



Propuesta de Intervención Basada en la Psicología Positiva para Mejorar la Gestión del Estrés en la Población Adulta

Trabajo Fin de Grado
2021

Autora: Simona Elvira Albu

Tutora: Berenice Serrano Zárata

Resumen

Los efectos dañinos provocados por el estrés sobre la salud y el desarrollo social han causado un gran interés en diferentes campos de investigación, como la Medicina y la Psicología. Considerando que el estrés es una barrera para la armonía entre el cuerpo y la mente del ser humano, así como los beneficios de las fortalezas del carácter y de las emociones positivas en la calidad de vida, el objetivo general de este trabajo fue diseñar y desarrollar una propuesta de intervención basada en psicología positiva para mejorar la gestión del estrés en población adulta. Se pretende que la propuesta de intervención se aplique de forma grupal, con un máximo de 30 participantes. La intervención está formada por 10 sesiones semanales, con una duración aproximada de 45 minutos, y su objetivo terapéutico es promover la utilización de estrategias de psicología positiva para mejorar la gestión del estrés y reducir sus efectos perjudiciales. Para ello se propone el uso de técnicas basadas en la identificación y uso de las fortalezas del carácter: “optimismo”, “sentido del humor” y “creatividad”. Se realizó una evaluación de la propuesta de intervención por parte de expertos clínicos. Los resultados fueron satisfactorios con respecto a la metodología del programa, el desarrollo de las sesiones y las técnicas de intervención a utilizar. Siendo todas ellas coherentes con las evidencias científicas encontradas en la revisión de la literatura.

Palabras clave: estrés, psicología positiva, fortalezas del carácter, emociones positivas

Extended Summary

Stress is considered as a physiological response of the body to situations that occur (Sierra et al., 2003), which means that, if people evaluate situations as a threat to their well-being and as superior to their resources to face them, the effects of stress will have negative connotations on the person (Lazarus & Folkman, 1984, cited by Sierra et al., 2003). In addition, negative feelings, resulting from subjective evaluation, if not treated properly, can affect performance and quality of life, influencing the well-being and health of the person. In the same way, stress is related to homeostatic and immunological alterations (Burchfield, 1979, cited by Sierra et al., 2003), as well as anxiety and depressive symptoms. If we consider stress a barrier to harmony between the body and the mind of the human being, the importance of character strengths and positive emotions in the quality of life take on considerable relevance in coping with stress. Because if Psychology previously focused on the study of the effect of negative emotions as a symptom of the disease, positive psychology suggests to focus on the study of the effect of positive emotions and other variables on health, to strengthen and improve the quality of life.

Positive psychology is based on the study of the experiences and positive characteristics of individuals, as well as on the development of programs aimed at improving people's well-being and quality of life (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, cited by Contreras & Esquerra, 2006). Authors such as Oros et al., (2011) affirm that one of the main advantages of cultivating positive emotions is that they influence intellectual processing and problem solving, as well as reasoning and social skills. Others, such as Sheldon & King (2001), consider that the study of character strengths takes a more open position vis-à-vis individual capacities, as well as human potential and motivation.

Among the 24 existing character strengths, considering the relevance to the topic to be developed, we will focus on three of them to improve stress management: optimism, creativity and a sense of humor. Scientific evidence, related to the effect of these three character strengths on health, indicates an increase in positivity, satisfaction, self-esteem, self-control, problem solving, hope and communication, reducing negative thoughts, fear and stress (Aranguren, 2013; Jaimes et al., 2011; Seligman, 1998).

Taking into account the close relationship between health deficiencies and the beneficial effects of positive psychology interventions, the general objective of this work

was to design and develop an intervention proposal based on positive psychology to improve stress management in the population adult.

The program to be developed is proposed to be carried out with a maximum of 30 participants, with a minimum age of 18 years, excluding those participants who present any indication of compliance with the diagnostic criteria for a disease included in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5; American Psychiatric Association, 2014). For this exclusion criterion, the International Mini Neuropsychiatric Interview (MINI) diagnostic interview will be applied. The pre-test and post-test evaluation will be conducted with VIA Strengths Questionnaire, VIA Optimism Questionnaire and the Perceived Stress Scale. The intervention proposal is composed of 10 weekly sessions (see Table 1).

General therapeutic objective

Promote the use of positive strategies to improve stress management and its harmful effects.

Specific therapeutic goals

1. Psychoeducation about the effects of stress on health and promote awareness from stressful situations.
2. To detect positive emotions and know their beneficial effects.
3. To develop a sense of humor to cope better with stressful moments.
4. To increase optimism.
5. To use creativity as a tool for solving problems.

