

Intervención breve: Guía para el profesional

Intervención breve basada en psicología positiva para potenciar la resiliencia ante la adversidad

Berenice Serrano-Zárte
Anabel de la Rosa Gómez



Guía para el
profesional

Serrano y de la Rosa



Intervención breve basada en psicología positiva para potenciar la resiliencia ante la adversidad. Guía para el profesional

Obra arbitrada por pares académicos

Proyecto financiado por la Oficina de Cooperación al Desarrollo y Solidaridad de la Universidad Jaume I (España), en el marco del proyecto de cooperación universitaria al desarrollo titulado “Intervención breve basada en psicología positiva para potenciar la resiliencia ante desastres naturales en población mexicana” (PCoopUJI-17-06)

Primera edición: Mayo de 2018

ISBN versión impresa: 978-1-387-80223-4

© de la edición: Germán Alejandro Miranda Díaz

Grupo Comunidad de Habilidades y Aprendizaje con Tecnología [CHAT] de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México

© del texto: Berenice Serrano-Zárte y Anabel de la Rosa Gómez

Dictaminadoras

Dra. Lorena Alejandra Flores Plata

Lic. Liliana Moreyra Jiménez

Hecho en México

Este texto adopta una política que transfiere al lector algunas de las reservas del derecho de autor. En este caso permite el libre acceso, descarga, lectura, copia, impresión, distribución o enlace de cada uno de los textos que componen la obra, mientras se garantice su uso no comercial, la integridad de la obra y se otorgue el crédito correspondiente a los autores y editor.

Creative Commons

El presente texto se encuentra publicado en el marco de un licenciamiento:

“Atribución – No Comercial – Sin Derivadas”

CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Lo que autoriza la descarga de la publicación, así como la libre circulación de la obra con dos limitantes: no hay autorización para modificar el contenido y se prohíbe su divulgación con uso comercial de la obra. Para el caso de obras derivadas se espera el tratamiento disciplinar correspondiente, es decir el uso de la cita textual y la paráfrasis.

Cualquier uso comercial del contenido de la publicación completa, así como republicación o adaptación del contenido completo, incluyendo traducciones, requerirá de la autorización previa de las autoras y editor. En el caso de que el interés de republicación o adaptación sea un solo un fragmento será necesario contactar con las autoras del texto.

Datos de contacto:

Dra. Berenice Serrano-Zárte

Universidad Jaume I. Departamento de Psicología Básica, Clínica y Psicobiología
bserrano@uji.es

Dra. Anabel de la Rosa Gómez

Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores
Iztacala. Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia
anabel.delarosa@ired.unam.mx

Intervención breve basada en psicología positiva para potenciar la resiliencia ante la adversidad

Berenice Serrano-Zárte
Anabel de la Rosa Gómez



UNIVERSITAT
JAUME I

Oficina de Cooperación al
Desarrollo y Solidaridad

Guía para el
profesional

PREFACIO

México y muchos lugares en el mundo están expuestos a una gran diversidad de fenómenos naturales tales como sismos, huracanes, entre otros, experimentando en múltiples ocasiones las consecuencias de la ocurrencia de estos fenómenos a través de pérdidas materiales y humanas en numerosos desastres en donde la población, sus actividades, la infraestructura y los bienes, son afectados por los efectos de numerosos fenómenos naturales (p.ej., inundaciones, deslizamientos de laderas, desbordamientos de ríos, etc.).

De acuerdo con el Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático de México, en 10 años los efectos del cambio climático y la degradación ambiental han causado un aumento en la frecuencia, intensidad y duración de las inundaciones, sequías, y olas de calor, de tal manera que en México entre el 2000 y el 2013, ocasionaron alrededor de 5000 muertes, y 13 millones de afectados y pérdidas económicas por 250 mil millones de pesos. Asimismo, Romo (2014) menciona que los 12 mayores desastres que han ocurrido en México desde 1985 han impactado a 29 de los 32 estados que integran el país; lo que ha conllevado a un incremento en las secuelas en la salud física y mental de la población.

Desde hace varios años, el Gobierno Mexicano ha asumido diversos compromisos y lineamientos de política pública en materia de prevención de desastres, incentivados por la Organización para la Naciones Unidas; un ejemplo de ello fue adoptar el *Marco de Acción de Hyogo* para 2005-2015, centrando su propuesta en el “aumento de la resiliencia de las naciones y de las comunidades ante los desastres”. Asimismo, el Plan Nacional de Desarrollo de México 2013-2018, contempla como prioridad nacional, identificar, evaluar y vigilar los riesgos de desastre y potenciar la alerta temprana; utilizando los conocimientos, las innovaciones y la educación, para crear una cultura resiliente, y con ello reducir los factores de riesgo para fortalecer la preparación para casos de desastre naturales de forma integral. En este sentido, y dado que los desastres naturales y diversas situaciones adversas seguirán siendo fenómenos sustanciales de la vulnerabilidad mundial y nacional, el potenciar las capacidades de resiliencia de las personas

vulnerables en estos contextos, constituye por sí mismo un factor protector medular para la prevención de riesgos psicosociales derivados, por ejemplo, de desastres naturales, ya que las personas que enfrentan adversidades están en alto riesgo de desarrollar problemas sociales y de salud mental.

El objetivo general de este texto es ser una guía para el profesional en las intervenciones psicológicas breves en personas expuestas a situaciones adversas derivadas, por ejemplo, de fenómenos naturales.

Los objetivos específicos de esta intervención breve son:

1. Mejorar la resiliencia psicológica frente a fenómenos adversos, por ejemplo, desastres naturales, haciendo uso para ello de las técnicas de psicología positiva, las cuales han demostrado ser eficaces para potenciar la resiliencia y el crecimiento postraumático.
 2. Fortalecer en los participantes sus capacidades de afrontamiento.
 3. Potenciar en los participantes el desarrollo de una adaptación positiva y resiliente ante las situaciones adversas, y una mayor competencia social.
 4. Promover perfiles más resilientes y decremento de conductas de riesgo (modelos correctos de solución de problemas, estrategias de afrontamiento adecuadas, etc.).
 5. Promover una mayor eficacia y eficiencia de las intervenciones breves ante situaciones adversas.
-

Este texto surge de la necesidad de desarrollar intervenciones psicológicas breves que puedan ser aprendidas rápidamente por profesionales de la salud mental, pero también por aquellos otros profesionales que ofrecen apoyo ante situaciones adversas.

Dra. Berenice Serrano-Zárate

Universidad Jaume I

Departamento de Psicología Básica, Clínica y Psicobiología

Dra. Anabel de la Rosa Gómez

Universidad Nacional Autónoma de México.

Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala



AGRADECIMIENTOS

El presente texto ha sido financiado por la Oficina de Cooperación al Desarrollo y Solidaridad de la Universidad Jaume I (España), en el marco del proyecto de cooperación universitaria al desarrollo titulado “Intervención breve basada en psicología positiva para potenciar la resiliencia ante desastres naturales en población mexicana” (PCoopUJI-17-06).

El citado proyecto se realiza en colaboración con el Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia de la Facultad de Estudios Superiores Iztacalade la Universidad Nacional Autónoma de México.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
La psicología positiva	3
Las emociones positivas	4
I. HACER FRENTE A LA ADVERSIDAD	7
II. VIRTUDES Y FORTALEZAS PSICOLÓGICAS	11
III. APRENDIENDO A SER RESILIENTE	31
La resiliencia psicológica	31
Las trampas del pensamiento y los pensamientos catastróficos	33
Construir relaciones positivas	36
Optimismo y resiliencia psicológica	37
Gratitud y resiliencia psicológica	41
IV. CRECIENDO ANTE LA ADVERSIDAD	45
V. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	47
VI. TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS	53
VII. FORTALECIMIENTO DEL APOYO SOCIAL	57
Razones por las que es útil y necesario contar con apoyo social:	59
Dificultades para pedir apoyo social	60
Planificar cómo puede encontrar apoyo social	61
REFERENCIAS Y LECTURAS RECOMENDADAS	62

INTRODUCCIÓN

Vivir un acontecimiento adverso, es una situación que marca y modifica la vida de la persona que lo padece, pero al mismo tiempo es una oportunidad de cambiar y reconstruir la forma de interpretar el mundo y el sistema de valores personal. Por este motivo, se considera necesario no centrarse sólo en la negatividad de la experiencia adversa, sino desarrollar formas de intervención desde enfoques positivos que se centren en la prevención y la promoción de la salud, promoviendo la resiliencia y el crecimiento postraumático.

