



UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO

Eficacia del programa de intervención positivo-humanista para aumentar el bienestar psicológico en adultos

TESIS PRESENTADA POR

Nidia Thalía Alva Rangel

PARA LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE
Maestro en Psicología

COMITÉ TUTORAL

Ferran Padrós Blázquez (Tutor)
Doctor en Psicología

María Inés Gómez del Campo del Paso (Co-tutora)
Doctora en Psicología

Esteban Gudayol Ferré
Doctor en Investigación en Medicina

REVISORES

Helena María Águeda Marujo
Doctora en Psicología

Alberto Salvador Segrera Miranda
Maestro en Educación



MORELIA, MICH., OCTUBRE DE 2016

Dedicatoria

A Dios, por brindarme salud, vida y los medios para culminar esta meta.

A mis padres Miguel y Gena, cada logro se lo debo a ustedes.

A mi hija Kelly, por su comprensión e impulso de sueños.

A Cynthia, Erick y Miguel por su ejemplo y soporte.

A todos mis amigos, por su apoyo moral.

Agradecimientos

Al Dr. Ferran Padrós Blázquez, por sus enseñanzas de excelencia y su incansable orientación para lograr este diseño de principio a fin.

A la Dra. Ma. Inés Gómez Del Campo Del Paso, por su invaluable contribución y su respaldo para mantenerme en el camino del Desarrollo Humano.

Al Dr. Esteban Gudayol Ferre, por sus aportes clave para el enriquecimiento de este trabajo.

A la Dra. Helena Maria Àgueda Marujo, por abrirme las puertas en Portugal para enseñarme sobre felicidad y colaborar con lo más novedoso de la Psicología Positiva.

Al Mtro. Alberto Salvador Segrera Miranda, ha sido un honor recibir el tiempo y esfuerzo de un líder del Desarrollo Humano en el mundo para la mejora de este trabajo.

Al Lic. Eduardo Tena y Leticia Aguilera, por impulsar mi crecimiento académico y por su compromiso con el bienestar de los trabajadores, haciendo posible la realización de este proyecto en el Sindicato Único de Empleados de la Universidad Michoacana.

A la Dra. Fabiola González Betanzos y la Mtra. Diana Andrade Zavala del Centro de Formación Docente y Atención Integral al Alumnado, por su gran labor con los estudiantes y abrir el camino en la Facultad de Contaduría y Ciencias Administrativas.

Al Lic. Víctor Trejo Cruz, por su dedicación y trabajo invertido para estar al frente de los grupos de contratratamiento, por las vivencias compartidas.

Este trabajo se llevó a cabo con el apoyo económico del Consejo Nacional del Ciencia y Tecnología, de la Dirección de Posgrados y de la Dirección de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

CONTENIDO

Resumen.....	8
Abstract.....	9
1. Introducción.....	10
Estudio de la felicidad en sus inicios.....	12
Estudio de la felicidad en el siglo XXI.....	17
2. Psicología Humanista y bienestar psicológico.....	25
Fundamentos filosóficos de la Psicología Humanista.....	25
Historia de la Psicología Humanista.....	28
Bienestar psicológico y conceptos afines a la Psicología Humanista.....	31
Críticas a la Psicología Humanista.....	33
3. Psicología Positiva y bienestar psicológico.....	35
Fundamentos filosóficos de la Psicología Positiva.....	35
Historia de la Psicología Positiva.....	37
Bienestar psicológico y conceptos afines a la Psicología Positiva.....	39
Críticas a la Psicología Positiva.....	45
4. Dimensiones del Bienestar Psicológico de Carol Ryff y su relación con la Psicología Humanista.....	47
Autoaceptación.....	47

Relaciones positivas	49
Propósito en la vida.....	50
Crecimiento personal.....	52
Autonomía.....	54
Dominio del entorno.....	56
5. Programas de intervención grupal para aumentar el Bienestar psicológico	58
Diseños de Intervención grupal en la Psicología Humanista	58
Diseños de Intervención grupal de Psicología Positiva	64
Proceso de diseño de programas, aplicación y su evaluación	67
6. Planteamiento del problema, objetivos, hipótesis y supuesto.....	68
Objetivo general	70
Objetivos particulares.....	70
Variables.....	71
Hipótesis.....	71
Supuesto	72
7. Método	73
Tipo de estudio	73
Participantes	74
Instrumentos	76
Procedimiento.....	83

Consideraciones éticas	86
8. Trabajo de Campo.....	87
Contexto	87
Escenario	87
Plan de análisis de datos.....	88
9. Resultados.....	90
Análisis de datos cuantitativos.....	90
Análisis de datos cualitativos	102
10. Discusión	130
Limitaciones y sugerencias	139
11. Conclusiones.....	142
12. Referencias.....	144

Lista de anexos

Anexo 1. SCL90-R.....	157
Anexo 2. PWBS	160
Anexo 3. SWLS.....	163
Anexo 4. PANAS	164
Anexo 5. Cuestionario de retroalimentación de sesión para grupo de empleados.....	165
Anexo 5b. Cuestionario de retroalimentación de sesión para grupo de estudiantes.	166
Anexo 6. Cuestionario de seguimiento.	167
Anexo 7. Carta descriptiva Programa de Intervención Positivo-Humanista PIPH.....	168
Clasificación de las técnicas del PIPH	182
Anexo 8. Invitaciones.....	184
Anexo 9. Consentimiento informado.	185
Anexo 10. Registro de observación externa. Grupo de prueba.	186
Anexo 11. Respuestas de cuestionarios de retroalimentación de las sesiones.....	196

Lista de tablas

Tabla 1. <i>Sesiones del Programa de Intervención Positivo-Humanista</i>	81
Tabla 2. <i>Datos demográficos de los participantes</i>	91
Tabla 3. <i>Resultados del grupo experimental de empleados para las dimensiones de bienestar psicológico y bienestar subjetivo. Wilcoxon intragrupos.</i>	93
Tabla 4. <i>Resultados del grupo de contratratamiento de empleados para las dimensiones de bienestar psicológico y bienestar subjetivo. Wilcoxon intragrupos.</i>	94
Tabla 5. <i>Resultados del grupo experimental de estudiantes para las dimensiones de bienestar psicológico y bienestar subjetivo. Wilcoxon intragrupos.</i>	96
Tabla 6. <i>Resultados del grupo de contratratamiento de estudiantes para las dimensiones de bienestar psicológico y bienestar subjetivo. Wilcoxon intragrupos.</i>	98
Tabla 7. <i>Pretest, postest y seguimiento de bienestar psicológico, comparación entre grupos de estudiantes. U de Mann-Whitney</i>	100
Tabla 8. <i>Pretest, postest y seguimiento de bienestar subjetivo, comparación entre grupos de estudiantes.</i>	101
Tabla 9. <i>Técnicas del Programa de Intervención Positivo-Humanista.</i>	182

Resumen

Con el surgimiento de la Psicología Positiva, ha sido posible estudiarla felicidad de una manera más precisa. La felicidad, desde una visión eudaimónica, se denomina bienestar psicológico, el cual comprende seis dimensiones según el modelo de Carol Ryff: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. La Psicología Humanista, es para varios teóricos, un claro antecedente de la Psicología Positiva. Por ello, el presente trabajo tuvo como objetivo estudiar la eficacia de un programa de intervención con estrategias de la Psicología Humanista para elevar el bienestar psicológico de adultos saludables. Mediante un diseño de métodos mixtos que incluye el análisis cuantitativo de un ensayo clínico con grupos de contratamiento y seguimiento de tres meses, y el análisis cualitativo sobre las vivencias de los participantes. Para evaluar los resultados se aplicó el Listado de Síntomas de Autorreporte 90, Escala de Satisfacción con la Vida, Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, Escala de Afecto Positivo y Afecto Negativo, cuestionarios de retroalimentación y registros de observación. Las intervenciones se realizaron en 12 sesiones de dos horas, con empleados y estudiantes de la Universidad Michoacana. Se ejecutaron las pruebas estadísticas Wilcoxon y Man-Whitney por medio del programa SPSS y la categorización de núcleos conceptuales con el programa ATLAS Ti. La interpretación de resultados sugiere que el Programa de Intervención Positivo-Humanista puede facilitar un incremento del bienestar psicológico y bienestar subjetivo en adultos, además de considerarse un antecedente para la integración sistemática de la Psicología Positiva con la Psicología Humanista.

Palabras clave: Bienestar psicológico, felicidad, Psicología Humanista, Psicología Positiva, adultos.

Abstract

With the emergence of positive psychology, it has been possible to study happiness in a more precise way. Happiness from a eudaimonic view is called psychological well-being, which comprises six dimensions on the model of Carol Ryff: self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental mastery, purpose in life and personal growth. Humanistic Psychology is for several theorists, a clear antecedent of Positive Psychology. Therefore, this study aimed to study the effectiveness of an intervention program with Humanistic Psychology strategies to raise psychological well-being of healthy adults. This, through a mixed methods design including quantitative analysis of a clinical trial comparing treatments and a follow up of three months, and qualitative analysis about the experiences of participants. To evaluate the results it was applied the Self-Report Symptom Checklist 90 Scale, Satisfaction with Life Scale, Carol Ryff Psychological Well-Being Scale, Positive Affect and Negative Affect, feedback questionnaires and observation records. The interventions were performed in 12 sessions of two hours with staff and students of the Universidad Michoacana. Was executed Wilcoxon statistical and Man-Whitney tests using the SPSS program and a categorization of conceptual nuclei with ATLAS Ti program. Interpretation of results suggests that the Positive Intervention Program-Humanist may facilitate an increase in psychological well-being and subjective well-being in adults. Besides, is considered a precedent for the systematic integration of Positive Psychology Humanistic Psychology.

Keywords: Psychological well-being, happiness, Humanistic Psychology, Positive Psychology, adults.

1. Introducción

Mi relación personal con temas como felicidad y bienestar se puede ubicar desde mis primeros años de vida, en los que he sido descrita como la niña más alegre de la familia. Mis papás y hermanos mayores me recuerdan como una niña feliz, espontánea, bailadora y muy cariñosa, características que también ellos relatan, que se fueron desvaneciendo poco a poco con el paso del tiempo, por lo que quizá la elección del tema se encuentra relacionada con una búsqueda personal de reforzar esa esencia.

En cuanto al ámbito educativo, lo que despertó mi interés por estudiar la carrera de psicología no fueron temas de psicopatología, sino libros de superación personal que leía en ese tiempo. Ya durante la licenciatura, en el tercer semestre por primera vez tuve una maestra humanista, quien nos pedía que la llamáramos por su nombre, haciendo énfasis en la importancia del ser humano más allá de sus títulos. Nina nos daba clases de temas que realmente llamaban mi atención; desde ese momento me identifiqué con la Psicología Humanista, por su filosofía, sus técnicas, sus temas de estudio, pero sobre todo, por el trabajo personal, elemento indispensable cuando la principal herramienta para trabajar es la propia persona. Interesada por aprender más, comencé a estudiar la especialidad en psicoterapia humanista aún antes de terminar la licenciatura, disfruté las clases enfocadas siempre en el desarrollo del potencial humano que diferían mucho de lo tradicional.

Desde entonces era empleada de la Universidad y mientras estudiaba, también necesitaba trabajar, así que, siendo secretaria de la caja de crédito, estaba en contacto directo con las distintas problemáticas que presentaban los compañeros que llegaban a solicitar préstamos con urgencia; observaba que en su mayoría venían desencadenados por otros problemas que se podían haber atendido e incluso prevenido con la intervención de la psicología, tales como

divorcios y problemas de adicciones. Por ello, tuve la inquietud de promover el desarrollo humano entre los empleados de la Universidad, interés que afortunadamente fue compartido por mis jefes, Lalo y Lety. Por consiguiente, el 29 de junio de 2009 se inaugura el Centro de Atención Psicológica del Empleado Universitario (CAPEU), con la misión de trabajar por el bienestar psicológico y emocional de los empleados y sus familiares. Desde entonces, en el CAPEU se han ofrecido talleres sobre temas como: manejo de emociones, autoestima, risoterapia, asertividad, amor en la pareja, unión familiar, creatividad y sentido de vida. Los participantes de los talleres habían compartido sus experiencias y sensaciones de bienestar, pero no se contaba con datos que ofrecieran evidencia de los resultados de dicho trabajo; de ahí surgió mi interés por realizar una investigación sobre los talleres vivenciales con un método controlado.

Por otro lado, recuerdo dos trabajos, mi tesis de licenciatura “Resiliencia en mujeres casadas que han sido sometidas a una mastectomía”, donde se pone el foco en la ganancia y la parte positiva que se puede obtener después de una situación tan devastadora como es el hecho de enfrentarse a un cáncer, y la charla que ofrecí, invitada por el Colegio de Psicólogos de Michoacán, llamada “En la búsqueda de la felicidad”, con lo que, sin saberlo, ya estaba trabajando en los mismos temas de interés de la Psicología Positiva. Ya estudiando la maestría, con apoyo de mis tutores, encontré el enlace directo con esta nueva disciplina que estudia temas como felicidad, resiliencia y bienestar psicológico. Como dato curioso, encontré que la más reciente forma de llamarle a la felicidad es “florecer”, el nombre *Thalía* significa en griego “floreciente”. Así pues, aquello que se encuentra relacionado con el bienestar, la felicidad y el desarrollo humano, son temas que me apasionan, me gusta explorar, desarrollar en mí, y en lo posible, facilitar el proceso para que otras personas lo hagan también. Todo esto me llevó a elegir como tema de investigación

“Eficacia del Programa de Intervención Positivo-Humanista para elevar el Bienestar Psicológico en adultos”.

Estudio de la felicidad en sus inicios

La felicidad ha sido uno de los principales objetivos buscados por los seres humanos, Heródoto (484-425 a.C./1971) ofreció una de las primeras definiciones de la felicidad que se conocen, describiéndola como una caracterización de la vida entera que sólo puede evaluarse en el momento de la muerte, es decir, una persona era feliz al saber que su vida llegaba a buen término, la felicidad no estaba en manos del ser humano sino que el mundo se concebía gobernado por fuerzas que escapan a nuestro control. Para ello, empleó el término *eudaimon*, donde *eu* significa bueno, y *daímon*: dios, espíritu, demonio, expresando una vida floreciente y afortunada con nociones de divinidad. Así, el bienestar psicológico comprende una conceptualización eudaimónica de la felicidad.

Sócrates (470-399 a.C.) fortalece el interés filosófico en la eudaimonía, al plantear que, para ser feliz es necesario actuar conforme las propias convicciones, precisando distinguir entre lo bueno y lo malo. Así, la felicidad es un objetivo superior, situado más allá de la mera satisfacción (Comte-Sponville, Delaneu y Farge, 2005).

Posteriormente, Aristóteles planteó el estudio del alma en relación con la virtud. La felicidad es producto de los buenos actos y de la conducta correcta. La felicidad va de acuerdo con el intelecto, o la contemplación como máximo ejercicio de la virtud, acompañada por los demás aspectos propiamente humanos, tales como la amistad y bienestar (Aristóteles, 384-322 a.C./1999). Como se puede observar, los tres filósofos mencionados van aportando claridad al

concepto, coincidiendo en el énfasis de tener buenas acciones para obtener una felicidad que va más allá del placer.

A pesar de la antigüedad del tema, en el ámbito de la salud mental se ve reflejado que la investigación había estado dirigida al estudio de la disfunción psicológica, enfocándose en el sufrimiento más que en las consecuencias del funcionamiento pleno. Es hasta 1946 cuando la Organización Mundial de la salud conceptualiza la salud como un “Estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad” (OMS, 1948); sin embargo, en la práctica ello no impulsó la atención de las ciencias de la salud en el bienestar sano funcionamiento del ser humano.

Con el nacimiento de la Psicología Humanista, surge el interés por investigar elementos positivos y de desarrollo humano. Maslow propone que el hombre está sano cuando se realiza creativamente, además de identificar los elementos del *hombre autoactualizado* (1963) y Rogers, habla de la *persona que funciona plenamente* como una persona plenamente funcional, abierta a la experiencia y receptiva a sucesos subjetivos y objetivos de la vida (1961).

En la investigación contemporánea, Seligman, alrededor del año 1999, reúne investigadores que estudiaban fortalezas y atributos positivos del ser humano, en lugar de enfocarse en los problemas. Así, se forma una nueva red de investigadores alrededor del mundo que da paso a la formación de la disciplina llamada Psicología Positiva (Diener, 2009), compartiendo ideas sobre la felicidad y la calidad de vida, hacen énfasis en tener evidencia con rigor científico sobre temas como el bienestar psicológico (Csikszentmihalyi, 1990/2008). Actualmente, la Psicología Positiva estudia principalmente dos definiciones de felicidad; la hedónica, que incluye afectos positivos y

experiencias placenteras, y la eudaimónica, que se refiere al crecimiento personal, ocupación significativa y conexión con otros (Cohn & Fredrickson, 2009).

Una de las investigadoras que pasó a formar parte de la Psicología Positiva fue Carol Ryff, quien había diseñado un modelo de funcionamiento positivo y florecimiento para estudiar el bienestar psicológico refiriéndose a un bienestar eudaimónico, el cual integra seis dimensiones: autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida, autoaceptación y relaciones interpersonales positivas (Ryff, 1989). El bienestar psicológico es un fenómeno complejo que se ha relacionado con otros conceptos, como felicidad, bienestar subjetivo y calidad de vida, sin embargo, hoy en día, no se cuenta con una definición consensuada en la psicología sobre este concepto.

Entre otras teorías sobre el bienestar psicológico se puede mencionar la de Decy y Ryan; ellos consideran que es la consecuencia de un funcionamiento psicológico óptimo basado en una adecuada satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y un sistema de metas congruentes, preferiblemente intrínsecas, coherentes con los propios valores y coherentes entre sí. Dicha teoría está directamente relacionada con la Psicología Humanista (Vázquez, Hervás y Ho, 2006).

En los últimos años, ha habido un impulso e incremento en la investigación dentro de la Psicología Positiva para estudiar resultados de intervenciones para elevar el bienestar. Bolier et al. (2013), llevaron a cabo un metaanálisis sobre la eficacia de intervenciones, tanto en público general como en problemas psicosociales específicos. Para ello, revisaron bibliografía sobre distintas bases de datos, de 40 artículos, con un total de 6,139 participantes. Se utilizaron instrumentos de medición de bienestar subjetivo, bienestar psicológico y depresión. Los tipos de intervención aplicados incluyen autoayuda, grupo de entrenamiento y terapia individual. El

resultado de este metaanálisis arroja que estas intervenciones mejoran significativamente el bienestar subjetivo y psicológico y reducen los síntomas depresivos. El tamaño del efecto en el bienestar subjetivo fue de 0.34, de bienestar psicológico de 0.20, y de depresión de 0.23. Sin embargo, en seguimientos de 3 a 6 meses, se encontraron efectos pequeños pero aún significativos, lo que indica que los efectos se sostuvieron parcialmente en el tiempo. Un punto importante a considerar es que los efectos son relativamente pocos en estudios de alta calidad, comparados con los de baja calidad. Esto puede sugerir, que en los estudios que no se tiene un control de calidad en la medición, puede haber una tendencia a exagerar los resultados. Así pues, se encuentra la necesidad de que las intervenciones para elevar el bienestar psicológico sean diseñadas y estudiadas con rigor.

Un antecedente importante que debe comentarse es el de Fordyce (1977), quien llevó a cabo uno de los primeros programas para elevar los niveles de felicidad, utilizando un método riguroso para valorar la efectividad de las intervenciones diseñadas. El programa consistía en catorce actividades entre las que se contaba el empleo de actividades sociales, el desarrollo del pensamiento positivo, el empleo de actividades físicas, la conservación de relaciones íntimas, entre otras. Tenía una duración de dos semanas y resultó ser eficaz para elevar la felicidad medida por un instrumento creado para tal efecto; los resultados mostraron efectos en evaluaciones de seguimiento de nueve hasta 28 meses. Gracias a ello, se obtuvieron evidencias de que la felicidad podía ser modificada mediante intervenciones específicas y que era necesario el uso de actividades intencionales sostenidas de los participantes para elevar dicho nivel.

En lo que refiere a intervenciones de la Psicología Humanista, las investigaciones reflejan en su objetivo el descubrimiento más que la comprobación (Castro, 2009). Sin embargo, se pueden encontrar algunas investigaciones en forma de estudio controlado sobre dicho enfoque. Brison et

al. (2015) llevaron a cabo en Bélgica un diseño experimental controlado para medir el impacto de un grupo de encuentro rogeriano clásico en el desarrollo psicológico y las habilidades de ayuda entre 74 estudiantes de psicología, con una duración de 12 horas. Los resultados arrojaron un aumento significativo en autoactualización e inteligencia emocional entre el pretest y postest, en relación al grupo control.