Table 1
Summary of the content of the intervention program sessions

Session	Duration	Session objective	Session content
1	60 min	Educate about the effects of stress on health and promote awareness of stressful situations.	* Application of questionnaires (initial evaluation). * Concept of stress. * The importance of detecting stressful situations. * Act on time.
2 y 3	45 min/session	Detect positive emotions and know their beneficial effects.	* Positive emotions (video - 2nd session). * Application of the exercise "Three Good things", as a technique of

			<p>identification and enjoyment of the emotions.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Guess the emotions (applied game – 3rd session).
4 y 5	45 min/session	Develop a sense of humor to better cope with stressful moments.	<ul style="list-style-type: none"> * Laughter, the human antidote to stress and depression (video - 4th session). * Introduction to Laughter Yoga – (Video Laughter against stress - 4th session). * Laughter Yoga app to increase the sense of humor: <ul style="list-style-type: none"> - Laughter of Stress Release - 4th and 5th sesión - Laughter Weightlifting Champion - 5th session
6 y 7	45 min/session	Increase optimism.	<ul style="list-style-type: none"> * Optimism is a value and also a philosophy of life (video - 6th session). * Best Possible Self exercise app (session 6) and the Tasting exercise (session 7) as tools to increase and reinforce optimism.
8 y 9	45 min/session	Teach to use creativity as a tool for problem solving.	<ul style="list-style-type: none"> * Informative video. * Find alternative solutions. * Application of the SCAMPER Method (Substitute, Combine, Adapt, Modify, Put other uses, Delete, Reorder).
10	45 min.		<ul style="list-style-type: none"> * Evaluation of the program. * Application of questionnaires (final evaluation).

It is worth mentioning that the intervention proposal has been submitted to the evaluation of 4 clinical experts to verify its potential use in stress management, the correct extension of the sessions, as well as its contents, and the adequacy of the methodology applied in the sessions and the utility of positive psychology techniques, applied in the intervention proposal. The obtained results are satisfactory, obtaining a score of 4 out of 5 in the expert evaluation. This positive evaluation goes in the same direction with the scientific evidence on the efficacy of positive intervention techniques based on the development of character strengths, considered as components of prevention in different diseases and mental disorders. (Contreras & Esguerra, 2006).

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN BASADA EN PSICOLOGÍA POSITIVA PARA MEJORAR LA GESTIÓN DEL ESTRÉS EN LA POBLACIÓN ADULTA

Autora: Simona Elvira Albu



Tutora: Berenice Serrano Zárate

INTRODUCCION

ESTRÉS - respuestas fisiológicas del organismo frente a las situaciones que suceden, indispensables para la supervivencia. (Sierra et al., 2003)

- "fuerza que induce malestar o tensión tanto sobre la salud física como sobre la emocional" (Lewen y Kennedy, 1986, citados por Sierra et al., 2003)

Consecuencias del ESTRÉS en la SALUD



Reducción del rendimiento, calidad de vida y bienestar
Cambios en el estado de animo , disminución de la confianza

PSICOLOGÍA POSITIVA

- años 90 – Seligman
- estudio del efecto de las emociones positivas y otras variables sobre la salud, para fortalecer y mejorar la calidad de la vida.
- estudio de las fortalezas del carácter
- desarrollo de programas dirigidas a mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas



Aumento de fortalezas del carácter y los recursos personales.
Aumento de la felicidad, emociones positivas, bienestar y la calidad de vida

Optimismo

Emociones positivas

Creatividad

Innovar sobre lo habitual

Sentido del humor

La forma más rápida de proporcionar una sensación positiva.

Objetivo general

Diseñar y desarrollar una propuesta de intervención basada en psicología positiva para mejorar la gestión del estrés en población adulta.

METODOLOGÍA

Instrumentos de evaluación

- * Entrevista diagnóstica MINI
- * Escala PSS
- * Cuestionario VIA
- * Cuestionario LOT
- * Autorregistro

Máximo 30 participantes
>18 años

Criterio de exclusión:
indicios de cumplimiento de criterios DSM-5

Objetivo terapéutico general

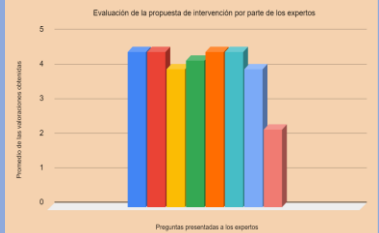
Promover la utilización de las estrategias positivas para mejorar la gestión del estrés y sus efectos perjudiciales.