Es por ello necesario desarrollar intervenciones centradas en potenciar los factores protectores resilientes (Figura 1) y así mitigar los factores de riesgo. Como señalan algunos estudios (Southwick y Charney, 2012), la utilización de procedimientos para promocionar la resiliencia (p.ej., emociones positivas) puede resultar de gran utilidad para paliar los problemas emocionales y para generar factores de protección, es decir, potenciar la capacidad para hacer frente a los estresores, acelerar la recuperación y, disminuir las probabilidades de desarrollar un problema de salud mental. Y es ahí en donde desde las últimas dos décadas, la psicología positiva, está jugando un papel muy importante a nivel mundial (Serrano-Zárate, 2017).



Figura 1. Estructura de la intervención (fuente: elaboración propia)

La psicología positiva

La psicología positiva, surge a finales del siglo XX de la mano de Martin Seligman y sus colaboradores, quienes empezaron a cuestionar el hecho de que la psicología clínica se había centrado principalmente en explicar y atender aquello que no era funcional, y potenciado por los estados emocionales negativos y la disfuncionalidad. Es decir, se había centrado primordialmente en el estudio y el tratamiento de las enfermedades mentales. **La psicología positiva se basa en la premisa fundamental de que tratar la enfermedad mental “no es lo mismo” que promover la salud mental.**

Martin Seligman refiere que el sentido básico de lo positivo no es solo la ausencia de lo negativo, se refiere a cosas que valoramos como: la alegría, serenidad, coraje, optimismo, altruismo, paz, perseverancia, creatividad, o el amor; y que estas cosas no vienen automáticamente al luchar contra la tristeza, la ansiedad, el miedo, el egoísmo, el aburrimiento, o el odio; sino que **deben cultivarse y nutrirse para que cumplan su función como factores protectores frente a la adversidad.** Éste es el objetivo central de la psicología positiva, y especialmente de la resiliencia psicológica (Serrano-Zárate, 2017).



Mi vida como un jardín

Instrucciones:

1. Imagine que su vida fuera un jardín.
2. Identifique qué malezas necesitan ser retiradas.
3. ¿Qué cualidades, relaciones y actividades positivas desea cultivar y florecer en el jardín de su vida?

Las emociones positivas

Gracias a los estudios de la Dra. Barbara Fredrickson, líder en el estudio de las emociones positivas, al día de hoy es bien conocido que un elevado afecto positivo está asociado con un mejor estado de salud, tanto física como psicológica, y con un mayor bienestar. Ejemplos de estas emociones son la alegría, felicidad, euforia, amor, gratitud, satisfacción, tranquilidad, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, asombro, etc. Todas estas emociones, entre otras, ayudan a potenciar nuestra atención, a ampliar nuestra conciencia, a ser más creativos o creativas, y a flexibilizar nuestros pensamientos e interpretaciones. Además las principales investigaciones en este campo (Fredrickson, 2001) han encontrado que **las emociones positivas nos ayudan a construir recursos para el afrontamiento de la adversidad**; por ejemplo, a tener relaciones personales más sólidas y fuertes, a tener una mayor capacidad de recuperación, o a mejorar la salud (Serrano-Zárate, 2017).



Mis emociones positivas

Instrucciones:

1. Piense en un momento de la última semana en que sintió una emoción positiva; permítase regresar a ese momento: ¿Con quién estaba? ¿Qué estaba pasando? ¿Qué estaba sintiendo?
2. Escriba acerca de ello.
3. Comparta con otra persona, el evento que le sucedió y, con todo el detalle que pueda, cómo se sintió.



Cultivando emociones positivas

Instrucciones:

1. Elija una emoción para cultivar.
2. Elija alguno de los siguientes métodos:
 - a. Recordar la última vez que tuvo esa emoción.
 - b. Actuar como si ahora mismo estuviera experimentando esa emoción.
3. Comparta su experiencia con otra persona.

I. HACER FRENTE A LA ADVERSIDAD

Objetivos:

- Proporcionar información acerca de reacciones comunes ante acontecimientos adversos.
- Normalizar las reacciones de los participantes en el contexto de su situación adversa.

En este módulo se explica a los y las participantes las reacciones comunes que experimentan las personas que han sufrido algún acontecimiento vital estresante. Su propósito es normalizar las reacciones de los usuarios ante factores altamente estresantes.



Cuando una persona vive una circunstancia difícil y experimenta un acontecimiento estresante, la mayoría normalmente experimenta diferentes emociones, por ejemplo: miedo intenso, mucha tristeza, o una gran desesperanza.

Otras personas algunas veces describen no experimentar ninguna emoción.

Pero sin duda alguna, las emociones que me han descrito, por ejemplo.... (CITAR LAS EMOCIONES QUE HAN INDICADO ANTES LOS PARTICIPANTES), son también muy comunes.

Hay una razón de por qué las personas reaccionan de esta manera: El ser humano está diseñado para mantenerse a salvo durante su vida; pero cuando hemos estado ante un daño o peligro, nuestro cuerpo puede responder de una manera que nos pone en un alto estado de alerta, por ejemplo: nuestro corazón puede latir muy rápidamente, nuestra respiración puede entrecortarse, tenemos tensión muscular, dolor de cabeza, malestar estomacal, etc.

Es natural experimentar estas sensaciones por un corto periodo de tiempo después del acontecimiento estresante; sin embargo, si estas reacciones se mantienen por largo periodo de tiempo, pueden llegar a interferir en nuestra vida diaria, en nuestro hogar, en nuestra vida social, o en nuestro trabajo. Por ejemplo: experimentar tristeza por un periodo largo de tiempo puede causar que una persona se aísle de familiares o amigos.

Respecto a todo esto, el mensaje con que quisiera que se quedaran es que muchas personas en su situación, experimentan al igual que ustedes, dificultades emocionales y en su día a día después de haber vivido un acontecimiento estresante. Por lo tanto, las emociones que están experimentando no son un signo de debilidad, y no deben sentirse culpables o avergonzados o avergonzadas por sentirse de esa manera. Todo lo contrario, el haber sobrevivido a una experiencia tan estresante y desafiante como esta, dice mucho de lo fuertes que son.

Ustedes son muy valientes por estar aquí buscando ayuda y apoyo y por compartir su experiencia conmigo. Este es un paso muy importante para empezar a afrontar lo que ha sucedido, para mejorar su vida y el futuro de sus familias. El participar en esta intervención y permitirnos ayudarles les ayudará a sentirse mejor y ayudar a sus familias a afrontar esos momentos difíciles.

II. VIRTUDES Y FORTALEZAS PSICOLÓGICAS

Objetivo:

- Evaluar y conocer las principales virtudes y fortalezas psicológicas.

Las fortalezas psicológicas o de carácter, son un conjunto de 24 fortalezas identificadas por los investigadores Peterson y Seligman(2004), categorizadas en 6 tipos diferentes de virtudes (Figura 2).

Estas fortalezas representan lo mejor de la humanidad y los rasgos de carácter que describen al ser humano. Las fortalezas psicológicas caracterizan quienes somos en nuestro mejor momento; nos impulsan a utilizar lo mejor de nosotros y nosotras, para superar la adversidad, para generar emociones positivas, y para tener relaciones personales más estables y fuertes en las que se ven potenciada la intimidad, la confianza, y el sentido de pertenencia (Serrano-Zárate, 2017).

A continuación, le presentamos cada una de esa virtudes y fortalezas.

VIRTUDES						
SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO		VALOR	HUMANIDAD	JUSTICIA	TEMPLANZA	TRASCENDENCIA
FORTALEZAS	Creatividad	Valentía	Amor	Lealtad	Perdón y Compasión	Aprecio de la Belleza y Excelencia
	Curiosidad	Perseverancia	Generosidad	Imparcialidad y Equidad	Humildad y Modestia	Gratitud
	Mentalidad abierta	Honestidad	Inteligencia emocional	Liderazgo	Prudencia	Optimismo
	Deseo de aprender	Vitalidad			Autocontrol	Sentido del humor
	Perspectiva				Espiritualidad	

Figura 2. Fortalezas psicológicas o de carácter (Fuente: Serrano-Zárate, 2017)

SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO

Se relaciona con el deseo de conocer, de la creatividad, o de ser una persona juiciosa, o con una buena perspectiva sobre las cosas. Martin Seligman propone 6 vías para poner en evidencia la sabiduría y su antecedente necesario: el conocimiento, desde la más básica desde el punto de vista evolutivo (curiosidad) a la más compleja (perspectiva).

1. CREATIVIDAD (originalidad, ingenio)

Cuando se le presenta algo que desea, logra con facilidad encontrar el comportamiento nuevo, pero adecuado, para alcanzar su objetivo. No le satisface realizar tareas de modo convencional.