En otro estudio realizado por Gómez del Campo, Salazar y Rodríguez (2014), sobre los talleres vivenciales con Enfoque Centrado en la Persona para incidir en las competencias sociales de estudiantes universitarios, se realizó un diseño pretest, postest y grupo de control, resultando diferencias estadísticamente significativas con la prueba de Wilcoxon, donde el autoconocimiento obtuvo un valor $T(n=25) = 2.446$ $p < 0.05$, con una media en pretest de 47.6 y en postest de 52.8. La dimensión de autoestima mostró un valor $T(n=25) = 3.684$, $p < 0.05$, con una media de 31.6 en pretest y 41.6 en postest, siendo éstas las únicas dimensiones que resultaron significativas en la vertiente cuantitativa, mientras que en la cualitativa se aprecia también un autodescubrimiento y un aprendizaje significativo de una forma más adecuada de relacionarse con los demás, lo cual es una muestra de que los talleres vivenciales son un medio de promoción del desarrollo personal.

Estudio de la felicidad en el siglo XXI

Dentro de la Psicología Positiva, se tiene anhelo de mejorar los niveles de bienestar, ya que ello es de relevancia significativa, tanto para las personas, como para las políticas públicas y para los sistemas de salud (Lopez y Gallagher, 2009). Para el pionero en estudios de la felicidad Ruut Veenhoven (2006), la felicidad es un estado deseable, tanto por ser señal de buena adaptación, como porque mejora el comportamiento que aparentemente funciona bien.

Vivimos en una época de grandes avances tecnológicos y científicos, lo cual ha mejorado las condiciones materiales de vida. Con ello, se le ha asignado una importancia al dinero, lo que ha llevado a colocar el bienestar económico como primer objetivo para el ser humano. El ser humano valoriza el dinero, las posesiones, la salud y la fama, creyendo que con ellos se alcanza la felicidad (Castenedo, 2004). Sin embargo, el alcanzar este objetivo no ha implicado que se alcance el bienestar psicológico, de hecho, aspirar a mejores condiciones de vida disminuye los niveles de felicidad. El tener como objetivo aumentar el bienestar económico disminuye el nivel de bienestar psicológico; además, una vez alcanzado el bienestar material, sigue siendo relativamente poco el aumento de bienestar psicológico (Csikszentmihalyi, 2008).

En ese mismo sentido, para analizar cómo los cambios en las aspiraciones materiales están relacionados con cambios en el bienestar, Kasser et al. (2013) realizaron tres estudios con adultos y jóvenes usando marcos de tiempo entre seis meses, dos y 12 años; midieron los niveles de materialismo y bienestar. Los tres estudios arrojaron datos de que el bienestar aumenta al dar menos importancia a las metas materiales, mientras que orientar más las metas hacia aspectos materiales está asociado con disminución de bienestar en el tiempo. Dos estudios adicionales muestran que esta asociación fue mediada por cambios en satisfacción de necesidades psicológicas. Un cuarto estudio experimental mostró que adolescentes altamente materialistas,

después de recibir una intervención para disminuir el materialismo, también experimentaron aumento en el nivel de autoestima en los siguientes meses, en relación a un grupo control. Por lo tanto, existen cambios en el bienestar psicológico a medida que las personas disminuyen su atención en metas materialistas.

Siendo el estudio del bienestar de suma importancia para promover su aumento a nivel nacional, no es sino hasta el año 2012 cuando ha surgido en México el interés de estudiar este campo, ya que el INEGI (2014) llevó a cabo por primera vez una evaluación a nivel nacional sobre el bienestar subjetivo, incluyendo la satisfacción con la vida, la felicidad y el balance entre las emociones de los mexicanos la cual fue aplicada a un total de 10,654 personas entre 18 y 70 años de edad, en ámbitos tanto urbanos como rurales y a la que el 66.77% de los adultos entre 18 y 70 años de edad contestó haber experimentado momentos de felicidad en la infancia, el 68.12% en la adolescencia, 82.22% en la adultez, y 4.13% no la ha experimentado en ninguna de las etapas. Por otro lado, 90.75% de la población ha tenido logros en la vida que lo hace sentirse bien consigo mismo. Ello, si bien nos indica un buen inicio con datos sobre el tema, también puede hacer notar una falta de identificación de elementos para la elaboración de los reactivos de la encuesta acordes al constructo estudiado.

Es necesario ampliar y fortalecer los conocimientos sobre el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo, con un trabajo interdisciplinario en conjunto, incluyendo órganos de gobierno federales, para redireccionar las políticas públicas orientadas al materialismo y al capitalismo, ya que, si bien estos sistemas han ofrecido desarrollo y crecimiento económico a ciertos países, el cambio en la escala de valores que esto implica ha tenido repercusiones con altos costos en el bienestar psicológico de la población.

En cuanto a los beneficios del bienestar, se ha encontrado que es un factor de protección ante enfermedades, discapacidad y muerte temprana, a través de la regulación de múltiples sistemas neurológicos y fisiológicos (Ryff, 2013). Un ejemplo de ello es un estudio hecho por Ryff, en mujeres mayores, cuyos resultados muestran que tener mayores niveles de propósito en la vida, sensación de crecimiento personal y mejores relaciones interpersonales, se relacionan con un menor riesgo cardiovascular (Ryff et al., 2006). Mejorar los niveles de bienestar psicológico en niños y adolescentes puede proveer protección contra adversidades y conductas con riesgos de salud como tabaco, alcohol y abuso de drogas (Fava y Ruini, 2014).

Del mismo modo, existen evidencias de que el bienestar psicológico tiene una relación negativa con sintomatología psicopatológica. Scheinsohn y Lucchetti (2006) realizaron un estudio en Argentina con el objetivo de determinar la asociación entre la presencia de sintomatología psicopatológica y el bienestar psicológico de 107 participantes que solicitaban tratamiento psicológico, resultando de un coeficiente r de Pearson, una correlación inversa estadísticamente significativa entre todas las subescalas del Inventario de Síntomas SCL-90-R de Derogatis (Cruz et al., 2005) y la técnica Bienestar Psicológico BIEPS (Casullo y Castro, 2000), teniendo mayor impacto en las subescalas de Sensibilidad Interpersonal, depresión, psicoticismo; obsesiones y compulsiones e ideación paranoide. En ello, se ha encontrado que entre mayor bienestar psicológico, es menor la existencia de psicopatologías; por ello, es importante considerar el bienestar psicológico como un elemento preventivo.

Además, existen diversos estudios sobre los efectos de la Terapia de Bienestar de Fava, que se ha validado en estudios controlados. Así, se ha encontrado que combinada con tratamiento farmacológico y terapia cognitivo-conductual, previene las recaídas en pacientes depresivos en mayor grado que el cuidado clínico (Vázquez, Hervás y Ho, 2006). En otro estudio se compararon

los efectos de la Terapia de Bienestar con los efectos de un Tratamiento Cognitivo Conductual tradicional; se obtuvieron resultados que muestran que la Terapia del Bienestar ($N=20$, Pre $\bar{X}=187$, $SD=26.15$, post $\bar{X}=449.85$, $SD=17.92$) tiene un mayor efecto que el Tratamiento Cognitivo Conductual tradicional ($N=20$, pre $\bar{X}=219.20$, $SD=54.67$, post $\bar{X}=366.35$, $SD=7.57$) en pacientes con depresión ($F 7258.937 p.=001$), lo que sugiere las ventajas de utilizar esta terapia por mostrar una considerable reducción de depresión y mejorar el bienestar (Moeenizadeh y Salagame, 2010).

En un estudio sobre la felicidad desarrollado por Diener y Seligman (2002), se localizaron las variables de la felicidad en 222 personas, encontrando en 10 % de las que resultaron más altas, que el lugar número uno es la variable de tener *buenas relaciones con otras personas*. Dicha variable, además de ser una dimensión del bienestar psicológico, es una habilidad a desarrollar en los talleres vivenciales humanistas.

Bohem y Lyubomirsky (2009) estudiaron los determinantes primarios de la felicidad, proponiendo que 50% se debe a un punto fijo predispuesto por la genética, 10% a circunstancias de la vida y 40% a actividades intencionales; en estas últimas es donde quedaría un margen de acción sobre el nivel de felicidad. Sin embargo dicha propuesta no se ha considerado determinante. Desde el punto de vista de Veenhoven (2006), crear mayor felicidad para un mayor número de personas es posible, ya que si la felicidad depende de la satisfacción de las necesidades humanas, se puede incidir tanto en la mejora del medio ambiente, como mediante la mejora de capacidades individuales para la vida. Señala que aunque ello tiene sus limitaciones, en mediciones de felicidad en escala del 1 al 10, actualmente el nivel más alto es de 8.2 en Dinamarca, por lo que aún hay un gran margen de mejora en el resto del mundo.

En ese mismo sentido, Stiles et al. (2006) realizaron un estudio con el objetivo de evaluar la eficacia de las terapias cognitivo-conductual, centrada en la persona y psicodinámica, practicadas en los servicios de salud nacional del Reino Unido, teniendo 1309 participantes que recibieron uno de los tres tipos de terapias; se compararon las evaluaciones de rutina al inicio y fin del tratamiento. Todos los grupos mostraron una notable mejoría. El enfoque y el grado de pureza (terapia única o combinada) mostraron diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones, pero en proporciones muy pequeñas comparativamente. Con ello, aportan evidencia de que los resultados de diferentes enfoques tienden a ser equivalentes; sin embargo, dicho estudio se vio limitado por no haber hecho asignación al azar, y falta de grupo de control.

En cuanto a las prácticas de investigación, la Psicología Positiva hace énfasis en un enfoque científico, por lo que ha predominado el paradigma positivista, cuantitativo, objetivo, de corto plazo. Éste es considerado por Marujo y Neto (2011) como pobremente sensible al punto de vista cultural y étnico, con poca apertura al estudio de sistemas de conocimiento minoritarios y eliminando la posibilidad del estudio directo del comportamiento en contextos de la vida real. Para ello, proponen una investigación complementaria sustentada en un conjunto de valores y derechos respetuosos de la experiencia de la humanidad y con prácticas metodológicas que las vitalicen.

En el caso de la Psicología Humanista, existe una carencia de estudios controlados para medir la eficacia de las intervenciones. Después de buscar en bases de datos como Springer, se han encontrado investigaciones como la realizada por Birmaher et al. (2000), donde resultó que el tratamiento de apoyo no directivo, un tratamiento similar a la Terapia Centrada en la Persona, con duración de 12 a 16 semanas, se encontró asociado con 85% de la tasa de remisión de

depresión en un seguimiento de dos años, siendo similar al comparado con la terapia Cognitivo Conductual y la terapia Familiar Sistémica Conductual.

Es importante mencionar que gran parte de la investigación sobre intervenciones en Psicología Humanista se ha realizado en forma de estudios no controlados, debido a que su método de investigación se basa en la fenomenología. Por lo tanto, los investigadores han destacado la relación que existe entre la investigación en psicología humanista y la metodología cualitativa, reconociendo en ambas el propósito de la rigurosidad en el desarrollo de los temas y el encuentro de subjetividades en circunstancias particulares (Fischer, 2006). Sin embargo, a decir de Moreira (2008), la preocupación prioritaria de la experiencia dejó en segundo plano la teorización, siendo la Psicología Humanista acusada de tener como metodología sólo la subjetividad y la intuición. A causa de ello, surgieron interpretaciones erróneas del énfasis en la vivencia y en la experiencia que condujeron a acciones irresponsables de profesionales que no estaban preparados, dando lugar a confusiones y a la idea de que para tener dicha formación se tendría que estudiar menos.

Como resultado, dentro del rigor metodológico contemporáneo, la validez externa de las investigaciones, la posibilidad de generalizar, o dar cuenta de la profundidad de las situaciones abordadas, sigue siendo un tema de debate en los procesos de investigación. Por reconocer las tendencias metodológicas de la Psicología Humanista desde mediados del siglo XX hasta el siglo XXI, es preponderante seguir abriendo caminos en aquellos temas que tienen que ver con la comprensión de la existencia humana, las preguntas internas del ser y el sentido en las relaciones que construyen (Peláez, Lozada y Olano, 2013). Estos requisitos metodológicos hacen referencia a los métodos mixtos. Bogard & Wertz (2006) resaltan que los recursos metodológicos y la experiencia están disponibles para que los investigadores enlacen lo cualitativo y lo cuantitativo,

y alcancen un mayor entendimiento e incorporen múltiples métodos para responder preguntas críticas de la investigación actual (Peláez, Lozada y Olano, 2013).

En ese sentido, Gómez del Campo y Salazar (2015) encuentran que no solo es importante reportar los resultados de un taller específico, aun cuando existen escasas investigaciones en México al respecto, sino enfatizar la necesidad de evaluar de forma sistematizada los talleres que se realizan con el objetivo de aportar a la investigación en el campo del Desarrollo del Potencial Humano, así como de seguir construyendo teoría a partir de las experiencias de contrastación de la teoría con la práctica que se va obteniendo. Concluyen que es necesaria la evaluación de talleres vivenciales a través de mediciones cualitativas y cuantitativas que cumplan con los requisitos establecidos por la APA, resultando muy enriquecedor para el proceso mismo del taller y para explicar de manera completa los resultados obtenidos.

Aun así, se puede mencionar que se cuenta con algunos resultados de investigaciones cuantitativas en esta área. Un meta-análisis de datos de estudios del Enfoque Centrado en la Persona o de consejería humanista, realizado por Cooper (2009), sobre 30 estudios de servicios ofrecidos en escuelas Secundarias del Reino Unido, que tuvo 60% de participantes con niveles borderline o de trastorno psicológico, arrojó resultados donde la intervención se encontró asociada con grandes mejoras en la salud mental. En promedio, 80% calificó la consejería como de moderada o mucha ayuda, en la que los profesores calificaron con un 8.22 en una escala del uno al diez la mejoría. También se rescató la experiencia de los clientes de que lo que más les ayudó fue la oportunidad de hablar y ser escuchados. Hubo indicadores de que se beneficiaron indirectamente en sus capacidades de estudiar y aprender. Concluyó reconociendo los beneficios de la consejería y encontrando la necesidad de que los resultados sean verificados a través de estudios controlados.

Así pues, ante la escasez de estudios controlados sobre talleres humanistas para la promoción del bienestar psicológico, el presente estudio se considera relevante por aportar evidencia sobre la utilidad del Programa de Intervención Positivo-Humanista para elevar el bienestar psicológico, con datos empíricos para poder separar las impresiones generales que se tienen sobre los talleres vivenciales, de los conocimientos resultantes de verificar hipótesis, además de ser replicable por otros investigadores, posibilitando obtener resultados semejantes.

Por último, se puede decir que, en el presente estudio, se siguen las tres recomendaciones que Lopez y Gallagher (2009) consideran que pueden ayudar a avanzar en la base científica de la Psicología Positiva. Primero, examinar el cambio, lo cual se logra al contrastar resultados pre, post y seguimiento, así como comparación del grupo experimental con el grupo de contratratamiento. Segundo, examinar las teorías en unidad; para ello, se hace una integración de técnicas para la intervención, basadas en teorías como el Enfoque Centrado en la Persona, Gestalt, Logoterapia, Psicocorporal y Psicodrama, las cuales coinciden en una visión humanista. Tercero, integrar la ciencia y la práctica; al tener antecedentes de investigaciones sobre el modelo multidimensional del bienestar psicológico de Carol Ryff (2013), se ha diseñado un programa de intervención para incidir en el bienestar psicológico, integrando los posicionamientos teóricos de diferentes autores humanistas y a su vez, utilizando el diseño de ensayo clínico para generar conocimiento basado en la evidencia.

2. Psicología Humanista y bienestar psicológico

El presente trabajo es el desarrollo y estudio de un programa de intervención, con estrategias de la Psicología Humanista, para elevar el nivel de bienestar psicológico de personas adultas, además de integrar los lineamientos del método científico, para mostrar evidencias sobre la eficacia y efectividad de la intervención.

A continuación, se presentan los fundamentos filosóficos e históricos de la Psicología Humanista y de la Psicología Positiva, así como las convergencias entre ellos, para dar sustento teórico a la presente investigación, ya que, si bien surgen de visiones filosóficas distintas, sus temas de estudio son constructos afines y comparten objetivos en común. Esta afinidad hace posible una integración entre dicho enfoque y la disciplina de Psicología Positiva para echar mano de ambos con un mismo fin. Por ello, se describen en este capítulo el origen filosófico e histórico y, posteriormente, los conceptos relacionados con el bienestar psicológico desde la perspectiva de la psicología humanista.

Fundamentos filosóficos de la Psicología Humanista

Existencialismo y fenomenología

Los fundamentos filosóficos de la Psicología Humanista se encuentran en la visión de filósofos como Tillich, Kierkegaard, Heidegger, Sartre, Husserl, Jaspers y Marcel. Coinciden con Rousseau en ver la naturaleza del hombre como buena pero corruptible (Castanedo y Munguía, 2011). La filosofía existencial y la fenomenología constituyen la base para los estudios de la Psicología Humanista. Entre sus presupuestos se encuentra el miedo y la libertad como aspectos del ser humano que se condicionan entre sí, la posibilidad y necesidad de elección con la responsabilidad que ello conlleva, y el estar en el mundo (Quitmann, 1989).

Husserl fue fundador de la fenomenología y pionero en hablar de conceptos como darse cuenta intencional, no enjuiciar y la experiencia del aquí y el ahora. A principios del siglo XX critica la Psicología Experimental como una imitación del modelo de las ciencias naturales, considerando que los seres humanos tienen una única forma subjetiva de existencia, y propone el desarrollo de una psicología fenomenológica (Castanedo, 2004). Entendió que para que la conciencia supere la oscuridad, conexiones analíticas y abstraídas con experiencia perpetuada por marcos psicológicos racionalistas y objetivistas, debe liberarse de influencias alteradas de presuposiciones cognitivas que incluyen juicios, creencias, explicaciones y malas interpretaciones, así como supuestos socioculturales, filosóficos o de ciencias naturales. De esta manera, la conciencia y la atención humana estarían libres para conectar con el momento presente. Así pues, en Occidente se fomentó vivenciar una experiencia íntima y estudios psicológicos fueron buscados por pensadores fenomenológicos subsecuentes a él (Ruini & Fava, 2013). Esta visión sienta las bases para el surgimiento de la Psicología Humanista, al ser retomada por sus iniciadores, Abraham Maslow y Carl Rogers entre otros, de los cuales se habla más adelante.

Sören Kierkegaard señala que la elección y la decisión son características esenciales de la existencia humana (Quitmann, 1989). Localiza la causa de la desesperación en no elegir ni desear ser uno mismo y considera que la forma más profunda de desesperación es la del individuo que elige ser alguien diferente de sí mismo. En el otro extremo, se encuentra la responsabilidad más profunda del hombre, la cual se obtiene al desear ser el sí mismo que realmente es (Rogers, 1961). El hombre sometido al miedo experimenta siempre también la posibilidad de libertad (Quitmann, 1989). Así, conceptos como responsabilidad, elección y libertad son de gran importancia para este enfoque.

El filósofo Martin Buber contempla la dualidad del ser humano como unidad. Acentúa la igualdad de rango entre orientación y realización. La dualidad es la esencia del mundo: orientación y realización, bueno y malo, seguridad y riesgo, espíritu y materia, forma y contenido, vida y muerte. Para llegar a la unidad es necesario confrontarse con las polaridades y no intentar alejar sus tensiones vinculadas (Quitmann, 1989).

Martin Heidegger, la existencia es un “ser hacia la muerte”, en el sentido de que toda la vida se dirige finalmente hacia la muerte; al afectar con seguridad a todos los seres humanos, es lo que lleva la vida a su plenitud. La pregunta sobre el cómo de la vida humana no trata sólo a través de “ser arrojado” en un mundo caótico, sino a través de un comportamiento activo en forma de elección y decisión. El ser humano tiene un margen de libertad de movimiento (Quitmann, 1989).

Karl Jaspers, plantea como características importantes ser uno mismo y la libertad, para la comunicación entre los seres humanos. Interesado por el hombre, el futuro depende de la responsabilidad de las decisiones y acciones de los seres humanos (Quitmann, 1989).

El presupuesto fundamental de Jean-Paul Sartre es la libertad humana, ve al ser humano fundamentalmente libre y a su vez en la prisión del no ser libre. Ser libre no es sinónimo de tener éxito, sino de poder elegir y de tener que elegir. El comportamiento presente del ser humano está determinado por un propósito, una meta, una intención situados en el futuro; sólo el ser humano puede establecer una vinculación entre lo aún inexistente y sus acciones momentáneas. Está “condenado a la libertad”, en lo que incluso la no elección es una elección de la que tiene que responder el ser humano, la responsabilidad recae sobre nosotros (Quitmann, 1989).

Como se puede observar, los filósofos existencialistas desarrollaron presupuestos sobre la libertad del ser humano, la elección y decisión, la responsabilidad, la resignificación de la vida a través de la muerte, la integración de la dualidad, la importancia de ser uno mismo, y la subjetividad de la existencia, entre otros conceptos clave, que sentarían las bases para el surgimiento de la Psicología Humanista.

