso de crecimiento personal. Os quiero hacer unas preguntas y cada una anota sus respuestas en su Cuaderno. En primer lugar, vamos a mirar al pasado. Pensad en algo que habéis querido cambiar de vosotras mismas este último año, aunque sea alguna cosa pequeña. Aquí está la primera pregunta, escribid eso que habéis querido cambiar en los últimos tiempos.
- ¿Todo el mundo tiene una experiencia? Estupendo.
- La **segunda pregunta** es ¿qué habéis planeado para hacer ese cambio? Escribid cómo decidisteis cambiar esto. ¿Intentasteis cambiar algo vuestro de golpe, o fuisteis dando pequeños pasos poco a poco? Escribid los planes que hicisteis, si es que los hicisteis, para este cambio.
- La **tercera pregunta** es, ¿cuáles fueron los resultados de vuestros esfuerzos? Escribid si lograsteis el cambio que queríais en este aspecto sobre vosotras, si lo conseguisteis a medias o si no lo conseguisteis.

- La **cuarta pregunta** es ¿qué reacciones tuvieron vuestros familiares o amigos a vuestro intento de cambiar estos aspectos? Escribidlo. ¿Y cómo os sentisteis vosotras sobre ello después de haber intentado cambiarlo? Estos resultados y consecuencias pueden influir en la probabilidad de que intentéis cambiar algo más sobre vosotras. Por ejemplo, si os frustrasteis porque intentasteis cambiar algo de golpe y os rendisteis rápidamente, es más probable que tengáis más dudas sobre intentar cambiar algo nuevamente.
- Ahora vamos a pensar sobre cómo los resultados de vuestra situación pudieron afectar a cuánto os habéis esforzado en cambiar algo desde entonces. Contestad a la **quinta pregunta**, ¿habéis hecho más esfuerzos para mejorar vosotras mismas desde entonces? (pausa). ¿O menos? Anotad por qué habéis o no habéis intentado mejorar algo más desde entonces.
- Para la **sexta y última pregunta**, quiero que escribáis y respondáis esto: ¿Qué parte de ese proceso de tratar de cambiar os hizo sentir incómodas? ¿Qué fue difícil?
- ¿Podemos compartir algo?
- ...
- Bien, ahora vamos a detenernos en este último punto un poco más...

Se explica el concepto de zona de confort, preferiblemente con algún material audiovisual.

- Esta última pregunta es muy importante porque tiene que ver con la idea de salir de nuestra zona de confort.
- Vamos a ver un vídeo que lo explica muy bien.
- ...
- ¿Qué os ha parecido? Nuestra zona de confort puede describirse como el conjunto de comportamientos y formas de ser que se han vuelto cómodos para nosotras y que no parecen tener ningún riesgo asociado con ellos. Es solo una forma cómoda de ser y de estar. Estamos acostumbradas, aunque sean cosas negativas.
- Para que ocurra un crecimiento personal intencional, una persona generalmente necesita salir de su zona de confort y asumir algunos riesgos. Por ejemplo, con la carta de agradecimiento, quienes no la hicieron porque les daba miedo exponerse o vergüenza mostrar abiertamente sus sentimientos. Suponía salir de la propia zona de confort.
- Salir de nuestra zona de confort también puede resultar amenazante. Por ejemplo, podríamos preguntarnos «¿Cómo estoy?» O «¿Cómo va mi vida?» Las respuestas a esas preguntas no siempre son bonitas y pueden amenazar nuestra confianza en nosotras mismas y nuestra capacidad para manejar nuestra vida. Por lo tanto, los riesgos asociados con salir de la zona de confort pueden ser emocionales, físicos, interpersonales, financieros, psicológicos, de todo tipo.
- Asumir riesgos y salir de la zona de confort puede ser incómodo, pero los beneficios a veces superan el malestar que podemos sentir. La incomodidad es temporal, pero el cambio que realicemos puede permanecer durante toda la vida.
- Estar fuera de nuestras zonas de confort y fuera de esa comodidad puede causarnos sentimientos de inseguridad y puede ser simplemente incómodo. Cuanto mayor sea el riesgo de lo que estamos tratando de cambiar sobre nosotras mismas, o cuanto más nos alejemos de nuestra zona de confort, o incluso pensemos en los pasos, más incómodas e inseguras podemos sentirnos sobre ese riesgo o paso.
- Pero, por otro lado, salir de nuestra zona de confort puede enseñarnos cosas nuevas. Por ejemplo, podemos aprender a usar o descubrir nuevos recursos dentro de nosotras mismas, o tal vez cómo otras personas pueden ser recursos para nosotras. Y podemos aprender cómo integrar este nuevo conocimiento en los pensamientos, actitudes y comportamientos de nuestras vidas diarias.
- ¿Alguna pregunta?
- ...

Se explican los elementos de la iniciativa de crecimiento personal.

- Bien hemos hecho un ejercicio recordando un intento de cambio más o menos reciente. Pero si miramos atrás, nuestra vida está llena de estos intentos y nuestro futuro también. Algunos éxitos y algunos fracasos también.
- Y hemos visto qué es eso de la zona de confort y lo que supone quedarse siempre en ella o atreverse, como decía el vídeo, a salir...
- Vamos a conocer ahora cómo seguir avanzando en nuestro crecimiento personal. No es un proceso único, sino que implica cuatro cosas muy importantes: preparación para el cambio, planificación, uso de recursos y comportamiento intencional.
- Así que vamos a hablar de la Preparación para el Cambio. Esta parte del crecimiento tiene que ver con: ¿Sé lo que quiero cambiar sobre mí?, ¿estoy realmente lista para cambiar?, ¿quiero dar ese primer paso? Esta parte se trata de pensar qué queremos cambiar, por qué queremos cambiar y si estamos realmente listas para dar ese primer paso hacia el cambio y el crecimiento personal. Todas estas cosas conforman la Preparación para el Cambio. Tiene que ser un reto o mejora, nunca una amenaza. Aquí entra en juego lo que veíamos en el vídeo del *Efecto Pigmalion* la semana pasada... atreverse y pensar... ¿por qué va a salir mal?
- La segunda parte es la Planificación. La planificación es organizarse. ¿Conozco los pasos que debo seguir para hacer cambios en mí? En general, ¿sé cómo diseñar una estrategia para mejorar mi persona?, ¿o hago esfuerzos para cambiar algo más aleatorio?, ¿o simplemente comienzo sin un plan y veo qué sucede?, ¿o tal vez mi falta de planificación me impide siquiera llegar a empezar? Cada una de estas preguntas aborda una parte de la planificación. Pasos pequeños y manejables.
- La siguiente parte es el Uso de Recursos, que incluye buscar activamente cosas o personas para ayudarnos a crecer como personas. Esto podría incluir hablar con un miembro de la familia, una amiga o consejera, leer un libro de autoayuda, buscar información en Google o pedir ayuda a alguien. Cualquier cosa que utilizéis para crecer que no esté dentro de vosotras se considera Usar Recursos.
- Y, finalmente, el Comportamiento Intencional es la parte que hace referencia a que no solo existían las ideas sobre el cambio en vuestra cabeza, sino que seguisteis adelante con vuestros comportamientos. Lo pensasteis y lo hicisteis. Si disteis pasos grandes o pequeños, estos pasos fueron intencionales. Estabais siguiendo vuestras ideas sobre cómo mejorar y teníais Comportamientos Intencionales.
- Así que estas son las cuatro partes de la iniciativa de crecimiento: preparación para el cambio, planificación, uso de recursos y comportamiento intencional. ¿Hay alguna pregunta hasta ahora?
- ...
- Estas cuatro partes interactúan y forman la Iniciativa de Crecimiento Personal. No necesitáis que todas ellas estén funcionando todo el tiempo para crecer como persona. Pero si se usan las cuatro partes, es probable que crezcáis más y más rápido.
- Una de las ideas subyacentes es que el crecimiento personal nunca tiene que terminar para una persona. ¡El crecimiento personal puede seguir sucediendo durante toda nuestra vida! Entonces, lo que esto significa es que el crecimiento personal no es un resultado. Es un proceso que nos lleva a la realización personal y a ser mejores personas.
- Ahora bien, hasta ahora esto puede sonar como si estuviera un mundo de color de rosa donde todo es simple y fácil y siempre tiene el maravilloso resultado que queremos.
- Salir de la zona de confort con frecuencia va unido a las cuatro partes de la Iniciativa de Crecimiento Personal. Nuevamente, pensad en lo que tratasteis de cambiar sobre vosotras mismas. ¿Podrías haber intentado cambiar esta cosa sobre ti sin sentirte incómoda? Quizás algunas de vosotras podríais. Supongo que la mayoría de vosotras no podríais.
- No importa lo pequeño que sea el esfuerzo intencional para crecer o lo poco que os hayáis movido fuera de vuestra zona de confort. Este proceso de ejercer una Iniciativa de Crecimiento Personal para mejorar intencionalmente, que a menudo nos lleva a salir de nuestra zona de confort, nos puede acercar más a convertirnos en la persona que deseamos ser.

Finalmente se explica la práctica semanal y se reparte el material. Para que dé tiempo se puede sugerir dedicar los tres primeros días a pensar y los cuatro siguientes a intentar poner en marcha. En esta ocasión no se plantean actividades de profundización dada la envergadura de la tarea.

Se despide y se solicita que traigan materiales para el *collage*.

- Tenemos para terminar la práctica semanal. Como veis es un documento largo con instrucciones, pero he preferido ser muy concreta y precisa. También tenéis una ficha para trabajarlas.
- Básicamente consiste en identificar un área de crecimiento, cambio o mejora personal, planificarlo e intentar dar los primeros pasos durante la próxima semana. Salir de la propia zona de confort para lograr algo que queremos. Si lo pensáis, durante el taller habéis ya salido varias veces de la zona de confort, explorando cosas de vosotras mismas que antes quizá no os habíais planteado, atreviéndoos a hacer la carta de agradecimiento, las entrevistas de fortalezas...
- Os proponemos seguir cuatro pasos: 1) estar predispuestas al cambio (elegir un área que realmente queráis empezar a trabajar y que os sintáis preparadas para ello); 2), planificar (basándose en los resultados que habéis tenido otras veces, planificar la forma que ellas consideran más útil para alcanzar ese objetivo, dividiéndolo en pasos o sub-objetivos más pequeños); 3) uso de recursos externos (identificar qué recursos pueden necesitar y cómo acceder a ellos); y 4) la conducta intencional (dar un primer paso hacia el objetivo planeado).
- Esta práctica, siendo la última que se plantea en el taller, está orientada a plantear un reto a medio-largo plazo que podéis seguir desarrollando una vez terminen los encuentros del grupo.
- La tarea elegida puede ser un resultado (conseguir hacer algo, dejar de hacer algo (i.e. llegar a un sitio) o puede ser un proceso (i.e. conducir mejor)). De hecho, el crecimiento personal es más un proceso que un resultado vital. Puede ser cambiar algo que no nos gusta de nosotras mismas (i.e. ser más cariñosa con las demás, no enfadarme al minuto uno, ser capaz de mantener la rutina de ejercicio físico, cultivar más actitudes positivas hacia mí misma) o puede ser sencillamente un reto, explorar algo nuevo para nosotras (viajar sola, aprender a cantar o bailar, conocer otra cultura, explorar la historia familiar...).
- Recordad que si la tarea no requiere una cierta dosis de esfuerzo no es tarea. Será más fácil o más difícil en función de lo que cada una decida hacer. La tarea elegida debe ser un reto o una mejora personal nunca una amenaza.
- Quizá a algunas personas no les dé tiempo en una semana a hacer esta tarea. Puede requerir bastante reflexión personal para identificar aspectos de mejora.
- La tarea puede desencadenar una reflexión sobre si es necesario estar siempre en constante cambio y evolución. Aunque esto es parte de la naturaleza humana es verdad que hay etapas vitales en las que se experimenta o busca más cambio que en otras; hay fases de asentamiento y consolidación que también es importante cultivar.
- También puede suceder que no lo consigáis. Esto es posible, quizá porque no se ha planificado bien, o porque no hemos contado con algún recurso necesario... Se deben ver los intentos como oportunidades, algo hemos avanzado, estamos más cerca de conseguirlo...
- Bien, ¿alguna duda?
- ...
- Pues aquí terminamos, nos vemos la semana que viene que será nuestra anteúltima sesión. No olvidéis vuestro cuaderno. También me gustaría pedirlos que para la próxima semana traigáis todo el material que os apetezca para hacer un trabajo juntos: pinturas, rotuladores, pegatinas... ¿Quién trae qué?
- ...
- Bien, buena semana.

5. MATERIALES

Para la adecuada impartición de esta sesión son necesarios los materiales que se listan a continuación:

- Manual y guion de sesión.
- Presentación audiovisual.
- Fotocopias para participantes: ficha *Exploración Aula*.
- Fotocopias de actividad semanal.
- Equipo informático con audio y vídeo, proyector.
- Vídeo *Zona de confort*.
- Diario de sesión.

