

TERAPIA DE FORTALEZAS PERSONALES BASADA EN
PSICOLOGÍA POSITIVA. MANUAL PARA TERAPEUTAS.

PROGRAMA COMUNITARIO DE PREVENCIÓN DE SUICIDIO.

Autores: Jaime de la Torre López, Nicolás Sánchez Álvarez, Lucía Pérez Costillas

Diseño portada, tablas, mitos y realidades, árbol de fortalezas: Irene González Dugo

Copyright © 2016

ISBN:978-84-617-5594-3

Edición: Asociación Justalegría

Financiación: área de Derechos Sociales del Ayuntamiento de Málaga

Agradecimientos:

Área de Derechos Sociales del Ayuntamiento de Málaga, Asociación Justalegría, Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza, Unidad de Gestión Clínica Salud Mental del Hospital Regional Universitario de Málaga por haber promovido y participado activamente en el Programa Alienta para la Prevención de la Conducta Suicida en Málaga.

Obra Social La Caixa por colaborar con el Programa Alienta para la Prevención de la Conducta Suicida en Málaga.

Profesor Natalio Extremera Pacheco por el asesoramiento en materia de Psicología Positiva.

Lorena Mérida Barquero por su participación en el diseño de las sesiones terapéuticas.

Índice

	Pág.
1. Introducción	1
2. Mitos y realidades del suicidio	5
3. Factores de riesgo y protección del suicidio	9
4. Psicología Positiva	11
5. Programa de prevención de suicidio basado en fortalezas personales	15
1ª SESIÓN. Acogida grupal	19
2ª SESIÓN. Emociones positivas y Gratitud	23
3ª SESIÓN. Emociones negativas y Perdón	27
4ª SESIÓN. Afianzando Perdón y Gratitud	31
5ª SESIÓN. La experiencia de Flow y el Plan de Acción	35
6ª SESIÓN. Curiosidad y Pasión por Aprender	39
7ª SESIÓN. Prudencia y Autorregulación	43
8ª SESIÓN. Regalo de tiempo	47
9ª SESIÓN. Fortalezas y Apego	51
10ª SESIÓN. Optimismo	55
11ª SESIÓN. Perspectiva y Vitalidad	59
12ª SESIÓN. Espiritualidad y cierre de la Escuela	63
ANEXOS: ejercicios, recursos de interés	67

Índice de anexos

Pág.

Anexo 1: Carta de compromiso	69
Anexo 2: Mapa de Fortalezas y Virtudes	71
Anexo 3: Ficha explicativa de Fortalezas Personales	73
Anexo 4: Ejercicio 1 – Historia Positiva	77
Anexo 5: Ejercicio 2- Revisión de la Historia Positiva	79
Anexo 6: Ejercicio 3- Diario de Gratitud	81
Anexo 7: Ejercicio 4 – Carta de Agradecimiento	85
Anexo 8: Ejercicio 5 – Revisión de la Carta de Agradecimiento	87
Anexo 9: Ejercicio 6 – Carta de Perdón	89
Anexo 10: Ejercicio 7 – Plan de Acción	91
Anexo 11: Ejercicio 8 – Entrenado la Curiosidad	93
Anexo 12: Ejercicio 9 – Entrenando la Pasión por Aprender	95
Anexo 13: Ejercicio 10 – Impulso y freno	97
Anexo 14: Ejercicio 11 – Regalo de tiempo	99
Anexo 15: Ejercicio 12 – Respuestas Activo-Constructivas	101
Anexo 16: Ejercicio 13 – Sus 5 principales Fortalezas	103
Anexo 17: Ejercicio 14 – El optimismo de Guido Orefice	105
Anexo 18: Ejercicio 15 – Fortalezas familiares	107
Anexo 19: Ejercicio 16 – Cerrando el círculo	109
Anexo 20: Recursos y teléfonos de interés	111

1. Introducción

Cada suicidio es una tragedia. Se calcula que cada año se suicidan más de 800.000 personas. Los efectos sobre las familias, los amigos y las comunidades son terribles y de amplio alcance, aun mucho tiempo después de que un ser querido se haya quitado la vida.

La evidencia científica nos dice que los suicidios son prevenibles. Aun así, cada 40 segundos se suicida una persona en alguna parte del mundo y muchos más intentan suicidarse. Entre jóvenes de 15 a 29 años de edad el suicidio es la segunda causa de muerte a nivel mundial. Además, el suicidio repercute en las poblaciones más vulnerables del mundo y es muy frecuente en grupos marginados y discriminados de la sociedad.

La psicoterapia positiva proviene de la Psicología Positiva desarrollada por Seligman a partir de 1998 hasta la actualidad. Propone estrategias para la búsqueda de la verdadera felicidad, a la que Seligman (2003) define como la "identificación y el cultivo de las fortalezas más importantes de la persona y de su uso cotidiano en el trabajo, el amor, el ocio y la educación de los hijos". Así, el aplicar las fortalezas personales a lo largo de la vida, ayuda a desarrollar una protección contra el infortunio, la depresión y las emociones negativas. Por lo tanto, el rumbo de la vida se orientará hacia ámbitos más positivos, potenciando la creatividad, la tolerancia, la apertura a nuevas ideas y experiencias (Diener y Seligman, 2002).

Entrenar a las personas vulnerables a la depresión y a las ideas suicidas a un mejor manejo de sus fortalezas ha demostrado ser útil para reducir la ansiedad, la depresión y mejorar la resiliencia y es una forma de intervenir en la prevención del riesgo suicida. Según la OMS (2014) la prevención de suicidio puede fortalecerse gracias a factores protectores alentadores, como relaciones personales sólidas, un sistema personal de creencias y estrategias de afrontamiento positivas.

La manualización de esta intervención psicoterapéutica tiene cuatro propósitos: difundir el modelo de intervención, formar a nuevos terapeutas, permitir su replicabilidad y facilitar la investigación sobre la misma. Al facilitar la investigación, se permite la verificación de la eficacia del modelo, el aprendizaje y diseminación de modelos de tratamiento efectivos.

Uno de los objetivos de este proyecto ha sido elaborar este manual del modelo de psicoterapia de grupo y comprobar su eficacia. Se pretende lograr una herramienta que pueda ser evaluada científicamente y utilizada en un entorno asistencial público.

Dado que los recursos son limitados, la asistencia psicoterapéutica de calidad en una situación de alta complejidad como es la de trabajar con personas con riesgo de intento de suicidio, deben cumplir con los siguientes requisitos:

- Ser relativamente fáciles de aprender por parte de los profesionales de la salud y comunitarios.
- Tener flexibilidad a la hora de ser aplicadas por parte de personal con distintos grados de experiencia psicoterapéutica.
- Tener una duración limitada.
- Aplicarse grupalmente.
- Requerir pocos recursos materiales y económicos.

Problema de suicidio

El suicidio se ha convertido en un problema de salud de primer nivel. La OMS alerta que cada año mueren en el mundo casi un millón de personas por esta causa. Una cada cuarenta segundos. España se sitúa entre los países pertenecientes a la OCDE con menor tasa de suicidio. Sin embargo, desde el año 2008 es la primera causa de muerte no natural, por delante de homicidios y accidentes de tráfico.

En los últimos diez años el número de víctimas de tráfico se ha reducido considerablemente, pasando de 5.414 muertes en 2003 a 1.807 en 2013. Posiblemente las campañas de sensibilización y formación en esta materia han colaborado, junto a otros elementos de las políticas de seguridad vial (estado de las carreteras, vehículos, control, sanciones...), a esta notable reducción. Sin embargo, las cifras sobre suicidio no sólo no se han reducido, sino que han aumentado. Fueron 3.478 los muertos por esta causa en 2003 y 3.870 los registrados ya en 2013, esto muestra una tendencia ascendente. Seguramente los datos reales sean mayores. En muchas ocasiones es difícil clasificar las muertes por suicidio. Al estigma que supone para las familias

reconocer esta razón, debemos sumar las dificultades en las autopsias para determinar la causa de muerte. Esto puede ser frecuente, por ejemplo, en accidentes de tráfico.

Las muertes por suicidio son la punta del iceberg que denominamos continuo suicida. Se estima que por cada muerte existen 20 personas que lo han intentado y no lo han conseguido, y que existe un 5% de población con ideación suicida.

Importancia del rol de los agentes sociales

La OMS afirma que estrategias adecuadas en materia de prevención de suicidio podrían reducir hasta un 30% las muertes por esta causa. Entre ellas encontramos unas que deben desarrollarse dentro del ámbito sanitario, que son hasta ahora las más implementadas. Otras, requieren del compromiso de instituciones con competencias sociales y comunitarias, cruciales para la salud de las personas desde el enfoque de la prevención y la promoción de hábitos saludables.

En el ámbito comunitario y social existen una serie de profesionales de distintas disciplinas (psicología, educación social, trabajo social...) que desarrollan su actividad junto a población considerada por sus características como vulnerable. Las diferentes autoridades sanitarias, como la OMS a través de su Programa SUPRE o la Unión Europea con el Programa Eurogenas, destacan el papel fundamental de estas personas, denominadas guardianes (gatekeepers en inglés) en la detección temprana del suicidio y también en el desarrollo de programas de prevención primaria que reduzcan el riesgo de suicidio en la población en riesgo.

2. Mitos y realidades del suicidio

Existen una serie de mitos alrededor del problema suicida. Estos prejuicios y creencias erróneas no hacen más que afianzar el estigma que sufren familiares y víctimas de suicidio. Es fundamental en la labor de prevención desmontar estos mitos ofreciendo información veraz y confiable. A continuación se muestran los principales.

MITO

Los que hablan sobre suicidio no lo llevan a cabo.

1

REALIDAD

De cada 10 personas que se han suicidado, 8 habían advertido de forma clara sus intenciones.

MITO

El suicidio ocurre sin previo aviso.

2

REALIDAD

Hay muy pocos casos en los cuales no haya ningún aviso.

MITO

Una vez que una persona esté en estado suicida, lo estará para siempre.

3

REALIDAD

La situación que lleva al suicidio se puede superar.

MITO

La mejoría después de la crisis suicida viene a significar que el riesgo de suicidio se ha superado.

4

REALIDAD

Son muchos los suicidios cometidos al cabo de 3 meses de comenzada la aparente mejoría, momento en el cual la persona tiene la suficiente energía como para poner sus ideas y sentimientos mórbidos en práctica (especialmente en pacientes depresivos). La señal es que la tranquilidad de la persona no coincide con una resolución del problema o un evento positivo. Hay que estar alerta con esas "recuperaciones espontáneas" conocidas como "depresiones sonrientes".

MITO

El suicidio es mucho más frecuente entre los ricos o, a la inversa, se presenta casi exclusivamente entre los pobres.

5

REALIDAD

Está representado proporcionalmente en todos los niveles de la sociedad.

MITO

El suicidio se hereda o está en la familia.

6

REALIDAD

Se hereda una predisposición frente a trastornos depresivos, pero no la idea suicida como tal.

MITO

Todas las personas suicidas son enfermas mentales psicóticas.

7

REALIDAD

Aunque la persona suicida es extremadamente infeliz y se encuentra alterada, no se trata necesariamente de una enferma mental psicótica. De hecho, hay evidencias de pensamiento racional y de estar en contacto con la realidad. Es cierto que la existencia de trastornos mentales es un factor de riesgo muy importante, pero no se reduce sólo a ello.

MITO

Ser miembro de un grupo religioso es un buen indicador de que la persona no va a considerar el suicidio.

8

REALIDAD

Que una persona se identifique con una religión, no implica que enmarque en ella todas sus creencias particulares.

MITO

El motivo del suicidio se puede establecer fácilmente.

9

REALIDAD

La verdad es que es muy difícil entender por qué una persona decide suicidarse. El suicidio es un fenómeno complejo que suele abarcar diferentes causas, aunque sí puede haber un factor precipitante.

MITO

Una persona con una enfermedad física terminal, no contempla la posibilidad del suicidio.

10

REALIDAD

Sufren un gran padecimiento físico y moral. Aunque la muerte se perciba como un hecho inminente pueden decidir acabar con el sufrimiento antes.

MITO

El suicidio está influido por las estaciones del año, la latitud y las condiciones climatológicas en general o los días de la semana.

11

REALIDAD

Si esto fuera totalmente cierto, no se podrían explicar las altas tasas de suicidio en China, Hungría o Australia, en donde no ocurren estos fenómenos.

MITO

El suicidio es un evento aislado.

12

REALIDAD

Aunque hay debate, se hace clara la conexión con un factor desencadenante en la mayoría de casos, sin que éste pueda determinarse como la causa última.

MITO

Pensar en el suicidio es algo raro.

13**REALIDAD**

Los estudios sugieren que la idea del suicidio está presente en un 40% y un 80% de la población. Esto significa que muchas personas han pensado al menos una vez en la vida en la idea del suicidio. Otra cosa, es cuando la ideación comienza a tener una frecuencia e intensidad cada vez mayor.

MITO

Preguntarle a una persona sobre sus ideas de suicidio, especialmente si está deprimida, puede llevarla a querer intentarlo.

14**REALIDAD**

Muchas personas se sienten más aliviadas al poder expresar sus ideas sobre el suicidio. El sentir que pueden hablar con alguien del tema les puede ayudar.

MITO

Las personas que realizan intentos con medios de baja letalidad, no están considerando seriamente la idea de matarse.

15**REALIDAD**

Algunas personas no están bien informadas sobre la nocividad del método que van a emplear, como puede ser la utilización de píldoras. El método empleado no necesariamente está en consonancia con la intención subyacente.

MITO

Todos los que comenten suicidio están deprimidos.

16**REALIDAD**

Si bien es cierto que la depresión es uno de los trastornos mentales más frecuentemente asociados con el suicidio, no es exclusivo. Hay otras perturbaciones mentales también altamente influyentes en la posible conducta suicida de una persona. No todo suicida está deprimido, ni toda persona deprimida termina suicidándose.