Historia de la Psicología Humanista

La Psicología Humanista, también llamada tercera fuerza de la Psicología, surge como alternativa al supuesto intelectualismo del psicoanálisis y al mecanicismo del conductismo, con una visión global del ser humano que enfatiza la vivencia de las emociones (Moreira, 2008).

En la década de 1960, Abraham Maslow reúne a más de 100 psicólogos que igual que él, discordaban con el psicoanálisis y el conductismo ortodoxos, por limitarse a estudios de psicopatología. En 1963 se forma la Association for Humanistic Psychology. La membresía creció rápidamente, dando pie al surgimiento de la Psicología Humanista. Las corrientes que hoy forman parte de la Psicología Humanista son: terapia Gestalt, Enfoque Centrado en la Persona, neuropsicología gestáltica, bioenergética, psicósíntesis, logoterapia, análisis transaccional, psicodrama, enfoque existencial y enfoque experiencial, entre otras. A pesar de ser diferentes, coinciden en las siguientes características: se sitúan aquí y ahora, la interacción terapéutica es básica, el cliente toma sus decisiones, es responsable de su conducta, se crea a sí mismo, su existencia no está determinada por la entelequia aristotélica, sino que trasciende a sí mismo por sus actos creativos, la existencia precede y crea la esencia, y la conducta no deseada puede desaprenderse (Castanedo, 2004).

Maslow considera absurdo estudiar sólo a personas poco motivadas. Sugiere estudiar a las personas autoactualizadas para descubrir sus capacidades, funcionamiento y percepción del mundo. Comienza a investigar personas que él consideraba ejemplos de personas sanas y desarrolla la teoría de la motivación humana, donde las necesidades están organizadas en jerarquía en forma de pirámide: la primera se forma por necesidades fisiológicas, después las necesidades de seguridad, de protección, de amor y de pertenencia, de autoestima y de ser estimado, y en la punta se encuentra la de autoactualización (Maslow, 1954). Así, Maslow construye una psicología con visión en las altas capacidades del funcionamiento humano, antes que en las capacidades de la media o inferiores (Castanedo y Munguía, 2011).

Carl Rogers, al proponer el Enfoque Centrado en la Persona, es el primero en proponer una orientación terapéutica donde se considera que en todas las personas existen fuerzas constructivas de crecimiento. La persona posee recursos propios para modificar sus conceptos, actitudes básicas y conductas autodirigidas, y dichos recursos podrán actuar al disponer de un clima característico de actitudes psicológicas adecuadas (Barceló, 2014). Resalta la importancia de la vivencia del sentimiento, la cual consiste en descubrir los elementos desconocidos del sí mismo, experimentar plenamente nuestras actitudes (Rogers, 1961).

La llamada tercera fuerza es una corriente teórica y un movimiento social que prioriza la experiencia humana, los valores, los propósitos y significados, promoviendo el crecimiento personal y el cambio. Sus pioneros son Gordon Allport, Abraham Maslow, Carl Rogers, Rollo May, James Bugental al fundar la Asociación Humanística Norteamericana (Castanedo 2004, Castanedo y Munguía, 2011).

En la Psicología Humanista se encuentra una variedad de enfoques; sin embargo, comparten cuatro ideas en común: el compromiso, la tendencia al crecimiento, la capacidad humana de autorresolución y la experiencia subjetiva es central. A pesar de que cada autor del Desarrollo Humano tiene su propio estilo de intervención, coinciden en los siguientes presupuestos (Castanedo y Munguía, 2011):

- La naturaleza humana se considera profundamente positiva, cualquier elección que realiza un ser humano expresa su búsqueda de autorrealización.
- Concibe al ser humano como innatamente constructivo.
- El hombre es más que la suma de sus componentes, es un organismo unificado. Capaz de tener autoconciencia.
- Cada existencia humana es única e irrepetible, en la noción de la responsabilidad personal de construcción del propio proyecto existencial.
- El hombre tiene la capacidad para elegir y decidir.
- El acento para promover el desarrollo ha de estar puesto en la salud, tomando en cuenta su potencial (Castanedo y Munguía, 2011).

Una vez manifestadas estas coincidencias, cabe mencionar que Segrera (1997) considera entre los principales retos del Enfoque Centrado en la Persona para el siglo XXI, la necesidad de lograr un mayor acercamiento a otras escuelas de pensamiento tales como la de Abraham Maslow para una visión más analítica de las necesidades humanas y de la apertura a la trascendencia, la de terapia Gestalt de Fritz Perls para un mayor entendimiento sobre la conexión entre el cuerpo y el resto del organismo, y la logoterapia de Viktor Frankl para la búsqueda del significado en la existencia humana.

Ante la necesidad de un sistema fluido de acceso y consulta de las fuentes de información existentes, detectando una carencia de esfuerzos serios de investigación, docencia y trabajo profesional realizados en el campo del Desarrollo Humano, en especial sobre trabajos elaborados fuera de los Estados Unidos de Norteamérica, ya que la información sobre las mismas es más deficiente e incluso inexistente, Alberto Segrera (2007) creó los Archivos Internacionales del Enfoque Centrado en la Persona con el objetivo de sistematizarla recolección, organización y difusión de las obras disponibles, buscando con ello ofrecer un sistema de consulta donde los profesionales pudieran establecer contacto con los investigadores y consultar los resultados de sus esfuerzos, para utilizarlos como base para otras investigaciones.

Bienestar psicológico y conceptos afines a la Psicología Humanista

Autoactualización

Maslow estudia las personas autoactualizadas, localizando en ellas características como tener una alta necesidad de realizar un trabajo importante, ser responsable, creativo, honrado y justo. Considera como muestra de madurez, la capacidad de enfrentar disgustos, frustraciones, incomodidades y derrotas sin abatimiento, así como la capacidad de vivir en paz con lo que no se puede cambiar. Para llegar a ello, lo más importante es el autoconocimiento y la autocomprensión. A lo largo de su obra, Maslow habla del llegar a ser, libertad individual, crecimiento, tolerancia y enfatiza el optimismo, el pluralismo, el progreso y el desarrollo gradual hacia la perfección (Castanedo y Munguía, 2011). Las características de las personas autoactualizadas se pueden resumir en la siguientes doce: vive en el aquí y en el ahora, se brinda autoapoyo, tiene valores morales autodeterminados, flexibilidad al aplicar los valores,

sensibilidad a responder a necesidades propias, espontaneidad, autoaceptación, percibe al ser humano con naturaleza buena, percibe interrelacionados los opuestos de la vida, acepta su propia agresión, habilidad para establecer contacto íntimo con los demás (Castanedo, 2004).

La persona que funciona plenamente

Rogers (1961), describió a la persona que funciona plenamente con apertura a la experiencia, confianza en su organismo y llevar una vida cada vez más existencial. También describió como proceso de convertirse en persona, el experimentar con profundidad los diversos aspectos de sí mismo que se encuentran ocultos en el interior. Llega a ser uno mismo, sin apariencias conformistas con los demás ni una negación de sentimiento o una careta de racionalismo intelectual, sino un proceso vivo que respira, siente y fluctúa. En este proceso, se dan cuatro aspectos: la persona se abre a su experiencia, descubre paulatinamente que su propio organismo merece confianza por ser un instrumento adecuado para encontrar la conducta más satisfactoria en cada situación. Llega progresivamente a sentir que este foco de evaluación se encuentra en él mismo, deja de buscar aprobación o reprobación. Reconoce que en él reside la facultad de elegir y la única pregunta importante es si vive de una manera que le satisface plenamente y que expresa tal como es. La persona parece más satisfecha de convertirse en un proceso que en un producto.

Autorregulación del Organismo

Fritz Perls postula que la forma de existencia del hombre es el organismo biológico y social, el cual se rige por el principio de homeostasis, es decir, un proceso de satisfacción de necesidades mediante un continuo intercambio de equilibrio y desequilibrio; dichas necesidades originan nuestro comportamiento por la tendencia de moverse hacia el equilibrio, “el centro cero de los opuestos”, con una lucha constante entre la autoconservación y el crecimiento, por lo que tiene

que funcionar ordenadamente. La necesidad más fuerte hace figura y el resto de las necesidades queda en el fondo. El organismo que entra en contacto consigo mismo y con el entorno puede tomar del medio aquellas cosas que le faltan o desprenderse de ellas. Es una tendencia innata con la finalidad de que el organismo se realice a sí mismo tal como es (Quitmann, 1989).

Desarrollo Humano.

El desarrollo humano se refiere a crecimiento individual y a mejores relaciones interpersonales. Es un desarrollo de habilidades específicas encaminadas a facilitar el crecimiento en personas y en grupos con diversos propósitos teóricos y prácticos. Un proceso evolutivo del hombre en sus diferentes etapas, implica también la humanización de las disciplinas al servicio de valores de justicia y solidaridad (Lafarga, 2013).

Críticas a la Psicología Humanista

La Psicología Humanista ha sido objeto de varias críticas; una de ellas es en relación con la falta de publicaciones. Peláez, Lozada y Olano (2013) consideran que es posible que más bien se desconozcan los esfuerzos realizados y la presencia que sigue haciendo la clínica humanista en diversos escenarios académicos, clínicos, sociales y organizacionales, debido a la pertinencia de sus planteamientos e intervenciones ante las necesidades del momento histórico.

Otro punto que ha sido criticado en la Psicología Humanista es el modelo de trabajo del grupo T por producir cambios de poca duración, ya que las personas presentan cambios notorios al salir pero su grupo de referencia no es modificado (Castanedo y Munguía, 2011).

Hoy en día, la Psicología Humanista ha sido señalada por irse separando de la corriente psicológica teórica, ha sido criticada por aplicar muchas de las técnicas de manera indiscriminada en distintos contextos, incrementándose la práctica rápida del darse cuenta sin

soporte teórico y práctico; por ello, es percibida como poco profesional, desconociendo sus efectos en la salud mental. De hecho, en las universidades se han reducido los espacios académicos para ella (Castanedo, 2004).

Por último, la Psicología Humanista ha sido criticada por Seligman y Csikszentmihalyi (2000), por considerar que no se ha visto acompañada de una base empírica sólida, por lo que, a pesar de encontrar una clara relación al inicio de la Psicología Positiva, decidieron distanciarse (Robbins, 2015). Por ello, se ha considerado necesario identificar un punto de encuentro para integrar elementos de la Psicología Humanista con la Psicología Positiva, la cual es descrita a continuación.

3. Psicología Positiva y bienestar psicológico

Fundamentos filosóficos de la Psicología Positiva

En relación con los fundamentos filosóficos, según Cohn & Fredrickson (2009), la Psicología Positiva se ha enfocado en dos visiones de felicidad principalmente: la hedónica, que incluye afectos positivos y experiencias placenteras, y la eudaimónica, que refiere al crecimiento personal, ocupación significativa y conexión con otros. A continuación se presentan algunas concepciones de ambas perspectivas.

Antecedentes de la antigua filosofía griega. Visión eudaimónica

Para estudiar el bienestar psicológico, la Psicología Positiva considera en su filosofía una de las definiciones más antiguas de la felicidad que se conocen, la cual es ofrecida por Heródoto (484-425 a.C.), describiéndola como una caracterización de la vida entera que sólo puede evaluarse en el momento de la muerte, es decir, una persona era feliz al saber que su vida llegaba a buen término. Para ello, empleó el término *eudáimon*, donde *eu* significa bueno, y *daímon*: dios, espíritu, demonio; expresando una vida floreciente y afortunada con nociones de divinidad (Mahon, 2006).

Sócrates (470-399 a.C.) fortalece el interés filosófico en la eudaimonía al plantear que para ser feliz es necesario actuar conforme las propias convicciones, precisando distinguir entre lo bueno y lo malo. Así, la felicidad es un objetivo superior situado más allá de la mera satisfacción (Comte-Sponville, Delaneu y Farge, 2005).

Platón (427-374 a.C.) propuso que la felicidad es deseada por todos y, para alcanzarla, es necesario practicar la virtud. El hombre busca el bien para sí; para llegar a él es necesario seguir cuatro virtudes: la sabiduría, el coraje, la templanza y la justicia (Schopenhauer, 1786/2000).

Aristóteles en su obra *Ética a Nicómaco*, expresó que, para la mayoría de las personas, el bien más elevado es la felicidad, haciendo énfasis en que cada quien difiere en su visión de lo que es la felicidad, aclarando que no se trata de placer o apetitos satisfechos, lo cual comparaba con la vida de las bestias; tampoco se trata de riqueza o poder, ni siquiera de diversión o relajación, sino de una actividad del alma acorde con la virtud (Ryff, 2013). Así pues, plantea el estudio del alma en relación con la virtud. La felicidad o buena vida es producto de los buenos actos y de la conducta correcta. La felicidad va de acuerdo con el intelecto, o la contemplación (máximo ejercicio de la virtud) acompañada por los demás aspectos propiamente humanos, tales como la amistad y bienestar (384-322 a.C./1999). La felicidad no es descansar, ese no es el fin, cualquiera puede tener placeres, pero eso no es felicidad, se descansa por amor al trabajo para una vida virtuosa. De las felicidades, la mayor es la contemplación, un entendimiento donde se hace todo lo posible por vivir con lo mejor que hay en nosotros (Aristóteles, 384-322 a.C./1999).

Antecedentes de la antigua filosofía griega. Visión hedonista

Por otro lado, se encuentra la visión hedonista de la felicidad, donde *hedoné* significa placer. Para Epicuro (341-270 a.C.), el objetivo es el deseo de multiplicar los objetos de placer, es importante gozar todo lo posible y sufrir lo menos posible en la medida que el placer aumente. Para ello, se deben elegir los placeres que sean compatibles con la felicidad, los necesarios para la vida, y renunciar a los innecesarios, cuya búsqueda conduce a una insatisfacción permanente (Klein, 2002).

Aristípo de Cirene, jerarquizaba el placer como fin en la búsqueda de la vida buena. Según fuentes secundarias, ya que no se conserva alguna obra de la que se pudiera hacer referencia clara, Cirene buscaba dinero y placer en cada ocasión. Mostraba habilidad de adaptación a la ocasión con conciencia de que el *aquí y el ahora* era la única temporalidad con relevancia para

atender. La finalidad del proyecto de vida era para él, *el movimiento suave, producido en la percepción*. Haciendo referencia continua sobre el placer, se sospecha que el fin humano acorde a él era vivir placenteramente. Su máxima filosófica parece ser “no sufrir por las cosas pasadas ni sufrir de antemano por las futuras” (Deniz, 2013). Se puede notar entonces, una marcada búsqueda del placer en la visión hedonista de la felicidad, así como una aproximación a la búsqueda de *estar presente* en el *aquí y el ahora*, posteriormente buscado en las técnicas de la Psicología Gestalt.

Historia de la Psicología Positiva

Es importante mencionar que, previo al surgimiento de la Psicología Positiva, en 1946 la Organización Mundial de la salud conceptualiza a la salud como un “Estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”, enfocándose en una visión más positiva del bienestar. Sin embargo, bajo dicha definición la salud sería inalcanzable, ya que la salud y la enfermedad no son estados plenamente diferenciados, sino que más bien forman parte de un equilibrio permanente entre diversos factores naturales y sociales en interacción (Vergara, 2007). Con esto, no se logró un impulso en la investigación sobre el bienestar.

De hecho, en la conferencia de Boulder en 1950, la Psicología clínica se enfocó en las patologías, adoptó el modelo médico de manera acrítica, y la explicación orgánica de los desórdenes mentales con superioridad psiquiátrica y su lenguaje marcaron los estándares para su entrenamiento. Este error causó daños hasta la fecha en la Psicología clínica, ya que aún rige el lenguaje de la medicina y la patología; términos como síntoma, desorden, patología, enfermedad,

diagnóstico, tratamiento, doctor, paciente y clínico, enfatizan la anormalidad sobre la normalidad, lo que promueve una dicotomía entre ajuste y desajuste, en lugar de enfocarse en la interacción de la persona con el ambiente, valores socioculturales e instituciones (Maddux, 2009). Revisando esta carga de atención hacia el lado negativo, surge la necesidad de un cambio importante en la Psicología.

Posteriormente, en 1997, Martin Seligman fue elegido presidente de la American Psychological Association. En 1999 comenzó a reunirse con investigadores, que habían estado trabajando de manera individual, para formar una red de estudiosos en fortalezas humanas y atributos positivos. En pocos años emergió la Psicología Positiva como un nuevo campo alrededor del mundo. Sus características más importantes son: el énfasis en una base científica y en el desarrollo no sólo de la persona, sino en un marco de trabajo de sus contribuciones hacia otras personas y hacia el mundo (Diener, 2009). Incluso, Seligman la explica con dos elementos principales: positivismo y florecimiento (Seligman 2014). Además se caracteriza por ser abierta y democrática hacia quienes se quieran incluir. Algunos de los líderes principales además de Seligman son: Clifton, Snyder, Csikszentmihalyi y Emmons (Diener, 2009). La Psicología Positiva fue impulsada y fortalecida por un financiamiento de 1.5 millones de dólares que Charles Feeney hizo a través de la fundación Atlantic Philanthropies (Seligman 2014).

De acuerdo con Diener (2009), la Psicología Positiva no ignora lo que es negativo en la condición humana, mantiene una forma de solución a los problemas, y en ocasiones la más efectiva es construir lo positivo en lugar de trabajar directamente en el problema. Considera que la Psicología se ha enfocado por mucho tiempo en la parte negativa y en los problemas, a pesar de que los aspectos positivos de los humanos tienen igual o mayor importancia. Algunos de estos temas de estudio son: flujo, resiliencia, virtud, inteligencia, creatividad y bienestar subjetivo.

Cabe mencionar también que Diener, Oishi y Lucas (2009) plantean que los intentos de la Psicología Clínica por eliminar los estados negativos no necesariamente promueven los estados positivos, la eliminación del dolor puede no corresponder con un aumento de placer.

Cabe señalar que, en los últimos años, Maddux (2009) ha propuesto una deconstrucción de la ideología de enfermedad y del DSM, donde se integren conceptos como bienestar, satisfacción, felicidad, habilidades personales, perseverancia, talento, sabiduría y responsabilidad, así como fortalezas de carácter, vistas además en un continuum y no en polos opuestos. En ese sentido, debido a que la persona funciona como un sistema completo donde las características saludables y disfuncionales se afectan entre sí, Wright y Lopez (2009) proponen que ambos aspectos reciban atención en diagnóstico y tratamiento, para lo que sugieren un enfoque de cuatro frentes como modelo para las futuras revisiones del DSM, en el que se consideran aspectos positivos y negativos de la persona y del ambiente.

Bienestar psicológico y conceptos afines a la Psicología Positiva.

El bienestar es un constructo que tiene varios elementos mensurables, cada uno de los cuales es algo real que contribuye al bienestar, pero ninguno lo define (Seligman, 2014). A su vez, al hablar de bienestar nos podemos referir a distintos tipos. El bienestar objetivo consiste en factores observables como la riqueza, la salud, y bienes tangibles. El bienestar subjetivo tiene que ver con experiencias psicológicas, felicidad. El bienestar material se refiere a la utilidad material y el bienestar psicológico a la utilidad psicológica (D'Acci, 2014).

Felicidad

Al ser un tema tan antiguo, existen diversas definiciones y teorías acerca de la felicidad. Según la visión de *Self-Wants*, la felicidad está en función de la discrepancia entre lo que se quiere y lo

que se tiene, en la que la autoestima es el ratio de éxito a las pretensiones (Norris y McKibban, 2014). Raibley (2011) clasifica en dos las propuestas de definiciones de la felicidad. La primera es una propiedad psicológica de sentirse feliz en un momento, o felicidad episódica, sentimiento de felicidad, felicidad momentánea, sensación ocurrente de felicidad, o hedonia, esta propuesta tiene en común el sentimiento episódico o experiencia de felicidad, lo que atribuimos cuando se está en alto espíritu, buen humor, sentirse bien, o sonreír. La segunda propuesta tiene una propiedad de sentirse profundamente feliz, es la felicidad como una meta de vida, concebida como una condición emocional, esto es, más estable que los estados, las emociones y los estados de ánimo.

En 2002, Seligman describe la *felicidad auténtica* como aquello que escogemos por sí mismo, formando así su primera aproximación (Seligman, 2014). Después de llevar a cabo investigaciones de 120 intervenciones para elevar la felicidad, dividió la felicidad en tres tipos. El primero se refiere a una vida placentera: tratar de tener tantos placeres como sea posible, en que se trabaja en aprender habilidades para amplificarlos; sin embargo, esta capacidad es 50% hereditaria y no se puede cambiar de manera considerable; además, menciona que las personas se habitúan muy rápido al placer, es decir, la primera sensación placentera respecto una misma situación no ofrece el mismo placer al repetirla. El segundo tipo se refiere a la buena vida: incluye el flujo y se relaciona con la eudaimonía de Aristóteles; cuando se está en flujo es como si el tiempo se detuviera, no se puede sentir nada, se está concentrado; es una característica de la buena vida y se trata de encontrar las propias habilidades y así recomponer el trabajo, amor, juego, amistad y crianza de los hijos. Por último, el tercero se refiere a la vida significativa, la cual consiste en conocer las propias fortalezas y utilizarlas en servicio de algo más grande que uno mismo (Seligman, 2004).