**FICHA DE EXPLORACIÓN:
CRECIMIENTO PERSONAL**



Utiliza esta ficha para ir completando todos los pasos por los que te vamos a ir guiando en este ejercicio.

PREGUNTA 1. *¿Qué has querido cambiar o mejorar de ti misma, aunque sea una cosa pequeña, en los últimos tiempos?*

PREGUNTA 2. *¿Qué planes hiciste para cambiar o mejorar algo tuyo?*

PREGUNTA 3. *¿Cuáles fueron los resultados de tus esfuerzos?*

PREGUNTA 4. *¿Cómo reaccionaron las personas importantes para ti?*

PREGUNTA 5. *¿Has hecho más esfuerzos para mejorar o cambiar algo desde entonces?*

PREGUNTA 6. *¿Qué parte de ese proceso de tratar de cambiar te hizo sentir incómoda o te resultó difícil?*

ACTIVIDAD SEMANAL OCTAVA SESIÓN: SALIENDO DE MI ZONA DE CONFORT



Tal y como se ha explicado, la práctica semanal es tan importante como el trabajo que hacemos en las dos horas que estamos juntas semanalmente, incluso en muchos casos **más importante**. Te animamos a realizar esta tarea durante la semana. Puedes completarla en *Mi Cuaderno de Bienestar* que te hemos entregado.

Lo que te proponemos es planear un pequeño cambio o mejora que quieras hacer en ti misma y que intentes llevarlo a cabo o al menos ponerlo en marcha.

PASO 1. El primer paso es identificar varias cosas sobre ti misma que podrías querer cambiar o mejorar. Piensa en las formas en que podrías ser una mejor persona. Piensa en cómo te gustaría crecer como persona. Pueden ser cosas de las que has sido consciente durante bastante tiempo o cosas que otras personas te han dicho que te harían una mejor persona, o cosas de las que ahora te estás dando cuenta. Pero deben ser cosas que TÚ crees que te harán una mejor persona, no que otros creen o que se espera que hagas. Pueden ser pensamientos, sentimientos o comportamientos, tal vez algo sobre cómo te encuentras con otras personas, o cómo te sientes, en general, o un comportamiento específico que desearías haber hecho menos o más, u otra cosa. Cualquier cosa que TÚ pienses que te ayudará a crecer como persona, o a hacerte una mejor persona, está bien incluirlo. No es necesario que sea algo muy grande o importante, basta una pequeña cosa en la que quieras mejorar pero que sientas que sería valioso para ti y que es un pequeño reto personal, no una amenaza. Recuerda todo lo que has aprendido sobre ti misma en estas sesiones: tus fortalezas, tus fuentes de bienestar y sentido, el valor del agradecimiento, tus objetivos vitales. Ya has salido de tu zona de confort con muchas de las actividades realizadas que han sido un reto personal. Haz una lista con estos posibles cambios o mejoras.

PASO 2. A continuación reflexiona sobre cada una de estas áreas para el crecimiento personal y evalúalas. Intenta pensar tres cosas: lo importante que es para ti cada cambio en este momento de tu vida, lo difícil que te puede resultar hacer estos cambios *en este momento de tu vida* y finalmente, lo viable y realista que es para ti intentar hacer este cambio *en este momento de tu vida*. Algo puede ser importante pero no viable en este momento o puede resultar muy importante pero muy difícil y quizá no es el mejor momento para acometerlo.

PASO 3. Elige en cuál de estas áreas vas a trabajar durante este periodo. Elige solo una, y anota las razones para elegir esta área para trabajar en lugar de las otras áreas que has identificado. Por favor recuerda que debe ser algo que te haga sentir bien, aunque te saque de tu zona de confort, que si no lo consigues o no sale como lo has planeado no sea dañino para ti.

PASO 4. La siguiente tarea es identificar los pasos que puedes dar para crecer y cambiar en la forma que has elegido. El crecimiento personal implica **Planificación**, que en parte se trata de comprender que el crecimiento personal es un proceso de cambio, no podemos simplemente chasquear los dedos y hacer que el cambio suceda. Por lo tanto, debemos establecer un plan, en otras palabras, una serie de pasos a seguir para que el cambio se realice. Para cada uno de nosotros los pasos serán diferentes. Por ejemplo, si me gustaría mejorar mis calificaciones, un primer paso no sería decir que obtendré un sobresaliente en todos mis exámenes. Un buen primer paso podría ser hacer todos mis deberes la próxima semana o no saltar ninguna clase,

ACTIVIDAD SEMANAL OCTAVA SESIÓN: SALIENDO DE MI ZONA DE CONFORT



o podría ser buscar la ayuda de un profesor o compañero para saber cómo prepararme para el próximo examen.

Recuerda que el cambio se realiza mejor en pasos pequeños, no todos al mismo tiempo. Esta actividad no pretende ser un cambio drástico, sino que se trata de hacer algo pequeño. Ese pequeño paso puede ser muy pequeño, pero sigue siendo un paso. Lo importante es el desafío de la actividad que sientes tú, no cómo los demás percibirían tu elección de actividad. Así que adelante, escribe los pasos realistas que puedes dar para crecer y cambiar de la forma que has elegido. Escribe todos los pasos posibles, luego puedes ordenarlos.

PASO 5. Ahora, a partir de este plan, piensa los recursos que necesitarás para llevarlo a buen puerto: cosas, personas, información que te puede ayudar a conseguir la mejora que buscas. Lista los recursos externos que necesitas.

PASO 6. Finalmente, sobre la base de tu plan y conociendo los recursos que necesitas elige qué pasos puedes completar de manera realista durante la próxima semana antes de que nos volvamos a reunir. Escribe los pasos que esperas completar y los recursos que utilizarás. Piensa cuándo y cómo los llevaras a cabo y escríbelo.

PASO 7. Lleva a cabo, a partir del cuarto día de la semana, los pasos planificados. Revisa cada día tu ficha para asegurarte de que vas cumpliendo lo que te has propuesto. Si la tarea se complica igual debes revisarla y ajustar tus objetivos y planes. Si te está resultando fácil igual debes dar un pequeño paso más allá de tu zona de confort. Tú decides lo que es adecuado.

PASO 8. Cuando termines la actividad, el día antes de la siguiente sesión, dedica un tiempo a reflexionar sobre el conjunto de la experiencia. Intenta, para finalizar, responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué valoración global haces?, ¿qué fue lo más fácil?, ¿y lo más difícil?
2. El área de mejora elegida... ¿Ha resultado una buena decisión?, ¿por qué sí o no?
3. ¿Cómo fue la planificación y la identificación de los recursos necesarios?
4. ¿Cómo ha resultado llevarlo a cabo durante la semana?, ¿qué harías de forma diferente la próxima vez?
5. ¿Qué efectos ha tenido hacerlo para ti?, ¿cómo te sientes al respecto?, ¿cuál dirías que es el principal aprendizaje que has obtenido de esta tarea?

MI CUADERNO DE BIENESTAR ...

Te recomendamos que la víspera de la próxima sesión dediques un tiempo a reflexionar sobre la sesión y la práctica semanal y escribas tus conclusiones, aprendizajes, sentimiento e impresiones en tu cuaderno.

5.9.

SESIÓN NOVENA: RECAPITULACIÓN DE APRENDIZAJES



La novena sesión pretende hacer una síntesis de los aprendizajes adquiridos a largo del programa en la que se integra, una presentación de las principales ideas trabajadas en las sesiones, con otra propuesta experiencial, emocional y artística en la que las personas participantes sintetizan aquellos aspectos que les han resultado más significativos mediante la elaboración de un *collage* grupal.

Se recuerda que para esta sesión es necesario contar con una mesa grande, idealmente alta, donde pueda realizarse el *collage*.

1. FUNDAMENTACIÓN

La fundamentación teórica de esta sesión no difiere de los principios esenciales que están presentes en todo el programa, pero dado su carácter progresivo, adquieren en esta sesión final una especial relevancia. La presentación didáctica, a modo de resumen intencional, quedará recogida en la exposición, por parte de la conductora, de las principales enseñanzas impartidas en el taller con el formato de un decálogo. Siguiendo la propuesta realizada por Leann Terry (2011), para finalizar el trabajo en los grupos de *counseling*, se formulan una serie de preguntas abiertas que llevan a cada miembro a reflexionar sobre sus propias reacciones personales a lo que ha significado, para ella, pertenecer a dicho grupo.

A continuación, se dará paso a una propuesta experiencial, por parte del grupo, que recoja en un lenguaje artístico y con una mirada holística, no sólo los principales aprendizajes que las participantes destaquen del taller, sino también las emociones y los aspectos individuales y relacionales que libremente quieran subrayar. El medio elegido como detonante de dicha reflexión es la co-creación de un *collage*. Desde el punto de vista descriptivo, el *collage* es una técnica artística que consiste en adherir fragmentos de imágenes o materiales sobre una superficie plana con el objetivo de reflejar un fenómeno, permitiendo que los participantes puedan expresarse con seguridad y conformar mensajes, ideas y emociones, sin la presión que conlleva la necesidad de dominio del lenguaje (Cortes-Chavez *et al.*, 2021). El ejercicio desarrollado por el *collage* busca, por medio de la experimentación, que cada miembro del grupo exprese su interioridad emocional, defina y dialogue con lo que el taller le ha aportado y pueda plasmarlo en una creación en la que se prioriza el proceso frente al resultado.

Apoyándonos en esta metodología, el trabajo desarrollado en esta sesión busca, por medio de la experimentación, generar una pausa introspectiva que ayude a cada miembro a discernir aquellos aprendizajes que le han resultado significativos y considera adecuado seguir trabajando en el futuro, siendo el *collage* una vía de comunicación creativa por medio de la cual reflexionar y comunicarse con los otros miembros (Cortes-Chavez *et al.*, 2021).

2. OBJETIVOS

La sesión se articula en torno a los siguientes objetivos:

- Revisar el trabajo sobre el crecimiento personal de la semana anterior.
- Tomar conciencia del trabajo realizado a lo largo de todo el programa.
- Discernir en torno a los aprendizajes más significativos que, personalmente cada una, se lleva.
- Celebrar el camino recorrido y comprometerse con lo que queda por andar.

Esta sesión constituye la oportunidad de revisar todas las dimensiones del bienestar trabajadas a lo largo de la intervención.

3. CONTENIDOS

La sesión se inicia con el diálogo sobre la actividad semanal. Se hace una ronda de valoraciones globales sobre la actividad y se invita a cada participante a compartir sus reflexiones.

Como cierre del tema del crecimiento personal deben quedar claras las siguientes ideas:

- El desarrollo y crecimiento personal puede ser una tarea intencional (no sólo fruto de las circunstancias que vamos afrontando en la vida) y debe entenderse como un proceso que dura toda la vida.
- Salir de nuestra zona de confort supone asumir algún riesgo, pero si está bien calculado y contamos con los recursos y apoyos necesarios nos lleva a nuevas zonas de crecimiento.

A continuación, con ayuda de la presentación audiovisual se introduce el decálogo de lo que han podido suponer las principales enseñanzas propuestas y se les plantea un ejercicio de preguntas abiertas orientado a que cada participante reflexione sobre lo que para ella ha supuesto la experiencia y a sus propias reacciones personales sobre lo que ha significado, para ella, pertenecer al dicho grupo. Las reflexiones que las preguntas le vayan sugiriendo deberán ser recogidas en el cuaderno. Finalmente, se propone la realización en grupo de un *collage*, en el que de forma consensuada se intentará plasmar la experiencia. El formato y contenido es libre, aunque se sugieren que intenten representar la experiencia vivida conjuntamente. Una vez terminado se expone el *collage* y se presenta y se comenta su significado, como mensaje compartido de lo que ha significado el taller para el grupo. Finalmente se presenta la propuesta de actividad semanal que será escribir una reflexión final sobre toda la experiencia.

La tabla 11 recoge un resumen de los contenidos junto con la estimación de tiempo a dedicar a cada uno de ellos y la indicación del momento de inicio de cada sección, en el marco de las dos horas de duración de la sesión.

Tabla 11
Sesión 8. Contenidos y temporalización

| Inicio | Tiempo dedicado | Contenido |
|--------|-----------------|---|
| 00' | 05' | — Bienvenida a la sesión y objetivos. |
| 05' | 25' | — Puesta en común de la actividad semanal realizada <i>Saliendo de mi zona de confort</i> . |
| 30' | 10' | — Presentación del decálogo. |
| 40' | 15' | — Reflexión y diálogo sobre enseñanzas y aprendizajes. |
| 55' | 05' | — Instrucciones de la actividad del <i>collage</i> . |
| 1h.00' | 40' | — Realización del <i>collage</i> . |
| 1h.40' | 15' | — Puesta en común. |
| 1h.55' | 05' | — Cierre y despedida. |

4. GUION

La sesión se inicia con el diálogo sobre la actividad semanal. Se hace una ronda de valoraciones globales sobre la actividad y se invita a cada participante a compartir alguna de sus reflexiones. Se refuerzan los intentos de mejora realizados por todas las participantes y se exploran posibles cambios o mejoras para intentos futuros.