Asimismo, esta fortaleza se denomina inteligencia práctica, sentido común, o perspicacia.

2. CURIOSIDAD (interés por el mundo, amante de la novedad, abierto a nuevas experiencias)

No se limita a tolerar la ambigüedad, sino que ésta le gusta y le intriga.

La curiosidad conlleva apertura a distintas experiencias y flexibilidad ante temas que no encajan con nuestras propias ideas previas. La curiosidad puede ser concreta (ante algo determinado) o global (cuando se pone una mentalidad abierta a todo). La curiosidad implica participar de las novedades de forma activa, por lo que recibir información de forma pasiva (p. ej., pasar el día viendo TV) no es una muestra de esta fortaleza.

El extremo opuesto de la curiosidad es aburrirse con facilidad.

3. MENTALIDAD ABIERTA (juicio, pensamiento crítico)

Piensa sobre las cosas con detenimiento y las analiza desde todos los puntos de vista. No se precipita a extraer conclusiones y sólo se basa en pruebas fehacientes para tomar decisiones. Es capaz de cambiar de opinión. Realiza el ejercicio de analizar la información de forma objetiva y racional para del bien propio y del de los demás.

4. DESEO DE APRENDER (amor por el conocimiento)

Le encanta aprender cosas nuevas, ya sea asistiendo a clase o por sí mismo. Siempre le ha gustado estudiar, leer, visitar museos, y considera que en cualquier lugar existen oportunidades para aprender. Hay ámbitos de conocimiento en los que es experto. Las personas de su círculo social o el resto de personas en general valoran su experiencia. Le encanta aumentar sus conocimientos incluso ante la falta de incentivos externos.

5. PERSPECTIVA(sabiduría)

Otras personas recurren a usted para aprovechar su experiencia para que las ayude a solucionar problemas y obtener perspectiva para ellas mismas. Posee una visión del mundo que tiene sentido para otros y para usted mismo o misma. Las personas sabias son las expertas en lo más importante y complejo: la vida.

VALOR

Esta virtud es la capacidad para superar el miedo y responde más a una actitud general ante la vida que ante la realización de actos heroicos. Las fortalezas que componen esta virtud, reflejan el ejercicio consciente de la voluntad hacia objetivos encomiables que no se sabe con certeza si serán alcanzados. Para ser considerados valientes, tales actos deben realizarse ante fuertes adversidades.

6. VALENTÍA

No se intimida ante las amenazas, los retos, el dolor o las dificultades. Es capaz de separar los elementos emocionales y conductuales del temor, resistirse a la respuesta de huida y enfrentarse a la situación que produce temor, a pesar de la molestia producida por reacciones subjetivas y físicas.

Esta virtud también hace referencia a situaciones intelectuales o emocionales vistas como desfavorables, difíciles o peligrosas. El valor, desde el punto de vista psicológico incluye la postura necesaria para enfrentarse a experiencias duras.

7. PERSEVERANCIA

Comienza lo que acaba, asume proyectos difíciles y los termina; cumple con su cometido con buen humor y con las mínimas quejas. Hace lo que dice que hará e incluso más, nunca menos. Es flexible, realista y no perfeccionista.

Al mismo tiempo, la perseverancia no implica la búsqueda obsesiva de objetivos inalcanzables.

8. HONESTIDAD (integridad)

Es una persona honesta, no sólo porque dice la verdad, sino porque vive su vida de forma genuina y auténtica. Tiene los pies en el suelo y no es pretenciosa o pretencioso; es una persona “auténtica”. Se presenta con respecto a intenciones y compromisos ante los demás y ante uno mismo de forma sincera, ya sea mediante palabras u actos.

9. VITALIDAD (pasión, entusiasmo)

Es una persona llena de vida. Se dedica en cuerpo y alma a las actividades en las que participa. Se despierta por la mañana animado o animada por empezar el día. La pasión que pone en las actividades resulta contagiosa.

HUMANIDAD

Esta virtud está relacionada con capacidades para mejorar la vida de los demás mediante conductas prosociales y de cercanía (p. ej., altruismo, generosidad, amabilidad). Las fortalezas de esta virtud se ponen de manifiesto en la interacción social positiva con otras personas: amigos, conocidos, parientes y también desconocidos.

10. AMOR (capacidad de amar y ser amado, apego)

Valora las relaciones íntimas y profundas con los demás. Las personas por las que siente emociones intensas y continuas experimentan lo mismo por usted.

11. GENEROSIDAD (amabilidad, bondad, apoyo, cuidado, compasión, altruismo)

Es bondadoso o bondadosa y generoso o generosa con los demás y nunca está demasiado ocupado u ocupada para hacer un favor. Disfruta realizando buenas obras en beneficio de los demás, incluso aunque no los conozca bien. Se toma los intereses de otro ser humano tan seriamente como los suyos. Concede valor a las demás personas. Se responsabiliza de otras personas, parientes, amigos, compañeros de trabajo o incluso desconocidos.

12. INTELIGENCIA EMOCIONAL, SOCIAL Y PERSONAL

La inteligencia social y personal es el conocimiento de uno mismo y de los demás. Uno es consciente de las motivaciones y sentimientos de los demás, y sabe responder a ellos. La inteligencia social es la capacidad de observar diferencias en los demás, sobre todo con respecto a su estado anímico, temperamento, motivaciones e intenciones, y actuar en consecuencia.

JUSTICIA

13. LEALTAD (trabajo en equipo, civismo)

Destaca como miembro de un grupo. Es un compañero o compañera de equipo leal y dedicado o dedicada, siempre cumple con su parte y trabaja duro por el éxito del conjunto. Este cúmulo de cualidades refleja su capacidad de integración a situaciones grupales. Colabora siempre. Valora los objetivos y propósitos del grupo, incluso cuando difieren de los suyos. Respeta a quienes ocupan cargos directivos de forma legítima.

14. IMPARCIALIDAD Y EQUIDAD (justicia)

No permite que sus sentimientos personales sesguen sus decisiones sobre otras personas. Le da una oportunidad a todo el mundo. Se guía en sus actos cotidianos por principios morales más amplios. Se toma el bienestar de otros, incluso de quienes no conoce personalmente, tan en serio como el suyo. Le resulta fácil dejar de lado los prejuicios personales.

15. LIDERAZGO

Se le da bien organizar actividades y asegurarse de que se llevan a cabo.

El líder debe ser antes que nada un diligente efectivo, que se encarga de que el trabajo de grupo se realice al tiempo que se mantienen las buenas relaciones entre sus miembros.

TEMPLANZA

Esta virtud tiene que ver con capacidades regulatorias que permiten la moderación y una regulación apropiada de las emociones, conductas, y cogniciones respecto a uno mismo y los demás. Hace referencia a la expresión apropiada y controlada de los deseos y necesidades. La persona mesurada no reprime sus aspiraciones, pero espera la oportunidad de satisfacerlas de forma que no perjudique a nadie.

16. PERDÓN Y COMPASIÓN

Perdona a quienes le han causado un mal. Siempre da una segunda oportunidad a los demás. El principio por el que se guía es la clemencia, no la venganza.

17. HUMILDAD Y MODESTIA

No intenta ser el centro de atención; prefiere que sean los logros los que hablen por usted. No se considera especial y los demás reconocen y valoran su modestia. Es una persona sencilla.

Las personas humildes consideran que sus aspiraciones, éxitos y derrotas personales carecen de excesiva importancia.

18. PRUDENCIA (discreción, cautela)

Es una persona cuidadosa. No dice ni hace nada de lo que luego podría arrepentirse. Tiene visión de futuro y es dialogante. No le cuesta resistirse a los impulsos sobre los objetivos a corto plazo en pro del éxito a largo plazo.

19. AUTOCONTROL

Le cuesta poco contener sus deseos, necesidades e impulsos cuando la situación lo requiere. Sabe qué es lo correcto, y también es capaz de poner en práctica ese conocimiento. Cuando ocurre algo negativo, es capaz de regular sus emociones. Puede neutralizar sus sentimientos negativos por sí mismo. Es capaz de estar de buen humor incluso en situaciones delicadas.

TRASCENDENCIA

Tiene que ver con una sensación de estar conectado a algo que nos trasciende y que es mayor que nosotros, poniendo en perspectiva nuestras vidas. Al hablar de trascendencia se habla de las fortalezas emocionales que van más allá de la persona y la conectan con algo más elevado, amplio y permanente: con otras personas, con el futuro, la evolución, lo divino, o el universo.

20. APRECIO DE LA BELLEZA Y LA EXCELENCIA (asombro, fascinación, admiración)

Aprecia la belleza, la excelencia y la habilidad en todos los ámbitos: en la naturaleza, el arte, la ciencia, las cosas cotidianas. Cuando es intensa, se acompaña de sobrecogimiento y asombro.