En su teoría de las tres vías hacia la felicidad, habla de tres rutas: el placer, el compromiso y el significado (Duckworth, Steen y Seligman, 2005). Bajo este modelo llevó a cabo 15 mediciones en miles de personas en las que encontró que la más efectiva de las felicidades es la vida significativa, después, la buena vida y por último, la vida placentera, que tiene efectos únicamente cuando se tienen las otras dos resueltas. Para una vida plena, la suma de las tres es más grande que sus componentes (Seligman, 2004).

Seligman (2014) reconoce tres defectos en la teoría de la felicidad auténtica: la connotación popular de estar alegre, el que la satisfacción con la vida tiene un lugar muy privilegiado al medir la felicidad y, por último, que la emoción positiva, el compromiso y el sentido no agotan los elementos que las personas escogen por sí mismos. Por ello, replantea su concepto de felicidad auténtica proponiendo el concepto de florecimiento.

FloreCIMIENTO

La meta de la Psicología Positiva en la teoría del bienestar es plural: medir y generar el florecimiento humano, florecer más en nuestra vida y en el planeta. Florecer implica tener los cinco elementos PERMA, y tres de las seis características adicionales: autoestima, optimismo, resiliencia, vitalidad, autodeterminación o relaciones positivas (Seligman, 2014).

Flujo

Por lo que se refiere al flujo, Mihaly Csikszentmihalyi relaciona la felicidad con la capacidad de conseguirlo, es decir, estar involucrado con lo que se está haciendo. Ello se logra cuando las destrezas empatan con las oportunidades para la acción. Si la tarea es mayor que las habilidades, será causa de angustia. Si las habilidades son mayores que la tarea, entonces habrá aburrimiento. Esto requiere destreza, concentración y perseverancia. Con el flujo se puede llegar al bienestar

subjetivo, ya que la gente no es feliz por lo que hace, sino por cómo lo hace (Csikszentmihalyi, 2008).

Bienestar

Después de estudiar la felicidad auténtica, Seligman (2014) cambia el tema de la Psicología Positiva, ahora no trata de la felicidad, sino del bienestar. Para ello, presenta un modelo de 5 dimensiones: emoción positiva, compromiso, sentido, relaciones positivas y logro. A dicho modelo, por sus siglas en inglés, le ha llamado PERMA. El bienestar es una combinación de sentirse bien y de tener realmente sentido, buenas relaciones y logros.

Bienestar psicológico

El bienestar psicológico es un concepto fundamentalmente evaluativo que tiene que ver con la valoración del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido (Casullo y Castro, 2000). Es un fenómeno complejo que se ha relacionado con otros conceptos como felicidad, bienestar subjetivo y calidad de vida; sin embargo, hoy en día, no se cuenta con una definición consensuada en la psicología sobre este concepto. Carol Ryff ofrece una perspectiva uniendo las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital (Casullo y Castro, 2000). Ryff ha identificado seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno. Según estudios empíricos realizados, un alto nivel de bienestar está relacionado con la edad, género, estatus socioeconómico, etnia y cultura en conjunto (Ryff, 2013). Aunado a éste, existen conceptos relacionados con el desarrollo del potencial humano que son foco de atención en estudios de la Psicología Positiva.

Bienestar Subjetivo

El bienestar subjetivo es un concepto hedónico, se refiere a una evaluación cognitiva y afectiva de la vida. El componente cognitivo es la satisfacción con la vida y dos componentes afectivos son el afecto positivo y afecto negativo (Diener, 2009). El afecto positivo es un estado emocional donde los altos niveles se caracterizan por elevada alegría, concentración completa y dedicación agradable. El afecto negativo es un estado emocional que, en altos niveles es una variedad de humores que incluyen enojo, culpa, temor y nerviosismo (Clark y Watson, 1991). De acuerdo a Quintero y González (1997), el concepto de bienestar subjetivo carece de teorización; ello se ha reflejado en imprecisiones y generalidad conceptual en los instrumentos diseñados para su medición.

Dentro del afecto positivo, se encuentran el afecto relacionado con el amor, y la alegría. En “El libro de las emociones”, Lange (2001) señala sobre el afecto que para describirlo no alcanzan las palabras. Pertenece al gran misterio de la vida y es capaz de hacer milagros. Es la energía creadora, unificadora y curadora más potente que existe, siendo la base de la existencia. La alegría surge en la medida en que nos curamos y nos reconectamos; nos causa bienestar, placer y disfrute. Nuestra limitada tolerancia al disfrute es uno de los factores que no permite su posible expansión permanente.

Satisfacción con la vida: es el grado en que una persona evalúa la calidad global de su vida en conjunto de forma positiva. Afecto positivo: es el estado emocional en el que los niveles altos se caracterizan por alta alegría, completa concentración y agradable dedicación. Afecto negativo: es el estado emocional que se describe en los niveles altos como una variedad de estados de ánimo que incluyen ira, culpa, temor y nerviosismo (Clark & Watson, 1991).

La satisfacción con la vida es un estado mental, una apreciación valorativa de algo. Forma parte de un campo mayor llamado calidad de vida, es uno de sus indicadores, junto con salud física y mental. Una satisfacción alta sugiere que la calidad de vida es buena, aun si no es la ideal en todos los aspectos (Veenhoven, 1994).

Gaudibilidad

Otro concepto que ha surgido en la Psicología Positiva es el de gaudibilidad, definido como un conjunto de moduladores que regulan el disfrute que las personas experimentan, lo cual repercute en el bienestar y la calidad de vida de las personas. Incluye habilidades, creencias, estilos cognitivos y estilos de vida. Comprende el sentido del humor, la capacidad de concentración, la amplitud de intereses, la capacidad para plantearse retos, la confianza en sí mismo y aquellas características que hacen que una persona disfrute más que otras en las mismas situaciones (Padrós. y Fernández,2002).

Calidad de Vida

La Organización Mundial de la Salud ha definido la calidad de vida como una percepción individual de la posición en la vida en el contexto de la cultura y sistemas de valor en que se vive, en relación a sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones. Es un amplio concepto, afectado de manera compleja por la salud física de la persona, estado psicológico, creencias, relaciones sociales y sus relaciones de las características más destacadas del ambiente (World Health Organization Quality of Life Assessment, 1995).

Sobre este concepto, Meeberg (1993) hace una revisión bibliográfica y resume cuatro atributos críticos para diferenciarlo de otros conceptos: sentimiento de satisfacción con la vida en general, capacidad mental para evaluar la vida propia como satisfactoria o no, un aceptable estado de

salud físico, mental, social y emocional determinado por los sujetos, y una evaluación objetiva realizada por una persona sobre las condiciones de vida.

Críticas a la Psicología Positiva

A pesar de que la Psicología Positiva cuenta con un amplio rango de hallazgos en investigación, Linley, Joseph, Maltby, Harrington y Wood (2009) manifiestan que no se cuenta con una base teórica profunda que integre dichos hallazgos y la práctica, lo que limita sus avances. Para ello, proponen la meta-teoría de Carl Rogers como base central para el desarrollo de una teoría de la Psicología Positiva. Ya que tanto la Psicología Positiva como la Psicología Humanista buscan entender y mejorar la condición humana, ello daría pie a una integración de las fortalezas de ambas.

La Psicología Positiva hace énfasis en un enfoque científico, por lo que ha predominado el paradigma positivista, cuantitativo, objetivo, de corto plazo. Éste es considerado por Marujo y Neto (2011), como pobremente sensible al punto de vista cultural y étnico, con poca apertura al estudio de sistemas de conocimiento minoritarios y eliminando la posibilidad del estudio directo del comportamiento en contextos de la vida real. Para ello, proponen una investigación complementaria sustentada en un conjunto de valores y derechos respetuosos de la experiencia de la humanidad y con prácticas metodológicas que la vitalicen.

En ese sentido, desde el enfoque fenomenológico de la Psicología Humanista se hace una crítica a la Psicología Experimental como una imitación del modelo de las ciencias naturales, considerando que los seres humanos tienen una única forma subjetiva de existencia, ha dirigido su investigación más hacia el descubrimiento que a la comprobación, sin tener un diseño de investigación fijo, ni hipótesis a comprobar (Castanedo, 2004).

Por otro lado, la Psicología Positiva ha recibido críticas, como que el mismo concepto de “positivo”, como oposición a lo negativo, siendo éste último indeseable o rechazado, sugiera una polarización de opuestos. El énfasis en lo positivo fue problemático, evitando tener una visión integrada; por ejemplo, un optimismo excesivo puede ser perjudicial y un moderado pesimismo puede incluso ser beneficioso para la persona. Ante ello, actualmente está surgiendo la propuesta de una “segunda ola de la Psicología Positiva” la cual explora una variedad de temas del lado oscuro en el rol que juegan en aspectos positivos y de transformación de los seres humanos (Ivtzan, Lomas, Hefferon y Worth, 2015), lo cual indica un enlace aún más directo con la base teórica de la Psicología Humanista.

4. Dimensiones del Bienestar Psicológico de Carol Ryff y su relación con la Psicología Humanista

El bienestar psicológico en la Psicología Positiva se refiere a un bienestar eudaimónico. Está formado por aspectos relacionados con el desarrollo humano y la utilización del potencial ante los desafíos de la vida (Ryff, 1989). Estudiosos de la Psicología Positiva, tales como Alan Carr (2009), reconocen que el constructo de bienestar psicológico tiene una importancia fundamental en la tradición humanista, ya que se basa en la plena realización de nuestro potencial psicológico. Carol Ryff (1989) hasta la fecha, la principal investigadora en este tema, diseñó un modelo de las dimensiones del Bienestar Psicológico, integrando características del funcionamiento positivo que ya habían sido formuladas por diferentes autores, algunos de ellos de la Psicología Humanista. Por ello, en el presente capítulo se hace una descripción de cada elemento del modelo multidimensional propuesto por Ryff (1989), la aportación que psicólogos humanistas han hecho para el estudio de cada dimensión, así como su relación con otros conceptos de la Psicología Humanista.

Autoaceptación

Para comenzar, Ryff describe la autoaceptación como un tipo de autoevaluación que implica conciencia a largo plazo y aceptación tanto de fortalezas como debilidades (Ryff, 2013).

En ese sentido, Rogers destacó la importancia de concebirse a uno mismo como una persona valiosa. Allport incluyó la autoaceptación, que describió como seguridad emocional, como parte de madurez. La forma de aceptación de Jung involucró el reconocimiento de varias partes de uno

mismo como una naturaleza masculina y femenina, o un lado bueno y otro malo. Erikson enfatiza no sólo la aceptación de uno mismo, sino de la vida pasada, acompañada de sus triunfos y decepciones, para la etapa de integración en su teoría de desarrollo. El primer criterio de salud mental definido por Jahoda se refería a actitudes positivas hacia uno mismo, las cuales incluían autoaceptación y confianza en sí mismo (Ryff, 1989b). Por todo lo anterior, se puede notar que la importancia de la autoaceptación, es reconocida desde diferentes teorías.

Rogers (1961) manifestó que una buena autoestima implica el conocimiento, la aceptación y el aprecio de las características personales, y está relacionada con la capacidad de desarrollar las propias potencialidades. Por otro lado, para Rogers, la consideración positiva implica confiar en la capacidad del otro para desarrollarse y crecer, para decidir libremente y hacerse responsable de sus propias decisiones. Es una aceptación sin condiciones del interior del otro (Barceló, 2012). Esto implica primero hacerlo con nosotros mismos. Para ello, Rogers al referirse al proceso de llegar a ser, menciona que, detrás de la máscara, el objetivo más deseable es llegar a ser uno mismo, comprender cómo se siente en su propio mundo interno, aceptarlo tal como es y crear una atmósfera de libertad que le permita expresar sus pensamientos, sentimientos y forma de ser (Rogers, 2003)..

En el mismo sentido Nathaniel Branden (1983) menciona que la persona que vive en plenitud es aquella que se acepta incondicionalmente, que se sabe limitada a la vez que afirma su validez personal.

Para Maslow (citado en Quitman, 1989), una característica de la autoactualización es la autoaceptación de uno mismo, de otros y de la naturaleza. Las personas autoactualizadas se

aceptan a sí mismas con todas sus fortalezas y también con sus debilidades; contemplan el mundo sin exigencias; muestran una falta de defensa, camuflaje o pose.

La falta de autoaceptación se puede reflejar al mantener altas expectativas irrealistas o depender de estándares externos; esto provoca insatisfacción personal. En cambio, una autoestima inflada puede ocasionar un choque con la realidad (Ruini y Fava, 2014).

Relaciones positivas

Además de lograr una actitud positiva hacia uno mismo, muchas de las teorías enfatizan la importancia de las relaciones cálidas y confiables. Maslow describió a las personas autoactualizadas con interés social y capaces de amar, de amistades profundas, e identificación con otros que no están autoactualizados; estas personas tienen sentimientos fuertes de empatía y afecto por todos los seres humanos (Ryff, 2013). El concepto de la persona que funciona plenamente fue descrito por Rogers como íntegro en su naturaleza humana. Allport incluyó relaciones cálidas con otros en su criterio de madurez; una persona madura es capaz de intimar en amor, con familia o amigos y mostrar compasión hacia otros. Las etapas de Erikson implican el logro de uniones cercanas y la guía de otros (Ryff, 1989b).

Para Maslow, las relaciones interpersonales de las personas autoactualizadas son profundas, valiosas y con mayor afecto. Tienen relaciones bastante profundas, con un número pequeño de personas (Quitman, 1989).

Como ya se mencionó, un elemento clave para las relaciones cálidas es la empatía. De acuerdo con Rogers, la empatía significa entrar en el mundo perceptual privado del otro y adentrarse a fondo. Implica ser sensitivo, momento a momento, a los significados sentidos que fluyen en la otra persona, al miedo, rabia, ternura, confusión o lo que sea que esté experimentando. Es vivir

temporalmente en la vida del otro, moverse en ella delicadamente sin hacer juicios; vivenciando significados de lo que está a penas consciente, pero sin tratar de descubrir totalmente sentimientos inconscientes, porque sería muy amenazante (Rogers, 1980).

En la terapia del bienestar se considera que las relaciones interpersonales pueden estar influenciadas por actitudes de perfeccionismo que pueden ser disfuncionales. Una baja autoaceptación puede afectar las relaciones con los demás. Por otro lado, un alto nivel, caracterizado por altruismo, empatía y generosidad, identificados usualmente como positivos, puede provocar culpa al no estar disponible para ayudar o perdonar, además de sacrificar necesidades y bienestar por los demás, lo cual puede ser decepcionante. También puede provocar excesiva preocupación por los demás, provocando el síndrome de burnout. Una tendencia generalizada a perdonar a los demás y ser agradecido podría esconder una baja autoestima y sentido de crecimiento personal (Ruini y Fava, 2014).

Propósito en la vida

Para esta dimensión, la doctora Ryff (2013) se apoya en la logoterapia, la cual se ocupa de ayudar a las personas a encontrar significado y propósito en el sufrimiento y dolor de la vida. Viktor Frankl sigue la idea de Nietzsche sobre “El que tiene un para qué, encuentra casi siempre un cómo”, llevándolo en vida propia en su sobrevivencia en los campos de concentración nazis (Lafarga, 2007). Frankl señala que “el sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a otra hora. Lo importante no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado”; cada

hombre debe responder por su propia vida, la logoterapia considera que la esencia íntima de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable (Frankl, 1991, p.61).

En cuanto a la esencia de la existencia, lo imperante es vivir como si se estuviera viviendo por segunda vez y como si la primera vez ya se hubiera errado tanto como ahora se está a punto de errar. Lo que puede estimular el sentido humano de la responsabilidad es esta máxima que invita a imaginar, en primer lugar, que el presente ya es pasado y, en segundo lugar, que se puede modificar y corregir ese pasado; este precepto enfrenta al hombre con la finitud de la vida, así como con la finalidad de lo que cree de sí mismo y de su vida. Con esto, la logoterapia facilita hacer consciencia de las propias responsabilidades, razón por la cual ha de dejarle la opción al participantes de decidir por qué, ante qué o ante quién se considera responsable (Frankl, 1991).

De igual modo, en diferentes teorías de desarrollo se describen varios procesos de crecimiento relacionados con el propósito en la vida, que incluyen metas de ser productivo y desarrollo de capacidades de liderazgo. Buhler enfatizó una meta similar, como cambiar el mundo creativamente en los años medios, seguido de una meta de sostenimiento interno en años más avanzados. La intención posterior era afín a la búsqueda de integración emocional que describe Erikson sobre la integración del ego. Rogers habló del incremento de la vida existencial como un objetivo de la persona que funciona plenamente, quien quiere vivir plenamente cada momento. Así mismo, un componente de la definición de Allport de madurez era que la persona tiene una filosofía unificadora de vida. Esto es descrito como una comprensión clara de propósito en la vida, un sentido de dirección, de intencionalidad. Jahoda formuló la integración como un criterio de salud mental, la cual incluye tener una perspectiva uniforme de vida que le da a la persona el sentimiento de que hay un propósito y significado en su vida. Una persona que está funcionando

positivamente tiene metas, intenciones y sentido de dirección, todo ello contribuye a los sentimientos de significado e integración de varias partes de la vida (Ryff, 1989b).

De acuerdo con la terapia de bienestar de Ruini y Fava (2014), los pacientes pueden tener una falta de sentido de dirección y pueden devaluar su función en la vida. Esto suele ocurrir cuando el dominio del entorno y el sentido de crecimiento personal se encuentran dañados. Por el contrario, en altos niveles, las personas se podrían dedicar plenamente a su actividad enfrentando obstáculos; esto puede tener implicaciones de estrés e incluso se puede convertir en su identidad. Pueden presentar una persistencia rígida hacia la actividad, provocando daño en sus relaciones y sus compromisos con otras áreas de su vida; además, se pueden encontrar personas que continúan siguiendo un objetivo aún si es inalcanzable, creyendo que al lograrlo serán felices; en este caso, la esperanza se puede convertir en paralizante.

Maslow sostiene que en las personas autoactualizadas se pueden encontrar los valores por los que desean vivir (Maslow, 1964).

Crecimiento personal

Rogers, habla de la *persona que funciona de manera integral*, como estar abierto a la experiencia donde uno se está continuamente desarrollando y convirtiendo, en lugar de haber logrado un estado arreglado donde los problemas están resueltos (Ryff, 2013).

La vida plena es un proceso, no una situación estática. Una orientación, no un destino. “Es el proceso de movimiento en una dirección que el organismo humano elige cuando interiormente es libre de moverse en cualquier sentido; las cualidades generales de la orientación elegida parecen tener cierta universalidad” (Rogers, 2003, p. 168). Una implicación de la vida plena es la libertad

de convertirse en sí mismo o esconderse en un disfraz, progresar o regresar, comportarse constructiva o destructivamente. Llegar a ser una persona es ser un proceso vivo que respira, siente y fluctúa.

Para Perls, la tensión entre autoconservación y crecimiento alcanza el darse cuenta y tiende hacia el equilibrio; el individuo se ve cada vez ante la posibilidad de una elección existencial: tiene que decidir si se compromete o no. Ello se puede dificultar si hacen figura el miedo, la desesperación, el fracaso y la muerte. Si se acepta ese vacío, hace contacto con sí mismo y el entorno; entonces se puede integrar en el organismo esa figura, resultando en un proceso de adaptación creadora (Quitmann, 1989).

En niveles bajos de crecimiento personal, los pacientes tienden a enfatizar su distancia a las metas esperadas mucho más que el progreso hacía la meta. Hay una incapacidad de ver las similitudes entre las situaciones que fueron manejadas exitosamente en el pasado y las que están por venir. Por el contrario, en niveles altos, las personas tienden a olvidar las experiencias pasadas porque están orientadas al futuro. Las experiencias negativas pueden ser subestimadas (Ruini y Fava, 2014).

Por último, se puede relacionar el crecimiento personal con la resiliencia. Una mentalidad resiliente, según Brooks y Goldstein (2003), tiene como características principales:

- Sentir que controlamos nuestra vida.
- Saber cómo fortalecer la resistencia al estrés.
- Tener empatía con los demás.
- Desarrollar una comunicación efectiva y capacidades interpersonales.
- Aprender tanto del éxito como del fracaso.

- Ser un miembro de la sociedad compasivo y contribuyente.
- Llevar una vida responsable basada en una serie de valores sensatos.
- Sentirse especial mientras ayudamos a los demás a sentir lo mismo.