MITO

El alcohol y las drogas no inciden en el suicidio.

17**REALIDAD**

Está comprobada la relación que hay entre el alcohol y las drogas con el suicidio. Tanto el alcohol como otras drogas inciden directamente en el manejo de impulsos, así como en el ajuste racional a la realidad.

3. Factores de riesgo y protectores del suicidio

El suicidio es un fenómeno complejo, esto significa que no tiene una única causa. Suele existir un compendio de factores denominados de riesgo que posibilitan que un factor precipitante desencadene el intento suicida.

Los factores de riesgo relacionados con el suicidio incluyen el ámbito personal, familiar, social y ambiental.

Factores de riesgo

- Antecedentes familiares de suicidio
- Antecedentes familiares de maltrato infantil
- Intento de suicidio previo
- Antecedentes de trastornos mentales, en especial depresión clínica
- Antecedentes de alcoholismo y abuso de sustancias
- Sentimientos de desesperanza
- Tendencias impulsivas o agresivas
- Creencias religiosas o culturales (por ejemplo, la creencia de que el suicidio es una noble solución a un dilema personal)
- Epidemias locales de suicidio
- El aislamiento, la sensación de estar aislado de otras personas
- Barreras para acceder a tratamiento de salud mental
- Pérdidas (relacional, social, trabajo o financiero)
- Enfermedad física
- Fácil acceso a métodos letales
- La voluntad de buscar ayuda debido al estigma asociado a los trastornos de la salud, abuso de sustancias, desórdenes mentales o pensamientos

También existen factores de protección que amortiguan los pensamientos y comportamientos suicidas. Hasta la fecha no se han estudiado tan extensa o vigorosamente como factores de riesgo. Identificar y comprender los factores de protección es, sin embargo, tan importante como la investigación de los factores de riesgo.

Factores protectores

- Una eficaz atención clínica de salud mental, física, abuso de sustancias y trastornos
- Fácil acceso a una variedad de intervenciones clínicas y de apoyo a la búsqueda de ayuda
- Alta autoestima
- El apoyo familiar y comunitario (conexión)
- El apoyo de instituciones médicas y mentales en el curso para el cuidado de la salud
- Habilidades en la resolución de problemas, conflictos, y las formas no violentas de manejo de conflictos
- Creencias religiosas y culturales que desalientan el suicidio y apoyan los instintos de auto-conservación.

4. Psicología Positiva

La Psicología Positiva se define como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología. En este sentido, se ha demostrado que existen fortalezas humanas que actúan como amortiguadoras contra el trastorno mental y parece existir suficiente evidencia empírica para afirmar que determinadas características positivas y fortalezas humanas, como el optimismo, la esperanza, la perseverancia o el valor, entre otras, actúan como barreras contra dichos trastornos.

El estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas permite adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades, incluye además virtudes cívicas e institucionales que guían a los individuos a tomar responsabilidades sobre su comunidad y promueve características para ser un mejor ciudadano.

Los tres pilares de la Psicología Positiva

La Psicología Positiva se basa en tres grandes pilares:

PRIMER PILAR: Emociones positivas. Emociones tales como la alegría, la esperanza, la ilusión, el agradecimiento, etc., las cuales han permanecido relativamente olvidadas durante muchas décadas. Desde la Psicología Positiva se pretende retomar su estudio a partir de la creencia confirmada de que el valor adaptativo de las emociones positivas resulta fundamental para la especie humana.

SEGUNDO PILAR: Rasgos positivos o fortalezas. Las fortalezas de carácter son propias de cada persona y pueden ponerse en práctica. Las fortalezas son rasgos o características psicológicas que se presentan en situaciones distintas a través del tiempo, y sus consecuencias suelen ser positivas. Poner en práctica una fortaleza, provoca emociones positivas auténticas y actúan como barreras contra la enfermedad, entre éstas se encuentran el optimismo, las habilidades interpersonales, la fe, el trabajo ético, la esperanza, la honestidad, la perseverancia y la capacidad para fluir (flow) entre otras. El término de fluidez, flujo o fluencia (flow), hace referencia a una experiencia subjetiva que ocurre cuando la persona está involucrada en una actividad con una

intensa implicación, hasta el punto de no darse cuenta del tiempo, el cansancio experimentado y de lo que le rodea. La actividad en sí misma resulta satisfactoria y la persona se preocupa poco de lo que va a obtener de ella. Durante dicha actividad, se experimenta una sensación de control sobre lo que estamos haciendo y los recursos atencionales están completamente implicados en la tarea, excluyéndose los sentimientos y pensamientos negativos.

La búsqueda de la felicidad auténtica y duradera comienza por la puesta en práctica, cada día, de nuestras fortalezas personales. Los autores establecen una clasificación de un total de veinticuatro fortalezas personales y cada persona posee cinco que nos caracterizan. Las fortalezas son rasgos que definen nuestra forma de ser, características psicológicas que se presentan en diferentes situaciones y a lo largo del tiempo. Entre ellas se encuentran la honestidad, la capacidad de amar, la generosidad, el sentido de la justicia, la prudencia, la capacidad de perdonar, el sentido del humor, la gratitud, el amor por el conocimiento, etc. (ver tabla 1). Al realizar estas actividades, que demandan el empleo de nuestras fortalezas, nos invade una sensación de flujo, ese estado de absoluta concentración, en el que llegamos a perder la conciencia de nosotros mismos, el tiempo parece detenerse o pasar muy deprisa, y sentimos que estamos en completa armonía con el mundo.

Según esta corriente existen diferencias conceptuales entre las virtudes y fortalezas. Las primeras son características personales generales, que han sido destacadas por distintas culturas a lo largo de la historia: sabiduría, valor, humanidad, justicia, templanza y trascendencia; por otra parte, las fortalezas son los procesos psicológicos que permiten desarrollar estas virtudes. Así pues, mientras las virtudes se localizan en un plano abstracto y filosófico, las fortalezas son mucho más concretas, susceptibles de ser modificadas y evaluadas.

Tabla 1. Virtudes con sus fortalezas asociadas.

Sabiduría y sapiencia: Creatividad (originalidad, inventiva); Curiosidad (interés por el mundo, búsqueda de novedad, apertura a la experiencia); Mentalidad abierta (capacidad de juicio, pensamiento crítico); Amor por el conocimiento y el aprendizaje; Perspectiva (sabiduría).

Coraje: Valentía (valor); Persistencia (perseverancia, diligencia); Integridad (autenticidad, honestidad); Vitalidad (pasión por las cosas, entusiasmo, vigor, energía).

Humanidad: Amor; Bondad o Benevolencia (generosidad, calidez, cuidado, compasión, amor altruista, amabilidad); Inteligencia social (inteligencia emocional, inteligencia personal).

Justicia: Civismo (responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo); Equidad; Liderazgo.

Templanza: Capacidad de perdonar y Misericordia; Humildad y Modestia; Prudencia; Auto-regulación (auto-control).

Trascendencia: Apreciación de la belleza y la excelencia (capacidad de asombro, admiración, elevación); Gratitud; Esperanza (optimismo, proyección hacia el futuro, orientación hacia el futuro); Sentido del humor (humor positivo); Espiritualidad (religiosidad, fe, propósito).

Ejemplo: una persona cuya fortaleza más destacable sea el Amor por aprender, si practica a menudo esta fortaleza podrá ser más feliz. Pero si esta misma persona tiene carencias en las fortalezas relacionadas con la virtud de humanidad (amor, amabilidad e inteligencia social), puede vivir encerrada en su lugar de trabajo o en su habitación en casa, dedicada a estudiar e investigar, descuidando la relación con su familia. Para esta persona, potenciar sus fortalezas más débiles puede suponer un esfuerzo importante pero, a la larga, le reportará múltiples consecuencias positivas (y también a su familia).

TERCER PILAR: Instituciones positivas. Las sociedades actuales deben aspirar a poseer un conjunto de instituciones que apoyen, fomenten y validen las emociones positivas y las fortalezas personales. Instituciones positivas son, por ejemplo, la democracia, la familia, la libertad de información, la educación, las redes de seguridad económica y social, etc.

Adicionalmente se propone la existencia de un CUARTO PILAR de la felicidad, el de las relaciones interpersonales positivas. Lo sintetiza diciendo “las otras personas importan”. La variable que frecuentemente se relaciona con el bienestar es la calidad de las relaciones interpersonales.

A nivel clínico, uno de los objetivos de la Psicología Positiva es cambiar el marco de intervención hacia el desarrollo de estrategias terapéuticas que favorezcan la experiencia emocional positiva, lo cual está orientado hacia la prevención y tratamiento de los problemas derivados o exacerbados por la presencia de emociones negativas como la ansiedad, la depresión, la agresión y el estrés, entre otros. Dichas emociones tienen además la propiedad de estrechar el repertorio conductual del individuo, en cuanto afectan a los procesos de pensamiento y acción.

Debido a la orientación tradicional de la psicología, actualmente se cuenta con conocimientos sólidos sobre los efectos de las emociones negativas (miedo, tristeza, ira, aversión, indignación y repulsión, entre otras) sobre los llamados trastornos de salud mental y física. Por el contrario, el objetivo concreto de la Psicología Positiva en el ámbito clínico y de la salud, es estudiar las fortalezas y las virtudes humanas, así como los efectos que éstas tienen sobre los individuos y la sociedad. Se considera que este tipo de aproximación constituye una valiosa estrategia para la prevención, en cuanto que actúan como barrera contra los trastornos psicológicos y pueden contribuir de manera importante a la capacidad de recuperación.

5. Programa de prevención de suicidio basado en fortalezas personales

Población diana

Si bien está demostrado que el suicidio no entiende de clases sociales y que puede afectar a cualquier persona, es cierto que las condiciones sociales y económicas son fuertes estresores que afectan a la salud emocional de los individuos.

La profunda crisis económica que vive España desde el año 2007 ha generado desahucios, desempleo prolongado y pérdida de ingresos mínimos para mantener una vida digna en una gran parte de la sociedad. La población que sufre estas condiciones tiene una doble vulnerabilidad. En primer lugar, la literatura científica describe sobradamente las situaciones económicas y sociales adversas como importantes factores de riesgo ante el suicidio. En segundo lugar, esta misma situación, impide que empleen recursos propios para recibir atención psicológica individual o grupal.

Este programa de prevención se dirige a esta población con dificultades socio-económicas que encontramos como usuarios de servicios sociales comunitarios o entidades sin ánimo de lucro cuya actividad principal se dirige a este colectivo.

Características de la intervención

La psicoterapia grupal que se propone, trata de adaptarse a las características de las personas, las capacidades y la formación de los terapeutas, así como los recursos del centro. Puede ser aplicada por agentes sociales o facilitadores previamente entrenados.

Las sesiones terapéuticas se estructuran en bloques, lo que permite trabajar con una estructura de grupos semi-abiertos. Es decir, permite que los integrantes puedan incorporarse a la terapia en los distintos bloques, acudir a sólo uno de ellos o completar el programa completo. De ese modo intentamos adaptarnos a una población que puede tener problemas a la hora de garantizar la continuidad secuencial (lineal). Así por ejemplo un paciente que acude al primer bloque pero no puede garantizar la asistencia al siguiente

inmediatamente después, puede incorporarse para llevar a cabo ese bloque más adelante.

Objetivos

1. Lograr una autoconciencia emocional y conocimiento de las fortalezas personales.
2. Aprender opciones de cuidado de sí mismo que promuevan los sentimientos de competencia y dominio. Mejorar la flexibilidad y la adaptación a los cambios.
3. Potenciación de la resiliencia y desarrollo de una personalidad resistente.
4. Conseguir un adecuado control de las emociones. Gestión positiva del estrés. Lograr un mejor manejo de las emociones negativas: estrés, ansiedad, ira, tristeza... presentes en el estrés.
5. Proporcionar una oportunidad para examinar y desarrollar una comprensión de las respuestas emocionales negativas y activar estrategias que permitan modificarlas.
6. Desarrollar la empatía como comprensión de las emociones de los demás. Mejorar las relaciones y la comunicación interpersonal.
7. Desarrollar habilidades para la prevención y resolución de problemas.
8. Proporcionar a través del grupo, un entorno seguro y de apoyo para poder exponer sus problemas y aprender nuevas habilidades de afrontamiento.

Estructura

La intervención se estructura en formato de grupo semi-abierto pero relacionados entre sí y 12 sesiones (con una frecuencia semanal) de 90 minutos de duración cada una.

Metodología

El inicio del periodo terapéutico siempre será mediante la primera sesión. En ella se realiza la presentación del programa de intervención, los objetivos, la explicación de la dinámica y la temporalización. Para hacerlo posible todas las semanas habrá una sesión de presentación (sesión de inclusión). Tras esto los pacientes continuarán la terapia por alguno de los bloques activos. Siempre debe procurarse que haya al menos dos grupos funcionando y en distintos momentos de avance del programa.

La metodología utilizada a lo largo de las sesiones incluye:

- Clase expositiva apoyada por presentaciones en Power-Point y vídeos.
- Folleto explicativo sobre las bases de las técnicas empleadas y objetivos.
- Información escrita y visual de las tareas a llevar a cabo en casa.
- Auto-aplicación de cuestionarios y pruebas.
- Realización de actividades, ejercicios y simulaciones prácticas.
- Grupos de discusión y valoración de experiencias personales previas.
- Reflexiones sobre casos personales sucedidos en el grupo y resolución en equipos.
- Ejercicios sobre lecturas complementarias. Bibliografía para aquellos miembros del grupo que deseen profundizar sobre temas relevantes.
- Realización de un diario personal en el que anotan las experiencias emocionales de la semana y que luego serán discutidas en el grupo a la luz de la teoría explicada.