Como cierre deben quedar claras las siguientes ideas:

- El desarrollo y crecimiento personal puede ser una tarea intencional (no sólo fruto de las circunstancias que vamos afrontando en la vida) y debe entenderse como un proceso que dura toda la vida.
- Salir de nuestra zona de confort supone asumir algún riesgo, pero si está bien calculado y contamos con los recursos y apoyos necesarios nos lleva a nuevas zonas de crecimiento.

— Buenas tardes a todas. Bienvenidas a la novena sesión de nuestro taller. ¿Qué tal ha ido la semana?, ¿cómo estáis?

— Bien, vamos a empezar como siempre revisando y compartiendo la actividad semanal.

— Si os parece vamos a hacer una ronda con una primera valoración. ¿Qué tal ha resultado? ¿Habéis disfrutado haciéndola? ¿Os ha resultado fácil o difícil?

...

— ¿Cómo fue identificar áreas de crecimiento? ¿Y decidir cuál acometer?

...

— ¿Realmente sentisteis que salíais de vuestra zona de confort? ¿Fue duro?

...

— Salir de nuestra zona de confort supone asumir algún riesgo, pero si está bien calculado y contamos con los recursos y apoyos necesarios nos lleva a nuevas zonas de crecimiento.

— ¿Qué haríais diferente la próxima vez?

...

— Bien, parece que ha sido una buena experiencia, realmente un gran reto para terminar este taller. Espero que os quedéis con la idea de que el desarrollo y crecimiento personal puede ser una tarea intencional (no sólo fruto de las circunstancias que vamos afrontando en la vida) y debe entenderse como un proceso que dura toda la vida.

— Creo que habéis hecho un trabajo final fantástico y espero que os sirva para vuestro futuro.

A continuación, con ayuda de la presentación audiovisual se presenta el decálogo entregando una copia a cada participante.

— Bien, hoy vamos a dedicar el día a reflexionar sobre todos los aprendizajes y hacer una síntesis creativa de todo lo que hemos vivido.

— Primero, vamos a hacer un repaso por los principales temas que hemos trabajado con una idea resumen de cada sesión en la que se plasma aquello que nosotras hemos intentado enseñaros para incorporar a vuestras vidas. Lo hemos llamado *El Decálogo*:

1. La primera idea es que el bienestar personal es susceptible de mejora si una trabaja de forma consciente e intencional en ello. Todos tenemos cosas que nos proporcionan bienestar, nuestros botones de bienestar.
2. Las emociones agradables y desagradables son parte de la vida, pero se puede intentar que predominen las agradables y positivas ejercitándolas cada día. Aceptar las emociones negativas, reducir su impacto y cultivar y regodearse en las positivas son buenas estrategias.

3. Además de debilidades, todos tenemos fortalezas en nuestra forma de ser y relacionarnos de las que nos cuesta ser conscientes. Usar al máximo nuestras mejores habilidades y capacidades ayudar a expresar lo mejor de una misma.
4. El agradecimiento profundo es uno de los sentimientos más poderosos de las personas. Sentir y expresar gratitud nos conecta con los demás y con el mundo en que vivimos, haciéndonos apreciar la bondad de los demás y su gesto desinteresado, así como los esfuerzos de anteriores generaciones por dejarnos un mundo mejor.
5. El sentido o propósito de la vida es único para cada una y nos da dirección y significado, puede ir cambiando a lo largo de la vida. Tenerlo presente nos ayuda a tener bienestar.
6. Siempre hay una mejor versión de una misma a la que aspirar. Saber cuál es constituye un paso fundamental en el camino de mejora y crecimiento.
7. Todos podemos aportar un pequeño grano de arena para que el mundo sea un lugar mejor para todos y para las generaciones futuras. Poco a poco vamos avanzando.
8. Vivir siempre en la zona de confort nos impide descubrir cosas nuevas y alcanzar nuestro pleno potencial. De vez en cuando, hay que avanzar, bien pertrechados de recursos y planes, a la zona de aprendizaje y a la zona de crecimiento.
9. Madurar, crecer, desarrollarnos, es un proceso que dura toda la vida y en el que podemos embarcarnos de forma intencional. Pequeños pasos de mejora personal son grandes avances.
10. La última idea es muy importante y esperamos que lo hayáis aprendido: «Yo decidí apuntarme a este taller... Algo querrá decir sobre mi propia capacidad de mejora personal... Puedo decidir hacer cosas para seguir mejorando como persona... Puedo tener un plan de mejora y de bienestar mental...».

A continuación, se invita a los participantes a reflexionar sobre sus propios aprendizajes, y su vivencia de la experiencia grupal, formulando unas preguntas con la ayuda de la presentación audiovisual a las que deben contestar en su cuaderno de bienestar. Se invita al terminar a compartir alguna de las reflexiones. Se comparte también los sentimientos de la persona conductora.

— Bien, esto es lo que nosotras hemos intentado enseñaros. Sin embargo, cada una, en función de su personalidad, de su momento vital, ha aprendido cosas diferentes. No todas las propuestas han resonado igual en nosotras, quizá alguna temática ha sido especialmente útil y alguna otra no ha resultado de interés o no era nuestro momento para abordar esa cuestión. Como hemos ido diciendo el crecimiento personal es un camino único y personal.

— Vamos a dedicar unos minutos a la reflexión personal sobre lo que cada una se lleva. Os vamos a plantear unas preguntas que podéis ir contestando en vuestro cuaderno de bienestar y que son un anticipo de la reflexión final que os proponemos como última actividad semanal.

1. ¿Qué me llevo de este taller?
2. ¿Qué he aprendido?
3. ¿Qué me ha gustado especialmente hacer?
4. ¿Qué me ha gustado menos?
5. ¿Cómo puedo continuar con esto?
6. ¿Qué he dado al grupo?
7. ¿Qué he recibido?

— Bien, eso se queda para vosotras a modo de resumen. ¿Podemos compartir algo de lo que hemos escrito?

— Perfecto...

— Por nuestra parte queremos expresar nuestro agradecimiento y el disfrute por poder compartir con vosotras este tiempo y esta experiencia...

Finalmente, se dan las instrucciones para la realización del *collage*. Se indica que primero deben debatir y consensuar los conceptos que quieren reflejar en su *collage* y sobre cómo lo van a plasmar. Las ideas recogidas en la actividad anterior pueden ser útiles. Una vez terminado se pide que se explique. Se pide que cada uno exprese un sentimiento final incorporando un *post-it* al *collage*, incluyendo la propia conductora. Se hace una foto final de todo el grupo.

— Bien, ahora nos toca la tarea de cerrar, hacer una síntesis de todo lo que nos llevamos. Vamos a hacer una síntesis grupal. Para ello nos puede servir mucho lo que cada una ha escrito en su cuaderno. Se trata de hacer un *collage*, completamente libre, y plasmar, como grupo, un resumen visual del taller. Primero sería bueno hablar y ponerse de acuerdo en lo que se quiere plasmar. Utilizad todo el material que queráis. Tenemos 40 minutos.

...

— Bien, vamos a comentarlo un poco. ¿Alguien puede explicarlo? Realmente es un magnífico resumen, original y muy expresivo. Es otro trabajo importante que habéis hecho juntas.

— Recordad que al principio dijimos que esto era una experiencia de crecimiento personal, un espacio y un tiempo que os habéis dado para crecer. Habéis hecho un camino de exploración, reflexión y quizá algunos de descubrimientos personales. Habéis sido valientes y os habéis atrevido a mirar dentro y alrededor de vosotras mismas. Ahora vamos a cerrar haciendo un regalo simbólico al grupo con el que hemos compartido tantas cosas. Se trata de recoger en un *post-it*, en una frase y sin poner el nombre, lo último que queremos compartir con el grupo, el último pensamiento o sentimiento.

...

— Genial, vamos a hacer una foto y os la enviamos y la traeremos la próxima semana.

Se propone la práctica semanal y se cierra la sesión.

— Como última actividad quisiera pedir os que esta semana dediquéis un tiempo a reflexionar sobre la experiencia y que recojáis todo en vuestro Cuaderno de Bienestar. Quizá sería bueno hacer primero un repaso a todo lo que habéis ido escribiendo, y el Decálogo que hemos trabajado hoy, se trataría de plasmar vuestra vivencia, experiencia, sentimientos, conclusiones... ¿De acuerdo?

— Nos queda una última sesión de evaluación y de sugerencias de trabajo futuro y ya ahí terminamos la próxima semana. ¡Nos vemos!

5. MATERIALES

Para la adecuada impartición de esta sesión son necesarios los materiales que se listan a continuación:

- Manual y guion de sesión.
- Presentación audiovisual.
- Cartulina, pinturas, *post-it*, goma para pegar el *collage*, tijeras, pegamento, materiales diversos para introducir en la obra.
- Fotocopias para las participantes:
 - Decálogo.
 - Práctica semanal.
- Diario de sesión.

DECÁLOGO FINAL



1. El bienestar personal es susceptible de mejora si una trabaja de forma consciente e intencional en ello. Todos tenemos cosas que nos proporcionan bienestar, nuestros botones de bienestar.
2. Emociones agradables y desagradables son parte de la vida, pero se puede intentar que predominen las agradables y positivas ejercitándolas cada día. Aceptar las emociones negativas, reducir su impacto y cultivar y regodearse en las positivas son buenas estrategias.
3. Además de debilidades, todos tenemos fortalezas en nuestra forma de ser y relacionarnos de las que nos cuesta ser conscientes. Usar al máximo nuestras mejores habilidades y capacidades ayudar a expresar lo mejor de una misma.
4. El agradecimiento profundo es uno de los sentimientos más poderosos de la persona. Sentir y expresar gratitud nos conecta con los demás y con el mundo, haciéndonos apreciar la bondad de los demás y su gesto desinteresado.
5. El sentido o propósito de la vida es único para cada uno y nos da dirección y significado, por lo que recordarlo en algunos momentos nos ayuda a tener bienestar.
6. Siempre hay una mejor versión de una misma a la que aspirar. Saber cuál es constituye un paso fundamental en el camino de mejora y crecimiento.
7. Todos podemos aportar un pequeño grano de arena para que el mundo sea un lugar mejor para todos y para las generaciones futuras. Poco a poco vamos avanzando.
8. Vivir siempre en la zona de confort nos impide descubrir cosas nuevas y alcanzar nuestro pleno potencial. De vez en cuando, hay que avanzar, bien pertrechados de recursos y planes, a la zona de aprendizaje y a la zona de crecimiento.
9. Madurar, crecer, desarrollarnos es un proceso que dura toda la vida y en el que podemos embarcarnos de forma intencional. Pequeños pasos de mejora personal son grandes avances.
10. Yo decidí apuntarme a este taller... Algo querrá decir sobre mi propia capacidad de mejora personal... Puedo decidir hacer nuevas cosas para seguir mejorando mi desarrollo personal y mi bienestar... Puedo tener un plan de bienestar mental...

**ACTIVIDAD SEMANAL NOVENA SESIÓN:
RECAPITULACIÓN DE APRENDIZAJES**

Esta es la última tarea para casa. Su objetivo es ayudarte a tener una visión de conjunto de toda la experiencia y recoger los aspectos más importantes para ti. Dedicar un tiempo tranquila a realizarla. Para ello revisa tu Cuaderno de Bienestar, las fotocopias con el material que has ido trabajando y todas las actividades realizadas. Se trata de escribir en tu Cuaderno una síntesis personal. Puedes intentar responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué me llevo?
- ¿Qué he aprendido?
- ¿Qué me ha sorprendido más?
- ¿Qué me ha gustado especialmente hacer?
- ¿Qué me ha gustado menos?
- ¿Cómo puedo continuar con esto?
- ¿Cómo describiría el resultado?
- ¿Siento algún cambio en mí?
- ¿Qué he dado?
- ¿Qué he recibido?

5.10. SESIÓN DÉCIMA: MIRANDO AL FUTURO



La última sesión de esta intervención tiene dos objetivos principales: ayudar a las personas participantes a formular objetivos futuros de mejora y cuidado de su bienestar, y evaluar los efectos de la intervención y el grado de satisfacción de las personas participantes.

1. FUNDAMENTACIÓN

El trabajo de la presente sesión se fundamenta, principalmente, en el concepto de la teoría incremental del bienestar propuesta por Howel *et al.* (2016) y ya presentada en anteriores apartados. Según esta teoría, mantener creencias optimistas respecto a nuestra propia capacidad de incrementar el nivel de bienestar es un elemento primordial: creer que el bienestar es susceptible de mejora debido a nuestra propia iniciativa y actividad intencional y sostenida.