Autonomía

Ryff considera la autonomía desde conceptos como el de Maslow, según el cual una persona autoactualizada muestra un funcionamiento autónomo y una resistencia a la enculturación, así como el de Rogers, para quien la persona que funciona plenamente tiene un lugar de evaluación donde no se busca la aprobación de los demás, sino que es más bien autoevaluada por estándares personales (Ryff, 2013).

Cuando se ponen las necesidades de los demás por encima de las propias, el dominio del entorno y el propósito en la vida se ve minado y esto puede afectar la autonomía. En la terapia de bienestar (PWT) se ha encontrado que los pacientes pueden esconder su necesidad de aprobación social; sin embargo, esto conlleva insatisfacción crónica y frustración. En el otro extremo, se encuentran personas que piensan que deben confiar sólo en sí mismas y se ven impedidas para pedir ayuda o un consejo, pueden tener problemas al trabajar en equipo o para intimar con los otros por luchar constantemente por sus opiniones y su independencia (Ruini y Fava, 2014).

En la Psicología Humanista, Maslow encontró en su estudio que las personas autoactualizadas tienen 18 características en común, de las cuales las siguientes tienen relación directa con la autonomía:

- Mejor percepción de la realidad: puede percibir más el mundo real por encima de esperanzas creencias, estereotipos, opiniones propias o culturales.
- Espontaneidad, sencillez, naturalidad: caracterizado por falta de artificialidad y afán de notoriedad.
- La propiedad de la objetividad, la necesidad de un espacio privado: pueden estar solos sin sentir malestar. Toma sus propias decisiones y es autogobernado.
- Autonomía, independencia de la cultura y del entorno, voluntad, obra de forma activa: independencia relativa en respecto del entorno, con estabilidad relativa frente a golpes duros y frustraciones
- Resistencia a la adaptación, la trascendencia de toda cultura particular. Aceptan a manera de tolerancia costumbres populares sin que eso signifique que las acepten o se identifiquen con ellas (Quitman, 1989).
- Democracia e individualismo, se involucran en temas de injusticia social trabajando desde el interior del sistema. Para él, el hombre está presionado por su propia naturaleza a ir hacia una realización más perfecta, el ambiente no ofrece estas potencialidades, por lo que pone el foco en una libertad interna sobre la externa (Castro y Munguía, 2011).

Para evitar poner las necesidades de los demás por encima de las propias, se requiere tener habilidades de comunicación asertiva, en especial para decir “no”, sin carga de agresividad ni desprecio, como un medio para conservar la libertad y el carácter. Para que ello no provoque sentimiento de culpa, la persona se debe tener presente que es su derecho decir “no”. En algunas circunstancias será prudente justificar la negativa, pero no es una obligación darla (Schuler, 1998).

Dominio del entorno

Ryff (2013) considera que esta dimensión trata sobre encontrar o crear un ambiente que vaya bien con las propias necesidades y capacidades, está relacionada con otros constructos como el sentido de control y autoeficacia. Se trata de la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Se relaciona con la sensación de control sobre el mundo y de influencia sobre el contexto.

En la terapia de bienestar (PWT), en el dominio del entorno se encuentran los problemas más frecuentes de las dimensiones del bienestar psicológico, en nivel bajo se siente como una falta de sentido de control, provoca pérdida de oportunidades y con ello arrepentimiento. En nivel muy alto se trabaja cuando hay un impedimento de disfrutar la vida diaria por estar comprometido con trabajo o actividades familiares, ya que al tener habilidades de planeación y resolución de conflictos pueden sentirse muy demandados por peticiones de los demás. Ambos extremos son una fuente de estrés (Ruini y Fava, 2014).

En ese sentido, la inteligencia emocional está basada en cómo cada ser humano vive sus emociones. En el Enfoque Centrado en la Persona, un tema central son las emociones vistas como energía vital, las cuales, al hacerlas conscientes y ponerles un nombre, se da el sentimiento. Un recurso de este enfoque para trabajar los sentimientos es el círculo de la conciencia de Larios, el cual implica sensaciones, percepciones, sentimientos, decisión y acción. De esta manera, al percibir las sensaciones es posible satisfacer las necesidades vitales y al expresar los sentimientos se puede evitar síntomas y enfermedades. El ser humano posee sabiduría orgánica que actúa de manera constructiva para satisfacer sus necesidades en dirección al crecimiento, desarrollo y salud integral. Por ello, no hay sentimientos buenos o malos, cada uno tiene su función (Velasco, 2009).

El objetivo es expresar los sentimientos en el momento preciso, con la persona correcta en la circunstancia adecuada, para llegar estándares de salud y bienestar en las relaciones interpersonales. En el modelo MATEA de Myriam Muñoz, también conocido como AMATE, los sentimientos básicos son miedo, amor, tristeza, enojo y alegría. Para lograr la homeostasis, es necesario expresarlos, de lo contrario podrá provocar culpa, vergüenza, resentimientos, irresponsabilidad por actos y omisiones, y enfermedades. Así, la expresión enferma del amor es la codependencia; del miedo, la parálisis; de la alegría, la euforia; de la tristeza, la melancolía; y del enojo, la violencia y la depresión (Velasco, 2009).

El Enfoque Centrado en la Persona tiene una visión holística, la persona es un ser integral bio-psico-social y trascendente. Con ello maximiza la percepción que la persona tiene de sí misma. Puede cambiar sus creencias, descubrir el significado de sus enfermedades y transformar las dificultades en proyectos de vida, desarrollando así su potencial en la mayor expresión de sus posibilidades (Velasco, 2009).

Lo anterior se relaciona con el comportamiento asertivo, el cual es la expresión libre de toda emoción frente a un tercero, exceptuando la ansiedad; al expresar emociones se puede liberar la ansiedad. La asertividad es una herramienta que favorece ser uno mismo, no tener miedo o vergüenza de las propias convicciones y defenderlas con entusiasmo sin menospreciar o mostrarse agresivo; se trata de respetar las propias convicciones sin pretender imponerlas a los demás. Como resultado de ello, aumenta la confianza en sí mismo, y la facilidad para hacer frente a cualquier situación, respetar los propios valores y dejar comportamientos artificiales sobre lo que otros esperan que se haga (Schuler, 1998).

5. Programas de intervención grupal para aumentar el Bienestar psicológico

Diseños de Intervención grupal en la Psicología Humanista

En las intervenciones grupales se obtienen ganancias que no se encuentran en el trabajo individual. En la Gestalt, se considera la intervención grupal por tener la ventaja de trabajar en un contexto más parecido a la realidad, que de manera uno a uno (Castanedo y Munguía, 2011).

La Psicología Humanista considera cuatro aspectos en el ser humano: el compromiso, el ser humano es capaz de darse cuenta lo que conduce a la libertad; tendencia al crecimiento; capacidad de auto-resolución, ni el pasado ni el ambiente son determinantes; y la experiencia subjetiva de cada persona es central (Castanedo, 2004).

Enfoque Centrado en la Persona

En el Enfoque Centrado en la Persona, más que una técnica en específico, lo más importante es la actitud del facilitador, hay tres condiciones necesarias y suficientes para una posibilidad de cambio; aprecio positivo incondicional, congruencia y empatía. Con este ambiente propicio, el grupo de manera natural tendera a la autorrealización. Para Rogers (Barceló, 2012) mantener una actitud de consideración positiva implica apreciar a las personas sin juzgarlas, sabiendo que poseen amplios recursos para promover su propio crecimiento. Esto implica saber esperar, sin deseo de control, sin querer que el otro actúe como el terapeuta desearía que lo hiciera. Significa confianza en el otro, aprecio, interés por la otra persona. Esta actitud de consideración positiva lleva implícita una calidez en la relación, sin condiciones y una aceptación. El facilitador centrado en la persona sabe que cada persona es única e irrepetible, con capacidad libre de orientarse hacia el camino de su propia elección responsable.

Grupos de encuentro

Un grupo es más que la reunión de sus integrantes, ofrece ventajas que no se obtienen en los procesos individuales, incluso brinda a la persona un contexto más parecido a la realidad que no se logra en un espacio terapéutico de uno a uno. En los grupos se obtienen tres tipos de aprendizaje; cognoscitivo, afectivo y conductual. Cuando el facilitador brinda información y propone experiencias para incrementar conocimiento y consciencia se da el aprendizaje cognitivo. Al confrontar el conocimiento previo con el nuevo, se cae en un estado de ansiedad que motiva al cambio de actitud logrando aprendizaje afectivo. Cuando se ensayan nuevas formas de comportamiento dentro del grupo se da el aprendizaje conductual. Las ventajas del trabajo en grupos se pueden englobar en que se obtiene: un contexto más real, mayor motivación, marco de referencia, retroalimentación, resonancia, aprendizaje integral y economía en tiempo y recursos (Castanedo y Munguía, 2011).

Taller vivencial

En la Psicología Humanista, una de las formas de trabajo grupal es el taller vivencial, en el que se trabaja a partir de experiencias personales de acuerdo al objetivo a seguir, teniendo una planeación y estructura que incluye tanto contenido teórico como ejercicios para facilitar el aprendizaje significativo y el desarrollo personal de los participantes con reflexión personal y retroalimentación. Puede aplicarse con grupos de 8 hasta 30 personas y requiere un facilitador para coordinarlo. Este tipo de intervenciones promueve una actitud abierta, auténtica y no defensiva hacia retroalimentaciones, tener apertura a experimentar sentimientos y mostrar una empatía hacia los demás con congruencia (Castanedo y Munguía, 2011, y Gómez del Campo del Paso, Salazar y Rodríguez, 2014).

Pequeños grupos de formación

En la modalidad de pequeños grupos de formación, se cuenta con los elementos a tomar en cuenta para una máxima eficacia; estos son: dimensión del grupo: tener un número limitado de personas permite contener más ágilmente las ansiedades ligadas a la dimensión grupal, además permite una mayor integración y sentimiento de pertenencia; composición del grupo: conviene que sea homogéneo para un trabajo muy estructurado, heterogéneo para uno menos estructurado, y sociométrico para formar subgrupos y promover retroalimentación recíproca; naturaleza del mandato: debe ser el punto de referencia durante la actividad de grupo, comprendido y compartido por los miembros, permitiendo la discusión; el tiempo: entre 50 y 100 minutos; procedimiento de trabajo: designar un rol de moderador, relator, observador (Di Maria y Falgares, 2008).

Grupo T

El Grupo T es una modalidad de trabajo en grupo que conlleva una experiencia de aprendizaje por implicación directa, donde los participantes adquieren una mayor sensibilidad hacia los fenómenos de grupo, una percepción más precisa de sí mismos y de los demás, además de una destacada capacidad de verbalización de sus sentimientos (Di Maria y Falgares 2008). Son pequeños grupos, preferentemente heterogéneos, de sesión continua. El ingreso y la permanencia son libres e individuales. Su meta es el desarrollo de la personalidad, descubrimiento de nuevas formas de expresión y de experiencia, para conseguir autenticidad. El coordinador observa el proceso y realiza comentarios relativos a la relación establecida por los participantes, estructura ejercicios y estimula la comunicación de sentimientos. El grupo es experiencial, por lo que los participantes aprenden en la vivencia y la reflexión (Castanedo y Munguía, 2011).

Terapia Gestalt

En la terapia Gestalt, se trabaja sobre las etapas del ciclo de la experiencia de Cleveland, el cual se conforma por:

- Sensación, tiene un referente corporal, son mensajes del organismo. Su autointerrupción es la desensibilización. Para trabajarlo se proponen actividades para sentir el cuerpo.
- Formación de figura o conciencia: es una organización significativa de lo que es importante. Su autointerrupción es la proyección. Se puede trabajar pidiendo al participante que hable en primera persona para favorecer el reconocimiento de necesidades y significados propios, en vez de atribuirlos a otros.
- Movilización de energía: es movilizarse para la acción del crecimiento. Su autointerrupción es la introyección, es decir, patrones de conducta que no son propios, se reconoce con frases como “debo de”. Se trabaja promoviendo la participación, marcando límites y reconociendo alcances.
- Acción: es ponerse en contacto con el satisfactor de la necesidad. Su autointerrupción es la retroflexión, hacerse a sí mismo lo que quisiera hacer a otros. Se busca canalizar la energía y liberarla, para encontrar libertad y responsabilidad.
- Contacto: es el momento cumbre de la satisfacción de la necesidad en el aquí y el ahora. La deflexión es un medio de enfriar el contacto real, de boicotear la tarea que está por concluirse.
- Reposo del organismo: una vez hecho el contacto, se da la retirada, el cierre. La autointerrupción es la confluencia: no sentir límite entre el individuo y el ambiente que lo rodea, por ejemplo, en lugar de darse autoapoyo, seguir recurriendo al grupo como

soporte externo. Se trabaja con rituales de cierre, solucionando el proceso de duelo y despedida.

En intervenciones grupales se pueden hacer fantasías dirigidas para trabajar resistencias o mecanismos de defensa en humanismo, tales como proyecciones y confluencia (Castanedo y Munguía, 2011).

Para Velasco (2009), los sentimientos básicos son aquellos que se expresan de manera natural, sin alterarlos, se caracterizan por ciclos cortos de duración. Los sentimientos derivados, al no expresarse fluidamente, se quedan en la persona y se prolonga su permanencia; ahí es cuando generan síntomas o enfermedades. Los sentimientos expresados en el momento preciso ante la persona correcta en las circunstancias adecuadas son indicadores de necesidades a satisfacer, lo que lleva a una salud y bienestar de un orden superior en las relaciones interpersonales. Los cinco sentimientos básicos se presentaban con el acróstico MATEA en la versión original de Myriam Muñoz (citada en Espinoza, 2004), siendo las siglas de miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría. Posteriormente se utiliza AMATE, por ser más fácil de recordar y hacer alusión al autocuidado.

Logoterapia

Para Viktor Frankl (1991), creador de la Logoterapia, es importante que el paciente se haga consciente de sus propias responsabilidades, dándole la opción de decidir por qué, ante qué o ante quién se considera responsable. El logoterapeuta no hace juicios de valor, ya que corresponde al paciente decidir sus propias responsabilidades ante la sociedad, su propia conciencia o a Dios. Su intención es conseguir ampliar la visión del paciente de manera consciente sobre las significaciones y los principios. En la Logoterapia no se necesita imponer

ningún tipo de juicio, pues la verdad se impone por sí misma sin intervención. Para ello, se tiene en cuenta que cada persona debe encontrar el significado de su propia vida y éste no tiene que ser igual al de los demás.

Psicodrama

El psicodrama es creado por Jacob Levi Moreno alrededor de 1930. Es un método que consiste en incitar a la persona a dramatizar un problema sin limitarse a solo hablar de él. Esa ejecución de la interacción incluye el cuerpo y la imaginación propios como si la situación se estuviera desarrollando en el momento presente, haciendo consciente ideas y sentimientos generalmente inaccesibles a través de la mera expresión verbal. Blatner lo considera complemento de un enfoque multimodal e integrador de la psicoterapia y del desarrollo personal. Sus elementos básicos son: el protagonista, el director, el auxiliar, la audiencia y el escenario. Blatner (2005) expone las principales técnicas y sus funciones de la siguiente manera:

- Doble, soliloquio, ego múltiple y monodrama: esclarecen los sentimientos del protagonista.
- Amplificación, apartes y exageraciones: intensifican la expresión de emociones.
- Reproducción en videocinta, inversión de roles, a espaldas, retroalimentación de la audiencia, coro y ejercicios de interacción no verbal: confrontar, tomar conciencia de la conducta no verbal.
- Tienda mágica y proyección futura: aclarar metas y valores.
- Desarrollo del yo, comentario grupal, contacto físico moderado: brindar apoyo.
- Espectrograma y sociometría: esclarecer cuestiones relativas al grupo.
- Otras técnicas como hipnosis y fantasía dirigida son de utilidad al psicodrama.

El esquema de un psicodrama común está compuesto por el caldeamiento, la acción y el cierre. Sus variantes han sido llamadas role playing o sociodrama. Alrededor de la década de 1970, el movimiento del potencial humano y los grupos de encuentro combinaron métodos psicodramáticos con técnicas de imaginación; técnicas de psicocorporal del análisis bioenergético posreichiano de Lowen, métodos de despertar sensorial de Selver y Brooks, juegos de desarrollo y ejercicios no verbales. Si bien el psicodrama clásico es un sistema muy complejo, sus adaptaciones e integraciones a otros tipos de psicoterapia han logrado tratamientos más eficaces (Blatner, 2005).

Diseños de Intervención grupal de Psicología Positiva

En la Psicología Positiva se promociona la investigación con métodos científicos que pongan a prueba todos los conocimientos referidos al desarrollo humano positivo. Además, recomiendan poner a prueba las teorías y constructos unificados, e identifican variables para predecir el bienestar y sus posibles cambios. También se alienta a los científicos a trabajar juntos hacia soluciones de cómo promover la salud mental (Lopez y Gallagher, 2009).

Las intervenciones positivas tienen como objetivo incrementar la felicidad y el bienestar; sin embargo, Ruini y Fava (2014) sugieren hacer un balance complejo entre bienestar psicológico y angustia, además de estar dirigidas a las necesidades específicas e individualizadas.

Ejercicios breves

Seligman (2014) ha creado ejercicios breves para aumentar el bienestar y reducir la depresión, los cuales ha encontrado sorprendentemente efectivos, estos son: “la visita de gratitud”, que implica escribir una carta a una persona a quien no se haya agradecido como lo merecía, visitarla

a su casa y leerle la carta. Otro es “lo que salió bien”, que trata de escribir antes de dormir tres cosas que salieron bien en el día y por qué salieron bien. El ejercicio “fortalezas básicas” implica contestar una encuesta en línea y luego ejercitar una de las fortalezas básicas de una manera nueva y después escribir la experiencia.

Psicoterapia positiva

Seligman (2014) reconoce a Tayyab Rashid como creador de la psicoterapia positiva para pacientes deprimidos. La describe de la siguiente manera “Como sucede con otras psicoterapias, la psicoterapia positiva es un conjunto de técnicas que se aplican de la manera más eficaz con las bases terapéuticas esenciales, como calidez, empatía precisa, confianza básica y autenticidad y entendimiento mutuo” (pp. 55-56). Aunque Seligman no lo reconoce, es evidente que los elementos corresponden a las características de una relación de ayuda desde el Enfoque Centrado en la Persona, a saber: empatía, autenticidad o espontaneidad, y aceptación incondicional (Rogers, 2004).

Terapia de Bienestar

Ruini y Fava (2014) han diseñado la terapia del bienestar, basándose en el modelo cognitivo de bienestar psicológico de Ryff (1989), la cual es una estrategia psicoterapéutica a corto plazo entre 8 y 12 sesiones de 30 a 50 minutos. Esta técnica enfatiza la auto-observación con el uso de un diario estructurado e interacción entre paciente y terapeuta. En el programa se pueden distinguir tres momentos, las sesiones iniciales, intermedias y finales.

En las sesiones iniciales se trabaja para identificar episodios de bienestar y poniéndolos en contexto; se le pide al paciente un diario estructurado de las circunstancias que rodean dichos episodios, calificándolos en una escala del 0 al 100, donde 0 es ausencia de bienestar y 100 el

más intenso bienestar que hayan sentido. Entonces, se les pide un reporte de los momentos de experiencias óptimas en sus vidas diarias y una lista de las actividades asociadas a ellas; generalmente dura de una a dos sesiones, dependiendo de resistencias o complicaciones (Ruini y Fava, 2014).

En las sesiones intermedias se pide al paciente que identifique pensamientos y creencias que interrumpen el bienestar, pensamientos irracionales o automáticos. Se impulsa al paciente a hacer actividades que provoquen bienestar, se puede hacer una asignación de tareas graduadas, con especial referencia a la exposición a retos temidos que el paciente tiende a evitar. Esta fase dura entre dos y tres sesiones, dependiendo de la motivación del paciente y su habilidad (Ruini y Fava, 2014).

En las sesiones finales se monitorea el curso de los episodios de bienestar y se trabaja en los impedimentos de las dimensiones del marco conceptual del bienestar de Ryff (1989), que el terapeuta puede explicar. Se espera que el paciente sea capaz de identificar momentos de bienestar, ser consciente de las interrupciones, utilizar técnicas cognitivo-conductuales para dirigir las interrupciones, y perseguir experiencias óptimas (Ruini y Fava, 2014).

El objetivo es llevar al paciente a que tenga un balance funcional entre las seis dimensiones del bienestar psicológico. Algunas dimensiones pueden compensar otras, en ocasiones se estimula disminuir el nivel de funcionamiento positivo en algunos dominios; tener altos niveles de confianza con expectativas no realistas puede ser disfuncional para los individuos (Ruini y Fava, 2014). Con ello, los investigadores Ruini y Fava (2013) encontraron que el estrés y la psicopatología pueden aumentar cuando estas dimensiones están muy elevadas, por lo que el propósito es evitar los extremos.