El programa terapéutico que se desarrolla a continuación está basado en técnicas de la Psicología Positiva, incluida dentro de las Psicoterapias de Tercera Generación.

Los ejercicios pueden encontrarse en los anexos del presente manual, las presentaciones en diapositivas pueden descargarse en este enlace: <http://razonesparavivir.org/material-terapia-fortalezas-personales/>.

1ª SESIÓN

Temas: Acogida grupal

Introducción a las fortalezas personales

Objetivos: presentar y contextualizar la terapia. Generar cohesión grupal.

Duración: 90 minutos

Recursos: presentación de la sesión, carta de compromiso, árbol de fortalezas, ficha explicativa de fortalezas personales, ejercicio 1.

Ficha de la sesión

ACTIVIDAD	BREVE DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO ESTIMADO
Inicio de la sesión	Presentación de la terapia y de la sesión.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Presentación de los participantes	Presentación de terapeutas y usuarios generando cohesión grupal.	Dinámica de grupo	20 minutos
Carta de compromiso	Los terapeutas presentan el documento carta de compromiso donde se explican las normas del grupo.	Carta de compromiso	10 minutos
Explicación teórica	Contextualización de la Psicología Positiva, las emociones y las fortalezas personales.	Presentación con diapositivas, árbol de fortalezas, ficha explicativa de fortalezas	20 minutos
Tarea para casa	Explicación de la actividad Descripción Positiva en la que el usuario deberá redactar una historia real que le haya generado emociones positivas.	Ejercicio 1: Historia Positiva	10 minutos
Dudas y conclusiones	Resolución de las dudas de los usuarios sobre los contenidos de la sesión y resumen de conclusiones.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Cierre	Desarrollo de una dinámica grupal para generar cohesión grupal.	Dinámica de grupo	10 minutos

Desarrollo de la sesión:

1. Inicio de la sesión.

Descripción de objetivos, metodología y duración de la terapia. Se transmite a los usuarios la finalidad de incrementar su bienestar personal y capacidad para afrontar los problemas de la vida cotidiana.

2. Presentación de los participantes.

Se facilita la presentación tanto de los terapeutas como de los usuarios del programa. En la presentación se recomienda emplear una dinámica para que los participantes compartan con el grupo la información relevante sobre sí mismos, su situación familiar y social, sus intereses principales y sus expectativas sobre las sesiones de trabajo.

3. Carta de compromiso.

Para el adecuado funcionamiento de la terapia es necesario generar un clima de confianza suficiente para que cada usuario exprese libremente pensamientos y emociones. El proceso pedagógico requiere la asistencia a cada una de las sesiones, donde se tratarán temáticas únicas, y la elaboración de los ejercicios para casa. Es por ello que los terapeutas explicarán las normas de participación en la terapia y de funcionamiento del grupo, al menos:

- a) Confidencialidad máxima de la información tratada en las sesiones por parte de todos los participantes.
- b) Compromiso con la terapia, que incluye:
 - i. Asistencia a las sesiones
 - ii. Puntualidad
 - iii. Realización de las actividades a desarrollar en casa.

Para ello se repartirá en documento “carta de compromiso” (ver anexo 1), donde se recogen estos aspectos a forma de contrato entre usuario y terapeutas.

4. Explicación teórica.

Se contextualiza la Psicología Positiva como el campo de conocimiento que quiere promocionar la salud emocional de forma proactiva y que es complementaria a la psicología tradicional. Defiende que los estados mentales positivos actúan como barrera ante los posibles trastornos psíquicos, por lo que tiene un efecto preventivo. El fomento de los estados mentales positivos se efectúa mediante el desarrollo de rasgos individuales positivos conocidos como fortalezas emocionales.

Las fortalezas personales son características individuales que todas las personas tienen en mayor o menor medida, que en general son estables en el tiempo aunque pueden modificarse (por ejemplo a través de este entrenamiento), comunes a todas las culturas, que se manifiestan a través de comportamientos, y finalmente, que su práctica genera emociones positivas. Emociones tales como la alegría, la esperanza, la ilusión, el agradecimiento, etc., las cuales han permanecido relativamente olvidadas durante muchas décadas. Desde la Psicología Positiva se pretende retomar su estudio a partir de la creencia confirmada de que el valor adaptativo de las emociones positivas resulta fundamental para la especie humana.

En este momento se distribuyen los documentos “Mapa de virtudes y fortalezas” (anexo 2) y “Ficha descriptiva de fortalezas personales” (anexo 3). Recomendando traerlo a las sesiones y emplearlo para realizar las actividades en casa. Se leen las fortalezas, agrupadas por virtudes, para asegurar que todos los participantes conocen aproximadamente en qué consiste cada una.

5. Tarea para casa.

Se entrega el ejercicio 1, “Historia Positiva” (anexo 4). Escribir en una sola hoja una historia positiva de sí mismo, cuando se sintió bien realizando o haciendo algo. Se leen en el grupo las instrucciones asegurando la comprensión por parte de todos los usuarios.

6. Dudas y conclusiones.

En todas las sesiones se dedicarán los últimos minutos a resolver las dudas de los participantes sobre contenidos, actividades, funcionamiento u otros aspectos de la sesión.

Finalmente se elaborarán de forma compartida las conclusiones más importantes de la jornada.

7. Despedida y cierre.

Se propone la realización de una dinámica de grupo que potencie la cohesión grupal y generar confianza entre las personas que componen el grupo.

2ª SESIÓN

Temas: fortalezas personales y emociones positivas

Gratitud

Objetivos: reconocer e identificar fortalezas personales propias. Entrenar la Gratitud.

Duración: 90 minutos

Recursos: presentación con diapositivas, ejercicio 2 y 3.

Ficha de la sesión

ACTIVIDAD	BREVE DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO ESTIMADO
Inicio de la sesión	Bienvenida, presentación de la sesión y recordatorio de sesión anterior	Presentación con diapositivas	10 minutos
Revisión de tarea para casa	Puesta en común de la descripción positiva y reflexión común e individual a través del ejercicio 2	Ejercicio 2: Revisión Historia Positiva	40 minutos
Explicación teórica	Qué es la Gratitud, qué beneficios tiene, cómo emplearla	Presentación con diapositivas	15 minutos
Tarea para casa	El usuario deberá recoger durante los próximos 7 días acontecimientos positivos por los que siente Gratitud.	Ejercicio 3: Diario de Gratitud	10 minutos
Dudas y conclusiones	Resolución de las dudas de los usuarios sobre los contenidos de la sesión y resumen de conclusiones.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Cierre	Finalización de la sesión	Presentación con diapositivas	5 minutos

Desarrollo de la sesión:

1. Inicio de la sesión.

Se da la bienvenida a los participantes. Se vuelven a hacer las presentaciones personales para fomentar la cohesión grupal. Se recuerda de forma compartida la sesión anterior y se resaltan las ideas principales trabajadas.

2. Revisión de la tarea para casa

Se planteará a los usuarios una serie de preguntas que permitan iniciar el debate sobre el ejercicio, por ejemplo: ¿les ha resultado fácil o difícil?, ¿lo han hecho solos o acompañados?

Entrega el ejercicio 2, “Revisión de la Historia Positiva” (anexo 5), solicitando que cada uno anote las fortalezas personales que han puesto en marcha en su historia. Posteriormente, y de forma voluntaria, se leerán las historias de cada uno junto a las fortalezas identificadas de forma individual. El grupo deberá reconocer también las fortalezas empleadas y aportar nuevas en el caso de que el usuario no haya identificado todas. El rol del terapeuta será facilitar la identificación de todas las fortalezas que aparezcan en la historia. Es habitual encontrar personas que no son capaces de identificar o comunicar características positivas de sí mismo. El papel del grupo es muy importante para reforzar el uso de fortalezas personales de cada uno de los participantes.

De forma individual se reflexionará y responderá al resto de preguntas planteadas en el ejercicio 2. Finalmente, de forma grupal se compartirá cómo se han sentido al escribir la historia y al compartirla con el resto de compañeros.

El facilitador de la sesión deberá reforzar cómo el uso de las fortalezas genera emociones positivas, y nos conducen a una vida con mayor compromiso y significado. Una vida más feliz.

3. Explicación teórica

La Gratitude es el sentimiento positivo que surge como respuesta a recibir un regalo. Puede ser algo material, pero también algo más etéreo como la confianza demostrada por otro o incluso la propia vida.

Existen tres componentes dentro de la gratitud. El primero es un sentimiento cálido de aprecio hacia algo o alguien. El segundo, un sentimiento de buenos deseos hacia la persona u objeto. El tercero, una disposición hacia la acción que parte del aprecio y los buenos deseos.

Es conveniente recordar que las fortalezas siempre deben tener un componente importante de acción, por ello la gratitud deberá ser primero atendida y luego expresada. Una persona agradecida reconoce que ha recibido generosamente algo de alguien, y por eso se considera una emoción empática.

Se termina la explicación haciendo un recordatorio de cómo son, por lo general, las personas agradecidas: más satisfechas con la vida, con mayores niveles de vitalidad y optimismo, menores niveles de depresión, superan mejor las experiencias traumáticas, y tienen mejores relaciones sociales.

4. Tarea para casa.

Se entrega el ejercicio 3, “Diario de Gratitud” (anexo 6). Se explica a los participantes la importancia de dirigir nuestra atención hacia los pequeños acontecimientos positivos y regalos que recibimos diariamente. Es útil proporcionar ejemplos que sean entendidos y compartidos por los componentes del grupo. Pueden ser desde una aromática taza de café, una sabrosa comida, un bonito atardecer, hasta compartir un tiempo en familia o dar un paseo con un amigo o nuestra pareja. Los participantes tendrán que cumplimentar el Diario de Gratitud todos los días anotando al menos tres regalos o acontecimientos por los que se sienten agradecidos.

5. Dudas y conclusiones.

En todas las sesiones se dedicarán los últimos minutos a resolver las dudas de los participantes sobre contenidos, actividades, funcionamiento u otros aspectos de la sesión.

Finalmente se elaborarán de forma compartida las conclusiones más importantes de la jornada. Una forma de hacerlo es pedirle a cada uno que cite la idea más importante con la que se ha quedado de la sesión.

6. Despedida y cierre.

Se finaliza la sesión recordando los temas a tratar en la siguiente sesión y que todos han entendido las actividades a realizar durante la semana.

3ª SESIÓN

Temas: Gratitud, Emociones negativas, Perdón

Objetivos: reforzar la Gratitud. Conocer el funcionamiento de las emociones negativas y cómo mejorar el estado de ánimo. Contextualizar el Perdón.

Duración: 90 minutos

Recursos: presentación con diapositivas, ejercicio 3 y 4.

Ficha de la sesión

ACTIVIDAD	BREVE DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO ESTIMADO
Inicio de la sesión	Bienvenida, presentación de la sesión y recordatorio de sesión anterior	Presentación con diapositivas	10 minutos
Revisión de tarea para casa	Puesta en común del Diario de Gratitud y refuerzo de la Gratitud	Ejercicio 3: Diario de Gratitud	20 minutos
Tarea para casa	Escribir una carta de agradecimientos a alguien a quién no hemos dado las gracias por algún regalo.	Ejercicio 4: Carta de Gratitud	10 minutos
Explicación teórica	El papel de las emociones negativas en los síntomas depresivos. Contextualizar el Perdón como proceso liberador.	Presentación con diapositivas	30 minutos
Dudas y conclusiones	Resolución de las dudas de los usuarios sobre los contenidos de la sesión y resumen de conclusiones.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Cierre	Finalización de la sesión	Presentación con diapositivas	5 minutos

Desarrollo de la sesión:

1. Inicio de la sesión.

Se da la bienvenida a los participantes. Se pide a cada usuario que presente a un compañero por su nombre y fortaleza que recuerda de su Historia Positiva. Se construye de forma compartida la sesión anterior y se resaltan las ideas principales trabajadas.

2. Revisión de la tarea para casa

Se pedirá a los participantes que compartan con el resto su Diario de Gratitud, valorando la dificultad y beneficios de la tarea. El terapeuta debe resaltar la importancia de centrar la atención también en las cosas positivas que nos suceden todos los días, reforzando los conceptos aprendidos en la sesión anterior.

3. Tarea para casa.

Entrega del ejercicio 4 “Carta de Agradecimiento” (anexo 7). Los usuarios deberán pensar en alguien a quien agradecen algo intensamente pero nunca se lo han comunicado. Deberán escribir una carta de agradecimiento a esa persona concretando los motivos por los que siente gratitud. Después concertarán una cita con la persona sin explicarle el motivo real y procederán a leer el escrito. En caso de no ser posible la cita de forma personal puede hacerse a través del teléfono. En caso de que la persona haya fallecido también es posible realizar la actividad imaginando que estamos delante de la persona y leyendo la carta.

Es posible que algún usuario tenga problemas para reconocerse logros, para valorarse; en estos casos también se recomienda realizar el ejercicio consigo mismo.

4. Explicación teórica

Las emociones negativas son útiles y necesarias para la supervivencia del individuo, tal y como se vio en la primera sesión. En ocasiones, estas emociones se vuelven demasiado intensas, frecuentes y duraderas, conduciéndonos a estados depresivos. Es importante que los usuarios entiendan estos mecanismos que mantienen la depresión, sabiendo identificar

cuándo las emociones negativas se convierten en disfuncionales. Se pide a los participantes que compartan con el grupo qué métodos emplean para cambiar de estado de ánimo. El terapeuta deberá ordenarlos y hacer hincapié en los más efectivos: hacer ejercicio, hablar con alguien (personal o telefónicamente), hacer una actividad agradable, echar una siesta, controlar pensamientos negativos, evaluar y analizar la situación.