21. GRATITUD

Es consciente de las cosas buenas que le suceden y nunca las da por supuestas. Siempre toma tiempo para expresar su agradecimiento.

22. OPTIMISMO (esperanza)

Espera lo mejor del futuro, y planifica y trabaja para conseguirlo.

La esperanza, el optimismo y la previsión son una familia de fortalezas que implican una actitud positiva hacia el futuro.

23. SENTIDO DEL HUMOR

Le gusta reír y hacer reír a otras personas. Ve el lado cómico de la vida fácilmente. Es usted bromista. Es divertido o divertida.

24. ESPIRITUALIDAD (fe, religiosidad)

Posee creencias fuertes y coherentes sobre la razón y el significado trascendente del universo. Sabe cuál es su lugar en el orden universal. Sus creencias definen sus actividades y son una fuente de consuelo. Posee una filosofía concreta de la vida (no necesariamente religiosa) que sitúa su ser como parte del universo en general. La vida posee para usted un propósito, un significado en virtud de un vínculo con algo más elevado.



Mis virtudes y fortalezas psicológicas

Instrucciones:

1. Conteste el cuestionario “Test breve de fortalezas” (Peterson, 2004)*.
2. Identifique las fortalezas en las que haya seleccionado la opción de respuesta “SIEMPRE”.
3. Revise en el texto la definición de cada una de esas fortalezas.
4. Comparta sus principales fortalezas con alguien y dele algún ejemplo de esa fortaleza en su vida cotidiana.
5. ¿Con cuál de esas virtudes y fortalezas se identifica más? ¿Por qué?
6. ¿Le ha sorprendido tener alguna de estas fortalezas más desarrollada respecto a otras?

*Para una evaluación más profunda de sus fortalezas visite:
<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/testcenter>





Utilizando mis fortalezas psicológicas de nuevas maneras

Instrucciones:

1. Identifique nuevamente las fortalezas psicológicas en las cuales ha seleccionado la opción “SIEMBRE”.
2. Piense en las maneras en las que actualmente usa esas fortalezas psicológicas en su vida.
3. Haga una lluvia de ideas sobre nuevas formas en que podría usar aún más esas fortalezas psicológicas.
4. Escriba una lista de acciones específicas que puede llevar a cabo para usar sus fortalezas psicológicas de manera más frecuente y en nuevas actividades.
5. Comprométase a usar sus fortalezas psicológicas de nuevas maneras, todos los días de esta semana.
6. Finalmente, comparta su experiencia con otra persona.



En la siguiente sección encontrará algunos ejercicios para trabajar sus fortalezas psicológicas.



Las fortalezas psicológicas en la historia de mi vida

Instrucciones:

1. Identifique un momento en su vida que haya sido importante para usted y en base a ese momento, ponga un nombre a su historia, por ejemplo: “Poniendo en marcha mi negocio”.
2. Haga una lista con las fortalezas psicológicas que estuvieron implicadas en esa parte de su historia de vida.
3. Reflexione, y redacte o narre cómo esta historia ha influido en quién es usted ahora.



Diseñando un día agradable

Instrucciones:

1. Deje libre para usted alguno de los días del próximo fin de semana (o de cualquier día de la semana).
2. Identifique cosas agradables que le gustaría hacer.
3. Seleccione aquellas en las que podría hacer uso de sus virtudes o fortalezas psicológicas. Por ejemplo, si una de sus principales fortalezas es la curiosidad o, el deseo por aprender, en su día agradable podría incluir actividades como ir a conocer un lugar nuevo, o leer un libro nuevo.
4. Cuando llegue el día, intente disfrutar lo máximo posible todas estas actividades, como si las estuviera viviendo por primera vez.



Carta del perdón

Instrucciones:

1. Identifique una persona significativa para usted con quien haya tenido algún conflicto.
2. Escriba una carta en la que exprese su perdón hacia esa persona, por aquello que ha hecho.
3. Si lo desea, comparta la carta con esa persona.



Yo valiente

Tener valor no significa no tener miedo. El valor encierra la posibilidad del fracaso y la disposición para aceptar una derrota. Cuando actuamos con valor queremos alcanzar un objetivo.

Instrucciones:

1. Identifique una situación de su vida en las que ha demostrado valor porque, por ejemplo:
 - a. *Ha asumido un riesgo y ha tomado una decisión importante.*
 - b. *Ha probado algo nuevo.*
 - c. *Ha reaccionado ante un peligro real o potencial.*
 - d. *Ha salvado a otras personas de una situación peligrosa.*

2. Describa lo siguiente:
 - a. *¿Hasta qué punto estaba seguro o segura de poder llevar a cabo su plan?*
 - b. *¿Cómo ocurrió todo?*
 - c. *¿Qué efecto ha tenido el éxito de esa situación en su vida?, o en su defecto, ¿cómo ha aceptado el fracaso?*
 - d. *¿Qué reflexiones y conclusiones sacó de esa experiencia?*

3. Cuente a un compañero o compañera su historia. Hay dos posibles tipos de historias: las historias de valor que terminan con éxito, y las historias de valor que terminan con un fracaso.

-A menudo cuando se mira hacia atrás se aprecia que las historias que terminaron con un fracaso han dado un fruto especial porque nos han dado la oportunidad de aprender algo importante-

4. Por último, haga la siguiente autovaloración:
 - a. *¿Cómo se sintió mientras narraba su historia?*
 - b. *¿Qué capacidad cree que tiene para aprender también de un fracaso?*



Haciendo las metas realidad

Instrucciones:

1. Piense en una meta que tenga para el futuro, pero la cual no esté seguro o segura que se realizará.
2. Escriba su meta en una forma positiva, por ejemplo: "Terminaré mi carrera".
3. Conteste a la siguiente pregunta: ¿Qué debería hacer alguien que tenga esta meta para conseguirla? Imagine tantas acciones a realizar como pueda y haga una lista.
4. Ponga una fecha en su futuro, en que esa meta se hará realidad.
5. Seleccione una acción a realizar de su lista.
6. Imagínese a usted mismo o misma en el futuro, en el momento elegido para realizar la acción elegida para conseguir su meta. Imagine la escena como si fuera una película.
7. ¿Qué emociones experimentó mientras realizaba el ejercicio?
8. Repita el ejercicio desde el paso 5, tres veces más. Cada vez seleccione una acción diferente de su lista.



Yo en mi mejor momento

Instrucciones:

1. Identifique algún momento específico reciente o en su pasado en donde se encontraba muy bien y se sentía feliz (por ejemplo, cuando conoció a su pareja, o nació su hijo o hija).
2. Escriba o narre esa historia, contándola con el mayor detalle posible, como si la estuviera volviendo a vivir.
3. Intente re-experimentar todo, saborear cada momento.



Las 50 cosas positivas de mí

Instrucciones:

1. Haga una lista con 10 características positivas de usted.
2. Haga una lista con 10 éxitos en su vida.
3. Haga una lista con 10 maneras en que es amable con otras personas.
4. Haga una lista con 10 sorpresas inesperadas en su vida.
5. Haga una lista con 10 maneras en que ha recibido apoyo de otras personas.



Laboratorio de la creatividad

Instrucciones:

1. Cada semana, escogerá un objeto, y le dará un uso completamente diferente (p.ej., una lata de refresco, un cartón, una lámpara, etc.).

III. APRENDIENDO A SER RESILIENTE

Objetivos:

- Aprender la definición de resiliencia.
- Identificar las trampas del pensamiento que no facilitan ser resiliente.
- Identificar los propios niveles de optimismo.

La resiliencia psicológica

La resiliencia psicológica se puede entender como una **fortaleza**, una **característica protectora**, una **estrategia de afrontamiento**. Tiene que ver con ser cognitivamente flexible, ser capaz de intentar nuevas maneras de afrontar cuando algo no está funcionando bien, de superar la adversidad. También tiene que ver con la habilidad para **aprender** y **crecer** tras la vivencia de un acontecimiento adverso.

Tras años de investigación, la ciencia nos dice que los siguientes factores protectores son esenciales para construir resiliencia:

- biológicos;
- la autoregulación;
- la habilidad para mirar las circunstancias desde diferentes perspectivas y nuestra capacidad para resolver los problemas;
- el optimismo;
- la autoeficacia, entendida como nuestros talentos, nuestras fortalezas, nuestras actitudes, y la creencia de que somos capaces de algo determinado;
- nuestros estilos de apego y capacidad de sentirnos seguros;

- la espiritualidad, entendida como sentirnos parte o conectados con algo superior a nosotros mismos (p.ej., una conexión emocional con alguien más, una conexión con la naturaleza, nuestra fe, una misión, un propósito, una idea) y;
- las instituciones de apoyo, entendidas éstas como la familia, el colegio o universidad, el lugar de trabajo, o la comunidad (Serrano-Zárate, 2017).