Proceso de diseño de programas, aplicación y su evaluación

En la Psicología Humanista, los instrumentos más utilizados para evaluación de intervenciones son de corte cualitativo. Dentro de los cuantitativos más utilizados en la terapia Gestalt se puede mencionar el Fundamental Interpersonal Relations Orientation (FIRO) (el cual tiene un enfoque desarrollado por William Schutz sobre relaciones interpersonales), el Inventario Gestáltico Homeostático de Woldt, Fases de la Estructura y Textura de la Experiencia Humana de Enright, el Examen Gestáltico del Contacto Interpersonal de Frew y los Bloqueos a la creatividad de Edwin y Nevis. También se cuenta con el Inventario de Orientación Personal (POI) sobre el concepto de autoactualización de Maslow. Estos instrumentos permiten comparar datos y comprobar hipótesis (Castanedo y Munguía, 2011).

Punto de encuentro entre la Psicología Humanista y la Psicología Positiva.

Según Robbins (2015), al inicio de la Psicología Positiva se encontraba una clara relación con la Psicología Humanista, hasta que Seligman y Csikszentmihalyi se distanciaron de la Psicología Humanista, criticándola por su falta de bases en la evidencia. Robbins propone, para avanzar en el campo entero de la psicología hacia la mejor versión posible de la psicología de la felicidad humana, bienestar y fortalezas, buscar oportunidades genuinas de integración y diálogo. Los fundamentos filosóficos no son tan irreconciliables; cuando se integren podrían mostrar ser un enfoque superior de la buena vida que el de la Psicología Positiva o el de la Psicología Humanista por sí solas.

6. Planteamiento del problema, objetivos, hipótesis y supuesto.

En la Psicología Humanista, los talleres vivenciales son una herramienta diseñada para facilitar el desarrollo del potencial humano, es decir, de habilidades intra e interpersonales del ser humano que pueden proporcionar un mayor bienestar psicológico y subjetivo. Al ser una intervención en grupo, es viable trabajar con varias personas simultáneamente con un mínimo de recursos humanos y económicos. Sin embargo, debido a que el enfoque fenomenológico de la Psicología Humanista hace una crítica a la Psicología Experimental como una imitación del modelo de las ciencias naturales, considerando que los seres humanos tienen una única forma subjetiva de existencia, la primera ha dirigido su investigación más hacia el descubrimiento que a la comprobación, sin tener un diseño de investigación fijo, ni hipótesis a comprobar (Castanedo, 2004).

Al ser una evaluación bajo los lineamientos del enfoque fenomenológico, su forma de aproximación está determinada tanto objetiva como subjetivamente, las interrogantes son en último término formas diferentes del ser en el mundo y se basan en el sentido en que en cada caso aparece el mundo ante el que investiga. Al ver lo que significa para el investigador los objetos y los fenómenos del mundo, comprende siempre simultáneamente, quién y lo que es él mismo. Por ello, su actividad científica se basa en decisiones subjetivas de las que el científico es el único responsable. Con su rechazo consciente de la verdad e interés objetivos deja la responsabilidad al científico, ya que deja en claro que no se investigan cuestiones y problemas abstractos, sino lo que decide el científico, independientemente de cómo aborda la cuestión (Quitmann, 1989).

A pesar de obtener una riqueza de información desde el enfoque fenomenológico, debido a la escasa evidencia sobre los cambios resultantes de dichas intervenciones, así como de su

mantenimiento en el tiempo, la Psicología Humanista ha carecido del apoyo de instituciones públicas u organizaciones que demandan rigurosidad científica. Así, siendo objeto de críticas y rechazo, alrededor del mundo, se han ido cerrando los espacios ya ganados en escuelas públicas, con una tendencia a permanecer sólo en instituciones privadas con las limitaciones que esto implica.

En cuanto a la Psicología Positiva, a pesar de contar con un amplio rango de hallazgos en investigación, Linley, Joseph, Maltby, Harrington y Wood (2009) pronuncian que no se cuenta con una base teórica profunda que integre dichos hallazgos y la práctica, lo que limita sus avances. Consideran la meta-teoría de Carl Rogers como base central para el desarrollo de una teoría de la Psicología Positiva. Tanto la Psicología Positiva como la Psicología Humanista, buscan entender y mejorar la condición humana; ello da pie a una integración de las fortalezas de ambas en un estudio de métodos mixtos.

Por consiguiente, surgió el interés de diseñar un programa de intervención humanista, aplicarlo y analizar si es eficaz para elevar los niveles de bienestar psicológico en los participantes al finalizar la intervención, así como estudiar si los efectos se mantienen tres meses después de ser aplicado, todo esto siguiendo los lineamientos de un diseño clínico aleatorizado con grupo experimental y grupo de contratamiento, con lo que se podría contribuir como un pequeño aporte de evidencia empírica sobre la eficacia de intervenciones en Psicología Humanista sin perder la oportunidad de describir la vivencia de los participantes desde un enfoque fenomenológico. De ahí que surja la pregunta:

¿Cuál es la eficacia del Programa de Intervención Positivo-Humanista para aumentar el bienestar psicológico en adultos?

Objetivo general

Estudiar la eficacia que tiene el Programa de Intervención Positivo-Humanista (PIPH) para aumentar el bienestar psicológico en adultos.

Objetivos particulares

- ψ Identificar si existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de bienestar psicológico antes y después de la aplicación del PIPH.
- ψ Comparar si existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de bienestar psicológico entre el grupo que participó en el PIPH, y el grupo de contratratamiento.
- ψ Examinar si los niveles de bienestar psicológico resultantes al finalizar el PIPH perduran después de tres meses de su finalización.
- ψ Analizar si existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de bienestar subjetivo (satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo) antes y después de la aplicación del PIPH.
- ψ Examinar si existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de bienestar subjetivo entre el grupo que participó en el PIPH, y el grupo de contratratamiento.
- ψ Identificar si los niveles de bienestar subjetivo resultantes al finalizar el PIPH perduran después de tres meses de su finalización.
- ψ Describir el proceso de cambio y la vivencia de cada una de las técnicas empleadas en el PIPH por parte de los participantes.

Variables

Variables Dependientes

ψ V.D.1: Bienestar Psicológico.

ψ V.D. 2: Bienestar Subjetivo (Satisfacción con la vida, afecto positivo, afecto negativo).

Variables Independientes

ψ V. I. 1: Tipo de intervención (Programa de Intervención Positivo-Humanista y Terapia de Bienestar).

Hipótesis

H₁: El Programa de Intervención Positivo-Humanista es eficaz para incrementar de manera estadísticamente significativa el nivel de bienestar psicológico en adultos.

H_{1a}: Los niveles de bienestar psicológico aumentan de manera estadísticamente significativa después de la aplicación del PIPH con respecto a los niveles obtenidos antes de su aplicación.

H_{1b}: Los niveles de bienestar psicológico del grupo que participó en el PIPH son iguales o mayores a los niveles del grupo de contratratamiento.

H_{1c}: No habrá diferencias estadísticamente significativas en los niveles de bienestar psicológico resultantes al finalizar el PIPH en relación con los obtenidos 3 meses después de su finalización.

H₂: El Programa de Intervención Positivo-Humanista es eficaz para incrementar de manera estadísticamente significativa el nivel de bienestar subjetivo (satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo) en adultos.

H_{2a}: Los niveles de bienestar subjetivo aumentan de manera estadísticamente significativa después de la aplicación del PIPH con respecto a los obtenidos antes de su aplicación.

H_{2b}: Los niveles de bienestar subjetivo del grupo que participó en el PIPH son iguales o mayores que los niveles del grupo que participó en el grupo de contratratamiento.

H_{2c}: No habrá diferencias estadísticamente significativas en los niveles de bienestar subjetivo resultantes al finalizar el PIPH en relación con los obtenidos 3 meses después de su finalización.

Supuesto

A partir del PIPH, los participantes percibirán su proceso de cambio a través de la vivencia de las sesiones para cada dimensión del bienestar psicológico

7. Método

Tipo de estudio

La presente investigación se abordó con el *modelo mixto de enfoque dominante*, ya que se consideró pertinente trabajar bajo la perspectiva del enfoque cuantitativo, el cual prevaleció, además de contar con un componente del enfoque cualitativo (Hernández, Fernández y Baptista, 2003). Dicho estudio también se puede nombrar como *diseño incrustado*, ya que realiza recolección y análisis de datos de al menos un tipo de datos en un marco de diseño generalmente asociado con el otro tipo de datos, como el incrustar una vertiente cualitativa en un experimento cuantitativo. El propósito de los datos incrustados es mejorar la interpretación de un diseño más grande (Creswell, & Clark, 2007). Así pues, se llevó a cabo un diseño experimental con preprueba-posprueba, seguimiento y grupo de contratratamiento. Aunado a dicho diseño cuantitativo, se realizó un análisis de contenido con un proceso de categorización para formar un sistema cerrado de categorías con núcleos conceptuales establecidos para la agrupación de información (Rodríguez, Gil y García, 1999) para analizar cualitativamente cuestionarios de retroalimentación, registro de observación de cada sesión del PIPH y comentarios finales.

Se diseñó un estudio de métodos mixtos, debido a que se busca extender la amplitud y el rango de la investigación mediante el uso de diferentes métodos en los componentes de la investigación. Se obtendrán datos diferentes pero complementarios sobre el mismo tema para entender mejor el problema de investigación. Por tratarse de un diseño controlado, se puede estudiar la eficacia, ya que en investigación epidemiológica, se refiere a la virtud o cualidad de una intervención que la hace capaz de producir el efecto deseado cuando se aplica en condiciones ideales, y a su vez, se puede estudiar la efectividad que alude a la capacidad de una intervención de producir el efecto deseado en condiciones habituales (Conde, 2002), lo cual se

podrá obtener con la vertiente cualitativa, teniendo así, por la vertiente cuantitativa, una investigación de alcance correlacional y, por otra parte, por la vertiente cualitativa, un alcance exploratorio.

Participantes

Los participantes a quienes estuvo dirigida la investigación son una población adulta saludable perteneciente a la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. En 2015 la Universidad contaba con aproximadamente 3600 empleados administrativos y 51 mil 384 estudiantes, de los cuales se tomó una muestra no probabilística. Para realizar este estudio, se formaron cuatro grupos, primeramente un grupo experimental y un grupo de contratratamiento con empleados administrativos de la Universidad (secretarias, intendentes, jardineros, veladores, cocineras, analistas, bibliotecarios, etc.). Dicha muestra se captó por medio de invitación abierta a los empleados de las distintas dependencias de la Universidad. Posteriormente, se formó otro grupo experimental y grupo control, a partir de un grupo de estudiantes de séptimo semestre de la licenciatura en contaduría, el cual se dividió en dos de manera aleatoria. Los grupos de estudiantes se captaron por medio del Centro de Formación Docente y Atención al Alumnado de la Universidad. Tomando en cuenta los siguientes criterios:

Criterios de inclusión

Ser empleado administrativo de la Universidad, ser alumno inscrito en la Facultad de Contaduría y Ciencias Administrativas.

Ser mayor de 18 años.

Estar de acuerdo en participar en la investigación y firmar el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

No saber leer y escribir.

Haber acudido a psicoterapia o curso de desarrollo humano un año antes.

Obtener una puntuación T igual o superior a 63, en la subescala GSI del listado de síntomas SCL-90 (Symptom Check List 90) que sugiere la posible presencia de un trastorno mental.

En el grupo experimental de empleados, de un total de nueve participantes que se presentaron a la sesión informativa, una persona entró en los criterios de exclusión por presentar una puntuación del índice de severidad global en la prueba Symptom Check List 90 por arriba de 63; por ello fue canalizada al Centro de Atención Psicológica del Empleado Universitario (CAPEU) para su inmediata atención de manera gratuita. Además, se presentaron dos muertes experimentales, ya que dos participantes no se presentaron desde la primera sesión del PIPH, por lo que se trabajó con seis participantes, quienes concluyeron todo el programa, respondieron al pretest posttest y seguimiento. En el grupo de contratratamiento, comenzaron seis participantes, de los cuales hubo tres muertes experimentales, por lo que únicamente tres participantes concluyeron el pretest y el seguimiento.

El grupo de estudiantes estaba formado por 25; cinco de ellos resultaron con puntuación por arriba de 63 en el índice de severidad global en la prueba Symptom Check List 90, por lo que fueron canalizados al Programa de Atención Integral al Alumnado, donde se les brindó tratamiento individual de manera gratuita. Con los 20 restantes se formaron dos grupos de 10 participantes, quienes tomaron los talleres dentro de sus horarios de clase en las mismas instalaciones de su facultad.

Las intervenciones se llevaron a cabo con un facilitador humanista, un facilitador cognitivo-conductual y un observador.

Instrumentos

Instrumentos de recolección de datos cuantitativos:

ψ Listado de síntomas de autorreporte 90 (Symptom Check List 90) (Ver anexo 1). Instrumento que reúne información del estado mental de las personas identificando síntomas de diversas patologías. Consta de 90 reactivos en escala Likert de cinco puntos de distrés, que van desde cero (no del todo) hasta cuatro (extremadamente) sobre nueve dimensiones: Somatización, Obsesivo-compulsivo, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideación paranoide y psicoticismo, las cuales se integran en un índice de gravedad global (GSI, Global Severity Index). Tiene una consistencia interna para población mexicana de $\alpha > 0.7$ para nueve dimensiones y $\alpha > 0.66$ para las restantes. Para el GSI tiene un $\alpha = 0.96$, por lo que es una escala con buen nivel de consistencia interna (Cruz, López, Blas, et. al., 2005). Una puntuación T superior a 63 indica que la persona se encuentra en riesgo, y una puntuación igual o superior a T 75 indica presencia de patología severa. La versión original es de Derogatis et al. y la versión para población mexicana es de Cruz, López, Blas, et. al., (2005). Toma un tiempo para responderse de entre 12 y 20 minutos.

ψ Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff (PWBS psychological well-being scale) (ver anexo 2). Versión de 39 ítems de van Dierendonck de la escala de bienestar psicológico propuesta por Carol Ryff, traducida al Español por Díaz et al (2006) y

adaptada a población mexicana por Medina-Calvillo, Gutierrez-Hernandez, y Padrós-Blázquez, (2013). Cuenta con un formato de respuesta con puntuaciones comprendidas entre uno (totalmente en desacuerdo) y seis (totalmente de acuerdo); para seis dimensiones que son: autoaceptación (1), relaciones positivas con otras personas (2), autonomía (3), dominio del entorno (4), propósito en la vida (5) y crecimiento personal (6). La media de la escala total es de 184 (DE = 22.65) y 185 (DE = 23), mientras que para las subescalas se encuentran valores entre 27 (DE = 4.46) en la subescala de Autonomía y de 35 (DE = 5.93) en las subescalas de Dominio del entorno y Crecimiento personal. Cuenta con una elevada consistencia interna con valores α de Cronbach comprendidos entre $\alpha = 0.908$ y $\alpha = 0.918$ en la escala total y con valores de confiabilidad test-retest de $r = 0.796$ en la escala total (Medina-Calvillo, Gutierrez-Hernandez y Padrós-Blázquez, 2013).

ψ Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS Satisfaction With Life Scale) de Diener et al. (1985)(ver anexo 3). Consiste en una escala de cinco ítems que evalúa uno de los componentes del bienestar subjetivo, el componente cognitivo de satisfacción con la vida, es decir, el juicio global que hacen las personas sobre la satisfacción con su vida. Cada uno es calificado de acuerdo a posibilidades de respuesta que van del uno al cinco, por lo que las puntuaciones del instrumento van desde cinco (baja satisfacción) a 35 (alta satisfacción) en la versión adaptada para población michoacana (México). Con un α de Cronbach de 0.790 del total de la escala para población mexicana, una puntuación media para cada ítem entre 3.57 y 4.04; desviaciones estándar para cada ítem de 0.85 y 1.21, posee una confiabilidad test-retest de $r = 0.576$ ($p < 0.001$). La media de la puntuación total

la población general en México es de 18.28 (DE=4.21) (Padrós-Blázquez, Gutierrez-Hernandez y Medina-Calvillo, 2015).

ψ Escala de Afecto Positivo y Afecto Negativo (PANAS Positive and Negative Affect Schedule) de Clark y Watson (1991) (ver anexo 4): versión corta de las escalas adaptadas a población mexicana por Robles y Páez (2003), instrumento autoaplicable que consta de 40 reactivos. En un primer apartado se evalúa la presencia de los afectos en las últimas semanas (afecto como estado) y en el segundo apartado se evalúa generalmente (afecto como rasgo). Los reactivos están formados por palabras que describen diferentes emociones y sentimientos y se contestan indicando con un número en un rango del uno (muy poco o nada) al cinco (extremadamente). La escala posee valores de consistencia interna entre $\alpha = 0.84$ (afecto positivo) y $\alpha = 0.87$ (afecto negativo), la correlación entre los dos afectos (positivo y negativo) es baja, entre $r = -0.12$ y $r = -0.23$. Cuenta con valores de confiabilidad test-retest entre $r = .71$ y $r = 0.68$, lo que sugiere que pueden emplearse para evaluar el afecto como un rasgo de personalidad estable en el tiempo y como estado. La media de la puntuación en México en afecto positivo en última semana es de 33.5 (DE=7.4) y en general de 33.9 (DE=8.4). Para el afecto negativo en última semana es de 20.1 (DE=7.1) y en general de 18.7 (DE=6.8).

Instrumentos de recolección de datos cualitativos:

ψ Evaluación de cada sesión del PIPH (ver anexo 5). Cuestionario de creación propia que consta de seis preguntas abiertas por escrito para obtener información sobre el proceso de cambio y la vivencia de cada una de las técnicas empleadas, cuyo análisis se hizo con un proceso de categorización para formar un sistema cerrado de categorías con núcleos conceptuales establecidos para la agrupación de información (Rodríguez, Gil y

García,1999).Llevar a cabo el cuestionario es de utilidad para obtener información de manera sistemática y ordenada sobre las variables de la investigación, refiriéndose a lo que los participantes opinan, piensan, sienten, esperan, aprueban o desaprueban, o a los motivos de sus actos, opiniones y actitudes. Al elaborar preguntas abiertas, el participante tiene la libertad de contestar lo que desee, responder con sus palabras y desde su propio marco de referencia. Favorece el descubrimiento de nuevas respuestas, opiniones o situaciones no previstas por el investigador y posibilita un grado de profundización y matiz de la información (Girardi, 2011). Con la información obtenida se realizó un análisis de contenido a través del programa de software Atlas Ti versión 5.0.

ψ Observación. Tiene el objetivo de recoger datos directamente de los contextos y situaciones específicas por las que pasa el grupo; hace más fácil la comprensión de las actuaciones, experiencias y procesos mentales de los participantes. El observador no se incorpora a la vida cotidiana del grupo ni participa en sus vivencias, se mantiene como un espectador pasivo y se limita a registrar la información; con ello se pretende mayor objetividad (Girardi, 2011). Con la información registrada se realizó un análisis de contenido a través del programa de software Atlas Ti versión 5.0.

ψ Evaluación de seguimiento del PIPH (ver anexo 6). Cuestionario de creación propia que consta de cinco preguntas abiertas por escrito para obtener información sobre experiencias del taller después de tres meses de terminado y el proceso de mantenimiento de bienestar psicológico.

Instrumentos de intervención

Grupo experimental

Aplicación del Programa de Intervención Positivo-Humanista (PIPH). Con una duración de 12 sesiones de dos horas cada una, ya que los empleados asistieron en su horario laboral y los estudiantes en su horario de clases, por lo que ampliarlas representaría complicaciones con sus permisos.

El programa se aplicó en formato de taller vivencial para elevar el nivel de bienestar psicológico (Ver anexo7), basado en las actitudes básicas de Carl Rogers: congruencia, aceptación positiva incondicional y empatía, integrando estrategias de la Psicología Humanista: Gestalt, Psicodrama, Logoterapia y Terapia Psicocorporal. Como se puede observar en la tabla 1, se trabaja cada dimensión del bienestar psicológico en dos sesiones.

El PIPH se diseñó para un máximo de 14 personas para facilitar la participación en un ambiente de confianza. Dicha cantidad de participantes es con la que se conforman los grupos de encuentro clásicos (Smith, 1975). Además, acorde con Di Maria y Falgares (2008) un número limitado de personas permite contener más ágilmente las ansiedades ligadas a la dimensión grupal, además de que permite una mayor integración y sentimiento de pertenencia.

Tabla 1 Sesiones del Programa de Intervención Positivo-Humanista

Sesión	Tema
0	Sesión informativa. Aplicación de instrumentos.
1	Encuadre. Autoaceptación.
2	Autoaceptación.
3	Relaciones positivas.
4	Relaciones positivas.
5	Propósito en la vida.
6	Propósito en la vida.
7	Crecimiento personal.
8	Crecimiento personal.
9	Autonomía.
10	Autonomía.
11	Dominio del entorno.
12	Dominio del entorno. Aplicación de instrumentos. Cierre.