Otra idea clave hace referencia a la posibilidad de cultivar estilos de vida terapéuticos, propuesta argumentada por Walsh en 2011. En su trabajo postula que las ciencias de la salud, además de contar con recursos propios como la medicación y las intervenciones terapéuticas, cuenta con otros recursos que han sido infrautilizados por los profesionales de la salud y que tienen que ver con el estilo de vida de las personas. Walsh (2011) revisa la evidencia empírica disponible de los efectos positivos de las siguientes actividades: ejercicio, nutrición, contacto con naturaleza, relaciones, ocio, relajación y manejo del estrés, religión y espiritualidad, y contribución y servicio. Esto unido a la idea ya referenciada anteriormente y defendida por Lyubomirsky *et al.* (2005) de que el 40% de nuestros niveles de bienestar dependen de la actividad intencional sostenida, constituyen pilares básicos para animar a las personas participantes a formular planes de futuro de cuidado y mejora de su bienestar.

En la misma línea, el trabajo de Henricksen & Stephens (2013), de formulación de una herramienta para medir la práctica de actividades que mejoran el bienestar, nos ofrece ideas para proponer a las personas participantes. En su estudio identifican seis tipos de actividades: actividades centradas en los demás, actividades de ocio y tiempo libre, actividades centradas en cultivar actitudes y creencias positivas, actividades orientadas a lograr objetivos de diversa naturaleza, actividades espirituales y actividades alineadas con las propias fortalezas.

Finalmente, esta última sesión también se apoya en todo el conocimiento desarrollado en torno a las intervenciones dirigidas a promover el bienestar y la felicidad, sugiriendo, sobre la base de la amplia literatura existente, el cultivo de nuevas dimensiones no trabajadas en esta intervención como la amabilidad, el perdón o la compasión.

2. OBJETIVOS

La sesión se articula en torno a los siguientes objetivos:

- Revisar la síntesis personal de aprendizajes realizada durante la semana.
- Reflexionar conjuntamente sobre la continuidad del trabajo personal iniciado en el programa.
- Evaluar el bienestar y la satisfacción de las personas participantes.

Esta última sesión constituye una oportunidad de revisar todas las dimensiones del bienestar trabajadas a lo largo del taller.

3. CONTENIDOS

La sesión se inicia con el diálogo sobre la actividad semanal. Se hace una ronda de valoraciones globales sobre la actividad y se invita a cada participante a compartir sus reflexiones.

A continuación, con ayuda de una presentación audiovisual se introduce el tema principal de la sesión sugiriendo y comentando en el grupo distintas opciones de trabajo personal futuro. Se invita a las personas participantes a seleccionar tres posibles áreas de trabajo futuras que pueden incluir el refuerzo y consolidación de cualquiera de las trabajadas o la exploración de nuevas iniciativas para cultivar el bienestar.

Finalmente, se introducen los cuestionarios de evaluación. Se solicita la cumplimentación de los cuestionarios de bienestar seleccionados y utilizados al inicio de la intervención. Una vez terminados se aborda la evaluación de la satisfacción mediante dos estrategias, una cuantitativa y otra cualitativa. Se presenta un cuestionario de evaluación de la satisfacción con diversos aspectos de la intervención: sesiones, espacio, temática, conductores, tiempos y espacios. Posteriormente se abre un diálogo para acometer una evaluación más cualitativa con una serie de preguntas guiadas sobre los aspectos clave a mantener, aspectos de mejora, y percepción de temáticas y dinámicas utilizadas más eficaces. Se agradece el *feedback* aportado y se despide finalmente a las personas participantes.

La tabla 12 recoge un resumen de los contenidos junto con la estimación de tiempo a dedicar a cada uno de ellos y la indicación del momento de inicio de cada sección, en el marco de las dos horas de duración de la sesión, aunque se estima que esta última sesión puede tener una duración máxima de hora y media.

Tabla 12
Sesión 8. Contenidos y temporalización

| Inicio | Tiempo dedicado | Contenido |
|--------|-----------------|---|
| 00' | 05' | — Bienvenida a la sesión y objetivos. |
| 05' | 25' | — Puesta en común de la actividad semanal realizada <i>Recapitulación de aprendizajes</i> . |
| 30' | 20' | — Presentación y diálogo sobre trabajo futuro. |
| 50' | 15' | — Cuestionarios de Bienestar. |
| 1h.05' | 15' | — Cuestionario de satisfacción y evaluación cualitativa. |
| 1h.20' | 05' | — Cierre y despedida. |

4. GUION

La sesión se inicia con el diálogo sobre la actividad semanal. Se hace una ronda de valoraciones globales sobre la actividad y se invita a cada participante a compartir alguna de sus reflexiones.

— Buenas tardes a todas. Bienvenidas a la última sesión de nuestro taller. ¿Qué tal ha ido la semana?, ¿cómo estáis?

...

— Bien, vamos a empezar como siempre revisando y compartiendo la actividad semanal. Quizá nos ayude compartir lo que cada una se ha llevado o lo que para cada una ha supuesto la experiencia. Como siempre, aprender de los demás es una de las mejores herramientas que hemos tenido, todo lo que ha aportado el grupo, unas personas a otras.

— ¿Alguien se anima a resumir lo que ha escrito esta semana o al menos a compartir una cosa?

...

— Muy interesante, parecido a lo que ha dicho...

...

— También es interesante darse cuenta de las diferencias en función de cómo es cada una, lo que necesitábamos en este momento de nuestra vida, el camino recorrido...

— Habéis hecho un gran ejercicio de síntesis de la experiencia, el otro día de forma conjunta y visual y durante la semana por escrito e individual. Espero que os haya resultado útil.

Se continúa con el tema de planificación de futuro. Se reparte una ficha que sintetiza toda la información y sugerencias.

— Bien, pues ya el último paso de verdad sería pensar cómo puede continuar cada una este trabajo en los próximos meses. Yo os quiero presentar algunas ideas y sugerencias de cosas que se podrían trabajar y que la investigación psicológica ha demostrado que ayudan a mejorar y mantener los niveles de salud mental y bienestar. Tenéis una ficha para poder recordarlo.

— La primera idea y esta la conocéis bien porque la habéis experimentado es que el bienestar es susceptible de mejora pero que para ello necesitamos implicarnos de una forma intencional y sostenida, adquirir un hábito, cultivar una actividad de forma regular. Para ello, escribir siempre ayuda. Sigue utilizando tu Cuaderno de Bienestar.

— Recuerda las principales ideas trabajadas estas semanas que: la importancia de cultivar las emociones positivas, el agradecimiento, la posibilidad de decidir con qué actitud nos enfrentamos a las cosas, la importancia de aceptarnos para poder crecer y mejorar, el valor de tus fortalezas, la importancia de cuidarse y cuidar a los demás, el valor de dar sentido a lo que hacemos, de avanzar desde nuestra zona de confort y buscar pequeños objetivos personales de mejora...

— También puedes cultivar otras virtudes o emociones como la compasión, la amabilidad, el perdón... También podríamos proponernos cultivar alguna fortaleza deseada de las que vimos en su momento o algún sentimiento o virtud que no hayamos trabajado en el programa. Nosotras sólo pudimos centrarnos en el agradecimiento al que dedicamos una sesión, pero la psicología propone también programas para cultivar aspectos que reportan mucho bienestar como puede ser la compasión, a los demás y a uno mismo, la auto aceptación, la amabilidad, el perdón... Si tenéis interés en alguno de estos temas quizá os pueda pasar algo de material para trabajar.

— Otra idea es que existen los cambios de estilo de vida que llamamos terapéuticos. Es decir, cosas que podemos hacer que la investigación ha demostrado que pueden hacernos tanto bien como la psicoterapia o los fármacos. Son básicamente el ejercicio físico, la nutrición saludable, el contacto con naturaleza, las relaciones, el ocio con sentido, saber relajarse y manejar el estrés, cultivar la religión y la espiritualidad en sus múltiples formas y finalmente el contribuir al bien común y las actividades altruistas y de voluntariado. Para cada una será más útil una que otra.

— ¿Cómo os suenan estas ideas?, ¿quizá podríais pensar cada una tres posibles cuestiones que os gustaría trabajar y apuntarlas para más tarde en vuestro Cuaderno de Bienestar. Dejamos unos minutos...

— ¿Alguien se anima a compartir algo?

...

— Bien, esto queda para vuestro trabajo futuro, os animo a continuar con al menos una cosa.

Se completan los cuestionarios de bienestar y la evaluación de la satisfacción, cuantitativa y cualitativa.

— Bien la última cosa que vamos a hacer es la evaluación. Dos últimas tareas que os pido. En primer lugar, completar el cuestionario que hicimos al principio del programa, de tal forma que podamos analizar y ver si ha habido cambios a lo largo de estas semanas.

...

— Bien muchas gracias, nosotros analizaremos los datos del grupo en su conjunto, no de forma individual, pero si alguien tiene interés por sus resultados puede contactar conmigo y podemos estar y verlos. ¿De acuerdo?

— Ahora vamos a hacer una evaluación más en términos de satisfacción. Para mejorar este programa nos viene muy bien conocer vuestra opinión sobre diferentes aspectos del mismo. El cuestionario que ahora os reparto pretende evaluar vuestra satisfacción con el programa, horario, local, etc.

...

— De nuevo muchas gracias, nos ayudará mucho a mejorar. También quería preguntaros algunas cuestiones de forma más abierta.

— De todo lo trabajado estas semanas, ¿qué os ha gustado más hacer?, ¿qué os ha gustado menos?

...

— ¿Qué os ha ayudado especialmente?

...

— ¿Qué aspectos consideraríais que deberíamos mantener para futuras ediciones? ¿Qué aspectos podemos mejorar?

...

— Muchísimas gracias, ha sido un placer compartir este tiempo con vosotras, he aprendido y disfrutado muchísimo y yo también me llevo muchas cosas para mi propio crecimiento. Ya sabéis dónde estamos si necesitáis cualquier cosa. ¡Hasta pronto y mucho ánimo!

5. MATERIALES

Para la adecuada impartición de esta sesión son necesarios los materiales que se listan a continuación.

— Manual y guion de sesión.

— Presentación audiovisual.

— Fotocopias, cuestionarios y ficha.

— Ordenador, proyector con audio, y pizarra o papelógrafo.

— Diario de sesión.

MIRANDO AL FUTURO: PARA SEGUIR TRABAJANDO Y MEJORANDO



Esperamos que el programa te haya ayudado a mejorar algún aspecto de tu vida. Si quieres seguir trabajando en estos temas y crecer como persona, se nos ocurren muchas cosas que podrías hacer. Seguro que tú también has identificado algún tema personal sobre el que seguir avanzando. Te sugerimos algunas actividades que pudieran ser de ayuda.

- **ESCRIBIR** siempre ayuda, nos permite ordenar nuestros pensamientos y volver a ellos. Nos facilita la expresión emocional. Sigue utilizando de vez en cuando tu **CUADERNO DE BIENESTAR**. Mantenlo como referencia personal de tu proceso de crecimiento y desarrollo.
- En momentos duros o difíciles, o cuando quizá tu ánimo está más bajo, puedes revisar las **ESTRATEGIAS PARA CULTIVAR LAS EMOCIONES POSITIVAS** y practicar alguna de ellas. Recuerda también cuáles son tus **BOTONES DE BIENESTAR** y utilízalos.
- Cultiva el **AGRADECIMIENTO** profundo. Puedes escribir una carta a otra persona o quizá revisar y anotar, de vez en cuando, todas las cosas por las que te sientes agradecida a los demás, a la vida, a la sociedad, al mundo, a un ser superior... Agradecer es también celebrar...
- Como dijo Viktor Frankl, siempre nos queda la libertad última de **DECIDIR CON QUÉ ACTITUD** queremos enfrentarnos a la vida y a lo que nos sucede. Igual no podemos cambiar las cosas, aceptar lo que no se puede cambiar es importante, pero sí podemos darles sentido, afrontarlas con una visión esperanzadora. Igual, como dijo Vivian Greene, *la vida no consiste en esperar a que pase la tormenta. Es aprender a bailar bajo la lluvia.*
- No se trata de ser otro, de convertirnos en otra persona... Se trata de ser la mejor versión posible de una misma y eso supone, lo primero, **ACEPTACIÓN**: aceptarnos con nuestros defectos y virtudes, con nuestras limitaciones y potencialidades. Solo desde la aceptación se puede **CRECER**.
- Sigue trabajando en tus **FORTALEZAS PERSONALES**, piensa nuevas formas de utilizarlas y haz pruebas... Son tus principales recursos para crecer y avanzar.
- **CUÍDATE Y CUIDA A LOS DEMÁS**, hazte regalos, no olvides que no se puede ir por la vida sin ver luz al final del túnel... y si es muy largo... hay que poner bombillas a medio camino...
- Recuerda lo que da **SENTIDO Y SIGNIFICADO A TU VIDA**, sobre todo en los momentos difíciles o cuando tomes decisiones importantes en tu vida, que aquello en lo que te embarques esté alineado con la persona que eres y quieres ser.
- Recuerda que salir de la zona de confort puede convertirse en tu «**NUEVA ZONA DE CONFORT**».
- No dejes de plantearte **PEQUEÑOS OBJETIVOS PERSONALES DE MEJORA** y recuerda que es muy importante planificar bien los pasos para lograrlos e identificar los recursos necesarios. Si fallas, echa marcha atrás y revisa tu plan, quizá fuiste demasiado ambiciosa...