¿Víctima o sobreviviente?

Instrucciones:

Imagine que este es el **primer día del resto de su vida...** Ahora conteste a las siguientes preguntas:

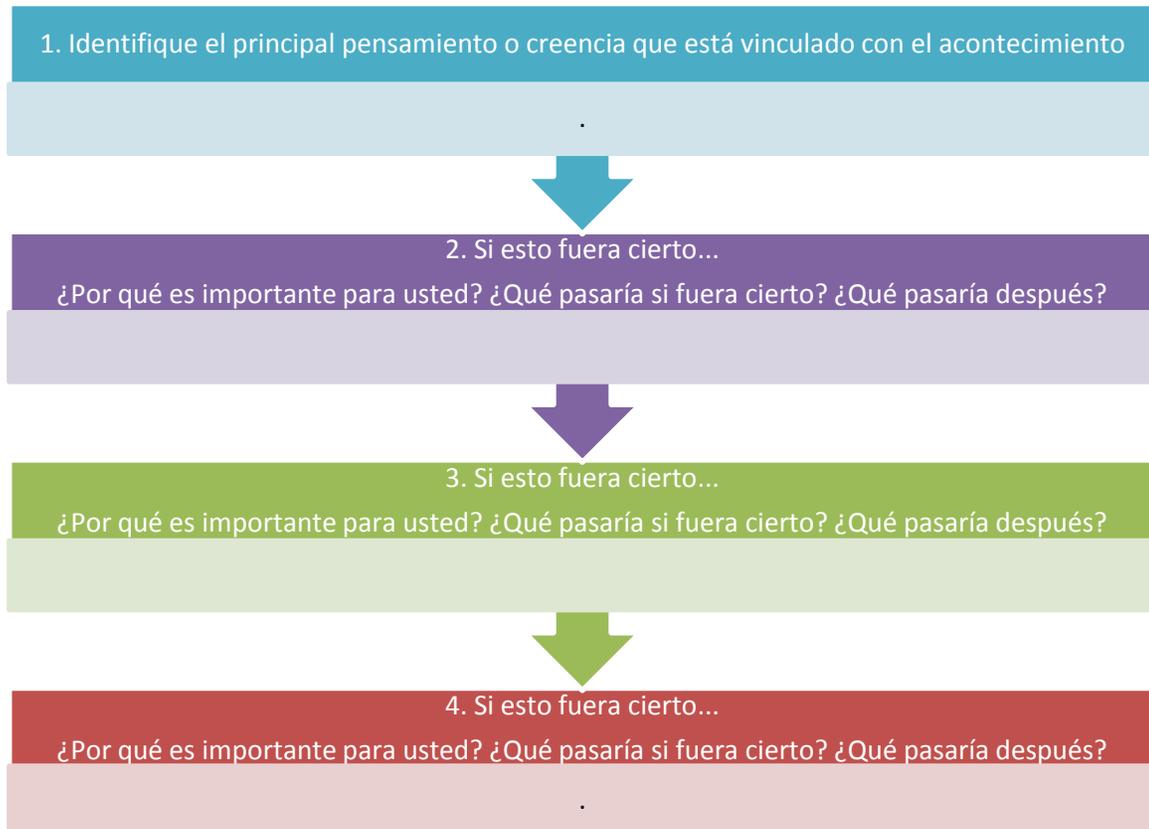
1. ¿Cómo le gustaría que fuera su vida en el próximo mes?, ¿le gustaría seguir relacionándose con las mismas personas, estar en las mismas circunstancias, etc.?
2. ¿Cuáles son sus metas para el próximo mes?
3. ¿Qué pensará y cómo se sentirá si se ve a sí mismo o misma como una **víctima**?
4. ¿Qué pensará y cómo se sentirá si se ve a sí mismo o misma como un o una **sobreviviente**?
5. ¿Qué diferencias identifica? ¿Qué actitud es la que más le ayudaría?

Las trampas del pensamiento y los pensamientos catastróficos

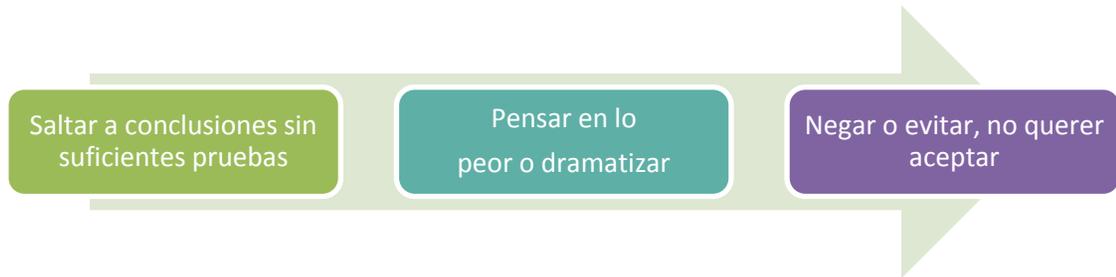
A lo largo del tiempo, las personas desarrollamos un modo o estilo particular de pensar e interpretar las situaciones adversas. Este estilo de pensamiento no suele ser adecuado, por lo cual nos impide afrontar eficazmente los problemas. En estos casos, con mucha frecuencia utilizamos interpretaciones negativas y pesimistas de los acontecimientos. Es como si viéramos todo a través de un túnel o con unos lentes que nos hacen ver todo de color negro.



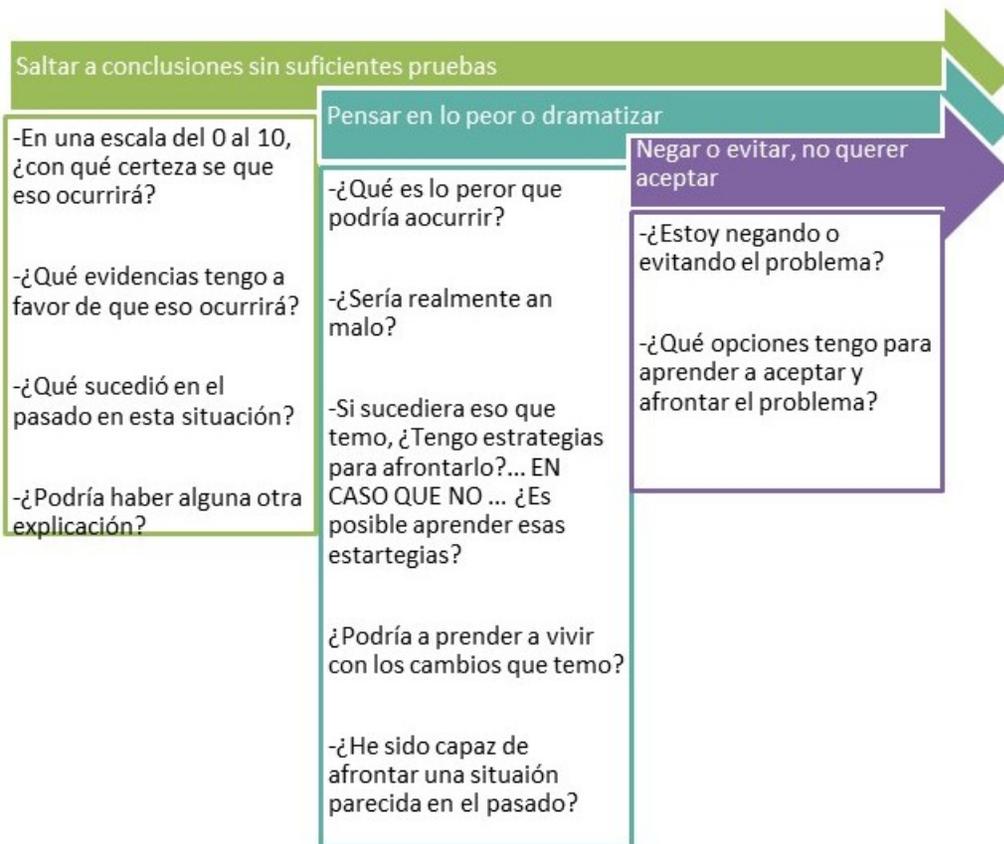
(1) El primer paso para no caer en estas trampas del pensamiento, es identificarlas.