Objetivos terapéuticos específicos

1. Educar sobre los efectos del estrés en la salud y fomentar la toma de conciencia de las situaciones estresantes.
2. Detectar las emociones positivas y conocer sus efectos beneficiosos.
3. Desarrollar el sentido del humor para un mejor afrontamiento de los momentos estresantes.
4. Aumentar el optimismo.
5. Enseñar a utilizar la creatividad, como herramienta para la resolución de problemas.

Sesión	Duración	Objetivo de la sesión	Contenido de la sesión
1	60 min.	Psicoeducar sobre los efectos del estrés en la salud y fomentar la toma de conciencia de las situaciones estresantes	<ul style="list-style-type: none"> * Aplicación de cuestionarios (evaluación inicial). * Concepto del estrés. * La importancia de la detección de las situaciones estresantes. * Actuar a tiempo.
2 y 3	45 min/sesión	Detectar las emociones positivas y conocer sus efectos beneficiosos.	<ul style="list-style-type: none"> * Las emociones positivas (video – 2ª sesión) * Aplicación del ejercicio "Tres cosas buenas", como técnica de identificación y disfrute de las emociones. * Adivinar las emociones (juego aplicado - 3ª sesión)
4 y 5	45 min/sesión	Desarrollar el sentido del humor para un mejor afrontamiento de los momentos estresantes	<ul style="list-style-type: none"> * La risa, antídoto humano contra el estrés y la depresión (video-4ª sesión). * Introducción a la Yoga de la Risa- (Video Risas contra el estrés - 4ª sesión). * Aplicación de Yoga de la risa para aumentar el sentido de humor Risa de la Liberación del Estrés - 4ª y 5ª sesión, Risa Campeón de Levantamiento de Pesas - 5ª sesión
6 y 7	45 min/sesión	Aumentar el optimismo	<ul style="list-style-type: none"> * <i>El optimismo es un valor y también una filosofía de vida</i> (video – 6ª sesión). * Aplicación del ejercicio Best Possible Self (sesión 6) y del ejercicio de Saboreo (sesión 7) como herramientas para incrementar y reforzar el optimismo.
8 y 9	45 min/sesión	Enseñar a utilizar la creatividad, como herramienta para la resolución de problemas.	<ul style="list-style-type: none"> * Video informativo. * Encontrar soluciones alternativas. * Aplicación del Método SCAMPER (Substituir, Combinar, Adaptar, Modificar, Poner otros usos, Eliminar, Reordenar).
10	45 min.		<ul style="list-style-type: none"> * Valoración del programa. * Aplicación de cuestionarios (evaluación final).

RESULTADOS ESPERADOS



CONCLUSIONES

Aumento de las fortalezas/bienestar, disminución del estrés (Carr et al., 2020).
Sentido del humor - mayor eficacia en la gestión del estrés (*Yoga de la Risa*) (Martin, 2007, p.270, citado por Vásquez y Hervás, 2008).
Optimismo - mayor eficacia en el cambio del estado de ánimo y en la gestión del estrés (Carr et al., 2020).
Nuevos cuadros de intervención psicoterapéutica basados en la felicidad, inspiración, optimismo.

Referencias

- American Psychiatric Association's (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Editorial Medica Panamericana.
- Aranguren, M. (2013). Emotion and creativity: a complex relationship. *Suma Psicológica*, 20(2), 217-230.
- Azañedo, C.M., Fernández-Abascal, E.G., & Barraca, J. (2014). Character strengths in Spain: validation of the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) in a Spanish sample. *Clínica y Salud*, 25(2), 123-130.
- Barrios, I., Miltos, V., Piris, A., Piris, G., Ramírez, C., Rodríguez, J., Torales, J., Rodríguez, A. G., & Arce, A. (2015). Mental health screening using the MINI test in medical basic sciences students National University of Asuncion. *An. Fac. Cienc. Méd.*, 48(1).
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, (2020). Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Positive Psychology*.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Carbelo, B., & Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del psicólogo*, 27(1).
- Cataluña, D. (2020). *Creatividad: la imaginación nos hace infinitos*. Página del Instituto europeo de Psicología Positiva recuperada de <https://www.iepp.es/creatividad/>
- Cohen, S. et al., (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2, 311-319.
- Cosentino, A.C., & Solano, A.C. (2015). IVyF: Validez de un Instrumento de Medida de las Fortalezas del Carácter de la Clasificación de Peterson y Seligman (2004). *Psicodebate* 15(2), 99-122.
- Documentos Básicos, (2006). *Conferencia Sanitaria Internacional*,
- Escuela de Yoga de la risa del Dr. Kataría. (2008). *Traducido en español por Guía, P. & Zubieta, J. Manual de Entrenamiento para Líderes Certificados en yoga de la Risa*. Versión original 2007.
- Fredrickson, B.L. (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. *Prevention & Treatment*, 3.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American psychologist* 56, 218-226.