Grupo de contratamiento

Para el grupo control, se aplicó una adaptación de la Terapia de Bienestar (WBT por sus siglas en Inglés) de Ruini y Fava (2014), una estrategia cognitivo-conductual basada en el modelo de bienestar psicológico de Ryff (1989), la cual, en su versión original diseñada de manera individual, se lleva a cabo entre 8 y 12 sesiones de 30 a 50 minutos, por lo que la adaptación consistió en realizarla de manera grupal, siendo así 12 sesiones de dos horas cada una. Es una técnica que enfatiza la auto-observación con el uso de un diario estructurado e interacción entre paciente y terapeuta, con el objetivo de llevar al paciente a un nivel óptimo en las seis dimensiones de bienestar psicológico, obteniendo un balance funcional. En las sesiones iniciales se identifican episodios de bienestar en un diario estructurado de las circunstancias que rodean dichos episodios, calificándolos en una escala del 0 al 100, donde 0 es ausencia de bienestar y 100 es lo más intenso (entre una y dos sesiones). En las sesiones intermedias, se pide al paciente que identifique pensamientos y creencias que interrumpen el bienestar, pensamientos irracionales o automáticos. Se impulsa al paciente a hacer actividades que provoquen bienestar (entre dos y tres sesiones). En las sesiones finales se monitorea el curso de los episodios de bienestar y se trabaja en los impedimentos de las dimensiones del bienestar. Se espera que el paciente sea capaz de identificar momentos de bienestar, ser consciente de las interrupciones, utilizar técnicas cognitivo-conductuales para dirigir las interrupciones, y perseguir experiencias óptimas.

Es importante mencionar que, para los dos grupos de estudiantes, únicamente se realizó hasta la sesión nueve por causas de viabilidad con los tiempos marcados académicamente.

Procedimiento

Los participantes del grupo de prueba se captaron por medio de invitación abierta a los empleados de la Universidad Michoacana (ver anexo 8). Se realizó una sesión informativa para explicar los objetivos de la investigación en la que se les pidió la lectura y firma del consentimiento informado (ver anexo 9); ahí mismo se realizó la primera aplicación de los cuatro instrumentos psicométricos: Listado de Síntomas de Autorreporte 90, Escala de Satisfacción con la Vida, Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, Escala de Afecto Positivo y Afecto Negativo con una duración aproximada de 40 minutos.

El Programa de Intervención Positivo-Humanista para aumentar el bienestar psicológico, se llevó a cabo en 12 sesiones de dos horas cada una. En el cierre de cada sesión se realizó una evaluación cualitativa con una duración de 10 minutos. Al terminar la última sesión del PIPH, se evaluaron los cambios, haciendo una segunda medición de los niveles de síntomas de diversas patologías, de bienestar psicológico y subjetivo, así como una tercera aplicación de los mismos instrumentos a los tres meses después de terminado.

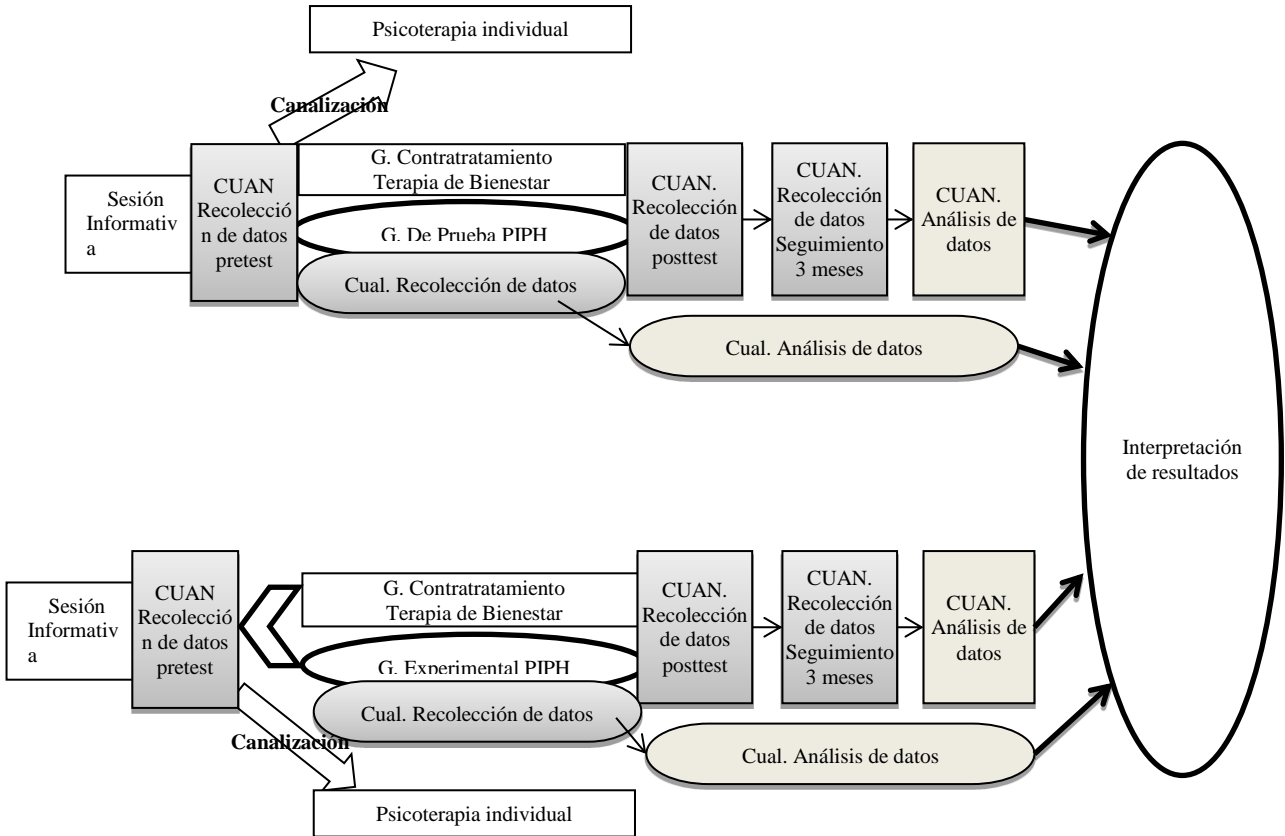
Una vez aplicada la intervención del PIPH, se decidió cambiar la técnica “Dibujo de mi recámara” de la sesión seis, correspondiente a la dimensión “Propósito en la vida”, debido a que no se percibió el impacto esperado ni se llegó a una socialización suficientemente fructífera, y requiere de bastante tiempo para su realización. También se suprimió la técnica de los cuatro puntos cardinales por no contar con un espacio adecuado para su realización. En cuanto al cuestionario abierto, se eliminaron las preguntas “¿Hubo alguna actividad que no encontraras útil? Y ¿Qué es lo que no funcionó?”, ya que en todo el programa los participantes contestaron que no. Además, se encontró que la información que se esperaba, también se podía obtener con

la última pregunta: “¿Qué sugerencias puedes dar para mejorar esta sesión?” ya que está relacionada con el tema y brinda mayores posibilidades de respuesta.

Una vez corregido el PIPH, en colaboración con el Centro de Formación Docente y Atención Integral al Alumnado, se solicitó permiso a la dirección de la Facultad de Contaduría para proceder a administrar los programas de intervención a un grupo de estudiantes, por lo que los talleres se llevaron a cabo dentro de sus horarios de clase y en las instalaciones de su facultad como parte de su Programa de Tutorías. A los estudiantes se les explicaron los objetivos de la investigación y se aclaró que la participación sería de manera voluntaria y con la protección de su anonimato. Después de firmar el consentimiento informado y contestar los instrumentos, se excluyeron cinco participantes, formando los grupos experimental y de contratramiento con 10 participantes cada uno. Se trabajó en 9 sesiones de dos horas por semana de manera simultánea e igualitaria para ambos grupos.

Los resultados de los instrumentos cuantitativos se sometieron a las pruebas estadísticas Wilcoxon y Man-Whitney por medio del programa SPSS. Con los resultados de la vertiente cualitativa se realizó un análisis de categorías para obtener información sobre el proceso de cambio y la vivencia de cada una de las técnicas empleadas por medio del programa ATLAS Ti. Los datos obtenidos de los análisis de ambas vertientes fueron integrados en la etapa final de interpretación de resultados, tal como se ilustra en la figura 1.

Figura 1 Diagrama del modelo mixto de enfoque dominante para estudiar el PIPH



Consideraciones éticas

Para la presente investigación, se trabajó con personas saludables con el objetivo de elevar su bienestar psicológico, por lo que no representa algún tipo de riesgo para su salud. Se llevó a cabo respetando su dignidad, sus derechos y su participación voluntaria. Para proteger su anonimato se cambiaron los nombres reales por ficticios.

Antes de comenzar cada intervención, se realizó una sesión informativa donde se expusieron los objetivos y procedimientos de la investigación, una vez explicados se les pidió la firma del consentimiento informado (ver anexo 9).

Los facilitadores de los talleres cuentan con entrenamiento y experiencia previa en manejo de grupos y en la orientación psicológica que utilizaron (Humanista y Cognitivo-Conductual). Además se encontraron bajo la tutoría del Dr. Ferrán Padrós Blázquez y de la Dra. Ma. Inés Gómez del Campo del Paso, doctores en Psicología.

Las personas que cumplieron con el criterio de exclusión por obtener puntuación mayor a 63 en la prueba Symptom Check List 90, la cual sugiere la posible presencia de una patología, fueron canalizadas para su atención individual de manera gratuita.

8. Trabajo de Campo

Contexto

La Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH) se encuentra en Morelia, Michoacán, México. Es una de las universidades más importantes del país y la primera institución de educación superior del continente americano.

El Sindicato Único de Empleados de la Universidad Michoacana (SUEUM), ofrece desde el año 2009 terapia psicológica y talleres de desarrollo humano a través del Centro de Atención Psicológica del Empleado Universitario (CAPEU), siendo el único sindicato en su ramo en el país en ofrecer estos servicios a sus agremiados. Por ello, cuando se ofrecen actividades de superación personal los empleados asisten de manera voluntaria.

En la Universidad, las carreras con mayor número de estudiantes son las de Derecho, Contaduría, Odontología y Medicina. La Facultad de Contaduría y Ciencias Administrativas se encuentra en Ciudad Universitaria, cuenta con un Programa de Tutorías, el cual, en colaboración con el Centro de Formación Docente y Atención Integral al Alumnado, ofreció en esta ocasión los talleres de bienestar psicológico a los alumnos como parte de su formación académica.

Escenario

La aplicación del Programa de Intervención Positivo-Humanista al grupo de prueba se llevó a cabo en sala audiovisual, edificio “T” de la Facultad de Economía de Ciudad. El espacio se consideró pertinente debido a la cercanía que tiene con el lugar de trabajo de los participantes, las

instalaciones son adecuadas; es una sala alfombrada, aislada de ruido y cuenta con equipo para proyectar, pintarrón y aire acondicionado.

La aplicación del Programa de Intervención Positivo-Humanista al grupo experimental se llevó a cabo en la biblioteca de la Facultad de Contaduría y Administración, el cual es un salón con privacidad, cuenta con sillas, mesas, pantalla para proyectar y espacio amplio para las actividades. No cuenta con pintarrón.

La aplicación del grupo de contratramiento se llevó a cabo en un salón de la Facultad de Contaduría y Administración. Dicho espacio cuenta con butacas, buena iluminación, un pintarrón, espacio para proyectar y privacidad.

Plan de análisis de datos

Los datos se analizaron a través de una comparación de los resultados obtenidos de los niveles de bienestar psicológico y bienestar subjetivo antes y después de la aplicación del programa de intervención positivo-humanista, a través de la prueba estadística Wilcoxon. Así mismo, se analizó si existen diferencias estadísticamente significativas entre el grupo experimental y el grupo de contratramiento a través de la prueba U de Man-Whitney. Se llevó a cabo la prueba Wilcoxon para analizar si hay diferencias estadísticamente significativas entre los datos obtenidos entre el pretest, posttest, así como entre el posttest y el seguimiento a los tres meses después de aplicado el PIPH. Todas ellas se realizaron con el programa de software SPSS statistics 21.

Adicionalmente, se realizó un análisis de contenido de los cuestionarios realizados al final de cada sesión del PIPH, con un proceso de categorización de núcleos conceptuales, a través del

programa de software Atlas Ti 5.0, para obtener información sobre el proceso de cambio y la vivencia de cada una de las técnicas empleadas, con base en un marco referencial fenomenológico, el cual permite centrarse en la experiencia personal (Álvarez-Gayou, 2004).

Todo lo anterior se llevó a cabo con el fin de estudiar la eficacia y efectividad del Programa de Intervención Positivo-Humanista como medio para lograr un cambio significativo en el nivel de bienestar psicológico.

9. Resultados

Análisis de datos cuantitativos.

Con el objetivo de identificar si existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de bienestar psicológico y bienestar subjetivo, antes y después de la aplicación de los programas de intervención, se llevó a cabo la prueba de Wilcoxon con los datos obtenidos de las pruebas PWBS, SWLS y PANAS para los cuatro grupos. Además, se realizó la prueba U de Mann-Whitney para saber si existen diferencias entre grupos.

Para mostrar los resultados se tomó en cuenta que se realizaron pruebas no paramétricas, pero, tomando en cuenta que, en reportes de investigación, son más utilizados los estadísticos de pruebas paramétricas; por ello, se presentan los estadísticos para ambos casos, es decir, media, desviación estándar y mediana. Cabe señalar que para realizar la prueba Wilcoxon entre pretest y posttest, los resultados están basados en la significación unilateral Montecarlo con 95%, y para la prueba entre posttest y seguimiento, están basados en la significación bilateral, ya que no se esperaban diferencias en algún sentido en específico. En la Tabla 1 Tabla 2 se muestran los datos demográficos de los participantes.

Tabla 2 Datos demográficos de los participantes

GRUPO	EXCLUÍDOS	MUERTE EXPERI- MENTAL	PARTICI- PANTES	EDAD MEDIA	SEXO
Experimental de empleados	1	2	6	37.83	100% Fem 0% Masc
Contratrata- miento de empleados	0	3	3	39.33	33.3% Fem 66.7% Masc
Experimental de estudiantes		0	10	22.5	60% Fem 40% Masc
Contratrata- miento de estudiantes	5*	1	9	21	60% Fem 40% Masc

* Nota: en los grupos de estudiantes primero se realizó la exclusión de participantes y después se formaron los grupos al azar.

Grupos de empleados. Análisis intragrupos.

Con respecto al grupo experimental, como se puede observar en la Tabla, los resultados muestran diferencias estadísticamente significativas en las siguientes dimensiones del bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito en la vida, así como en las dimensiones del bienestar subjetivo: satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo en la última semana; con todo esto, se encuentra una notable mejoría en el bienestar psicológico y bienestar subjetivo después de participar en el Programa de Intervención Positivo-Humanista.

Así mismo, para saber si existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de bienestar psicológico y bienestar subjetivo entre el término de la aplicación de los programas de intervención y tres meses después, se llevó a cabo la prueba de Wilcoxon. Como se muestra en la Tabla 3, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de dominio del entorno y crecimiento personal, así como una diferencia estadísticamente significativa, aunque muy débil, para el bienestar psicológico en general. Debido a que es una prueba para comparar el posttest con el seguimiento, esto indica que los resultados al finalizar el PIPH se mantuvieron por tres meses en las dimensiones de bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía y propósito en la vida. También se mantuvieron los resultados para todas las dimensiones del bienestar subjetivo: afecto positivo, afecto negativo y satisfacción con la vida.

Tabla 3 Resultados del grupo experimental de empleados para las dimensiones de bienestar psicológico y bienestar subjetivo. Wilcoxon intragrupos.

Dimensión	Pretest			Postest			Wilcoxon pre/post		Seguimiento			Wilcoxon post/seguimiento	
	\bar{X}	s	M _e	\bar{X}	s	M _e	Z	p.	\bar{X}	s	M _e	Z	p.
Bienestar Psicológico	4.59	.55	4.69	5.37	.32	5.39	-2.201	.017	4.92	.53	4.86	-1.992	.046
Autoaceptación	4.03	.68	3.75	5.14	.64	5.09	-2.214	.014	5.13	.52	5.20	-.135	.893
Relaciones positivas	4.64	1.05	4.92	5.55	.34	5.50	-2.226	.014	5.14	.82	5.25	-.954	.340
Autonomía	4.57	.72	4.88	5.09	.65	5.07	-1.572	.079	4.68	4.68	4.68	-.734	.463
Dominio del entorno	4.39	.58	4.25	5.53	.34	5.59	-2.214	.017	5.12	.47	5.00	-1.753	.080
Crecimiento personal	4.90	1.10	5.29	5.52	.54	5.72	-1.472	.094	5.03	.72	4.65	-1.753	.080
Propósito en la vida	5.01	.50	4.83	5.50	.40	5.59	-2.201	.017	5.28	.84	5.60	-.405	.686
Afecto + semana	35.17	8.28	39.5	41.67	10.58	45.50	-2.21	.016	40.33	8.16	38.50	-.542	.588
Afecto + general	36.33	9	39.5	38.17	12.54	39.50	-.631	.313	39.83	7.31	39.50	-.674	.500
Afecto – semana	21.83	9.5	19.5	12.50	2.81	11.50	-1.892	.047	13.00	3.10	12.50	-.677	.498
Afecto – general	19.33	6.8	20	15.67	5.68	13.50	-.943	.215	12.17	2.64	11.50	-1.355	.176
Satisfacción con la vida	18.83	3.19	19	20.83	3.49	21.50	-2.04	.032	21.50	3.51	21.50	-.412	.680

Por otro lado, para el grupo de contratratamiento de empleados, como se observa en la Tabla 4, no se muestran diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las dimensiones entre el pretest y posttest de bienestar psicológico ni bienestar subjetivo, con lo que no se encuentran cambios notorios después de participar en el grupo de Terapia de Bienestar.

Tabla 4 Resultados del grupo de contratratamiento de empleados para las dimensiones de bienestar psicológico y bienestar subjetivo. Wilcoxon intragrupos.

Dimensión	Pretest			Postest			Wilcoxon pre/post		Seguimiento			Wilcoxon post/seguimiento	
	\bar{X}	s	M_e	\bar{X}	s	M_e	Z	p.	\bar{X}	s	M_e	Z	p.
Bienestar Psicológico	4.68	.66	4.33	4.19	1.07	4.11	-1.604	.251	4.76	.98	4.92	-1.6	.109
Autoaceptación	4.89	.42	4.83	3.41	1.23	2.75	-1.604	.251	4.41	1.0	4.60	-1.604	.109
Relaciones positivas	4.3	1.6	4.00	5.05	.86	4.83	-1.342	.512	5.33	.58	5.00	-1.342	.180
Autonomía	4.46	.38	4.38	4.3	.19	4.28	-1.069	.50	4.83	.95	5.25	-1.069	.285
Dominio del entorno	4.72	.82	4.33	4.1	1.6	3.83	-1.069	.50	4.9	.93	4.67	-1.342	.180
Crecimiento personal	4.5	.58	4.14	4.25	1.07	4.33	.000	1.0	4.16	.58	5.00	-1.604	.109
Propósito en la vida	5.3	.44	5.17	3.89	1.93	4.16	.000	.251	4.76	2.08	4.83	-1.342	.180
Afecto + semana	39.00	1.41	39.00	37.33	9.07	36.00	-.447	.496	31.67	15.63	34.00	-.535	.593
Afecto + general	36.00	14.14	36.00	38.00	12.53	39.00	-.447	.504	32.67	15.95	37.00	-.535	.593
Afecto – semana	17.00	2.83	17.00	19.00	13.00	12.00	-1.342	.250	19.00	10.15	17.00	.000	1.000
Afecto – general	18.00	4.24	18.00	19.67	10.02	16.00	-.447	.496	22.00	12.53	21.00	-.535	.593
Satisfacción vital	13.67	25.74	169.00	17.00	10.58	21.00	-1.604	.127	22.00	3.61	23.00	-.447	.655

Grupos de empleados. Análisis intergrupos.

Debido a que sólo finalizaron tres participantes en el grupo de contratamiento de empleados, no hubo datos suficientes para realizar la prueba U de Mann-Whitney entre el grupo experimental y de contratamiento.

Grupos de estudiantes. Análisis intragrupos.