El segundo paso es identificar a qué **trampa del pensamiento** se corresponde ese pensamiento o creencia:



(2) El tercer paso es **ser flexible** con nuestros pensamientos. Para ello, nos ayudaremos de las siguientes preguntas:



(3) El cuarto paso es buscar una interpretación alternativa para mi creencia.

Creencia	Creencia alternativa



Identificar las trampas del pensamiento

Instrucciones:

1. Identifique la situación problema.
2. Identifique el principal pensamiento o creencia que está vinculado con el acontecimiento.
3. Identifique la trampa del pensamiento.
4. Genere una interpretación alternativa para el pensamiento.

Acontecimiento	Pensamiento vinculado con el acontecimiento	Trampa del pensamiento	Interpretación alternativa para el pensamiento

Construir relaciones positivas

Cuando las personas que le importan le dan buenas noticias, ¿cómo responde usualmente?

Una manera eficaz de construir relaciones positivas es a través de lo que Martin Seligman llama “*respuesta activa y constructiva*”.

El estilo de respuesta que fortalece las relaciones y amplifica la experiencia positiva con los demás es la llamada “*respuesta activa y constructiva*”. Para responder activa y constructivamente a alguien, debe responder con:

- interés genuino;
- entusiasmo y;
- emociones positivas.



Relaciones significativas

Instrucciones:

1. Busque un amigo/a, familiar, o compañero/ade trabajo con quien practicar.
2. Pídale que le diga buenas noticias.
3. Hagan su mejor esfuerzo para responder con el estilo de respuesta activa y constructiva: muestre **interés**; sea **entusiasta** en sus comentarios y; exprese **emociones positivas** (con palabras y gestos).
4. Intente hacer preguntas y mantener el contacto visual durante todo el ejercicio.

Optimismo y resiliencia psicológica

El optimismo puede definirse como la creencia o expectativa de que sucederán cosas positivas; juega un papel muy importante como factor protector frente a la adversidad, ya que facilita hacer frente al estrés de una manera más efectiva; tiene un impacto positivo en nuestras relaciones sociales y la satisfacción con estas, por lo tanto, facilita el apoyo social; potencia el buen estado de ánimo y; permite centrarnos más en los aspectos positivos y que marchan bien en nuestra vida.

El optimismo tiene una relación directa con los estados de bienestar físico y emocional, la calidad de vida y, la percepción de felicidad. Los resultados de diversas investigaciones (Peterson y Steen, 2009) también han encontrado una relación inversa entre los niveles de optimismo y el desarrollo de la depresión; es decir, cuanto más optimista sea una persona, se reducen las posibilidades de que desarrolle una depresión. Esto podría explicarse por el hecho de que pensar en un futuro esperanzador, con expectativas positivas, podría ayudar a regular las emociones negativas asociadas con la depresión. Por lo tanto, enseñar a ser más optimistas a las personas vulnerables a padecer una depresión, podría resultar en una especie de vacuna contra la depresión (Serrano-Zárate, 2017).

Una estupenda noticia de acuerdo a Martin Seligman es que **el optimismo es una habilidad que se puede aprender.** El aprender a cambiar un estilo de pensamiento pesimista por un estilo de pensamiento optimista, reduce las posibilidades de experimentar ansiedad y depresión, y aumenta la capacidad de recuperación frente a la adversidad.



En busca del optimismo

Instrucciones:

1. Piense en una situación con la que está luchando, o con la que se siente frustrado/a. Por ejemplo: tiene mucha carga de trabajo, no tiene una buena relación con sus compañeros de trabajo o estudios, usted y su pareja están peleando más de lo normal.
2. Escriba qué aspectos de la situación puede controlar.
3. Luego tenga en cuenta qué aspectos no puede controlar y “debería aceptar”.
4. Finalmente, indique qué cree que podría hacer para mejorar la situación.

¿Qué puedo controlar de la situación?	¿Qué <u>NO</u> puedo controlar y “debería aceptar”?	¿Qué podría hacer para mejorar la situación?



¿Qué hace que valga la pena vivir la vida?

Durante siglos, grandes pensadores han planteado esta pregunta.

Instrucciones:

1. Tómese un momento y reflexione sobre su propia vida.
2. ¿Qué le da sentido a su vida y cómo podría aumentar ese sentido?



Mi mejor “Yo” posible

Instrucciones:

1. Imagine la mejor manera en que cree que su vida podría desarrollarse en cuatro ámbitos: personal, profesional, social, y de la salud. Imagínese en el futuro habiendo logrado todas sus aspiraciones, metas, y anhelos. Imagine su “mejor yo posible” prediciendo eventos positivos futuros.
2. Escríbalo en forma de diario (puede complementarlo con el uso de imágenes, música, vídeos).
3. Dedique 5 minutos todos los días a visualizar lo que ha descrito.



Carta desde el futuro

Instrucciones:

1. Prepare una carta a su Yo del presente escrito por su Yo del futuro. Para ello imagine cómo será su vida dentro de 10 años, su Yo del futuro debe explicar:
 - a. Lo bien que se encuentra, y por qué.
 - b. En dónde está.
 - c. Qué está haciendo en ese momento en su vida.
 - d. Qué logros ha conseguido hasta ahora.

Gratitud y resiliencia psicológica

La gratitud es una parte fundamental del bienestar. Diversas investigaciones, entre ellas las lideradas por el Dr. Bob Emmons (Emmons, 2007; Emmons y McCullough, 2003) han identificado que **cultivar periódicamente la gratitud tiene un efecto positivo sobre la mejora de la salud física y emocional, y sobre las relaciones personales**; incrementa la satisfacción, el sentido de humildad, y las conductas de ayuda. Cuando experimentamos gratitud, nos estamos enfocando en todo aquello que estamos recibiendo y no en nuestras carencias.

Una de las formas más sencillas que recomiendan los diferentes investigadores en el campo para cultivar la gratitud es: todos los días identificar al menos tres cosas positivas que hemos vivido y por las cuales queremos agradecer (p.ej., por una comida deliciosa, un momento divertido, pasar tiempo con los hijos, tener salud, a los compañeros del trabajo que me han ayudado el día de hoy, etc.), identificar los buenos momentos cotidianos en nuestra vida y, luego reflexionar sobre las razones de por qué estamos agradecidos o agradecidas (Serrano-Zárate, 2017).



¿Qué salió bien hoy?

Instrucciones:

1. Identifique y registre al final del día 3 cosas positivas que sucedieron el día de hoy, y por las que está agradecido o agradecida.
2. Regístrelo al menos durante una semana, y reléalo cada día.



Carta de agradecimiento

Instrucciones:

1. Identifique una persona significativa para usted.
2. Escriba una carta de agradecimiento a esa persona sobre algo que haya hecho por usted.
3. Si lo desea, comparta la carta con esa persona.



Agradecimiento de mi Yo del futuro

Instrucciones:

1. Redacte una carta escrita por su Yo del futuro. En ella dese las gracias a sí mismo o misma por haber cuidado de su salud, regular adecuadamente sus emociones, resolver los problemas, ser optimista, dar lo mejor de sí en todo, tener buenas relaciones con los demás, tener fe o creer en algo, y pedir ayuda a otros cuando la necesitó. Y, porque gracias a ello, pudo afrontar muchas situaciones difíciles en su vida.
Escriba ejemplos de todo ello.
2. Guárdela y vuélvala a leer cuando esté pasando por momentos difíciles.
3. Comparta la carta con alguien, si lo desea.



Usando mis fortalezas psicológicas para afrontar la adversidad

Instrucciones:

1. Identifique un desafío o situación estresante que vaya a vivir en las próximas 3-4 semanas.
2. Revise las fortalezas psicológicas que tiene más desarrolladas (evaluadas previamente con el cuestionario).
3. Describa cómo usará estas fortalezas cuando viva esta situación estresante, para superar ese desafío. Especifique qué comportamientos o acciones realizará, y cómo pueden esas fortalezas ayudarle a experimentar emociones más positivas para incrementar su resiliencia.

IV. CRECIENDO ANTE LA ADVERSIDAD

Objetivo:

- Identificar cómo vivir un acontecimiento adverso, puede ser una oportunidad para aprender y crecer.

La posibilidad de **crecer y aprender ante la adversidad** se describe como una experiencia de cambio positivo la cual ocurre como resultado de haber experimentado una situación adversa en la que incluso pudo estar en peligro la vida. A esto se le llama “crecimiento postraumático”, y se manifiesta de diferentes maneras, por ejemplo: con un incremento de la apreciación de la vida en general; relaciones interpersonales más significativas; un incremento de las fortalezas personales o; cambio de prioridades.