Las emociones negativas nos sirven para introducir el Perdón. La Misericordia o Capacidad para perdonar puede definirse como los cambios pro-sociales que ocurren dentro de una persona que ha sido ofendido o dañado por otro. Supone una voluntad subjetiva de abandonar el resentimiento, los juicios negativos y la indiferencia hacia la persona que nos ha agredido, a la vez que se desarrollan sentimientos de compasión y generosidad. Desde la Psicología Positiva se ha encontrado que el Perdón está vinculado con la salud mental y la disminución de sentimientos de duelo, la superación de estados depresivos y de ansiedad, y la disminución de la ira. Incluso hay estudios que lo relacionan con la superación de problemas físicos como el estrés cardiovascular.

Es importante clarificar que no implica estar de acuerdo con la otra persona. No significa hacer como que el hecho nunca sucedió, o pasar por alto un abuso, ni es olvidar el mal que se ha hecho o volver a tener una relación con la persona que nos hizo daño. Implica una decisión interna, consciente, y pensada de renunciar a la venganza y dejar de vivir en el pasado. Soltar la carga de odio y rencor que nos permite seguir en el presente caminando hacia el futuro sin anclajes en el pasado.

5. Dudas y conclusiones.

Los últimos minutos están reservados para resolver las dudas de los participantes sobre contenidos, actividades, funcionamiento u otros aspectos de la sesión.

Como en todas las sesiones se finaliza elaborando de forma compartida las conclusiones más importantes de la jornada.

6. Despedida y cierre.

Se finaliza la sesión recordando los temas a tratar en la siguiente sesión y asegurando que todos han entendido las actividades a realizar durante la semana.

4ª SESIÓN

Temas: afianzar la Gratitud y el Perdón

Objetivos: entrenar la Gratitud. Entrenar el Perdón. Reforzar la cohesión grupal.

Duración: 90 minutos

Recursos: presentación con diapositivas, ejercicio 5 y 6.

Ficha de la sesión

ACTIVIDAD	BREVE DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO ESTIMADO
Inicio de la sesión	Bienvenida, presentación de la sesión y recordatorio de sesión anterior	Presentación con diapositivas	10 minutos
Revisión de tarea para casa	Puesta en común sobre la carta de agradecimiento. Reflexión individual y colectiva.	Ejercicio 5: Revisión Carta de Agradecimiento	20 minutos
Actividad sobre perdón	Escribir una carta a alguien que quieres perdonar. Ejercicios para reflexionar tras su escritura.	Ejercicio 6: Carta de Perdón	40 minutos
Explicación teórica	El papel del Perdón	Presentación con diapositivas	30 minutos
Dudas y conclusiones	Resolución de las dudas de los usuarios sobre los contenidos de la sesión y resumen de conclusiones.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Cierre	Finalización de la sesión	Presentación con diapositivas	10 minutos

Desarrollo de la sesión:

1. Inicio de la sesión.

Se da la bienvenida a los participantes. Se construye de forma compartida la sesión anterior y se resaltan las ideas principales trabajadas.

2. Revisión de la tarea para casa

Entrega del ejercicio 5 Revisión Carta de Gratitud (anexo 8), para reflexionar de forma individual sobre sentimientos y emociones que se despertaron al escribir la carta y cuando pensamos en su entrega. También se debe pensar sobre cómo fue la reacción de la otra persona y las emociones que se despertaron en uno y en otro tras la lectura. Finalmente se pide a los usuarios que evalúen en caso de haber generado emociones positivas, cuánto tiempo duraron y se repercute en el estado de ánimo actual.

De forma colectiva se presentarán las principales conclusiones del ejercicio, y se animará a los participantes que así lo deseen a leer su Carta de Agradecimiento. El terapeuta deberá reforzar el poderoso efecto de la Gratitud a través de las Cartas de Agradecimiento.

3. Actividad sobre Perdón

Para reforzar el Perdón se propone a los participantes una actividad para poner en práctica esta fortaleza. Se entrega el ejercicio 6 Carta de Perdón (anexo 9). Deberán pensar en alguien sobre el que tienen algún resentimiento y que les gustaría perdonar. Es posible hacerlo con alguien que ya ha fallecido o incluso consigo mismo.

La carta deberá contener el hecho concreto de la ofensa y las emociones negativas que ha generado, así como un compromiso explícito de perdonar el daño. No es necesario enviar o leer la carta a la persona perdonada.

Una vez finalizada la carta se entregará a los usuarios unas preguntas que permitirán la reflexión individual y colectiva en torno a las emociones que se han generado al escribir la carta y las actitudes hacia el perdón.

El terapeuta deberán focalizar la puesta en común y conclusiones de la actividad sobre la importancia de enfrentar el dolor en el presente para que el Perdón ejerza su poder liberador sobre cargas del pasado.

4. Explicación teórica

La capacidad de perdonar puede definirse como los cambios pro-sociales que ocurren cuando una persona ha sido ofendida o dañada por otra. El Perdón supone una voluntad subjetiva de abandonar el resentimiento, los juicios negativos y la indiferencia hacia el sujeto que nos ha agredido, al tiempo que se desarrollan sentimientos de compasión y generosidad. El poder perdonar permite a la persona experimentar menos motivación para evitar contactos personales con el ofensor, menos motivación respecto a la búsqueda de revanchas y mayor motivación hacia actitudes de benevolencia. Desde la Psicología Positiva se ha encontrado que el Perdón está vinculado con la salud mental y la disminución de sentimientos de duelo, la superación de estados depresivos y de angustia/ansiedad, con disminución de la ira, con agradecimiento y bienestar con superación de problemas físicos como el estrés cardiovascular. En definitiva, la Capacidad de Perdonar puede considerarse una fortaleza de bienestar personal y social. Ahora bien, no todos coinciden en considerar el Perdón como algo beneficioso; por ejemplo, en situaciones de abuso y maltrato puede hacer a las personas más vulnerables a la re-victimización.

5. Dudas y conclusiones.

En los últimos minutos se resuelven las dudas de los participantes sobre contenidos, actividades, funcionamiento u otros aspectos de la sesión. Finalmente se elaborarán de forma compartida las conclusiones más importantes de la jornada.

6. Despedida y cierre.

Se finaliza recordando los temas a tratar en la siguiente sesión. Se recomienda realizar una dinámica que genere emociones positivas en torno al grupo.

5ª SESIÓN

Temas: Experiencia de Flow

Plan de acción de fortalezas personales

Objetivos: conectar la práctica de fortalezas personales en el presente con la experiencia de Flow. Poner en marcha un plan de acción sobre mis fortalezas personales

Duración: 90 minutos

Recursos: presentación con diapositivas, ejercicio 7 Plan de Acción.

Ficha de la sesión

ACTIVIDAD	BREVE DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO ESTIMADO
Inicio de la sesión	Bienvenida, presentación de la sesión y recordatorio de sesión anterior	Presentación con diapositivas	10 minutos
Explicación teórica	Emociones positivas en el presente a través de las gratificaciones y los placeres. Qué es y cómo se alcanza la experiencia de Flow	Presentación con diapositivas	35 minutos
Tarea para casa	Diseñar un plan de acción con las 5 principales fortalezas de cada usuario.	Ejercicio 7 Plan de Acción	30 minutos
Dudas y conclusiones	Resolución de las dudas de los usuarios sobre los contenidos de la sesión y resumen de conclusiones.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Cierre	Finalización de la sesión	Presentación con diapositivas	5 minutos

Desarrollo de la sesión:

1. Inicio de la sesión.

Se da la bienvenida a los participantes. Se construye de forma compartida la sesión anterior y se resaltan las ideas principales trabajadas.

2. Explicación teórica

En esta sesión recuperamos las emociones positivas. El terapeuta anima a los participantes a que expliquen cuáles son y su utilidad. Explicamos cómo se pueden generar emociones positivas en el presente, distinguiendo entre placeres y gratificaciones.

Los placeres son aquellas experiencias agradables y momentáneas que se producen a través de nuestros sentidos. Por ejemplo degustar el sabor de una comida, disfrutar el olor de una fragancia o las prácticas sexuales. Estos placeres generan emociones positivas, pero a las que nuestro organismo se acostumbra rápidamente, y en breve bajan su intensidad.

Las gratificaciones son experiencias más duraderas y fáciles de replicar que aquellas cosas asociadas al placer sensorial. Cada persona puede encontrar su propia gama de actividades en las que sentir esta felicidad subjetiva. Se trata de actividades en las que hay una clara identificación de una meta, a la que consideramos un reto en sí misma, y para la que sentimos que nuestras capacidades están ajustadas a dicho reto. Dadas estas condiciones, podemos encontrar tres posibles resultados:

- Cuando el reto es muy grande y consideramos que nuestras habilidades y capacidades no están a la altura, sentimos ansiedad y no afrontamos adecuadamente la tarea.
- Cuando el nivel de habilidades es muy superior al reto percibido, entonces nos aburrimos y la tarea resulta poco motivante.
- Cuando el reto y las habilidades que poseemos están ajustadas, entonces se produce lo que conocemos como *flow*“.

Cuando nos involucramos en actividades en las que ponemos en marcha nuestras fortalezas personales, tenemos acceso, siempre que lo deseemos, a la experiencia óptima, al *flow*.

El concepto de *flow* o flujo fue propuesto inicialmente por Mihály Csíkszentmihályi en 1975 y a partir de entonces se ha difundido extensamente en diferentes campos, siendo especialmente importante en el ámbito de la Psicología Positiva.

En el contexto de la psicología positiva podemos definir el flow como el alcance de un estado de felicidad o placer mediante o a través de la realización de una actividad en la que la persona se encuentra completamente concentrada y absorta. En este estado de abstracción, es cuando decimos que hemos perdido la noción del tiempo (distorsión del sentido temporal) o que se nos ha pasado el tiempo volando. Durante este estado de flujo es normal alcanzar la plenitud creativa, dejarnos llevar sin distracciones, y disfrutar de las tareas por el mero placer de realizarlas, sin perseguir el éxito. En otras palabras, se disfruta de la tarea en sí misma y no del objetivo a cumplir. Según Csikszentmihalyi, el éxito, como la felicidad, debe ser una consecuencia directa de la dedicación a algo más grande que uno mismo.

Hay que tener en consideración que la actividad que nos permite alcanzar este estado debe situarse en un punto medio entre lo rutinario o aburrido y lo estresante. En ninguno de los dos extremos mencionados será posible alcanzar el estado de flow. También es imprescindible que las habilidades de la persona estén en equilibrio con la demanda de la tarea.

El terapeuta debe conectar las gratificaciones y la experiencia de flow con la puesta en marcha de fortalezas personales; y éstas con la vida comprometida y con significado. Se recomienda emplear algún fragmento de película o corto donde se observa al protagonista experimentando flow para clarificar el término. Por ejemplo, el fragmento de la película “El ilusionista”, en el que se observa cómo el joven aprendiz entra en este estado mientras ejercita sus habilidades.

3. Tarea para casa.

Entrega del ejercicio 7 Plan de Acción (anexo 10). En este punto es conveniente aclarar con los participantes cuáles son las 5 principales fortalezas de cada uno de los usuarios. Para ello se recomienda haber aplicado el cuestionario VIA de Fortalezas Personales (versión adaptada a población española) en las primeras sesiones. En caso de no disponer del

mismo podemos hacer el trabajo de identificación con los participantes. El ejercicio 1 y 2 junto a las sensaciones de los usuarios puede servirnos para reconocerlas.

El Plan de Acción requiere identificar cuándo y cómo pongo en marcha mis cinco principales fortalezas y planificar cuándo voy a usarlas a lo largo de la semana. Es necesario concretar el momento en que se van a poner en marcha para facilitar la práctica. Por ejemplo, si una de las fortalezas señaladas es el Liderazgo, se detalla el día de la semana que voy a organizar una reunión con mis antiguos compañeros del colegio. En el caso de la Pasión por Aprender, es posible la lectura de un libro sobre cocina. Para la Espiritualidad, se puede sugerir programar una sesión de meditación.

Finalmente se deberán responder las preguntas planteadas en el ejercicio para reflexionar sobre la actividad.

4. Dudas y conclusiones.

Dedicamos los últimos minutos a resolver las dudas de los participantes sobre contenidos, actividades, funcionamiento u otros aspectos de la sesión. Finalmente se elaborarán de forma compartida las conclusiones más importantes de la jornada.

6. Despedida y cierre.

Se finaliza recordando los temas a tratar en la siguiente sesión.

6ª SESIÓN

Temas: Curiosidad

Pasión por Aprender

Objetivos: conectar la práctica de fortalezas personales con las gratificaciones. Identificar y entrenar la Curiosidad. Identificar y entrenar la Pasión por Aprender

Duración: 90 minutos

Recursos: presentación con diapositivas, ejercicios 7, 8 y 9.

Ficha de la sesión

ACTIVIDAD	BREVE DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO ESTIMADO
Inicio de la sesión	Bienvenida, presentación de la sesión y recordatorio de sesión anterior.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Revisión de la tarea para casa	Puesta en común de las reflexiones del ejercicio 7 Plan de Acción.	Ejercicio 7 Plan de Acción	20 minutos
Explicación teórica	Definición y consecuencias positivas de la Curiosidad y la Pasión por Aprender.	Presentación con diapositivas	30 minutos
Tarea para casa	Actividades para fomentar las dos fortalezas diana	Ejercicio 8 Curiosidad, ejercicio 9 Pasión por Aprender	15 minutos
Dudas y conclusiones	Resolución de las dudas de los usuarios sobre los contenidos de la sesión y resumen de conclusiones.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Cierre	Finalización de la sesión.	Presentación con diapositivas	5 minutos

Desarrollo de la sesión:

1. Inicio de la sesión.

Se da la bienvenida a los participantes. Se construye de forma compartida la sesión anterior y se resaltan las ideas principales trabajadas.