MIRANDO AL FUTURO: PARA SEGUIR TRABAJANDO Y MEJORANDO



- Si te quieres aventurar en nuevos temas, hay otras muchas cosas que podrías plantearte cultivar y trabajar y que contribuyen sustancialmente al bienestar: la **AMABILIDAD**, el **PERDÓN** a uno mismo y a los demás, la **COMPASIÓN**, el **HUMOR**, la **TERNURA**, la **ESPERANZA**, el **OPTIMISMO**, el **RECUERDO** de los aspectos positivos de nuestra vida...

Para terminar, la investigación científica ha mostrado que la mera práctica de algunas actividades es terapéutica y está asociada el bienestar. Quizá puedas plantearte iniciar alguna actividad nueva que no haces en la actualidad o retomar alguna que tenías abandonada. Los cambios de estilo de vida terapéuticos estudiados (Walsh, 2011) son:

- La **ACTIVIDAD FÍSICA**, el ejercicio y deporte. No tiene por qué ser intenso, caminar una hora al día es un magnífico ejercicio. Y no sólo ayuda a mantener la salud física sino también la psicológica: reduce el riesgo de malestar emocional y previene el deterioro cognitivo.
- La **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**: más de 160 estudios han relacionado la salud mental con la alimentación sana y una buena nutrición. ¡No olvides el pescado y la vitamina D!
- Disfrutar de la **NATURALEZA**. Los entornos artificiales y digitales en los que cada vez pasamos más tiempo pueden tener beneficios, pero también ser perjudiciales. Recuerda que el ser humano ha evolucionado y se ha adaptado al contacto con el espacio natural, es nuestro medio natural. La naturaleza puede ser nuestro más preciado recurso de salud.
- Cultivar **RELACIONES PERSONALES** significativas. Esta es una de las principales fuentes de bienestar. Dedicar tiempo, recuperar amistades, comunicarnos profundamente, y apoyarnos en quienes nos quieren es vital para contrarrestar los efectos del aislamiento.
- Tener un **OCIO GRATIFICANTE**. Ocio significa no negocio, gratuidad, disfrute intrínseco, y recreación significa volver a crearse. Asegúrate de que en tu vida hay algo de juego y algo de humor, cultiva aquello que para ti sea gratificante: la cultura, las artes, las manualidades, hay muchas opciones...
- **SABER RELAJARSE** y manejar el estrés. Hoy en día todos experimentamos el estrés, pero hay muchas estrategias para contrarrestarlo: yoga, meditación, tai chi, relajación, *mindfulness* ... Asegúrate que cuentas con alguna herramienta útil para ti.
- Cultivar el sentido de **TRANSCENDENCIA** o la espiritualidad, especialmente beneficiosa cuando se centra en los aspectos relacionados con el perdón y el amor, más que con el castigo o la culpa; una espiritualidad personal y madura.
- Comprometerse en la **AYUDA A OTROS**. El voluntariado, el altruismo y la ayuda y servicio a los demás, de forma organizada o más espontánea, benefician al receptor tanto como al emisor (o más). El cuidado y preocupación por los demás, y por las generaciones futuras es quizá una de las grandes conquistas de la persona adulta madura. No una ayuda basada en el sentido del deber, la obligación u otras presiones, sino en la empatía y el deseo de compartir la vida con los demás.

En suma, intenta rodearte de personas y entornos que te ayuden a sacar lo mejor de ti misma, recuerda lo que decía Aristóteles, **SOMOS LO QUE HACEMOS REPETIDAMENTE**, así que practicar el pensar, el sentir y el hacer lo que es beneficioso para una misma es una gran receta para mantener y aumentar nuestro propio bienestar y el de los demás.

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN



A continuación, aparecen una serie de preguntas que nos permitirán evaluar la experiencia. Refleja tus opiniones y valoraciones marcando en cada escala la puntuación que consideras.

| | | | |
|--|-----------------|------------------------|----------------|
| 1. La sala y recursos utilizados han sido | Muy inadecuados | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy adecuados |
| 2. Los horarios de las sesiones han sido | Muy inadecuados | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy adecuados |
| 3. El calendario de sesiones ha sido | Muy inadecuado | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy adecuado |
| 4. Mi cuaderno de Bienestar me ha parecido una herramienta | Muy inadecuada | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy adecuada |
| 5. La conductora ha sido | Muy mala | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy buena |
| 6. Mi nivel de implicación ha sido | Muy bajo | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy alto |
| 7. Los temas tratados han sido | Muy inadecuados | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy adecuados |
| 8. Los materiales trabajados han sido | Muy inadecuados | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy adecuados |
| 9. Mi nivel de satisfacción global como participante ha sido | Nada satisfecho | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy satisfecho |

En relación al número total de sesiones, considero que han sido

| | | | | |
|-------------------|--------------------|----------|---------------|--------------|
| Muy insuficientes | Algo insuficientes | Adecuado | Algo excesivo | Muy excesivo |
|-------------------|--------------------|----------|---------------|--------------|

Evalúa tu grado de satisfacción con cada sesión (temática tratada y práctica semanal)

| | | | |
|--|-----------------|------------------------|----------------|
| 1. Introducción-expectativas, temores, panorámica y Estrenando mi cuaderno | Nada satisfecho | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy satisfecho |
| 2. Bienestar, madurez y desarrollo-¡Para muestra... un botón! | Nada satisfecho | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy satisfecho |
| 3. Emociones positivas-Tres cosas buenas | Nada satisfecho | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy satisfecho |
| 4. Agradecimiento personal y social-Vídeo y Carta y Visita de Agradecimiento | Nada satisfecho | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy satisfecho |
| 5. Fortalezas personales-Contraste de fortalezas distintivas | Nada satisfecho | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy satisfecho |

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN



| | | | |
|---|--------------------|------------------------|-------------------|
| 6. Sentido y significado-Fotos con sentido | Nada satisfecho | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy satisfecho |
| 7. Una mejor versión de mí misma y del mundo. Imaginación y Factfulness | Nada satisfecho | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy satisfecho |
| 8. Iniciativa de Crecimiento-Saliendo de mi zona de confort | Nada satisfecho | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy satisfecho |
| 9. Recapitulación de aprendizajes y Collage | Nada satisfecho | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy satisfecho |
| 10. Mirando al futuro y Evaluación | Nada satisfecho | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Muy satisfecho |

Para terminar, nos gustaría que nos indiques, como participante, aspectos o ideas que puedan ayudarnos a mejorar esta experiencia en futuras ediciones. Señala a continuación aspectos de mejora, así como las cosas más importantes que crees que se deben mantener.

Aspectos de mejora

Aspectos clave a mantener

Si tienes cualquier observación personal o reflexión adicional que quieras compartir, hazlo en este espacio.

ASEGÚRATE QUE HAS RESPONDIDO TODAS LAS PREGUNTAS. GRACIAS POR TU COLABORACIÓN Y TIEMPO

6

CONDUCTORES: CARACTERÍSTICAS, ENTRENAMIENTO Y SUPERVISIÓN



En esta sección se describen las características que deben tener las personas profesionales que actúan como conductoras o facilitadoras del programa, así como el proceso recomendado de entrenamiento y supervisión. Las indicaciones y sugerencias formuladas están basadas en los estándares nacionales e internacionales de formación de profesionales de la psicología, en los principios deontológicos de la profesión y en las directrices de supervisión de toda intervención psicológica. Se recomienda consultar la Guía de Supervisión de la APA (2014), así como el trabajo de Wade y Jones (2014), sobre la supervisión basada en las fortalezas personales.

Las profesionales de la salud que realizan intervenciones psicológicas como esta deben, en primer lugar, estar en posesión de una sólida formación, avalada por un título superior universitario y formación de postgrado en el área de la intervención psicológica. Deberían, además, tener formación específica en psicología de grupos, dinámica grupal y en intervenciones en bienestar y salud. Deberán trabajar bajo la dirección y supervisión de una psicóloga especialista en Psicología Clínica debidamente acreditada y con experiencia previa en la conducción del programa.

6.1. ENTRENAMIENTO

El plan de entrenamiento está basado en los principios del aprendizaje experiencial (Kolb, 1984; Kolb & Kolb, 2017) según el cual el conocimiento se crea a través de actividades orientadas a la transformación del mismo. En el caso del entrenamiento de profesionales de la psicología, el aprendizaje requiere la exploración y asimilación de la experiencia además de los aprendizajes teóricos (Feinstein y cols., 2015). En esta propuesta, básicamente, se trata de un proceso de formación en el que, además de la lectura y estudio de artículos relevantes y de este manual, se contempla la realización de todas las actividades propuestas a los participantes, especialmente las actividades prácticas semanales y la vivencia del entrenamiento en un formato grupal donde se reproduce la experiencia grupal que viven las personas participantes. Según Worth (2017), en toda intervención de esta naturaleza la primera intervención es con una misma.

Se recomienda que el entrenamiento se realice al menos un mes antes del inicio de la intervención, en sesiones semanales. Por tanto, la duración total del entrenamiento es de 12 semanas, en sesiones de aproximadamente dos horas de duración. La dinámica que se propone es la lectura y estudio previo de cada sesión y de los materiales complementarios, así como el visionado de los recursos audiovisuales que se utilizan. También se solicita a las personas conductoras que elaboren el material audiovisual que utilizarán en la sesión. A continuación, se celebra un encuentro grupal en el que se reflexiona sobre la sesión, se supervisa el material audiovisual elaborado y los ejemplos seleccionados, se resuelven dudas y se explica con detalle la práctica semanal. Durante la semana, las conductoras deben realizar la práctica semanal antes de la siguiente sesión de entrenamiento. El entrenamiento también puede discurrir en paralelo a la realización de la intervención, con tres semanas de antelación de la impartición de cada sesión por parte de las conductoras. Esto permite combinar el entrenamiento con la supervisión. Antes de comenzar, todas las personas deben firmar un acuerdo de confidencialidad. En la tabla 13 aparece un resumen sintético del entrenamiento.

Tabla 13
Resumen sintético del entrenamiento

| Semana | Contenido |
|-------------------------|---|
| Trabajo previo personal | <p>— Lectura y estudio del Manual (introducción y fundamentación).</p> <p>— Lectura de artículos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Worth, P. (2017). Positive psychology interventions: the first intervention is our self. En C. Proctor (Ed.), <i>Positive Psychology Interventions in Practice</i> (pp. 1-14). Springer. • Gómez-Marroquín, I., Gorbeña, S., Sarrionandia, S., Penas, P. e Iraurgi, I. (2023). Aprendizaje experiencial para la adquisición de competencias que promuevan el crecimiento personal y el bienestar. En, A. García-Olalla, M.J. Bezanilla, A. Arruti y S. Romero-Yesa (Eds.). <i>La formación integral del alumnado universitario para responder a los retos de la sostenibilidad y la responsabilidad social</i> (pp. 29-38). Síntesis. • Gorbeña, S., Govillard, L., Gómez, I., Sarrionandia, S., Macía, P., Penas, P., e Iraurgi, I. (2021). Design and evaluation of a positive intervention to cultivate mental health: Preliminary findings. <i>Psicología: Reflexão e Crítica</i>, 34(1), 7. https://doi.org/10.1186/s41155-021-00172-1 • Gorbeña, S., Gómez, I., Govillard, L., Sarrionandia, S., Macía, P., Penas, P., e Iraurgi, I. (2021). The effects of an intervention to improve mental health during the COVID-19 quarantine: comparison with a COVID control group, and a pre-COVID intervention group. <i>Psychology & Health</i>, 37(2), 178-193. https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1936520 • Koydemir, S., Sökmez, A. B., y Schütz, A. (2020). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. <i>Applied Research in Quality of Life</i>. https://doi.org/10.1007/s11482-019-09788-z • Sarrionandia, S., Gorbeña, S., Gómez, I., Penas, P., Macía, P., & Iraurgi, I. (2022). Effects of a Multi-Component Psychological Intervention to Cultivate Mental Health in Older Adults. <i>Clinical Interventions in Aging</i>, 17, 1493-1502. https://doi.org/10.2147/CIA.S376894 |
| 1 | <p>— Presentación general del programa.</p> <p>— Firma de contrato de confidencialidad.</p> |
| Trabajo inter-sesión | <p>— Estudio de sesión 1.</p> <p>— Realización de las tareas previstas en la sesión, selección y visionado de los materiales y elaboración de la presentación.</p> |
| 2 | <p>— Presentación Sesión 1, resolución de dudas, adaptación a conductores y revisión de la presentación.</p> <p>— Presentación Práctica semanal 1.</p> |
| Trabajo inter-sesión | <p>— Realización Práctica semanal 1.</p> <p>— Estudio de sesión 2.</p> <p>— Realización de las tareas previstas en la sesión, selección y visionado de los materiales y elaboración de la presentación.</p> |