- Fredrickson, B.L., & Levenson, R.W. (1998). *Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Jaimes, J., Claro, A., Perea, S., & Jaimes, E. (2011). La risa, un complemento esencial en la recuperación del paciente. *Revista Médicas UIS*, 24.
- Lyubomirshy, S. (2001). Why are some people happier than other? *American Psychologist* 56:239-249.
- Martines, A. (2018). *El saboreo: ¿quieres aumentar tu felicidad en menos de una semana?* <https://www.antonimartinezpsicologo.com/el-saboreo-quieres-aumentar-tu-felicidad-en-menos-de-una-semana>
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés! Safeliz*.
- Muñoz, M., & Vázquez, C. (2002). *Entrevista diagnóstica en Salud Mental*.
- Mosqueda, V. (2021). *Método SCAMPER: cómo se aplica, verbos y ejemplos*. Lifeder. <https://www.lifeder.com/metodo-scamper/>.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Blissett, S. E. (1988). Sentido del humor como moderador de la relación entre los eventos estresantes y la angustia psicológica: un análisis prospectivo. *Revista de Personalidad y Psicología social*, 54(3), 520.
- Ochoa, M. I. (2009). Humor terapéutico. El Humor Risa y Sonrisa (HRS) y su aplicación en las urgencias, emergencias y cuidados críticos. *Revista de Enfermería de Urgencias*, 4.
- Oros, L.B., Manucci, V., & Richaudde, M.C. (2011). Desarrollo de emociones positivas en la niñez. Lineamientos para la intervención escolar. *Educación y Educadores*, 14(3), 493-509.
- Ottati, F., & Noronha, A.P. (2017). Estructura factorial del Life Orientation Test Revisado (LOT-R). *Acta Colombiana de Psicología*, 20(1), 32-39.
- Park, N., Peterson, C., & Sun, J.K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Ter Psicol*, 31(1).
- Peña, E.C, Priego, F.S, Rendón, B.L., & García, G.F (2018). Sleep quality, body mass index and stress in university workers. *Rev Med UV*. 18(1), 17-29.
- Pérez, C.L. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta Colombiana de Psicología*. 12(1), 95-107.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Remor, E., (2001). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Anxiety and stress*. 7(2-3), 195–201.

- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the perceived stress scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology* 9(1), 86-93.
- Roig, A.E., Molinari, G., Llorca, G., & Botella, C. (2016). «Mi mejor yo»: diseño de una intervención positiva aplicada en formato grupal y apoyada en las TIC. *Revista Ágora de la Salud* 3(13), 121-129.
- Salanova, M., Llorens, S., & Martínez, I. M. (2019). *Organizaciones saludables. Una mirada desde la psicología positiva*. Aranzadi.
- Sanz-Ortiz, J., López, M. A. & López, L.C. (2002). El humor y su valor terapéutico. *Med Clin* 119, 74-77.
- Schneider, S.L. (2001). In search of realistic optimism. *American Psychologist* 56, 250-263.
- Seligman M., (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. (2ª ed.). Pocket Books.
- Seligman, M. (2003): *Auténtica Felicidad*. Barcelona, España. 1ª edición.
- Sheehan, D., Janavs, J., Baker, R., Harnett-Sheehan, K., Knapp, E., & Sheehan, M. (2000). MINI Entrevista Neuropsiquiátrica Internacional. <https://www.academia.cat/files/425-7297>
DOCUMENT/MinientrevistaNeuropsiquatribaInternacional.pdf.
- Sheldon, K.M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist* 56(3), 216-217.
- Sierra, J.C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Vásquez, C. & Hervás, G. (2008). *Psicología Positiva Aplicada* (2ª ed.) Editorial Desclée de Brouwer.
- Velasco, S.M., Pérez, L.C., & Castañeda, A.I. (2013). *Validation of questionnaire dispositional optimism using item response theory*. <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/2083/2227>
- Velásquez Burgos, B.M., De Cleves, N.R., & Márquez. M.G. (2010). Creativity as a practice for total brain development. *Tabula Rasa*. 13, 321-338.