2. Revisión de la tarea para casa

Puesta en común de las actividades realizadas, su dificultad, así como las emociones y sentimientos despertados. El terapeuta debe centrar el debate hacia las emociones positivas que generan las actividades que gusta realizar a los usuarios o las cuestiones en las que sienten que son buenos.

Es un buen momento para repasar si algún usuario entra en Flow y conectar las fortalezas con las gratificaciones y la vida comprometida.

Se planteará a los participantes continuar una semana más con el Plan de Acción, reforzando actividades realizadas o planificando algunas nuevas.

3. Explicación teórica

La Curiosidad y la Pasión por Aprender se agrupan en esta sesión ya que están íntimamente relacionadas. Forman parte de la misma virtud, la Sabiduría, y podemos decir que la segunda es evolución de la primera.

La Curiosidad es el sistema emocional/motivacional positivo orientado hacia una forma alternativa de pensamiento, la actividad y la autorregulación de las experiencias ante informaciones nuevas y cambiantes.

Existen dos tipos de Curiosidad. Una, general, como búsqueda activa de fuentes varias de novedad y cambio. Otra, específica, asociada a un grupo concreto de experiencias y conocimientos. Su práctica inicia un proceso dirigido a experimentar emociones positivas y crecimiento personal, incluyendo: el incremento de la atención hacia los estímulos que se consideran nuevos, la exploración cognitiva y conductual hacia los estímulos gratificantes, la experiencia de flujo con estos nuevos estímulos y la integración de experiencias nuevas mediante procesos de asimilación y acomodación. Además, las personas curiosas suelen hacer evaluaciones positivas de sí mismas, del mundo y del futuro. Creen que los objetivos son alcanzables y los obstáculos superables. Tienen tendencia a disfrutar y estar

abiertos a nuevas experiencias. Se relaciona negativamente con ansiedad social, aburrimiento y apatía. A largo plazo es importante para la construcción de conocimientos y habilidades.

La Pasión por Aprender se identifica con aquellas personas que tienen interés por lo que les rodea y disfrutan adquiriendo nuevos conocimientos y habilidades. Se asocia a la salud mental y el bienestar, y los beneficios son similares a los de la Curiosidad, aunque más duraderos. Son personas que se sienten muy bien cuando están aprendiendo cosas nuevas y disfrutan más del hecho de aprender que de los posibles logros futuros.

Peterson y Seligman consideran la Pasión por aprender como un caso especial de curiosidad aunque son los individuos que disfrutan aprendiendo los que sistemáticamente construyen su conocimiento (la curiosidad es una mecha que muchas veces puede apagarse). Seguros de su capacidad de aprender, disfrutan del proceso de aprendizaje y buscan aprender por pura diversión. Es frecuente que las personas que emplean esta fortaleza entren en proceso de Flow cuando están aprendiendo o estudiando materias.

4. Tarea para casa.

Entrega de los ejercicios 8 “Entrenando la Curiosidad” (anexo 11) y ejercicio 9 “Entrenando la Pasión por Aprender” (anexo 12).

El ejercicio 8 consiste en fomentar la Curiosidad indicando la búsqueda de información sobre alguna actividad que al usuario le apetece realizar. Para ello primero se pide que escriban sus cinco principales aficiones que les gusta o gustaría practicar. Más tarde tendrá que investigar sobre ellas, conocer dónde se imparten, horarios, precios y cómo inscribirse. Finalmente tendrá que comprometerse a ir para probar la actividad.

El ejercicio 9 propone fomentar la Pasión por Aprender al realizar una tarea de investigación sobre algún lugar (ciudad o país) por el que siente especial atracción el usuario. Se plantean una serie de preguntas que permitirán recopilar información que deberá presentarse en la siguiente sesión.

5. Dudas y conclusiones

Se reservan los últimos minutos a resolver las dudas de los participantes sobre contenidos, actividades, funcionamiento u otros aspectos de la sesión.

Finalmente se elaborarán de forma compartida las conclusiones más importantes de la jornada.

6. Despedida y cierre.

Se finaliza recordando los temas a tratar en la siguiente sesión.

Temas: Prudencia y Autorregulación

Objetivos: identificar y entrenar la Prudencia. Identificar y entrenar la Autorregulación

Duración: 90 minutos

Recursos: presentación con diapositivas, ejercicios 8, 9 y 10.

Ficha de la sesión

ACTIVIDAD	BREVE DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO ESTIMADO
Inicio de la sesión	Bienvenida, presentación de la sesión y recordatorio de sesión anterior.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Revisión de la tarea para casa	Repaso de los avances en Curiosidad y Pasión por Aprender de cada miembro. Cómo nos sentimos al ejercitarlas	Ejercicios 8 Curiosidad y 9 Pasión por Aprender	20 minutos
Explicación teórica	Definición y beneficios de Prudencia y Autorregulación	Presentación con diapositivas	30 minutos
Tarea para casa	Actividades para fomentar las dos fortalezas diana	Ejercicio 10	15 minutos
Dudas y conclusiones	Resolución de las dudas de los usuarios sobre los contenidos de la sesión y resumen de conclusiones.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Cierre	Finalización de la sesión.	Presentación con diapositivas	5 minutos

Desarrollo de la sesión:

1. Inicio de la sesión.

Se da la bienvenida a los participantes. Se construye de forma compartida la sesión anterior y se resaltan las ideas principales trabajadas.

2. Revisión de la tarea para casa

Se pedirá a los usuarios que compartan el ejercicio de Curiosidad y Pasión por Aprender. En el primero deberán detallar qué actividad eligieron y sus motivos de elección. Informarán sobre los datos obtenidos y si finalmente se han comprometido para llevarla a cabo. El terapeuta centrará el debate sobre los efectos positivos y la sensación de bienestar generada por la Curiosidad.

En el ejercicio Pasión por Aprender se compartirán los lugares elegidos y la información recabada. Nuevamente se orientará hacia los beneficios de poner en práctica esta fortaleza.

3. Explicación teórica

La Prudencia es una orientación cognitiva hacia el futuro personal, una manera de razonamiento práctico y autorregulación que permite a la persona conseguir sus objetivos a largo plazo de forma efectiva. Las personas prudentes evalúan las consecuencias de sus acciones y decisiones, resisten sus impulsos y sus deseos más a corto plazo para conseguir aquello que se han propuesto. Otra manera de abordar la fortaleza de Prudencia es a partir de los datos sobre control de impulsos, aplazamiento de recompensas y autorregulación. Puesto que ésta última es también una fortaleza. La fortaleza Prudencia hace referencia constante a la capacidad de pensar sobre lo que se hace o se va a hacer atendiendo a las consecuencias y evitando asumir riesgos

La Autorregulación hace referencia a cómo una persona ejerce control sobre su propia conducta (entendiendo ésta como pensamientos, emociones, impulsos...) con el fin de lograr sus objetivos y/o mantenerse dentro de lo que considera ideal, moral, justo, normativo, etc. En términos conductuales se definiría como el modo en que la persona es capaz de administrarse a sí misma premios o castigos para regular su propia conducta. La capacidad para retrasar la gratificación a la edad de cuatro años apareció asociada a más éxito académico y social una década más tarde.

La Autorregulación predice tanto consecuencias positivas como la ausencia de consecuencias negativas. En el primer caso, la Auto-regulación se asocia a éxito académico, ajuste personal y menor sintomatología patológica, mejores relaciones sociales, menos problemas de conducta y de agresividad y más conducta pro-social. En el segundo caso, la autorregulación está asociada con ausencia de problemas de control de impulsos como el abuso de alcohol y drogas y psicopatologías de la alimentación, delincuencia juvenil o conducta antisocial.

4. Tarea para casa.

Entrega del ejercicio 10 “Impulso y Freno” (anexo 10) donde se trabajará la Autorregulación a corto plazo e incidirá en la Prudencia del individuo.

Los usuarios deberán detectar aquellas situaciones en las que son impulsivos y luego se arrepienten. Ocasiones en las que actuamos sin evaluar las consecuencias o efectos de la acción. A lo largo de la semana deberán detectar estas ocasiones y pensar al menos dos veces sobre los efectos de nuestro primer impulso. Después podrán llevarlo a cabo o no, según decidan. Deberán registrar al menos cinco ocasiones a lo largo de la semana, y reflexionar sobre cómo se han sentido al frenar sus primeros impulsos y meditar las respuestas.

5. Dudas y conclusiones

Se reservan los últimos minutos a resolver las dudas de los participantes sobre contenidos, actividades, funcionamiento u otros aspectos de la sesión. Finalmente se elaborarán de forma compartida las conclusiones más importantes de la jornada.

6. Despedida y cierre.

Se finaliza recordando los temas a tratar en la siguiente sesión.

8ª SESIÓN

Temas: El regalo de tiempo

Objetivos: afianzar fortalezas diana: Curiosidad, Pasión por Aprender, Prudencia y Autorregulación. Regalo de tiempo y conexión con el presente

Duración: 90 minutos

Recursos: presentación con diapositivas, ejercicios 10 y 11.

Ficha de la sesión

ACTIVIDAD	BREVE DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO ESTIMADO
Inicio de la sesión	Bienvenida, presentación de la sesión y recordatorio de sesión anterior.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Revisión de la tarea para casa	Revisión del ejercicio de Autorregulación. Cómo se sintieron los participantes.	Ejercicio 10	15 minutos
Práctica de fortalezas	Actividades para poner en marcha las 4 fortalezas diana.	Pres. con diapositivas. recursos audiovisuales	30 minutos
Explicación teórica	El regalo de tiempo	Presentación con diapositivas	15 minutos
Tarea para casa	Ejercicio para practicar el Regalo de Tiempo.	Ejercicio 11	5 minutos
Dudas y conclusiones	Resolución de las dudas de los usuarios sobre los contenidos de la sesión y resumen de conclusiones.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Cierre	Finalización de la sesión.	Presentación con diapositivas	5 minutos

Desarrollo de la sesión:

1. Inicio de la sesión.

Se da la bienvenida a los participantes. Se construye de forma compartida la sesión anterior y se resaltan las ideas principales trabajadas.

2. Revisión de la tarea para casa

Puesta en común del ejercicio 10, “Impulso y freno”, Piensa las cosas dos veces, dirigido a ejercitar la autorregulación. Cada usuario deberá exponer si ha conseguido realizar el ejercicio, qué dificultades ha tenido y las emociones generadas con la puesta en práctica de la Autorregulación. EL terapeuta deberá guiar a los participantes hacia las consecuencias positivas de este ejercicio de contención. Resaltar los logros de frenar la impulsividad en el medio y largo plazo.

3. Práctica de fortalezas

Esta sesión se dedica a reforzar las cuatro fortalezas vistas en las últimas sesiones: Curiosidad, Pasión por Aprender, Prudencia y Autorregulación. El terapeuta puede emplear para ello ejercicios de análisis sobre elementos audiovisuales. Se propone el visionado de fragmentos de “Alicia en el país de las Maravillas” para la Curiosidad y Pasión por Aprender, y el “Test de Malvisco” para ejercitar la prudencia y la auto-regulación.

4. Explicación teórica

Mejorar las emociones positivas en el presente se puede lograr al participar en actividades placenteras y buscando actividades que involucren a los participantes en utilizar sus fortalezas personales. Por ejemplo, los participantes pueden comer su comida favorita para la cena o disfrutar de una tarea placentera. Relajarse en un baño caliente, recibir un masaje, o escuchar su música favorita, puede mejorar las emociones positivas para algunos. En última instancia, hay un sinnúmero de posibilidades cuando se trata de actividades que pueden mejorar las emociones positivas en el presente.

Para sentir la emoción positiva más momentánea en la vida de uno, sin embargo, hay varios conceptos clave que los clientes deben tener en cuenta como son, el habituarse/acostumbrarse y el saborear.

La habituación/costumbre tiene que ver con el hecho de que si uno se dedica de forma continua a la misma actividad placentera, ya no se va a producir la emoción positiva que antes producía. Por ejemplo, si un participante se come su postre favorito cada noche durante dos semanas, ya no se va a ser tan placentero, e incluso puede llegar a ser algo que es desagradable. Por lo tanto, para evitar la habituación, a las personas se les debe enseñar a espaciar y mezclar las actividades placenteras en las que uno se involucra. Además, participando en las técnicas para saborear experiencias específicas pueden mejorarse las experiencias positivas. Con la finalidad de ayudar a los participantes a practicar en saborear/disfrutar los placeres, se les dan tareas para implementar en casa. Saborear/disfrutar conlleva ser consciente de los placeres y tener como objetivo prestar atención a la experiencia del placer.

Hay cuatro tipos de formas de saborear o disfrutar: recibir felicitaciones o alabanzas; expresar gratitud por las experiencias positivas; dejarse llevar por la experiencia de asombro o admiración; y dando rienda suelta los sentidos. Con el fin de disfrutar de un evento o actividad, también se pueden utilizar las siguientes técnicas: (a) compartir una experiencia con otras, (b) tomar notas mentales del evento y recordarlo después de que haya terminado, (c) felicitándose a sí mismo o sintiéndose orgullosos de lo que ha pasado o has hecho, (d) dar mayor importancia a las cosas importantes y disminuir o reducir los pensamientos que no tienen importancia o que pueden reducir tu felicidad, y (e) dejándose absorber totalmente por la experiencia, pensando solo en la actividad que se está desempeñando.

5. Tarea para casa.

Los usuarios deberán poner en práctica el regalo de tiempo. Para ello se emplea el ejercicio 11 “Regalo de Tiempo” (anexo 11). Cada participante deberá seleccionar una actividad que le produzca placer especialmente, planear cuándo la va a poner en práctica a lo largo de la semana y comprometerse a hacerlo. Una vez hecho deberá registrar cómo se ha sentido.

6. Dudas y conclusiones.

Se reservan los últimos minutos a resolver las dudas de los participantes sobre contenidos, actividades, funcionamiento u otros aspectos de la sesión. Finalmente se elaborarán de forma compartida las conclusiones más importantes de la jornada.