| Semana | Contenido |
|----------------------|---|
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> — Seguimiento de la experimentación personal de la Práctica semanal 1. — Presentación Sesión 2, resolución de dudas, adaptación a conductores y revisión de la presentación. — Presentación Práctica semanal 2. |
| Trabajo inter-sesión | <ul style="list-style-type: none"> — Realización Práctica semanal 2. — Estudio de sesión 3. — Realización de las tareas previstas en la sesión, selección y visionado de los materiales y elaboración de la presentación. |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> — Seguimiento de la experimentación personal de la Práctica semanal 2. — Presentación Sesión 3, resolución de dudas, adaptación a conductores y revisión de la presentación. — Presentación Práctica semanal 3. |
| Trabajo inter-sesión | <ul style="list-style-type: none"> — Realización Práctica semanal 3. — Estudio de sesión 4. — Realización de las tareas previstas en la sesión, selección y visionado de los materiales y elaboración de la presentación. |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> — Seguimiento de la experimentación personal de la Práctica semanal 3. — Presentación Sesión 4, resolución de dudas, adaptación a conductores y revisión de la presentación. — Presentación Práctica semanal 4. |
| Trabajo inter-sesión | <ul style="list-style-type: none"> — Realización Práctica semanal 4. — Estudio de sesión 5. — Realización de las tareas previstas en la sesión, selección y visionado de los materiales y elaboración de la presentación. |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> — Seguimiento de la experimentación personal de la Práctica semanal 4. — Presentación Sesión 5, resolución de dudas, adaptación a conductores y revisión de la presentación. — Presentación Práctica semanal 5. |
| Trabajo inter-sesión | <ul style="list-style-type: none"> — Realización Práctica semanal 5. — Estudio de sesión 6. — Realización de las tareas previstas en la sesión, selección y visionado de los materiales y elaboración de la presentación. |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> — Seguimiento de la experimentación personal de la Práctica semanal 5. — Presentación Sesión 6, resolución de dudas, adaptación a conductores y revisión de la presentación. — Presentación Práctica semanal 6. |
| Trabajo inter-sesión | <ul style="list-style-type: none"> — Realización Práctica semanal 6. — Estudio de sesión 7. — Realización de las tareas previstas en la sesión, selección y visionado de los materiales y elaboración de la presentación. |

| Semana | Contenido |
|----------------------|---|
| 8 | <ul style="list-style-type: none"> — Seguimiento de la experimentación personal de la Práctica semanal 6. — Presentación Sesión 7, resolución de dudas, adaptación a conductores y revisión de la presentación. — Presentación Práctica semanal 7. |
| Trabajo inter-sesión | <ul style="list-style-type: none"> — Realización Práctica semanal 7. — Estudio de sesión 8. — Realización de las tareas previstas en la sesión, selección y visionado de los materiales y elaboración de la presentación. |
| 9 | <ul style="list-style-type: none"> — Seguimiento de la experimentación personal de la Práctica semanal 7. — Presentación Sesión 8, resolución de dudas, adaptación a conductores y revisión de la presentación. — Presentación Práctica semanal 8. |
| Trabajo inter-sesión | <ul style="list-style-type: none"> — Realización Práctica semanal 8. — Estudio de sesión 9. — Realización de las tareas previstas en la sesión, selección y visionado de los materiales y elaboración de la presentación. |
| 10 | <ul style="list-style-type: none"> — Seguimiento de la experimentación personal de la Práctica semanal 8. — Presentación Sesión 9, resolución de dudas, adaptación a conductores y revisión de la presentación. — Presentación Práctica semanal 9. |
| Trabajo inter-sesión | <ul style="list-style-type: none"> — Realización Práctica semanal 9. — Estudio de sesión 10. — Realización de las tareas previstas en la sesión, selección y visionado de los materiales y elaboración de la presentación. |
| 11 | <ul style="list-style-type: none"> — Seguimiento de la experimentación personal de la Práctica semanal 9. — Presentación Sesión 10, resolución de dudas, adaptación a conductores y revisión de la presentación. — Presentación Práctica semanal 10. |
| Trabajo inter-sesión | <ul style="list-style-type: none"> — Realización Práctica semanal 10. |
| 12 | <ul style="list-style-type: none"> — Seguimiento de la experimentación personal de la Práctica semanal 10. — Valoración general y cierre. |

El entrenamiento también puede incluir actividades de modelado y simulaciones de partes del taller. Dado que un elemento esencial es el uso de ejemplos reales y anécdotas, se recomienda animar a los conductores a formular ejemplos propios que doten de autenticidad a sus exposiciones. También puede utilizarse información generada por participantes previos, preservando el debido anonimato, para ilustrar diferentes aspectos.

6.2. SUPERVISIÓN

La labor de seguimiento y supervisión, especialmente con conductoras noveles, es crítica para el buen desarrollo de esta intervención. Idealmente, se realiza de forma grupal con varias conductoras en activo y tiene una duración aproximada de una hora. En estos encuentros, que conviene desarrollar a mitad de semana entre una sesión y otra, se trata de revisar lo acontecido en la sesión impartida, así como el repaso y preparación de la siguiente sesión.

En cuanto a la evaluación de la sesión impartida, la principal herramienta de trabajo es el Diario de Sesión. Se solicita a cada conductora que, al terminar cada sesión, consigne en un documento las asistencias, incidencias o dificultades, adecuación de la temporalización propuesta, impresiones y valoraciones, sugerencias de cambio y mejora, e ideas o ejemplos útiles para el futuro surgidos en la sesión. Con la puesta en común de este material se valora lo acontecido y se registran posibles mejoras para el futuro.

El segundo objetivo de la supervisión es acompañar la preparación de la siguiente sesión. En este espacio se revisan los contenidos, materiales y temporalización de la sesión, se trasladan las dificultades experimentadas en el pasado y propuestas de cómo afrontarlas y, se adapta el contenido a nivel de ejemplos y anécdotas a cada conductor, elaborando cada una su propia presentación audiovisual de apoyo a la sesión. Si acaso, también pueden hacerse actividades de modelado y de simulación.

GUARDA CONFIDENCIALIDAD PROFESIONALES



PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y BIENESTAR

Yo (apellidos y nombre) _____ con DNI _____, voy a participar como conductor/a o colaborador/a de esta intervención, que será supervisada por _____, psicóloga/o sanitaria/o.

Por la presente me comprometo a:

- Conducirme de acuerdo a los principios de Código Deontológico de la Psicología.
- Respetar las directrices de la Ley de Protección de Datos de carácter personal.
- Seguir fielmente las directrices del Manual y realizar el entrenamiento y supervisión planificados y de los que he sido previamente informada/o.
- No utilizar el material para otros fines, sin el previo consentimiento escrito de los autores.
- Cuidar y velar por el bienestar de las/os participantes.

Por todo lo cual, firmo el presente documento de compromiso y confidencialidad:

En, a de de 202. . .

Nombre y firma

DIARIO DE SESIÓN



| | |
|-----------|--------|
| FECHA | SESIÓN |
| CONDUCTOR | GRUPO |

ADECUACIÓN DE LOS TIEMPOS ASIGNADOS

INCIDENCIAS: FALTAS, NO REALIZACIÓN DE TAREAS PARA CASA...

IMPRESIONES, VALORACIONES

SUGERENCIAS DE CAMBIO Y/O MEJORA

IDEAS, EJEMPLOS ÚTILES SURGIDOS EN LA SESIÓN PARA EL FUTURO

OTRAS OBSERVACIONES

-
- Altintas, E., Karaca, Y., Moustafa, A., y El Haj, M. (2020). Effect of best possible self intervention on situational motivation and commitment in academic context. *Learning and Motivation*, 69. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2019.101599>
- American Psychological Association (2014). *APA guidelines for clinical supervision in health service psychology*. APA.
- Azañedo, C. M., Fernández-Abascal, E. G., y Barraca, J. (2014). Character strengths in Spain: validation of the values in action inventory of strengths (VIA-IS) in a Spanish sample. *Clínica y Salud*, 25(2), 123-130. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2014.06.002>
- Bacigalupe, G. (2001). Is positive psychology only white psychology? *American Psychologist*, 56(1), 82-83. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.1.82b>
- Bao, K. J., y Lyubomirsky, S. (2014). Making happiness last: Using the hedonic adaptation prevention model to extend the success of positive interventions. En A. C. Parks, y S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (pp. 373-384). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118315927.ch21>
- Bandura, A. (1971) *Social Learning Theory*. General Learning Press.
- Baumeister, R. F., y Landau, M. J. (2018). Finding the Meaning of Meaning: Emerging Insights on Four Grand Questions. *Review of General Psychology*, 22(1), 1-10. <https://doi.org/10.1037/gpr0000145>
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., y Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 106-118. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.545429>
- Blanco, A., y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.
- Bloch, S., Crouch, E., y Reibstein, J. (1981). Therapeutic factors in group psychotherapy: A review. *Archives of General Psychiatry*, 38(5), 519-526.
- Boehm, J. K., Peterson, C., Kivimaki, M., y Kubzansky, L. (2011). A prospective study of positive psychological well-being and coronary heart disease. *Health Psychology*, 30(3), 259-267. <https://doi.org/10.1037/a0023124>
- Bohlmeijer, E. T., Bolier, L., Lamers, S. A. y Westerhof, G. J. (2017). Intervenciones clínicas positivas: por qué son importantes y cómo funcionan. *Papeles del Psicólogo*, 38, 34-41.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., y Bohlmeijer, E. (2014). Looking at the bowl of fruit or focussing on the apples? Reply to the comments of Schueller et al. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 99-105.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, H. F. E., y Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *Public Health*, 13(1), 119. <https://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Borowa, D., Kossakowska, M. M., Harmon, K. A., y Robitschek, C. (2018). Personal growth initiative's relation to life meaning and satisfaction in a Polish sample. *Current Psychology*, 39(5), 1648-1660. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9862-2>

- Bryant, F. B., y Veroff, J. (2007). *Savouring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Buckingham, M. y Clifton, D. O. (2001). *Now, discover your strengths*. Free Press.
- Burlingame, G. M., McClendon, D. T., y Yang, C. (2018). Cohesion in group therapy: A meta-analysis. *Psychotherapy, 55*(4), 384.
- Burton, C. M., y King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality, 38*(2), 150-163.
- Burton, C. M., y King, L. A. (2008). Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle. *British Journal of Health Psychology, 13*(1), 9-14.
- Burton, C. M., y King, L. A. (2009). The health benefits of writing about positive experiences: The role of broadened cognition. *Psychology and Health, 24*(8), 867-879.
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinsellaigh, E., y O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology, 16*(6), 749-769.
- Carrillo, A., Rubio-Aparicio, M., Molinari, G., Enrique, A., Sánchez-Meca, J., y Baños, R. M. (2019). Effects of the Best Possible Self intervention: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE, 14*(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222386>
- 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 meta-analysis. *BMC Psychiatry, 18*, 17. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1739-2>
- Chow, P. I. (2018). Psychology therapies and interventions that raise subjective well-being. En E. Diener, S. Oishi, y L. Tay (Eds.), *Handbook of Well-being* (pp. 741-753). DEF Publishers.
- Cohn, M. A. y Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: predictors and consequences of long-term positive behavior change. *The Journal of Positive Psychology, 5*(5), 355-366.
- Corsini, R. J., y Rosenberg, B. (1955). Mechanisms of group psychotherapy: processes and dynamics. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 51*(3), 406. <https://doi.org/10.1037/h0048439>
- Cortes-Chávez, S., González-Moreno, S. E., Cortés-Montalvo, J. A., y Gómez-Flores, I. G. (2021). Collages artísticos para la reflexión docente: expresando las emociones por usar MOOC y Gamificación. *Educación y Ciencia, 10* (56), 49-62.
- Damasio, B. F., de Melo, R. L. P., y da Silva, J. P. (2013). Meaning in Life, Psychological Well-Being and Quality of Life in Teachers. *Paidéia, 23*(54), 73-82. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272354201309>
- Datu, J. A. (2013). Can happiness boost self-worth? Exploring the impact of subjective well-being on the global self-esteem of Filipino adolescents. *Journal of Asia Pacific Counseling, 3*(2), 131-138. <https://doi.org/10.18401/2013.3.2.2>
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., y Worthington, E. L. (2016). Thankful for the little things: A Meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology, 63*(1), 20-31. <https://doi.org/10.1037/cou0000107>
- Davis, D., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., . . . Worthington, E. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology, 63*(1), 20-31. <https://doi.org/10.1037/cou0000107>