El crecimiento postraumático no ocurre como un resultado directo de haber vivido la experiencia adversa, sino que viene dado por la **capacidad de la persona para adaptarse a los cambios derivados del acontecimiento adverso**, loque le permite crecer ante esa adversidad. El hecho de que una persona pueda crecer a partir de la adversidad le ayudará a **prevenir el malestar psicológico, y a afrontar mejor la situación adversa** (Serrano-Zárte, 2017).



Ayudando a otros

Instrucciones:

1. Identifique a una persona cercana (familiar o amigo/a) que esté pasando por un problema importante en estos momentos.
2. Piense en qué estrategia de las aprendidas hasta el momento le sugeriría practicar a ese familiar o amigo/a.
3. Escriba o comente cómo ayudaría a ese familiar o amigo/a haciendo uso de todo lo que ha aprendido hasta el momento en este taller.



Cruzando el río

Instrucciones:

1. Identifique y describa una situación adversa o difícil en la cual haya experimentado temor, y la cual haya superado.
2. ¿Qué es lo que aprendió de haber superado esa experiencia?
3. ¿Qué virtudes o fortalezas psicológicas le ayudaron a superarlo?
4. ¿Qué virtudes o fortalezas psicológicas mejoró o desarrolló después de haber vivido esa experiencia?
5. ¿Cómo podría usar todas esas virtudes o fortalezas psicológicas en su beneficio a partir de ahora?

V. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Objetivos:

- Proporcionar información acerca de la utilidad de solucionar los problemas.
- Enseñar la técnica de solución de problemas.
- Preparar un plan de acción para dar solución a un problema derivado de la situación adversa.

Esta técnica es una estrategia a aplicar en situaciones en donde la persona está experimentando problemas derivados de un estresor latente (p. ej., conflictos interpersonales, pérdidas materiales, etc.). El propósito de la técnica es encontrar junto con el usuario posibles soluciones a los problemas que están causando y manteniendo los problemas emocionales e interpersonales; así como idear una estrategia para llegar a la solución de dichos problemas.



Resumen del procedimiento:

1. *Orientación del problema.*
2. *Formulación o definición del problema.*
3. *Generación de alternativas.*
4. *Toma de decisiones.*
5. *Puesta en práctica y verificación de los resultados.*

Para lograr resolver un problema, debemos seguir los siguientes pasos:

1. Orientación del problema

Objetivos:

- Desarrollar una actitud facilitadora a la hora de resolver problemas.
- Ser flexibles.
- Aprender a identificar las situaciones problema y pensar en las causas de forma objetiva, evitando culpabilizaciones destructivas.

Tareas a realizar:

- Elegir un problema actual y describirlo.

2. Formulación y definición del problema

Objetivo:

- Evaluar el problema e identificar una solución realista.

Tareas a realizar:

- Buscar toda la información relacionada con el problema.
- Especificar operacionalmente el problema, empleando términos claros y concretos.
- Identificar las variables realmente relevantes.
- Intentar determinar las causas que favorecen la aparición y mantenimiento del problema.
- Formular y fijar objetivos concretos y realistas.
- Responder a las preguntas:
 - ¿Quién está implicado?
 - ¿Qué sucede?
 - ¿Dónde?

- ¿Cuándo?
- ¿Cómo?
- ¿Por qué sucede?
- ¿Cómo me siento?
- ¿Qué quiero?

3. Generación de alternativas

Objetivo:

- General el mayor número posible de alternativas para que sea más probable encontrar soluciones eficaces.

Tareas a realizar:

- Utilizar la técnica del torbellino de ideas o *brainstorming*, cuyas reglas son:
 - Excluir la crítica.
 - Lo mejor es la cantidad.
 - Combinar y mejorar ideas ya propuestas.
- Diferenciar entre estrategias generales (¿qué?) y tácticas más concretas (¿cómo?).
- Seguir los principios básicos de: cantidad, aplazamiento de juicio, y de variedad.

4. Toma de decisiones

Objetivo:

- Elegir la o las alternativas más apropiadas.

Tareas a realizar:

- Valorar las consecuencias positivas y negativas de cada alternativa elegida a corto, medio y largo plazo.
- Estimar el grado de probabilidad de ocurrencia de las consecuencias de cada alternativa.
- Se desechan las alternativas menos idóneas y nos quedamos con las más viables.
- Se escogen aquellas alternativas que resulten más apropiadas.
- Seguir un criterio de utilidad, considerando:
 - La resolución del conflicto.
 - El bienestar emocional, personal y social.
 - El tiempo y esfuerzo.
- Elegir la alternativa que maximice las consecuencias positivas y minimice las negativas.
- Generar tácticas específicas para llevar a cabo la alternativa.

6. Puesta en práctica y verificación de los resultados

Tareas a realizar:

- Puesta en práctica de la alternativa elegida.
- Valoración de los resultados obtenidos: en qué grado se resuelve el problema.
- Comprobación empírica de la eficacia de la solución aplicándola en la vida real y observando y registrando los resultados.
- Si el problema se ha solucionado: fin del proceso.
- Si la valoración es negativa: analizar y determinar las variables responsables:
 - Si se debe a un fallo en la ejecución de la persona: intentar mejorar la puesta en práctica.

- Si no es así, repetir el proceso total o parcialmente empezando por el paso inmediatamente anterior



Ejercicio solución de problemas

Instrucciones:

- (1) Orientación del problema:** Elija un acontecimiento que provoque una emoción dolorosa o que tenga consecuencias negativas. Convierta el acontecimiento en un problema que puede ser resuelto. Siga los pasos y describa lo que pasa.
- (2) Formulación o definición del problema:** Identifique cuál es el problema. Describa los hechos.
- (3) Generación de alternativas:** Realice una “tormenta de ideas” sobre soluciones posibles (enumere tantas soluciones como pueda y ¡NO LAS VALORE NI EMITA JUICIOS SOBRE ELLAS!)
- (4) Toma de decisiones:** ¿Cuáles de estas posibles soluciones parecen mejores? Para empezar, elija dos (aquellas que crea que le llevarán con mayor probabilidad a conseguir la solución del problema, que sean realistas, y posibles).

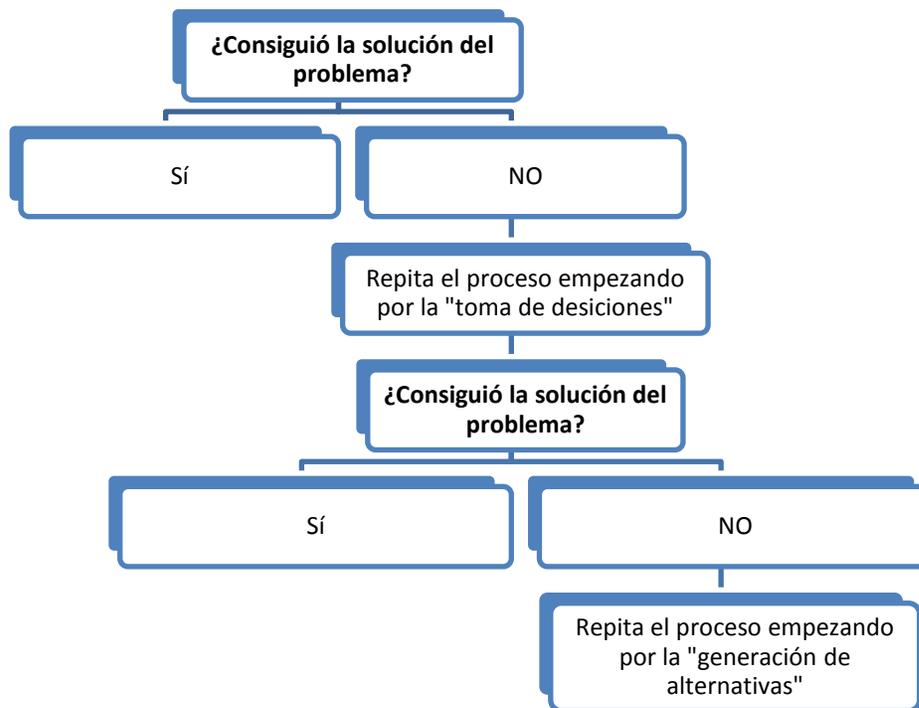
Analice los pros y contras de cada una de ellas.

ELIJA una solución;

- (1) Enumere y describa los pasos a dar;
- (2) compruebe que da los pasos;
- (3) describa qué ocurre.

(5) Puesta en práctica y verificación de los resultados:

- Ponga en práctica los pasos anteriormente descritos.



VI. TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

Objetivo: Enseñar a los participantes estrategias breves de control de estrés y la ansiedad.

Estas técnicas pueden prevenir estados extremos de estrés y ansiedad si se practican diariamente. Pueden ayudarle a mantener la calma en momentos de estrés. La técnica más usada para este fin es la **respiración lenta**.