7. Despedida y cierre.

Se finaliza recordando los temas a tratar en la siguiente sesión.

9ª SESIÓN

Temas: Fortalezas y Apego

Objetivos: poner en prácticas fortalezas personales con un ser querido para reforzar las relaciones de apego.

Duración: 90 minutos

Recursos: presentación con diapositivas, ejercicios 11, 12 y 13.

Ficha de la sesión

ACTIVIDAD	BREVE DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO ESTIMADO
Inicio de la sesión	Bienvenida, presentación de la sesión y recordatorio de sesión anterior.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Revisión de la tarea para casa	Revisión del ejercicio regalo de tiempo. Cómo se sintieron los participantes.	Ejercicio 11	20 minutos
Explicación teórica	Conexión entre fortalezas personales y sentido de la vida a través del amor hacia los otros	Presentación con diapositivas	30 minutos
Tarea para casa	Ejercicio 12 para desarrollar respuestas activas-constructivas. Ejercicio 13 para identificar las fortalezas de un ser querido.	Ejercicio 12 y 13	15 minutos
Dudas y conclusiones	Resolución de las dudas de los usuarios sobre los contenidos de la sesión y resumen de conclusiones.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Cierre	Finalización de la sesión.	Presentación con diapositivas	5 minutos

Desarrollo de la sesión:

1. Inicio de la sesión.

Se da la bienvenida a los participantes. Se construye de forma compartida la sesión anterior y se resaltan las ideas principales trabajadas.

2. Revisión de la tarea para casa

Puesta en común del Regalo de Tiempo seleccionado por cada participante. El terapeuta debe guiar el ejercicio hacia la importancia de dedicarnos tiempo a nosotros mismos y realizar actividades que nos generan bienestar, y consolidarlo como un hábito.

3. Explicación teórica

La vida con sentido implica el uso de las principales fortalezas con el fin de pertenecer y servir a algo más grande que uno mismo. Las personas que persiguen con éxito las actividades que les ayudan a alcanzar sus objetivos consiguen tener una vida con sentido. Estas conexiones se pueden realizar a través de las relaciones interpersonales cercanas, el compromiso cívico, ejerciendo su profesión como una vocación, o mediante la participación en diversas instituciones positivas.

Dentro de las relaciones interpersonales, el sentirse amado es una de las emociones que permite al ser humano sentirse libre, apoyado y seguro. El amor entre padres-hijos, miembros de una pareja o amigos, son expresiones de este sentimiento; en todas ellas se manifiesta, en diferente medida, el deseo de estar junto al otro, de compartir y de ayudarse. Los estudios clásicos sobre el amor se centran en las relaciones de apego establecidas durante la infancia y han dado origen a multitud de investigaciones que analizan las consecuencias de unas relaciones positivas tempranas entre el niño y los adultos. Los vínculos de apego son relaciones afectivas duraderas y estables, que implican la formación de representaciones mentales acerca de las relaciones con otros individuos significativos, proporcionando seguridad, confianza e intimidad.

El amor y el apego ayudan a comprender cómo el compromiso y el sentido de la vida podrían ser experimentados a través de relaciones y conexiones con otros. En particular, se pide a los participantes que consideren la forma en

que responden ante los acontecimientos positivos de sus vidas y ante aquellos que les preocupan. Existen cuatro maneras posibles en que se puede responder a los sucesos positivos en las vidas de aquellos con quienes uno se relaciona. La tabla proporciona ejemplos de estos cuatro estilos de respuesta (ver tabla).

Tipos de respuesta	Constructiva	Destructiva
Activa	¡Qué maravilla! ¡Qué feliz estoy por ti! Estarás fantástica en tu nuevo puesto (respuesta entusiasta, manteniendo el contacto ocular, sonriendo, transmitiendo emociones positivas).	Si aceptas el ascenso tendrás que ir al trabajo toda la semana, el sábado por la mañana también (cabizbajo mostrando señales no verbales negativas).
Pasiva	Eso está bien, que te tengan en cuenta para un ascenso (mostrando poco entusiasmo, restando importancia, poca o nula expresión emocional positiva),	Ah, sí, un ascenso. Bueno, date prisa y cámbiate que no llegamos a la cena. Me muero de hambre (sin mostrar interés, no mantiene contacto visual, dando la espalda y saliendo de la habitación).

De los cuatro estilos, sólo el estilo activo-constructivo beneficia al individuo. De hecho, la investigación apoya que aquellos que interactúan con otros con un estilo activo-constructiva reportan mayores niveles de felicidad cada día, más satisfacción, más confianza e intimidad en sus relaciones, y menos conflictos. Por el contrario, los otros tres estilos de respuesta se relacionan negativamente con el bienestar tanto para la persona como para la relación con otra persona.

Con el fin de mejorar su respuesta activa-constructiva, los participantes pueden trabajar de forma consciente para saber cuál es su estilo habitual de respuesta haciendo un registro diario de las interacciones interpersonales. Si una persona no usa a menudo el estilo activo-constructivo puede escribir como podría haberlo hecho para que su respuesta habría sido activo-constructivo y luego plantearse que hacer en un futuro para poner en marcha este tipo de respuestas. Además, si uno tiene acceso a la persona con la que no ha tenido una respuesta activa-constructiva, la puede buscar y pedirle disculpas por cómo ha recibido la buena noticia y por no haber sido más entusiasta al recibirla. Se puede practicar este estilo de respuesta de forma diaria.

4. Tarea para casa

Se reparte el ejercicio 12 “Registro de respuestas activas-constructivas” (anexo 15) y el ejercicio 13 “Sus 5 principales fortalezas” (anexo 16).

En el primero se pedirá a los usuarios que pongan en práctica lo aprendido sobre este tipo de respuestas para comprobar sus beneficios. Deberán registrar a lo largo de la semana al menos 3 situaciones positivas con algún ser querido, así como sus respuestas, especificando qué tipo de respuesta es. En caso de no ser activo-constructivas escribirán cómo debería haber sido la respuesta para que lo fuera. Pueden ser tanto reacciones de los usuarios a situaciones positivas de otras personas o viceversa.

En el segundo, se solicita a los usuarios que elijan a uno de sus seres queridos (si quieren pueden hacerlo con más personas), a ser posible alguien con quien convivan o hayan convivido (pareja, padres, hermanos, amigos) aunque no es obligatorio. Deberán pensar acerca de sus fortalezas y anotar cuáles creen que son sus 5 principales, describiendo por qué y usando ejemplos.

5. Dudas y conclusiones.

Se reservan los últimos minutos a resolver las dudas de los participantes sobre contenidos, actividades, funcionamiento u otros aspectos de la sesión. Finalmente se elaborarán de forma compartida las conclusiones más importantes de la jornada.

6. Despedida y cierre.

Se finaliza recordando los temas a tratar en la siguiente sesión.

10ª SESIÓN

Temas: El Optimismo

Objetivos: entrenar el Optimismo

Duración: 90 minutos

Recursos: presentación con diapositivas, ejercicios 12, 13 y 14.

Ficha de la sesión

ACTIVIDAD	BREVE DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO ESTIMADO
Inicio de la sesión	Bienvenida, presentación de la sesión y recordatorio de sesión anterior.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Revisión de la tarea para casa	Revisión de los ejercicios y puesta en común.	Ejercicio 12 y 13	30 minutos
Explicación teórica	Definición del Optimismo, qué es ser optimista y qué no.	Presentación con diapositivas	20 minutos
Tarea para casa	Ejercicio 14, análisis de un personaje optimista y cómo su puesta en práctica le afecta a él y a los que le rodean.	Ejercicio 14	15 minutos
Dudas y conclusiones	Resolución de las dudas de los usuarios sobre los contenidos de la sesión y resumen de conclusiones.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Cierre	Finalización de la sesión.	Presentación con diapositivas	5 minutos

Desarrollo de la sesión:

1. Inicio de la sesión.

Se da la bienvenida a los participantes. Se construye de forma compartida la sesión anterior y se resaltan las ideas principales trabajadas.

2. Revisión de la tarea para casa

Puesta en común de los registros del ejercicio 12, Registro de respuestas activas-constructivas. El terapeuta guiará el ejercicio para mostrar los beneficios de las respuestas activas constructivas y cómo generan bienestar en nuestra relación con los otros. Finalmente se animará a los usuarios a que expliquen a sus seres queridos qué son estas respuestas, cómo se usan y sus beneficios para reforzar las relaciones de apego.

Para el ejercicio 13, Sus 5 principales fortalezas, los participantes tendrán que explicar la dificultad que ha entrañado el ejercicio, si les ha costado identificar las fortalezas o les ha resultado sencillo. Debemos reforzar que todas las personas presentan una serie de fortalezas que ponen en práctica y que nos permiten entender las conductas de los demás.

3. Explicación teórica

Esperanza/Optimismo hacen referencia a posturas cognitivas, emocionales y motivacionales hacia el futuro. Pensar sobre el futuro, esperar que ocurran los resultados esperados, actuar de forma que esos resultados esperados sean más probables y confiar en que los esfuerzos que se realicen merezcan la pena provoca buen ánimo y acciones dirigidas a la consecución de objetivos. Esperanza y Optimismo son conceptos asociados.

La Esperanza ha sido conceptualizada a partir de dos componentes principales: por un lado, la habilidad para planificar modos de conseguir los objetivos a pesar de los obstáculos y por otro, la motivación para usar esos planes.

El Optimismo ha cobrado gran importancia en los últimos años y existe investigación suficiente para poderlo definir, evaluar e intervenir sobre él. Además ha demostrado ser importante a la hora de predecir la depresión o la satisfacción en la vida. El Optimismo se define como la actitud de esperar que sucedan cosas buenas y el pesimismo como la de esperar que sucedan cosas negativas. Hablamos de “optimismo disposicional” para referirnos a

esa tendencia general de esperar consecuencias o situaciones positivas. Ser optimista o pesimista depende del estilo atribucional del individuo y de la forma en que cada uno de nosotros explica lo que le sucede. La definición operativa del optimismo incluye expectativas de control sobre los resultados de las propias acciones, expectativas sobre la posibilidad de alcanzar resultados positivos en el futuro y un cierto componente de eficacia personal. Ser optimista no significa que se sea en todas las situaciones o circunstancias, aunque sí podemos hablar de una tendencia hacia el optimismo que es la que nos protegería de la adversidad y nos permitirá seguir desarrollando actitudes positivas y saludables

4. Tarea para casa.

El ejercicio 14, “El optimismo de Guido Orefice” (anexo 17) consiste en visionar la película “La vida es bella” y analizar el optimismo que presenta el protagonista Guido Orefice. Los participantes deben registrar las situaciones en las que identifican la puesta en marcha de optimismo y reflexionar sobre si la actitud de Guido es ingenua, si genera bienestar para sí mismo y si genera bienestar para las personas que le rodean.

5. Dudas y conclusiones.

Se reservan los últimos minutos a resolver las dudas de los participantes sobre contenidos, actividades, funcionamiento u otros aspectos de la sesión. Finalmente se elaborarán de forma compartida las conclusiones más importantes de la jornada.

6. Despedida y cierre.

Se finaliza recordando los temas a tratar en la siguiente sesión.

11ª SESIÓN

Temas: Perspectiva y Vitalidad

Objetivos: entrenar la Perspectiva. Entrenar la Vitalidad

Duración: 90 minutos

Recursos: presentación con diapositivas, ejercicios 14 y 15.

Ficha de la sesión

ACTIVIDAD	BREVE DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO ESTIMADO
Inicio de la sesión	Bienvenida, presentación de la sesión y recordatorio de sesión anterior.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Revisión de la tarea para casa	Revisión del ejercicio y puesta en común.	Ejercicio 14	15 minutos
Explicación teórica	Conceptualización y beneficios de la Vitalidad y Perspectiva.	Presentación con diapositivas,	40 minutos
Tarea para casa	Ejercicio 16, análisis de las fortalezas familiares.	Ejercicio 15	10 minutos
Dudas y conclusiones	Resolución de las dudas de los usuarios sobre los contenidos de la sesión y resumen de conclusiones.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Cierre	Finalización de la sesión.	Presentación con diapositivas	5 minutos

Desarrollo de la sesión:

1. Inicio de la sesión.

Se da la bienvenida a los participantes. Se construye de forma compartida la sesión anterior y se resaltan las ideas principales trabajadas.

2. Revisión de la tarea para casa

Puesta en común de los registros de cada participante sobre el ejercicio 14. El facilitador de la sesión deberá guiar los comentarios hacia las emociones positivas y bienestar que la puesta en práctica del optimismo genera tanto en la propia persona como en las personas que lo rodean.

3. Explicación teórica

La Perspectiva representa una forma superior de conocimiento, juicio y capacidad para aconsejar que permite a las personas responder a las importantes preguntas que se plantea sobre el cómo conducir sus vidas y el significado de las mismas. Se utilizada tanto para el buen funcionamiento personal como para mejorar el funcionamiento de los demás.

Robert Sternberg define la Sabiduría como una inteligencia práctica que crea un equilibrio entre lo intrapersonal, lo interpersonal y lo extrapersonal, es decir entre el interés en uno mismo, en el otro y en los demás. Está relacionada con una buena vida (en su sentido más trascendental), con erudición, con juicio y sentido común. En definitiva es una cualidad que permite a la persona tener un conocimiento profundo de la vida. La Sabiduría se considera una de las cualidades más importantes y deseables del ser humano, así como un recurso fundamental para una vida plena y satisfactoria.

Entre los modelos teóricos más importantes que estudian la Sabiduría cabe destacar el que la define como un conocimiento experto de la pragmática de la vida que se apoya sobre cinco criterios: un conocimiento fáctico profundo sobre la realidad de la vida; un conocimiento procedimental acerca de cómo suceden las cosas, una interpretación contextualizada del ciclo vital, un relativismo en los valores y un conocimiento acerca de las ambigüedades e incertidumbres de la vida y su manejo.