- Devogler, K. L., y Ebersole, P. (1980). Categorization of College Students' Meaning of Life. *Psychological Reports*, 46(2), 387-390. <https://doi.org/10.2466/pr0.1980.46.2.387>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Morena-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonk, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>
- Dickens, L. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208. <https://doi.org/10.1080/01973533.2017.1323638>
- Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208. <https://doi.org/10.1080/01973533.2017.1323638>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. http://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., y Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dierick, P., y Lietaer, G. (2008). Client perception of therapeutic factors in group psychotherapy and growth groups: An empirically-based hierarchical model. *International Journal of Group Psychotherapy*, 58(2), 203-230.
- Dominick, W., y Taku, K. (2019). Cultural Differences in the Perception of Personal Growth Among Adolescents. *Cross-Cultural Research*, 53(4), 428-442. <https://doi.org/10.1177/1069397118815111>
- Donaldson, S., Cabrera, V., y Gaffaney, J. (2021). Following the science to generate well-being: Using the highest-quality experimental evidence to design interventions. *Frontiers in Psychology*, 12, 739352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.739352>
- Dweck, C. S. (2013). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology Press.
- Echeverría Errázuriz, G., Torres Sahli, M., Pedrals Gibbons, N., Padilla Pérez, O., Rigotti Rivera, A., y Britan Carreño, M. (2017). Validation of a Spanish version of the mental health continuum-short form questionnaire. *Psicothema*, 29(1), 96-102. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.3>
- Emmons, R. A., y McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., y Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846-855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- Erikson, E. H. (1985). *The life cycle completed*. Norton.
- Espejo, B., Checa, I., Perales-Puchalt, J. y Lisón, J. F. (2020). Validation and measurement invariance of the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) in a Spanish general sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph1722835993>
- Fava, G. A. (2016). *Well-being therapy: Treatment manual and clinical applications*. Karger.

- Fava, G. A., Rafanelli, C., Cazzaro, M., Conti, S., y Grandi, S. (1998). Well-being therapy. A novel psychotherapeutic approach for residual symptoms of affective disorders. *Psychological Medicine*, 28(2), 475-480.
- Feinstein, R. E., Huhn, R., y Yager, J. (2015). Apprenticeship model of psychotherapy training and supervision: Utilizing six tools of experiential learning. *Academic Psychiatry*, 39(5), 585-589. <https://doi.org/10.1007/s40596-015-0280-6>
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.24.6.511>
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.30.4.483>
- Frankl, V. (1984). *Psicoterapia y humanismo. ¿Tiene un sentido la vida?* (2.ª ed.). Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (1987). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia* (5.ª ed.). Herder.
- Frankl, V. (1990). *Logoterapia y análisis existencial*. Herder.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91(4), 330-335. <https://doi.org/10.1511/2003.4.330>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. En P. Devine y A. Plant (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 1-53). Academic Press.
- Frisch, M. B. (1998). Quality of life therapy and assessment in health care. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5, 19-40.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of Life Therapy*. Wiley.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., y Wyss, T. (2013). Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1241-1259. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>
- García-Alandete, J., Martínez, E. R., Sellés Nohales, P. y Soucase Lozano, B. (2018) Meaning in Life and Psychological Well-Being in Spanish Emerging Adults. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1) 206-216. <http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.9>
- Ghielen, S. T. S., Van Woerkom, M., y Meuers, M. C. (2018). Promoting positive outcomes through strengths interventions: A literature review. *The Journal of Positive Psychology*, 13, 573-585. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1365164>
- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., Winder, B., Peterson, C., Park, N., Abenavoli, R., Contero, A., y Seligman, M. E. P. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31-44. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536773>
- Gómez-Marroquín, I., Gorbeña, S., Sarrionandia, S., Penas, P. e Iraurgi, I. (2023). Aprendizaje experiencial para la adquisición de competencias que promuevan el crecimiento personal y el bienestar. En, A. García-Olalla, M.J. Bezanilla, A. Arruti y S. Romero-Yesa (Eds.). *La formación integral del alumnado universitario para responder a los retos de la sostenibilidad y la responsabilidad social* (pp. 29-38). Síntesis.
- González, A., García, A., Cataluña, D., Lorenzo, E., Planchuelo, E. ... y Navero, V. (2017). *Psicoterapia positiva: guía de ejercicios basados en la psicología positiva*. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

- Gorbeña, S., Gómez, I., Govillard, L., Sarrionandia, S., Macía, P., Penas, P., e Iraurgi, I. (2021). The effects of an intervention to improve mental health during the COVID-19 quarantine: comparison with a COVID control group, and a pre-COVID intervention group. *Psychology y Health, 37*(2), 178-193. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1936520>
- Gorbeña, S., Govillard, L., Gómez, I., Sarrionandia, S., Macía, P., Penas, P., y Iraurgi, I. (2021). Design and evaluation of a positive intervention to cultivate mental health: Preliminary findings. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 34*(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00172-1>
- Grant, A. M., y Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(6), 946-955. <https://doi.org/10.1037/a0017935>
- Greenberg, R. P., Constantino, M. J., y Bruce, N. (2006). Are patient expectations still relevant for psychotherapy process and outcome? *Clinical Psychology Review, 26*(6), 657-678.
- Greening, T. (2006). Five basic postulates of humanistic psychology. *Journal of Humanistic Psychology, 46*(3), 239. <https://doi.org/10.1177/002216780604600301>
- Grencavage, L. M. y Norcross, J. C. (1990). Where are the commonalities among the therapeutic common factors? *Professional Psychology: Research and Practice, 21*(5), 372-378. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.21.5.372>.
- Grzywacz, J. G., y Keyes, C. L. (2004). Toward health promotion: Physical and social behaviors in complete health. *American Journal of Health Behavior, 28*(2), 99-111.
- Guidi, J., y Fava, G. A. (2021). Conceptual and clinical innovations of well-being therapy. *International Journal of Cognitive Therapy, 14*, 196-208.
- Hardin, E. E., Weigold, I. K., Robitschek, C., y Nixon, A. E. (2007). Self-discrepancy and distress: The role of personal growth initiative. *Journal of Counseling Psychology, 54*(1), 86-92. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.86>
- Hayes, M., y Hefferon, K. (2015). 'Not like rose-tinted glasses... like taking a pair of dirty glasses off': A pilot intervention using positive emotions in expressive writing. *International Journal of Wellbeing, 5*(4), 78-95. <https://doi.org/10.5502/ijw.v5i4.4>
- Heekerens, J.B., y Eid, M. (2021). Inducing positive affect and positive future expectations using the best-possible-self intervention: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology, 16*(3), 322-347. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716052>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T., Bohlmeijer, E., y De Jong, J. (2018). The efficacy of positive psychology interventions from non-Western countries: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Wellbeing, 8*(1), 71-98. <https://doi.org/10.5502/ijw.v8i1.711>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T., y de Jong, J. (2020). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies, 21*, 357-390. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>
- Hendriks, T., Warren, M. A., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T., Bohlmeijer, E., y de Jong, J. (2018). How WEIRD are positive psychology interventions? A bibliometric analysis of randomized controlled trials on the science of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 14*(4), 489-501. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1484941>
- Henricksen, A., y Stephens, C. (2013). The happiness-enhancing activities and positive practices inventory (HAPPI): Development and validation. *Journal of Happiness Studies, 14*(1), 81-98.

- Howell, A. J., Passmore, H.-A., y Holder, M. D. (2016). Implicit theories of well-being predict well-being and the endorsement of therapeutic lifestyle changes. *Journal of Happiness Studies*, 17(6), 2347-2363. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9697-6>
- Huppert, F. A. y So, T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Ivtzan, I., Chan, C. P. L., Gardner, H. E., y Prashar, K. (2011). Linking Religion and Spirituality with Psychological Well-being: Examining Self-actualisation, Meaning in Life, and Personal Growth Initiative. *Journal of Religion and Health*, 52(3), 915-929. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9540-2>
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., y Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 743-782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>
- Jarden, A., Rashid, T., Roache, A., y Lomas, T. (2021). Ethical guidelines for positive psychology practice (version 2.0: English). *International Journal of Wellbeing*, 11(3), 1-38. <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i3.1819>
- Kaczmarek, L. D., Kashdan, T. B., Drajkowski, D., Enko, J., Kosakowski, M., Szäefer, A., y Bujacz, A. (2015). Why do people prefer gratitude journaling over gratitude letters? The influence of individual differences in motivation and personality on web-based interventions. *Personality and Individual Differences*, 75, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.004>
- Karris, M. A., y Craighead, W. E. (2012). Differences in character among U.S. college students. *Individual Differences Research*, 10(2), 69-80.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. En C. L. M. Keyes, y J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 293-312). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-013>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Keyes, C. L. M. (2012). Promoting and protecting positive mental health: Early and often throughout the lifespan. En C.L.M. Keyes, *Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health* (pp. 3-28). Springer Netherlands.
- Keyes, C. L. M. y López, S. J. (2002). Towards a science of mental health. Positive directions in diagnosis and interventions. En C. R. Snyder, y S. J. Lopez (eds.) *Handbook of Positive Psychology* (pp.45-59). Oxford University Press.
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., y Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum—short form (MHC-SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology y Psychotherapy*, 15(3), 181-192.
- King, L.A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>
- Kolb, A. Y., y Kolb, D. A. (2017). Experiential learning theory as a guide for experiential educators in higher education. *Experiential Learning y Teaching in Higher Education (ELTHE): A Journal for Engaged Educators*, 1(1), 7-44.

- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Kong, F., Li, W., Wang, Q., y Zhen, Z. (2023). Incremental Well-being Beliefs and Well-being in Adolescents: The Mediating Role of Self-esteem and Optimism. *Child Indicators Research*, 16(2), 533-549.
- Koydemir, S., Sökmez, A. B., y Schütz, A. (2020). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09788-z>
- Kugbey, N., Ethel Akpene Atefoe, Anakwah, N., Nyarko, K., y Atindanbila, S. (2018) Emotional intelligence and personal growth initiative effects on subjective happiness among university students. *Journal of Psychology in Africa*, 28(4), 261-266. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1501894>
- Layous, K., Lee, H., Choi, I., y Lyubomirsky, S. (2013). Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity: A comparison of the United States and South Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(8), 1294-1303. <https://doi.org/10.1177/0022022113487591>
- Layous, K., Nelson, K., y Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14, 635-654. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9346-2>
- Layous, K., y Lyubomirsky, S. (2012). The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive interventions. En Gruber, J. y Moskowitz, J. (Eds.), *The light and dark side of positive emotions*. (472-495). Oxford University Press.
- Layous, K., y Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive activity interventions. En J. Gruber, y J. T. Moskowitz (Eds.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* (pp. 473-495). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199926725.003.0025>
- Lecompte, J. (2018). *¡El mundo va mucho mejor de lo que piensas!* Plataforma Editorial.
- Leontopoulou, S., y Trivila, S. (2012). Explorations of subjective wellbeing and character strenghts among Greek university student simple. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 251-270. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i3.6>
- Linley, A. (2008). *Average to A+: realising strengths in yourself and others*. CAPP Press.
- Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillett, R., y Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5(1), 6-15. <https://doi.org/10.53841/bpsicpr.2010.5.1.6>
- Lo Coco, G., Gullo, S., Albano, G., Brugnera, A., Flückiger, C., y Tasca, G. A. (2022). The alliance-outcome association in group interventions: A multilevel meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 90(6), 513. <https://doi.org/10.1037/ccp0000735>
- Lomas, T., Roache, A., Rashid, T., y Jarden, A. (2020). Developing ethical guidelines for positive psychology practice: An on-going, iterative, collaborative endeavour. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 716-721. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651892>
- Loo, J. M. Y., Tsai, J.-S., Raylu, N., y Oei, T. P. S. (2014). Gratitude, Hope, Mindfulness and Personal-Growth Initiative: Buffers or Risk Factors for Problem Gambling? *Plos One*, 9(2), e83889. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083889>
- Louis, M. C. (2011) Strengths interventions in higher education: The effect of identification versus development approaches on implicit self-theory. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 204-215, <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.570366>

- Loveday, P. M., Lovell, G. P., y Jones, C. M. (2016). The Best Possible selves Intervention: A review of the literature to evaluate efficacy and guide future research. *Journal of Happiness Studies*, 19, 607-628. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9824-z>
- Luyckx, K., y Robitschek, C. (2014). Personal growth initiative and identity formation in adolescence through young adulthood: Mediating processes on the pathway to well-being. *Journal of Adolescence*, 37(7), 973-981. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.009>
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., y Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0022575>
- Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., y Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Lyubomirsky, S., y Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Malouff, J. M., y Schutte, N. S. (2016). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 594-604. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221122>
- Mangan, S., Baumsteiger, R., y Bronk, K. C. (2020). Recommendations for positive psychology interventions in school settings. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 653-656.
- Markus, H., y Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954-969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
- Marroquín Pérez, M. (s.f.). *El clima de aprendizaje desde la psicología humanista*.
- Martela, F. y Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance, *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545 <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Martela, F., y Steger, M. F. (2023). The role of significance relative to the other dimensions of meaning in life – an examination utilizing the three dimensional meaning in life scale (3DM). *Journal of Positive Psychology*, 18(4), 606-626. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2070528>
- Martinez, M. A., Robitschek, C., Mirkalai, S. M., y Vazquez, J. M. (2010, agosto). *Increasing personal growth initiative through education and growth activity*. Poster presented at the annual convention of the American Psychological Association, San Diego, CA.
- Mazzucchelli, T. G., Kane, R. T., y Rees, C. S. (2010). Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis. *The journal of positive psychology*, 5(2), 105-121.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., y Tsang, J. (2002). The Gratitude Questionnaire – Six Item Form (GQ-6).