*La respiración lenta es una estrategia básica para la relajación o el manejo de los síntomas físicos del estrés y la ansiedad. Cuando nos sentimos **estresado/as** o **ansioso/as**, nuestra respuesta física natural es que **nuestra respiración se acelere**, se dé solo a nivel del pecho y sea muy superficial. Este cambio puede ser tan sutil que ni siquiera lleguemos a notarlo. Sin embargo, sí que podemos llegar a notar los efectos secundarios de este cambio en la respiración: dolor de cabeza, dolor en el pecho, cansancio, mareo, etc.*

Al realizar respiraciones más lentas y desde el estómago, estamos enviando un mensaje al cerebro de que estamos relajados-relajadas y calmados-calmadas; el cerebro envía este mensaje al resto del cuerpo: músculos, corazón, etc., lo que ayuda a todo el cuerpo a relajarse.

*Estar relativamente tranquilo-tranquila y relajado-relajada es un estado muy útil sobre todo de cara a **tomar decisiones importantes o afrontar situaciones difíciles**.*

Instrucciones para la respiración lenta

Lo ideal es que los participantes realicen entre 10 a 12 respiraciones por minuto. Una estrategia sencilla es pedirles que inspiren mientras cuentan hasta tres y luego expiren mientras cuentan hasta tres.



Muchas personas expuestas a situaciones de riesgo expresan sentir mucho estrés y ansiedad, recuerdos constantes sobre el acontecimiento, sensaciones físicas como tensión, respiración agitada, o latidos acelerados del corazón.

La técnica que voy a enseñarles les ayudará a calmar todas estas sensaciones; tal vez esto no suceda de inmediato, pero con mucha práctica notarán mejoría gradualmente hasta que se sientan más relajadas-relajados y tranquilas-tranquilos.

Voy a enseñarles a respirar de una manera que relajará su cuerpo y su mente. Pero para llegar a ello será necesario antes algo de práctica antes de que puedan realmente percibir sus beneficios, por lo cual quisiera reiterar que la práctica habitual de esta técnica es muy importante.

Antes de empezar, vamos a relajar un poco el cuerpo: Sacuda los brazos y las piernas e intente liberar cualquier tensión que sienta; giren los hombros hacia atrás y mueva la cabeza suavemente de un lado a otro.

Ahora ponga sus manos sobre su estómago o vientre, y quiero que se imagine que tiene un globo en el estómago, y

que cuando inhala aire va a soplar ese globo, de tal manera que su estómago se expandirá.

Ahora quiero que imagine que cuando saca el aire, el globo se desinflará por lo que su estómago se aplastará.

Observen primero como lo hago yo...(HACER UNA DEMOSTRACIÓN A LOS PARTICIPANTES).

Ahora vamos a hacerlo todos-todas juntos-juntas. Quien pueda trate de meter el aire por su nariz y de sacarlo por su boca.

¡Muy bien!

Ahora el siguiente paso es reducir la velocidad de su respiración; así que vamos a contar lentamente hasta tres cuando metamos el aire por la nariz y luego volver a contar lentamente hasta tres cuando lo saquemos por la boca. Yo contaré en voz alta para que puedan centrarse en su respiración (respiren... uno, dos, tres - expire... uno, dos, tres).-REPETIR ESTO POR DOS MINUTOS-

¡Muy bien!

Recuerde que debe hacer uso de esta técnica especialmente cuando se note tenso/a y estresado/a, ya que cuando estamos bajo estrés, respiramos más rápido.

VII. FORTALECIMIENTO DEL APOYO SOCIAL

Objetivos:

- Proporcionar información acerca de la importancia de tener y hacer uso de una buena red social de apoyo.
- Ayudar a los participantes a identificar al menos una persona, entidad u ONG en la cual se pueda apoyar.
- Planificar junto con los participantes cómo puede apoyarse en su red social (persona, entidad, u ONG).

Las personas que están atravesando por problemas emocionales, por ejemplo, derivados de una situación estresante, tienden a aislarse y no buscar apoyo social adecuado. La función principal del apoyo social es mantener y promover los estados de bienestar de la persona afectada.

El apoyo social puede significar diferentes cosas para diferentes personas. Para algunas significa compartir sus dificultades y emociones con otras personas en quienes confían.

O puede simplemente ser el pasar tiempo con familiares o amigos, y no necesariamente hablar de los problemas.

Para otros significa recibir ayuda y recursos de otros.

Para algunos otros significa estar en contacto con asociaciones u organizaciones (ONGs) para obtener apoyo.

Todas estas formas de apoyo social pueden ser muy potentes para reducir las dificultades y el estrés.

¿De qué manera piensa que podría recibir apoyo social?...



Si el participante tiene un buen apoyo social y está haciendo uso de el de forma habitual, solamente será necesario incentivar que éste se mantenga

Razones por las que es útil y necesario contar con apoyo social:

- Las personas se sienten más confiadas y esperanzadas acerca de su capacidad para afrontar los problemas y los acontecimientos adversos cuando tienen apoyo.
- Los problemas pueden ser más manejables cuando las personas tienen apoyo.
- Compartir los problemas con otros, puede ayudar a sentirse menos vulnerables.
- Escuchar los problemas de otras personas puede ayudar a sentirnos que no estamos solos en aquello por lo cual estamos sufriendo.

1. Identifique a una persona, entidad, u ONG en quien podría apoyarse en momentos difíciles



2. ¿Cómo podría apoyarle esa persona, entidad, u ONG?



Dificultades para pedir apoyo social

- 1. Dificultades para hablar con los otros:** Algunas personas se sienten inseguras acerca de hablar con otros sobre sus problemas, o pedirles ayuda. Una de las razones es porque están preocupados de aburrir a los otros con sus problemas.
- 2. No tener nadie en quien confiar:** Si piensa que no tiene nadie en quien confiar, trabajaremos en ello para que encuentre alguien en quien confiar.

3. ¿Se siente identificado o identificada con alguna de estas dificultades? ¿Con cuál?



Planificar cómo puede encontrar apoyo social

Una vez que el/la usuario/a ha identificado al menos una persona, entidad u ONG, a la cual está dispuesto o dispuesta a pedir ayuda, incentivarle a seguir los siguientes pasos:

1. Planificar los pasos a seguir para obtener la ayuda (p.ej., llamar o visitar a esa persona, etc.).
2. Decidir qué día lo hará.
3. Preparar su petición, por ejemplo: hablar acerca del problema y como le hace sentir.

4. ¿Cómo cree que podría afrontar esas dificultades?



Instrucciones:

1. Planifique los pasos a seguir.
2. Elija un día y hora en la próxima semana para ponerlo en marcha.
3. Redacte brevemente cómo hará su petición: a quién la hará, qué le dirá, etc.

REFERENCIAS Y LECTURAS RECOMENDADAS

- Bannink, F. (2014). *Post-traumatic success*. New York: Norton
- Emmons, R. (2008). *¡Gracias!: como la nueva ciencia de la gratitud puede hacerte feliz*. Ediciones B
- Emmons, R., y McCullough, M. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377
- Emmons, R. (2016). *El pequeño libro de la gratitud*. Gaia
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. doi: 10.1037//0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L. (2010). *Positivity*. MFJ Books
- Fredrickson, B. L. (2013). *Love 2.0: How our supreme emotion affects everything we feel, think, do, and become*. Penguin Putnam
- Froh, J., y Parks, A.C. (2013). *Activities for teaching positive psychology*. Washington: American Psychological Association
- Gobierno de México. *Plan Nacional de Desarrollo*. <http://pnd.gob.mx>. Consultado en febrero de 2017.
- Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático de México. <http://www.gob.mx/inecc>. Consultado en febrero de 2017.
- Niemiec, R. M. (2008). *Positive Psychology at the movies*. USA: Hogrefe
- Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.

- Peterson, C., y Steen, T. A. (2009). Optimistic explanatory style. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2 ed.).
- Reivich, K., y Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway Books
- Romo, M.A. (2014). Prevención de desastres en México. *Revista Consultoría. Cámara Nacional de Empresas de Consultoría*, 5-8.
- Seligman, M. E. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B
- Seligman, M. E. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B
- Seligman, M. E. (2002). *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. Debolsillo
- Serrano-Zárate, B. (2017). *La psicología positiva: una buena alternativa para mejorar la resiliencia psicológica frente a los acontecimientos adversos*. Valencia: Universidad Internacional de Valencia
- Southwick, S. M., y Charney, D. S. (2012). The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression. *Science*, 338(6103), 79-82. doi: 10.1126/science.1222942