La Vitalidad puede describirse como un aspecto dinámico del bienestar relacionado con la experiencia subjetiva de energía y de estar lleno de vida. Guarda relación tanto con la vitalidad física (encontrarse bien, sin fatiga ni

enfermedad) como con la vitalidad psicológica (sentirse motivado, a gusto con uno mismo y con los demás, libre de tensiones, etc.) En cuanto a las correlaciones con otras variables, se ha encontrado que fumar, una dieta pobre y ausencia de ejercicio están asociadas con una baja vitalidad. Las personas vitalistas tienen a ser más autónomas, eficaces y con buenas relaciones sociales. El entusiasmo, el sentirse con ganas de vivir, es tanto una consecuencia de determinados hábitos, pensamientos o conductas, como un factor protector que permite enfrentarse con más energía a las dificultades más diversas.

4. Tarea para casa

En esta sesión se le pide a los usuarios que realicen el ejercicio 15, “Fortalezas en Familia” (ver anexo 18). Tiene como finalidad reforzar las fortalezas de forma general, aprovechando los puntos fuertes del participante y alguno de sus seres queridos. Para ello, se deberán registrar las de cinco principales fortalezas de uno mismo y de otro de los miembros de su familia, y reflexionar sobre las mismas. Conocer cuáles tenemos en común y cuáles nos diferenciar permite entender los comportamientos de uno y otro y cómo influyen en las relaciones familiares. Con este ejercicio se pretende reforzar la relación de apego y entender mejor a la otra persona a partir de las fortalezas.

5. Dudas y conclusiones.

Se reservan los últimos minutos a resolver las dudas de los participantes sobre contenidos, actividades, funcionamiento u otros aspectos de la sesión. Finalmente se elaborarán de forma compartida las conclusiones más importantes de la jornada.

6. Despedida y cierre.

Se finaliza recordando los temas a tratar en la siguiente sesión.

12ª SESIÓN

Temas: Espiritualidad y cierre de la Escuela

Objetivos: entrenar la Espiritualidad. Conectar la práctica de las fortalezas con el sentido de la vida. Cierre de la Escuela.

Duración: 90 minutos

Recursos: presentación con diapositivas, ejercicios 15 y 16.

Ficha de la sesión

ACTIVIDAD	BREVE DESCRIPCIÓN	RECURSOS	TIEMPO ESTIMADO
Inicio de la sesión	Bienvenida, presentación de la sesión y recordatorio de sesión anterior.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Revisión de la tarea para casa	Revisión del ejercicio y puesta en común.	Ejercicio 15	15 minutos
Explicación teórica	Conceptualización y beneficios de la espiritualidad.	Presentación con diapositivas	20 minutos
Valoración de la Escuela	Evaluación conjunta de la Escuela y los aprendizajes realizados.		20 minutos
Dudas y conclusiones	Resolución de las dudas de los usuarios sobre los contenidos de la sesión y resumen de conclusiones.	Presentación con diapositivas	10 minutos
Cierre	Finalización de la sesión. Se cerrará la Escuela con una dinámica grupal.	Ejercicio 16	15 minutos

Desarrollo de la sesión:

1. Inicio de la sesión.

Se da la bienvenida a los participantes. Se construye de forma compartida la sesión anterior y se resaltan las ideas principales trabajadas.

2. Revisión de la tarea para casa

Se solicita a cada participante que explique cuáles son las principales fortalezas familiares, tanto las suyas como la del ser querido escogido y cómo afectan a las relaciones entre sí. El terapeuta debe orientar la actividad hacia la valoración y mayor comprensión de los otros a través del uso de sus fortalezas. Por ejemplo, es posible que si reconozco en mi ser querido que uno de sus principales puntos fuertes es la valentía, entienda por qué actuó de una determinada forma en una situación que percibimos como complicada o difícil.

3. Explicación teórica

La Espiritualidad hace referencia a las creencias y prácticas basadas en la concepción de que existe una dimensión trascendental de la vida. Estas creencias y prácticas dirigen las atribuciones que las personas hacen sobre lo que les ocurre y el modo de relacionarse con los demás.

La Espiritualidad tiene importantes consecuencias positivas en la vida social, especialmente en lo que se refiere a la familia. Diversos estudios han demostrado que esta fortaleza está asociada con niveles inferiores de conflicto en la pareja, mayor apoyo social percibido, una paternidad más consistente y menos conflicto y más apoyo percibido en las relaciones entre padres y adolescentes. También aparece asociada a otras fortalezas como el perdón, la amabilidad y la compasión, así como al bienestar físico y psicológico. Felicidad y participación en actividades religiosas mantienen correlaciones moderadas en estudios con población norteamericana.

La religión proporciona un sistema de creencias coherente que permite a la gente encontrar un significado a su vida y tener esperanza en el futuro (Seligman, 2003). Por otro lado, participar en actos religiosos de manera frecuente y/o pertenecer a una comunidad religiosa genera un importante apoyo social y, por último, la religiosidad a menudo aparece asociada con un estilo de vida más saludable en el que se enfatiza la fidelidad matrimonial, el

comportamiento pro-social y altruista, la moderación en la comida y la bebida, etc. Todos estos factores contribuyen al sentimiento de bienestar. En cuanto a la adolescencia y juventud, se ha encontrado que la religiosidad está asociada con la evitación de actividades antisociales.

4. Valoración de la Escuela.

Para preparar el cierre se hace una evaluación grupal de la Escuela. Principales cuestiones aprendidas, qué ha gustado / servido más, qué menos y cómo se han sentido a lo largo del proceso. Se plantea a los usuarios que ahora saben cómo pueden poner en práctica sus fortalezas y que deben ser ellos de forma autónoma quienes las pongan en marcha. Trabajamos la independencia de los usuarios sobre la terapia.

5. Dudas y conclusiones.

Dedicamos los últimos minutos a resolver las dudas de los participantes sobre contenidos, actividades, funcionamiento u otros aspectos de la sesión. Finalmente se elaborarán de forma compartida las conclusiones más importantes de la jornada.

6. Despedida y cierre.

Para el cierre y despedida del grupo se propone la realización del ejercicio 16 Cerrando el Círculo (anexo 19). Simbolizamos la cohesión del grupo formando un círculo entre todos. Primero trabajamos a nivel individual cómo nos sentimos, para posteriormente hacerlo de forma colectiva. Se siguen las instrucciones marcadas en el ejercicio.

Seguimiento

Los programas con intervenciones grupales se caracterizan por tener un efecto positivo en las personas que las reciben. La utilización de una evaluación pre-post tratamiento es el método más eficaz para comprobar un cambio significativo en los participantes.

Este programa consta de 12 sesiones de intervención, cuyo objetivo principal ha sido prevenir el riesgo de conductas suicidas mediante la mejora de habilidades personales llamadas fortalezas.

Se comparte en grupo de discusión y valoración de aprendizajes, las experiencias personales a nivel grupal. Se repasa el material y las técnicas destacando la necesidad de continuar con la práctica de lo aprendido. El conocimiento y manejo adecuado de las emociones y el uso de ejercicios para desarrollar las fortalezas son medios poderosos para lograr experimentar bienestar en múltiples ámbitos de nuestras vidas.

Cada miembro del grupo es motivado para seguir desarrollando su propio plan de logro de bienestar. La intervención basada en aspectos positivos de la persona que acaba de terminar, es un punto de partida más que una conclusión. Se informa sobre los recursos comunitarios, en especial se destaca la importancia de los grupos de autoayuda. Ahora dispone de una amplia variedad de prácticas que puede incorporar a su vida cotidiana y que le ayudarán a maximizar su bienestar.

Agradecimientos y despedida del grupo.

ANEXOS

ANEXO 1

CARTA DE COMPROMISO

La finalidad del presente documento es especificar las condiciones generales del funcionamiento del programa que usted va a comenzar.

CONDICIONES DE FUNCIONAMIENTO Y COMPROMISO DE PARTICIPANTE Y TERAPEUTA

Esta psicoterapia grupal se ha denominado Escuela de Fortalezas Personales, en el que se pretende incrementar su bienestar personal ayudándole a identificar y potenciar sus propias fortalezas personales.

La confidencialidad de los datos obtenidos dentro del grupo será respetada según el código deontológico del profesional.

COMPROMISO DEL USUARIO

La inscripción en esta psicoterapia ha sido elegida de forma voluntaria, tras ser informado sobre los contenidos de la misma.

La persona participante se compromete a:

- ✓ Asistir de forma regular y puntual a las sesiones.
- ✓ Realizar las tareas indicadas en cada momento.
- ✓ Asegurar la confidencialidad de la información tratada en el grupo.

Se procede a la firma de este contrato de compromiso en _____, el ____ de _____

Firma

Firma

Nombre y apellidos

Nombre y apellidos

DNI

DNI

Terapeuta

Participante

ANEXO 2
MAPA DE FORTALEZAS Y VIRTUDES

24 FORTALEZAS



ANEXO 3

FICHA EXPLICATIVA DE FORTALEZAS PERSONALES

BLOQUE I: SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO

Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

1. Curiosidad, interés por el mundo.

Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.

2. Amor por el conocimiento y el aprendizaje

Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.

3. Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta

Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.

4. Creatividad, Ingenio, originalidad, inteligencia práctica

Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.

5. Perspectiva

Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a los demás.

BLOQUE II: CORAJE.

Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

6. Valentía

No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.

7. Perseverancia y diligencia

Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

8. Integridad, honestidad, autenticidad

Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

9. Vitalidad y pasión por las cosas

Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.

BLOQUE III. HUMANIDAD.

Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

10. Amor, apego, capacidad de amar y ser amado

Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cerca y apegado a otras personas.

11. Simpatía, amabilidad, generosidad

Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

12. Inteligencia emocional, personal y social

Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber qué cosas son importante para otras personas, tener empatía.

Justicia: Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

13. Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo

Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.

14. Sentido de la justicia, equidad

Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades.

15. Liderazgo

Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

BLOQUE IV. MODERACIÓN.

Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

16. Capacidad de perdonar, misericordia

Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.

17. Modestia, humildad

Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

18. Prudencia, discreción, cautela

Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

19. Auto-control, auto-regulación

Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

BLOQUE V. TRASCENDENCIA

Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

20. Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro

Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia...

21. Gratitud

Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Saber dar las gracias.

22. Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro

Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

23. Sentido del humor

Gustar de reír y gastar bromas, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida.

24. Espiritualidad, fe, sentido religioso

Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma a determina nuestra conducta y nos protege.

ANEXO 4

EJERCICIO 1 - HISTORIA POSITIVA

INSTRUCCIONES:

Escriba en una sola hoja una historia positiva de sí mismo que revisaremos en la próxima sesión. La historia que escriba debe ser una historia concreta que le muestre en su mejor momento. Debe tener un principio claro, una parte intermedia, y terminar con un final fuerte.

Muchas gracias

EJEMPLO:

Una vez cuando estaba en mi mejor momento fue en el último año de instituto. Fuimos de excursión al pantano “El Chorro”. Tenía un montón de buenos amigos. Todos viajamos en el mismo autobús, cantando lo pasamos muy bien. Entonces me dí cuenta de que en el autobús había un niño que no reconocí. Parecía más pequeño, llevaba unas gafas enormes de culo de vaso, y estaba sentado solo. Lo observé durante unos minutos de forma disimulada, sentí una gran pena por él ya que no parecía tener amigos. Finalmente me decidí a acercarme y sentarme con él. Cuando me senté, me miró sorprendido. Y mis amigos me miraron raro. Se preguntaban por qué estaba sentado junto a ese pequeño “marginado”. Traté de no hacerles caso y poco a poco comencé una conversación con él. Le pregunté su nombre, y si estaba contento con la excursión. No le costó mucho abrirse. Su nombre era Carlos, hace unas semanas se había cambiado a nuestro colegio por la mudanza de ciudad de sus padres. Me habló de una situación muy triste en su casa. Su madre tenía cáncer y pocas posibilidades de vida. Realmente me sentí unido a él. Finalmente llegamos al pantano. Al bajarnos del autobús pensé en lo dura que era su situación familiar, y más aún sin amigos cerca. Le invité a venir con mis amigos. Les presenté y una vez más algunos de mis amigos me miraron con cara rara por hacer esto. No me importó. Pensé que ahora tenía la posibilidad de hacer amigos nuevos. Finalmente pasamos un fantástico día de campo. Y Carlos hizo algún amigo nuevo ese día. Cuando volvimos a casa el director de mi colegio me llevó a parte para felicitarme por el trato que había dado a Carlos, el chico nuevo. Me dijo que fue una forma de actuar amable y madura. Este día pensé que de mayor me gustaría trabajar ayudando a otras personas.

Escriba su historia positiva aquí:

ANEXO 5

EJERCICIO 2 – REVISIÓN DE LA HISTORIA POSITIVA

Fortalezas que he identificado en la Historia Positiva:

Reconozco estas fortalezas en mí mismo cuando:

Otras ocasiones de la vida en la que he usado estas fortalezas son:

¿Cómo se sintió al escribir su Historia Positiva?

¿Cómo se sintió al compartirla con los demás?

ANEXO 6

EJERCICIO 3 – DIARIO DE GRATITUD

INSTRUCCIONES:

Mantener un diario de experiencias positivas mejora el estado de ánimo. Escriba por lo menos 3 entradas cada día. Las entradas no tienen por qué ser profundas. Pueden ser tan sencillas como el agradecimiento por una rica comida, o una hermosa puesta de sol.

Día 1

1.

2.

3.

4.

5.

Día 2

1.

2.

3.

4.

5.

Día 3

1.

2.

3.

4.

5.

Día 4

1.

2.

3.

4.

5.

Día 5

1.

2.

3.

4.

5.

Día 6

1.

2.

3.

4.

5.