- McCullough, M. E., Emmons, R. A., y Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., y Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- McGrath, R. E. (2015). Integrating psychological and cultural perspectives on virtue: The hierarchical structure of character strengths. *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 407-424. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.994222>
- McMahan, E. A., y Estes, D. (2011). Measuring lay conceptions of well-being: The Beliefs about Well-Being Scale. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 267-287. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9194-x>
- Meevissen, Y. M., Peters, M. L., y Alberts, H. J. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: effects of a two week intervention. *Journal of Behavioural Therapy and Experimental Psychiatry*. 42(3), 371-378. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012>
- Morse, J. L., Luong, G., Prince, M. A., y Steger, M.F. (2023). Disentangling trait and daily experiences of uncertainty and meaning in life: implications for daily anxiety, negative affect, and somatic symptoms. *Anxiety, Stress, and Coping*.37(1), 127-142. <https://doi.org/10.1080/10615806.2023.2201000>
- Niemiec, R. M. (2013). «VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years)». En H. H. Knoop y A. Delle Fave (Eds.), *Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology* (pp. 11-30). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4611-4_2
- Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe Publishing GmbH.
- Niemiec, R. M., y Wedding, D. (2013). *Positive psychology at the movies: Using films to build character strengths and well-being*. Hogrefe Publishing GmbH.
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., y Schaufeli, W. B. (2014). On being grateful and kind: Results of two randomized controlled trials on study-related emotions and academic engagement. *The Journal of Psychology*, 148(1), 37-60. <https://doi.org/10.1080/00223980.2012.742854>
- Pappas, S. (2023). Continuing education effective group therapy. *Monitor on Psychology*, 54(2), 31-35. Recuperado de: <https://www.apa.org/monitor/2023/03/continuing-education-group-therapy>
- Parks, A. C., y Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present and future. En Kashdan, T. B., y Ciarrochi, J. V. (Eds.), *Mindfulness, acceptance and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp.140-165). New Harbinger Publications.
- Passmore, H. A., Howell, A. J., y Holder, M. D. (2018). Positioning implicit theories of well-being within a positivity framework. *Journal of Happiness Studies*, 19, 2445-2463. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9934-2>
- Pawelski, J. O. (2020). The elements model: toward a new generation of positive psychology interventions. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 675-679. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789710>
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behaviour Research and Therapy*, 31(6), 539-548. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90105-4](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90105-4)
- Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., y Linton S. J. (2010). Manipulating optimism: can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 204-211. <https://doi.org/10.1080/17439761003790963>

- Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Pinker, S. (2018). *En defensa de la Ilustración: por la razón, la ciencia, el humanismo y el progreso*. Paidós.
- Pinto, C., Figueiredo, B., Renovato, P., Hiroki, H., y Koller, S. H. (2016). Systematic Review about Personal Growth Initiative. *Anales de Psicología*, 32(3), 770-782. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.32.3.231901>
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., y Ruch, W. (2013). What good are character strengths beyond subjective well-being? The contribution of the good character on self-reported health-oriented behavior, physical fitness, and the subjective health status. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 222-232. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2013.777767>
- Rashid, T., y Seligman, M. P. (2018). *Positive psychotherapy: Clinician manual*. Oxford University Press.
- Renshaw, T., y Olinger S. R. (2016). What good is gratitude in youth and schools? A systematic review and meta-analysis of correlates and intervention outcomes. *Psychology in the Schools*, 53(3), 286-305. <http://dx.doi.org/10.1002/pits.21903>
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30, 183-198.
- Robitschek, C. (1999). Further validation of the Personal Growth Initiative Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 31(4), 197-210.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., y Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 274-287. <https://doi.org/10.1037/a0027310>
- Robitschek, C., y Keyes, C. L. M. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 321-329. <http://dx.doi.org/10.1037/a0013954>
- Rogers, C. (1967). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Alfaguara.
- Rogers, C. (1981). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Rogers, C. R. (1970). *Carl Rogers on encounter groups*. Harper y Row.
- Rosling, H. (2018). *Factfulness*. Planeta.
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de León and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sarrionandia, S., Gorbeña, S., Gómez, I., Penas, P., Macía, P., y Iraurgi, I. (2022). Effects of a Multi-Component Psychological Intervention to Cultivate Mental Health in Older Adults. *Clinical Interventions in Aging*, 17, 1493-1502. <https://doi.org/10.2147/CIA.S376894>
- Schueller, S., Kashdan, T., y Parks, A. (2014). Synthesizing positive psychological interventions: Suggestions for conducting and interpreting meta-analyses. *International Journal of Wellbeing*, 4(1) 91-98.

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sheldon, K. M., Boehm, J., y Lyubomirsky, S. (2013). Variety is the spice of happiness: The hedonic adaptation prevention model. En S. A. David, I. Boniwell y A. Conley Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness* (pp. 901-914). University Press.
- Sheldon, K. M., y Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. En P. A. Linley, y S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 127-145). John Wiley y Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch8>
- Sheldon, K. M., y Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82. <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
- Sheldon, K. M., y Lyubomirsky, S. (2019). Revisiting the sustainable happiness model and pie chart: Can happiness be successfully pursued? *The Journal of Positive Psychology*, 16(2), 145-154. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689421>
- Shin, L. J., Armenta, C. N., Kamble, S. V., Chang, S.-L., Wu, H.-Y., y Lyubomirsky, S. (2020). Gratitude in collectivist and individualist cultures. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 598-604. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789699>
- Sin, N. L., y Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Sosik, V. S. y Cosley, D. (2014). Leveraging social media content to support engagement in positive interventions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(5), 428-434. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.910826>
- Steger, M. F., Sheline, K., Merriman, L., y Kashdan, T. B. (2013). Acceptance, commitment, and meaning: Using the synergy between ACT and meaning in life research to help. En: T. B. Kashdan, y J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, Acceptance and Positive Psychology* (pp. 240-266). New Harbinger Publications, Inc.
- Steger, M. F., Shim, Y., Rush, B. R., Brueske, L. A., Shin, J. Y., y Merriman, L. A. (2013). The mind's eye: A photographic method for understanding meaning in people's lives. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 530-542. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830760>
- Steger, M.F, Shim,Y., Barenz, J., y Shin, J. Y. (2014). Through the windows of the soul: A pilot study using photography to enhance meaning in life. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(1), 27-30. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.11.002>
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. En: S. J. Lopez (Ed.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed.) (pp.679-688). Oxford University Press.
- Stevic, C. R., y Ward, R. M. (2008). Initiating Personal Growth: The Role of Recognition and Life Satisfaction on the Development of College Students. *Social Indicators Research*, 89(3), 523-534. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9247-2>
- Stone, B. M., y Parks, A. C. (2018). Cultivating subjective well-being through positive psychological interventions. En E. Diener, S. Oishi, y L. Tay (Eds.), *Handbook of Well-being* (pp.1-12). DEF Publishers.
- Terry, L. (2011). *Semi-structured termination exercises: A compilation from the groups in College Counseling Centers Listserv*. *The group Psychologist*. <https://www.apadivisions.org/division-49/publications/newsletter/group-psychologist/2011/04/termination-exercises>

- Tohen, M. A., y Robitschek, C. (2012). *Manual intentional growth training*. Unpublished Manual. <https://pgilab.wordpress.com/intentional-growth-training-igt/>
- Tohen, M. A., y Robitschek, C. (2013). Intentional growth training: Developing an intervention to increase personal growth initiative. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(2), 149-170. <https://doi.org/10.1111/aphw.12001>
- Tkach, C., y Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-4754-1>
- Toepfer, N. F., Altmann, U., Risch, A. K., y Wilz, G. (2016). Examining explanatory mechanisms of positive and expressive writing: Towards a resource-oriented perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 11(2), 124-134. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1037856>
- Tomczyk, S., Marlinghaus, L., Schmidt, S., y Bartha, S. (2023). Best possible selves in times of crisis: Randomized controlled trial of best possible self-interventions during the covid-19 pandemic. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2297213>
- Tsang, J.-A. (2021). (Un)special favors: Gratitude for group-based benefits. *The Journal of Positive Psychology*, 16(1), 27-37. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716051>
- Vázquez, C., Duque, A., y Hervás, G. (2013). Satisfaction with life scale in a representative sample of Spanish adults: Validation and normative data. *The Spanish Journal of Psychology*, 16(E82), 1-15. <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.82>
- Vázquez, C., Hervás, G. y Ho, S. M. Y. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14(3), 401-432.
- Vecina, M. L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.
- Wade, J., y Jones, J. (2014). *Strength-based clinical supervision* (1.ª ed.). Springer Publishing Company.
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66(7), 579-592. <https://doi.org/10.1037/a0021769>
- Walsh, R. (2001). Positive psychology: East and west. *American Psychologist*, 56(1), 83-84. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.1.83>
- Wang, Y.-C., y Tien, H.-L. S. (2011). The Effectiveness of the Strength-Centered Career Adjustment Model for Dual-Career Women in Taiwan. *The Career Development Quarterly*, 59(5), 467-479. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2011.tb00972.x>
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-7253-3_13
- Weigold, I. K., Porfeli, E. J., y Weigold, A. (2013). Examining tenets of personal growth initiative using the Personal Growth Initiative Scale-II. *Psychological Assessment*, 25(4), 1396-1403. <https://doi.org/10.1037/a0034104>
- Weigold, I.K., Weigold, A., Russell, E.J., Wolfe, G.L., Prowell, J.L. y Martin-Wagar, C.A. (2020), Personal Growth Initiative and Mental Health: A Meta-Analysis. *Journal of Counseling y Development*, 98(4), 376-390. <https://doi.org/10.1002/jcad.12340>
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., y Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS ONE*, 11(6), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158092>
- White, C. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects are much smaller than previously reported. *PLoS ONE*, 14(5), 1-49. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216588>

- Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 40*(2), 85-99. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7_27
- Wong, P. T. P. (2012). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. (2nd ed.) Routledge.
- Wong, P. T. P. (2014). Viktor Frankl's meaning-seeking model and positive psychology. En: Batthyany, A., Russo-Netzer, P. (eds.), *Meaning in Positive and Existential Psychology*. Springer (pp. 149-184). https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5_10
- Wong, P. T. P. (2016 June). Self-transcendence as the path to virtue, happiness and meaning. Paper presented at the research working group meeting for Virtue, Happiness, and the Meaning of Life Project, University of Chicago, Chicago, Illinois.
- Wong, P. T. P. (2019). Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology, *Counselling Psychology Quarterly, 32*(3-4), 275-284 <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1671320>
- Wong, P. T. P. (2020). Existential positive psychology and integrative meaning therapy. *International Review of Psychiatry, 32*(7-8), 565-578. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1814703>
- Wood, A. M., Froh, J. J., y Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.004>
- Wood, A. M. y Johnson, J. (Eds.) (2016). *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology*. Willey Blackwell.
- Worth, P. (2017). Positive psychology interventions: the first intervention is our self. En C. Proctor (Ed.), *Positive psychology interventions in practice* (pp. 1-14). Springer.
- Yalom, I. D., y Crouch, E. C. (1990). The theory and practice of group psychotherapy. *The British Journal of Psychiatry, 157*(2), 304-306.
- Yalom, I.D. (2010). *Psicoterapia existencial*. Herder.
- Young, K. C., Kashdan, T. B., y Macatee, R. (2015). Strength balance and implicit strength measurement: New considerations for research on strengths of character. *The Journal of Positive Psychology, 10*(1), 17-24. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920406>
- Zacarés, J. J., y Serra, E. (1996). Creencias sobre la madurez psicológica y desarrollo adulto. *Anales de Psicología, 12*(1), 41-60. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/30221>
- Zacarés, J. J., y Serra, E. (1998). *La madurez personal: perspectivas desde la psicología*. Pirámide.
- Zeng, Z. (2023). The theories and effect of gratitude: a system review. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences, 8*, 1158-1163. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4443>