Día 7

1.

2.

3.

4.

5.

ANEXO 7

EJERCICIO 4 – CARTA DE AGRADECIMIENTO

INSTRUCCIONES:

La expresión de la gratitud es una poderosa herramienta para aumentar su satisfacción en la vida y aumentar las emociones positivas sobre el pasado. Aunque muchas personas dicen “gracias” a menudo, no logran expresar realmente la profundidad de su gratitud a aquellos que están más agradecidos.

Piense en las personas a las que en su vida está muy agradecido, pero al quién no ha expresado suficientemente su gratitud. Escriba una carta detallada de gratitud hacia esa persona. Asegúrese de que la carta es concreta, en otras palabras, asegúrese de nombrar las cosas específicas que la persona hizo por usted y cómo esas cosas afectaron su vida.

Vuelva a escribir la carta si es necesario y cuando esté satisfecha/o con la copia final, establezca una cita para que pueda entregar personalmente su carta a la persona a la que escribió, pero no le diga el propósito de la reunión por adelantado. Cuando se reúna con ella, por favor lea la carta o espere a que lean la carta. Es importante que sea en su presencia.

ANEXO 9

EJERCICIO 6: CARTA DE PERDÓN

INSTRUCCIONES:

Piense en una persona de su pasado al que le tiene resentimiento o ha estado en conflicto con él.

¿Cómo le afecta este rencor?, ¿cómo afecta a la otra persona?

Los estudiosos del perdón han descubierto que perdonar no significa olvidar o disculpar completamente la agresión. La meta no es necesariamente la reconciliación.

Más bien, el perdón es algo que uno hace por sí mismo con el fin de reducir el nivel de angustia psicológica a través de la liberación de las emociones negativas tóxicas.

Se ha dicho que lo contrario del amor no es el odio (más bien, es la indiferencia), ya que odiar a alguien sólo toma tanta energía como amarlos, la única diferencia es la dirección de dicha energía. La energía negativa y la emoción que usted pone en no perdonar, con el tiempo, causa grandes resultados negativos para la salud. Mientras tanto la persona que cometió el delito contra usted no sufre ningún efecto adverso debido a la falta de perdón.

Parece que, al no perdonar, usted permite que sus agresores le victimicen de forma indefinida.

En esencia, el perdón le permite tomar el poder de nuevo. Dicho esto, el perdón es algo que usted debe elegir libremente que hacer y algo que va a ser una difícil tarea.

Para ayudarle a comenzar por el camino del perdón, se le pide que escriba una carta en la que usted describe una agresión que se ha cometido en su contra y las emociones relacionadas con la agresión. A continuación, se compromete a perdonar al agresor (en su caso), pero **NO ENVÍE** el contenido de la carta a la persona que describe.

El propósito de este ejercicio es ayudar a experimentar el poder del perdón, incluso en ausencia de la retroalimentación. Por lo tanto, la carta se puede escribir a alguien a quien ya no está en contacto o a alguien que ya haya fallecido.

Por último, algunas personas le faltan el perdón hacia sí mismos. Si este es el caso para usted, es muy apropiado escribir una carta de perdón a sí mismo.

Por favor, responda brevemente a estas preguntas tras escribir su carta de perdón:

1. ¿Qué ha sentido mientras escribía la carta?

2. ¿Se siente como si estuviera listo y dispuesto a comprometerse al perdón?, ¿por qué sí o por qué no?

3. ¿Cómo se siente al leer nuevamente la carta?

ANEXO 10

EJERCICIO 7: PLAN DE ACCIÓN

1. Mis 5 principales fortalezas son:

2. ¿Cuáles usa actualmente de forma habitual?

3. Si alguna de ellas no la usa en el presente, pero sí la ha usado en el pasado, indique cómo lo ha hecho.

4. ¿Cómo puedo poner en marcha esta semana alguna de mis fortalezas?

5. Indique exactamente cuándo quiere ponerla en marcha:

Después de poner en marcha sus fortalezas esta semana,

1. ¿Cómo se siente al haber puesto su plan en acción?

2. ¿Enfrentó alguna dificultad en la planificación o al llevar a cabo este plan de acción? Si es así, por favor, describa brevemente estas dificultades y cómo los superó

3. ¿Experimentó emociones positivas, ya sea durante o después de la realización de este plan de acción? Si es así, describa brevemente las emociones positivas y cuándo ocurrieron

ANEXO 11

EJERCICIO 8: ENTRENANDO LA CURIOSIDAD

¿Cuáles son sus aficiones?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

INSTRUCCIONES

Entre sus aficiones, piense en alguna actividad que le gustaría hacer y averigua si alguna asociación, Ayuntamiento u otra entidad la desarrolla. Recabe la información necesaria para contestar a estas preguntas:

¿Qué afición/actividad ha elegido?

¿Dónde se imparte?

¿Cuándo se imparte

¿Cómo puedo inscribirme?

Una vez averigüe esto, comprométase a ir. Puede buscar, si lo desea, aunque no es imprescindible a una persona (amistad, familiar...) que le acompañe.

¿Lo consiguió?

¿Cómo se sintió?

ANEXO 12

EJERCICIO 9: ENTRENANDO LA PASIÓN POR APRENDER

INSTRUCCIONES

Piense un lugar (país, región, ciudad...) que le gustaría conocer.

Ahora vamos a aprender sobre ese lugar. Busque información para poder contestar a las preguntas que se plantean a continuación.

La información puede buscarla en Internet (por ejemplo www.wikipedia.org) o en una enciclopedia. En las bibliotecas públicas están disponibles este tipo de recursos. Si quiere, puede pedirle a alguien cercano que realice el trabajo con usted: nieto/a, hijo/a, sobrino/a...

PREGUNTAS:

- a) **Escribe el nombre del lugar elegido:**

- b) **¿Cuántos habitantes tiene?**

- c) **¿Cuál es su comida típica?**

- d) **¿Cuáles son sus principales atracciones turísticas (monumentos...)?**

- e) **¿Qué costumbre le llama más la atención?**

- f) **¿Qué es lo que más le gusta de este lugar?**

- g) **¿Por qué lo eligió?**

ANEXO 13

EJERCICIO 10: IMPULSO Y FRENO

INSTRUCCIONES

1. Detecte las situaciones cotidianas, en las que dice algo de lo que después en mayor o menor medida se arrepiente.
2. Cuando ocurra alguna de estas situaciones piense (literalmente) dos veces las cosas antes de decirlas.
- 3- Una vez hayas pensado 2 veces, debe decidir decirlo o no decirlo.
- 4- Anote los resultados en cada ocasión (al final de la semana debe tener al menos 5 ocasiones)

RESULTADOS:

OCASIÓN:

¿Qué le molesta?

¿Qué ha pensado?

¿Qué ha pensado la segunda vez?

¿Qué ha hecho al final?

ANEXO 14

EJERCICIO 11: REGALO DE TIEMPO

Las emociones positivas en el presente se generan a través de los placeres y las gratificaciones.

Muchas veces la rutina nos hace olvidarnos de disfrutar de pequeñas cosas que nos gustan.

INSTRUCCIONES

1. Piense en algo que le guste especialmente, algo que le produzca placer, anótelo.
2. Planee cuándo va a hacerlo, cómo va a hacerlo, y si va a compartirlo con alguien.
3. Hágalo, es un regalo de tiempo para usted.
4. Al día siguiente anote y describa cómo se sintió

ANEXO 15

EJERCICIO 12: RESPUESTAS ACTIVO-CONSTRUCTIVAS

INSTRUCCIONES

1. Esta semana trate de usar las respuestas Activas-Constructivas para ver qué emociones y sentimientos despierta.
2. Anote las situaciones buenas que sucedan esta semana con sus seres queridos (al menos 3 situaciones).
3. Anote cómo ha sido su respuesta. En caso de que usted plantee la situación positiva, anote la respuesta de su ser querido.
4. Identifique qué tipo de respuesta ha sido: Activa-Constructiva ó Pasiva-Constructiva ó Activa-Destructiva ó Pasiva-Destructiva.
5. Si no ha sido Activa-Constructiva piense y anote cómo debería haber sido la respuesta.

EJEMPLO

Situación: El marido responde a las buenas noticias de su esposa que ha encontrado un trabajo

Respuestas:

Activa-Constructiva:

“¡Qué bien!, ¡qué feliz estoy por ti! Lo harás estupendamente” (acompañado de sonrisas y transmitiendo emociones positivas).

Pasiva-Constructiva:

“Está bien eso de que hayas encontrado un trabajo” (feliz, pero con poco entusiasmo, restando importancia. Sin expresar emociones)

Activa-Destructiva:

“Si aceptas el trabajo estarás fuera de casa toda la semana, incluso el sábado por la mañana” (cabizbajo, mostrando emociones negativas).

Pasiva-Destructiva:

“¿Un trabajo? Bueno, date prisa que mi hermana está esperándonos para cenar y tengo mucha hambre.” (sin contacto visual, haciendo otras cosas).

HOJA DE REGISTRO

SITUACIÓN:

a) Describa la situación:

b) Describa cómo ha sido la respuesta que ha dado o le han dado:

c) Señale qué tipo de respuesta ha sido:

Activa–constructiva
destructiva

Activa-

Pasiva-constructiva
destructiva

Pasiva-

d) Si la respuesta no ha sido activa-constructiva señale cómo debería haber sido:

e) ¿Cómo te sentiste con su respuesta?, ¿qué emociones se despertaron?, ¿y en la otra persona?:

ANEXO 16

EJERCICIO 13: SUS 5 PRINCIPALES FORTALEZAS

INSTRUCCIONES:

- 1. Elija a uno de sus seres queridos (pareja, padre, madre, hijo, hija...). Es preferible si conviven juntos.**
- 2. Piense en esa personas, y anote cuáles cree que son sus 5 principales fortalezas (puedes ayudarte con la ficha explicativa de fortalezas)**
- 3. Escriba los motivos por los que eligió cada una de ellas usando ejemplos.**

REGISTRO

Nombre de la persona seleccionada:

Vínculo (pareja, hermana...): _____

Sus 5 principales fortalezas son:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Motivos por los que he seleccionado esta fortaleza

Fortaleza 1:

Motivo:

Fortaleza 2:

Motivo:

Fortaleza 3:

Motivo:

Fortalezas 4:

Motivo:

Fortaleza 5:

Motivo:

ANEXO 17

EJERCICIO 14: EL OPTIMISMO DE GUIDO OREFICE

INSTRUCCIONES:

- 1. Visione la película “La vida es bella”.**
- 2. Preste atención al personaje Guido Orefice, el protagonista.**
- 3. Anote los distintos momentos en que identificas la actitud de Guido como optimista.**
- 4. Reflexione sobre el personaje y piense sobre:**
 - a) Si la actitud de Guido le permite tener un mayor bienestar
 - b) Si la actitud de Guido es ingenua
 - c) Si la actitud de Guido influye en el bienestar de los demás
- 5. Identifique el resto de fortalezas que Guido muestra en la película.**

ANEXO 18

EJERCICIO 15: FORTALEZAS FAMILIARES

INSTRUCCIONES

1. Recuerde cuáles eran las fortalezas de su ser querido (señaladas en el ejercicio 13) y las suyas.

Las 5 principales fortalezas de mí ser querido son:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mis 5 principales fortalezas son:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2. Reflexione sobre las fortalezas de ambos y complete el ejercicio:

a) ¿Tienen alguna en común?

b) ¿Cómo influyen vuestras fortalezas en las relaciones familiares?

c) ¿Hay comportamientos que ahora entiendes de manera distinta al conocer cuáles son sus puntos fuertes?

ANEXO 19

EJERCICIO 16: CERRANDO EL CÍRCULO

(El terapeuta lee las instrucciones a los participantes sosegadamente)

1. Formad un círculo, mirando hacia fuera, de forma que no veáis a los demás y cerrad los ojos.

2. Ahora concentraros en experimentar el sentimiento de ser vosotros mismos. Disfrutad ese momento, del presente. Disfrutad de estar vivos aquí y ahora (*pausa de 1-2 minutos*).

3. Ahora, poco a poco, abrid los ojos.

Dad la vuelta. Una vez veas a tus compañeros experimenta el sentimiento de ser un grupo. El grupo de fortalezas personales.

4. Cogeos de la mano y cerrad los ojos.

La mano derecha simboliza nuestra capacidad de ayudar, debe estar sobre la mano izquierda del compañero de la derecha.

La mano izquierda, recibiendo la derecha del otro, simboliza nuestra necesidad de intercambio. Al mismo tiempo en que podemos ayudar, necesitamos recibir ayuda.

Ninguno de nosotros es tan fuerte para sólo ayudar o tan débil para sólo recibir ayuda.

El círculo forma parte de los rituales y costumbres de pueblos primitivos, probablemente desde la prehistoria. Todas las actividades en esta época eran celebradas en forma de círculo.

Se creía que a través de la energía emanada entre las personas componentes de la ronda, los malos espíritus eran alejados y los buenos permanecían ahí.

AHORA ABRID LOS OJOS

En el círculo vemos a todos, estamos en el mismo plano, podemos mirar a aquellos que están cerca y a los más distantes. No hay primero ni último. Nos sentimos iguales.

La energía está en equilibrio entre dar y recibir. En el círculo somos todos iguales. No hay primero ni último. Estamos todos en el mismo plano.

Veo a las personas de la izquierda, de la derecha y a los más distantes.

Pensad: Cómo llegué, cómo me sentí durante las sesiones y cómo me voy.

Finalmente, podéis daros un abrazo grupal.

ANEXO 20
RECURSOS Y TELÉFONOS DE INTERÉS

Teléfonos de emergencias: 061 -112

Asistencia psicológica del Teléfono de la Esperanza: 902 500 002

Información sobre el programa de prevención de suicidio:

www.razonesparavivir.org / info@razonesparavivir.org