Con el objetivo de identificar si existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de bienestar psicológico y bienestar subjetivo, antes y después de la aplicación de los programas de intervención, se llevó a cabo la prueba de Wilcoxon con los datos obtenidos de las pruebas PWBS, SWLS y PANAS. Como se puede observar en la Tabla 5, los resultados no muestran diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las dimensiones entre el pretest y postest. Por lo que se refiere al seguimiento, para saber si existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de bienestar psicológico y bienestar subjetivo, entre el término de la aplicación de los programas de intervención y tres meses después, se llevó a cabo la prueba de Wilcoxon. Como se muestra en la Tabla 5 no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ningún elemento del bienestar psicológico ni subjetivo en el seguimiento, donde si bien no se esperaban cambios, tampoco se encontró una significativa mejoría desde el postest.

Tabla 5 Resultados del grupo experimental de estudiantes para las dimensiones de bienestar psicológico y bienestar subjetivo. Wilcoxon intragrupos.

Dimensión	Pretest		Postest		Wilcoxon pre/post				Seguimiento		Wilcoxon post/seguimiento		
	\bar{X}	s	M_e	\bar{X}	s	M_e	Z	p.	\bar{X}	s	M_e	Z	p.
Bienestar Psicológico	4.06	0.60	3.93	4.18	0.70	4.13	-1.122	.15	4.30	0.75	4.54	-.557	.58
Autoaceptación	3.83	0.70	3.92	3.98	0.62	4.00	-.772	.25	3.90	0.87	3.67	-.422	.67
Relaciones positivas	4.44	0.84	4.34	4.35	0.87	4.17	-.718	.27	4.38	1.32	4.00	-.105	.92
Autonomía	3.63	0.78	3.63	3.81	0.99	3.50	-.280	.42	3.89	0.93	3.63	-.730	.47
Dominio del entorno	4.10	0.66	4.17	4.05	0.73	4.00	-1.136	.14	4.43	0.87	4.33	-2.214	.03
Crecimiento personal	4.47	0.79	4.44	4.65	0.54	4.43	-.711	.26	4.43	0.45	4.57	-.734	.46
Propósito en la vida	3.95	1.21	4.00	4.30	1.05	4.67	-1.131	.15	4.07	0.99	3.83	-.736	.46
Afecto + semana	30.30	8.06	29.00	33.22	7.69	31.0	-.714	.25	30.43	8.70	29.00	-.315	.75
Afecto + general	33.70	7.96	34.50	35.22	8.56	37.0	-.141	.49	31.43	7.57	29.00	-2.023	.04
Afecto – semana	21.40	5.60	19.50	20.33	5.34	21.00	-.178	.45	17.00	6.88	14.00	-1.051	.29
Afecto – general	19.60	7.50	17.50	19.67	7.30	20.00	-.140	.48	16.14	6.15	15.00	-2.207	.03
Satisfacción vital	16.80	3.01	17.00	17.44	3.68	18.00	-.136	.89	17.29	3.90	19.00	-.557	.58

Como se puede observar en la Tabla, los resultados muestran diferencias estadísticamente significativas en el grupo de contratratamiento únicamente en dos áreas del bienestar subjetivo: afecto positivo general y afecto negativo en la última semana, encontrando una disminución en dichos elementos. Cabe señalar que para el resto de dimensiones no se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre el pretest y postest. Por lo que refiere al seguimiento, se encontró una diferencia pequeña pero estadísticamente significativa únicamente para el bienestar psicológico en general, representando una mejoría en el seguimiento. En el resto de dimensiones se conservan los resultados del seguimiento.

Tabla 6 Resultados del grupo de contratratamiento de estudiantes para las dimensiones de bienestar psicológico y bienestar subjetivo. Wilcoxon intragrupos.

Dimensión	Pretest			Postest			Wilcoxon Pre/post		Seguimiento			Wilcoxon post/seguimiento	
	\bar{X}	s	M_e	\bar{X}	s	M_e	Z	p.	\bar{X}	s	M_e	Z	p.
Bienestar Psicológico	4.40	0.82	4.49	4.51	0.54	4.56	-.889	.209	4.66	0.75	4.72	-1.992	.046
Autoaceptación	4.37	1.28	4.75	4.52	0.90	4.33	-.491	.332	4.59	1.07	5.00	-.848	.40
Relaciones positivas	4.32	1.13	4.17	4.44	0.73	4.83	-.281	.392	4.69	0.75	4.67	-1.187	.24
Autonomía	4.34	0.87	3.94	9.79	17.19	4.00	-.059	.496	4.54	1.11	4.25	-.338	.74
Dominio del entorno	4.35	1.09	4.59	4.59	0.70	4.50	-.535	.319	4.67	0.82	4.67	-.946	.34
Crecimiento personal	4.41	0.67	4.57	4.49	0.70	4.57	-.535	.318	4.59	0.70	4.43	-.677	.50
Propósito en la vida	4.65	1.27	5.09	4.80	0.92	5.00	-.916	.201	4.83	1.17	5.50	-.542	.59
Afecto + semana	29.30	9.84	29.00	26.67	7.68	24.00	-.831	.22	29.14	7.24	30.00	-1.357	.17
Afecto + general	34.80	5.79	34.50	27.89	5.28	30.00	-2.552	.00	29.43	6.55	26.00	-.106	.92
Afecto – semana	21.40	4.60	21.00	17.00	3.61	17.00	-1.962	.02	14.71	5.41	14.00	-1.016	.31
Afecto – general	22.90	7.98	20.50	18.33	4.42	18.00	-1.439	.08	15.57	4.69	14.00	-.763	.45
Satisfacción con la vida	18.80	4.87	20.00	20.78	3.93	21.00	-1.119	.17	20.00	5.29	20.00	-1.414	.16

Grupos de estudiantes. Análisis intergrupos.

Con el objetivo de comparar si existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de bienestar psicológico entre el grupo que participó en el PIPH, y el grupo de contratratamiento, se realizó la prueba U de Mann-Whitney. Como se aprecia en la Tabla 7, no se obtuvieron diferencias en los niveles de bienestar psicológico entre el grupo experimental y el grupo de contratratamiento. Ello indica que los niveles iniciales eran equiparables e incluso se conservaron en el postest y el seguimiento.

Tabla 7 Pretest, postest y seguimiento de bienestar psicológico, comparación entre grupos de estudiantes. U de Mann-Whitney

Dimensión	Pretest									Postest						Seguimiento								
	Experimental			Contratratamiento			U	p.	Experimental			Contratratamiento			U	p.	Experimental			Contratratamiento			U	p.
	\bar{X}	s	M_e	\bar{X}	s	M_e			\bar{X}	s	M_e	\bar{X}	s	M_e			\bar{X}	s	M_e	\bar{X}	s	M_e		
Bienestar Psicológico	4.0	0.6	3.9	4.4	0.8	4.4	34.	0.2	4.1	0.7	4.1	4.5	0.5	4.5	27.	0.2	4.3	0.7	4.5	4.6	0.7	4.7	17.	0.3
Autoaceptación	3.8	0.7	3.9	4.3	1.2	4.7	32.	0.1	3.9	0.6	4.0	4.5	0.9	4.3	21.	0.0	3.9	0.8	3.6	4.5	1.0	5.0	11.	0.0
Relaciones positivas	4.4	0.8	4.3	4.3	1.1	4.1	46.	0.7	4.3	0.8	4.1	4.4	0.7	4.8	38.	0.8	4.3	1.3	4.0	4.6	0.7	4.6	22.	0.7
Autonomía	3.6	0.7	3.6	4.3	0.8	3.9	30.	0.1	3.8	0.9	3.5	9.7	17.	4.0	30.	0.3	3.8	0.9	3.6	4.5	1.1	4.2	17.	0.3
Dominio del entorno	4.1	0.6	4.1	4.3	1.0	4.5	41.	0.5	4.0	0.7	4.0	4.5	0.7	4.5	24.	0.1	4.4	0.8	4.3	4.6	0.8	4.6	21.	0.6
Crecimiento personal	4.4	0.7	4.4	4.4	0.6	4.5	48.	0.8	4.6	0.5	4.4	4.4	0.7	4.5	39.	0.9	4.4	0.4	4.5	4.5	0.7	4.4	23.	0.8
Propósito en la vida	3.9	1.2	4.0	4.6	1.2	5.0	34.	0.2	4.3	1.0	4.6	4.8	0.9	5.0	28.	0.2	4.0	0.9	3.8	4.8	1.1	5.5	15.	0.2

En cuanto al bienestar subjetivo, como se muestra en la Tabla 8, con la prueba U de Mann-Whitney se encontró que no hay diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos, a excepción de una pequeña pero significativa diferencia en el afecto positivo general en el postest, lo que indica que los participantes del grupo experimental sentían mayor afecto positivo en general al terminar el programa, en comparación con el grupo de contratratamiento.

Tabla 8. Pretest, postest y seguimiento de bienestar subjetivo, comparación entre grupos de estudiantes.

Dimensión	Pretest								Postest								Seguimiento							
	Experimental			Contratratamiento			U	p.	Experimental			Contratratamiento			U	p.	Experimental			Contratratamiento			U	p.
	\bar{X}	s	Me	\bar{X}	s	Me			\bar{X}	s	Me	\bar{X}	s	Me			\bar{X}	s	Me	\bar{X}	s	Me		
Afecto + semana	30.3	8.06	29.00	29.30	9.84	29.00	47.50	0.85	33.22	7.69	31.00	26.67	7.68	24.50	22.51	0.143	30.43	8.70	29.00	29.14	7.24	30.00	22.00	0.75
Afecto + general	33.7	7.96	34.50	34.80	5.79	34.50	45.00	0.70	35.22	8.56	37.00	27.89	5.28	30.00	18.00	0.05	31.43	7.57	29.00	29.43	6.55	26.50	20.50	0.61
Afecto - semana	21.4	5.60	19.50	21.40	4.60	21.00	50.00	1.00	20.33	5.34	21.00	17.00	3.61	17.00	26.00	0.20	17.00	6.88	14.00	14.71	5.41	14.50	19.50	0.52
Afecto - general	19.6	7.50	17.50	22.90	7.98	20.50	36.50	0.31	19.67	7.30	20.00	18.33	4.42	18.00	37.00	0.76	16.14	6.15	15.00	15.57	4.69	14.00	24.00	0.95
Satisfacción vital	16.8	3.01	17.00	18.80	4.87	20.00	34.00	0.22	17.44	3.68	18.00	20.78	3.93	21.00	22.00	0.10	17.29	3.90	19.00	20.00	5.29	20.00	17.00	0.33

Análisis de datos cualitativos

Con el objetivo de describir el proceso de cambio y la vivencia de las sesiones del PIPH por parte de los participantes de los grupos experimentales, se realizó un análisis de contenido con categorización de núcleos conceptuales. Para ello, se formaron seis categorías que corresponden a las dimensiones del modelo de bienestar psicológico: autoaceptación, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y relaciones positivas. A su vez, cada categoría corresponde a la retroalimentación de las dos sesiones del taller vivencial que fueron diseñadas para cada subtema, porque se consideró importante analizar de qué manera fue vivenciado el trabajo por cada dimensión. En el análisis se encontraron dos categorías más: afecto positivo, la cual se extrajo de diferentes momentos del PIPH, e impacto global, resultante de los comentarios finales sobre sus mayores ganancias del taller vivencial.

A continuación, se presentan los hallazgos obtenidos con los instrumentos cualitativos: cuestionario de retroalimentación, en especial de las siguientes preguntas: ¿Qué actividad te gustó más y por qué?, ¿Cómo fue el ambiente grupal?, ¿Qué crees que has conseguido a nivel personal en esta sesión? y ¿Cómo aplicarías lo visto en esta sesión en tu vida?, además de los comentarios finales, obtenidos de los dos grupos experimentales. Con fines de mantener su anonimato, se representan con las letras de la “A” a la “F” a los participantes del grupo de los empleados y con las letras “H” a la “Q” a los participantes del grupo de los estudiantes. En el presente análisis se muestra una selección de expresiones de los participantes para cada categoría; cabe mencionar que las respuestas completas para cada pregunta por sesión están disponibles en el anexo 11.

Autoaceptación

Desde el modelo de bienestar psicológico de Ryff, la autoaceptación es un tipo de autoevaluación que implica conciencia a largo plazo y aceptación tanto de fortalezas como debilidades (Ryff, 2013). En estos discursos de los participantes se puede ver la forma como ellos expresan autoaceptación de sus fortalezas:

F. Lo de escribir “yo soy” porque me quedo con las cosas positivas y descubro que lo que admiro de otras personas, parte lo tengo yo.

H. Conocer mis cualidades y tratar de ser mejores personas y no influenciarme por lo que dicen los medios.

I. Me gustó más la actividad del personaje que admiro porque así descubrí o recordé las cualidades que tengo pero también puedo trabajar en algunas que yo ni recordaba tener.

J. Descubrimiento en mis cualidades, fortalezas y cómo combinarlos para superarme.

K. Personaje que admiro me encantó porque recordé habilidades que tengo y a veces no es tan sencillo ver.

K. Recordé cosas que puedo cambiar en mí y fortalezas que tengo.

L. Personaje que admiro. Porque me ayudó a reconocer características que no aceptaba o conocía de mí.

L. Tener un panorama más claro de mi persona, de lo que puedo reflejar y fortalecer.

L. Enfocándome en lo positivo en mi persona y dejando de ver a los demás. Aceptar que tengo muchas cosas buenas internamente que puedo reflejar.

M. Personaje que admiro; porque me hizo reflexionar sobre cualidades que talvez no soy capaz o no he podido aceptar, vamos, algunas que no veo en mí.

N. Personaje que admiro porque vimos algunas cosas que en nosotros no vemos, cualidades.

P. Aprender a que las cualidades están en ti, sólo es cuestión de desarrollarlas.

P. Buscando tener las cualidades que puse en la actividad de a quienes admiro.

En estos discursos se puede apreciar cómo los participantes fueron recordando sus virtudes; incluso, algunos de ellos mencionan haberlas descubierto. También expresan cómo fueron aceptando que dichas cualidades positivas son parte de ellos, integrándolo a su persona.

De acuerdo al criterio de salud mental definido por Jahoda se refería en primer lugar a actitudes positivas hacía uno mismo, las cuales incluían autoaceptación y confianza en sí mismo (Ryff, 1989b).

Además de las fortalezas, los participantes expresaron sus vivencias relacionadas con las debilidades:

E. Me gustó la actividad de mi retrato porque aprendí a aceptarme que soy como soy y tengo defectos y virtudes y no siempre voy a estar bien, pero sé que puedo salir fácil.

E. Que aprendí a aceptar que no siempre se puede ser fuerte, siempre hay bajas y altas pero será más fácil sacar los sentimientos o debilidades.

E. Siendo sincera con mis defectos y virtudes y no aparentar lo que no soy o no puedo ser.

F. Mostrar mis debilidades sin ningún problema, porque es parte de nosotros.

H. Siluetas del aprecio. A mí en lo personal me gustó mucho esta actividad porque vimos cuales son nuestras habilidades pero también conocimos la otra parte de nosotros que no nos gusta y que siempre la escondemos para que las demás personas no la conozcan, pero aprendí que las dos son indispensables.

H. Aceptarme como soy con todas mis debilidades.

I. En realidad me gustaron dos actividades es la de las debilidades y fortalezas y también el valor de anillo (cuento) la primera me gustó porque me doy cuenta que es más fácil decir mis fortalezas y me cuesta mucho reconocer mis debilidades...

I. Creo que he aprendido a reconocer mis debilidades y aceptarlas finalmente soy humano y no puedo y ni debo ser perfecto.

J. La segunda de debilidad y fortaleza ya que me di cuenta que hay una conexión entre ambos y debo aprender a conjuntarlos y estar más en armonía conmigo.

K. Tratar de no aferrarme a esconder mis sombras, a pesar de mis defectos tener conciencia de lo valiosa que soy y puedo ser.

K. Me gustó más la actividad de hacer un muñeco y poner mis cualidades y estas se convirtieron en debilidades; son cosas que en el fondo yo sabía sobre mí pero me estaba costando trabajo aceptar, me siento más conforme conmigo misma después de que hicimos la reflexión en silencio, en inicio cuando descubrí mis defectos me sentí triste y con ansiedad, luego me sentí mejor, me pone muy nerviosa expresar lo que siento en público.

L. Aprendí que no es malo que los demás conozcan mis debilidades, que para ser comprendido deben saber mis problemas, mis debilidades. Para tener un hombro en el cual llorar, deben saber que estoy triste.

L. Máscara y sombra. Comprendí que detrás de cada fortaleza existe una debilidad que a veces dejas ver, pero que en realidad no es mala, si no necesaria para que la otra exista.

M. Aprendí que así como cualidades también tengo defectos y que no está mal. Aceptarme como soy no está mal, porque así soy. Ambas se complementan.

N. La máscara y la sombra; porque nos damos cuenta de nuestras cualidades y así mismo de los defectos.

O. Pues conocer mis debilidades y fortalezas y así saber manejar las dos cosas.

P. La de la sombra, porque te hace darte cuenta de que todos tenemos una "parte oscura".

P. Conocerme más a fondo, descubres debilidades y fortalezas.

En estos comentarios se puede apreciar cómo los participantes fueron conociendo sus defectos; se puede observar también cómo fueron aceptándolos como parte de sí mismos e incluso haciendo conciencia de las ventajas de hacer uso de dichas debilidades. Además se puede notar una reducción de polarización de opuestos, es decir, tanto fortalezas como debilidades son vistas como complementos en un continuo.

En ese sentido, Jung dice que la aceptación involucra el reconocimiento de varias partes de uno mismo como una naturaleza masculina y femenina, o un lado bueno y otro malo (Ryff, 1989b). Nathaniel Branden (1983) menciona que la persona que vive en plenitud es aquella que se acepta incondicionalmente, que se sabe limitado a la vez que afirma su validez personal. Cabe señalar que Maslow describe a las personas autoactualizadas como aquellas que se aceptan a sí mismas con todas sus fortalezas y también con sus debilidades. Muestran una falta de defensa, camuflaje o pose (Quitman, 1989). Esto se identifica en los participantes, al expresar que no sienten más una necesidad de parecer perfectos o aparentar algo que en realidad no son.

También se identificaron algunas vivencias relacionadas con una valía personal:

A. A seguir analizándome para descubrir más sobre mí.

A. A discernir y aceptar que no soy perfecta y es válido porque es liberador.

I. ...Y la segunda actividad porque creo que es muy importante aprender a valorarnos nosotros mismos y no dejar que un extraño llegue y me diga lo que soy.

J. Estando conforme con lo que uno mismo es y ser mejor persona cada día y tener un ambiente psicológico sano.

K. Conocerme más a mí misma, aceptar un poco más la persona que soy, lo que valgo.

L. Pensando menos en lo que dirán y más en lo que yo digo. No tener miedo a mostrarme como soy.

M. El valor del anillo; porque así como la metáfora, no necesitamos la aprobación de los demás para saber cómo somos. Necesitamos conocernos primero y sentirnos bien como eso.

M. Que debo buscar mi propia aprobación, no la de los demás; porque al final soy yo la que vive y convive conmigo misma.

N. Apoyando a las personas que me necesitan, y valorándolas, y valorándome.

O. Tratando de ser feliz día con día siendo yo mismo con tal de sentirme bien.

P. A ser más humilde, nunca serás ni el más bueno ni el más malo, simplemente sabes “dominar” tus cualidades y deficiencias.

Estos comentarios revelan que después de reconocer sus fortalezas y debilidades, los participantes se saben valiosos tal cual son, refieren una mayor valoración de sí mismos, la cual tiene su origen en el propio criterio y no en las personas que les rodean.

Rogers destacó la importancia de concebirse a uno mismo como una persona valiosa. Allport incluyó la autoaceptación, que describió como seguridad emocional, como parte de la madurez (Ryff, 1989b). Por otro lado, Ruini y Fava (2014), consideran que la falta de autoaceptación se puede reflejar al mantener altas expectativas irrealistas o depender de estándares externos, provocando insatisfacción personal.

Con todo esto, se puede decir que las sesiones diseñadas para elevar la autoaceptación fueron un espacio propicio para conocer tanto fortalezas como debilidades, facilitaron la aceptación e integración de ambas, y dio paso a una mayor autoaceptación disminuyendo con ello su insatisfacción personal.

Dominio del entorno

Para Ryff (2013), dominar el entorno es encontrar o crear un ambiente que vaya bien con las propias necesidades y capacidades, está relacionado con otros constructos, como el sentido de control y autoeficacia. En los siguientes discursos se puede ver la forma como los participantes expresan su proceso de cambio relativo al dominio del entorno:

A. A distinguir las reacciones en mi cuerpo ocasionadas por las emociones y entender que se vale sentir las emociones negativas.

E. Pues el darme cuenta de las emociones que tapo, saber sacarlas como son y no quedarme ahí estancada, todas las emociones poderlas sacar.

E. Actuar normal, sacar las emociones al momento, no quedarme con eso que hace daño, todas son normales.

F. Conocer las emociones, porque no distinguía entre una y otra muy bien.

H. Antes de actuar pensar las cosas y controlarlas.

H. En esta sesión me quedo pensando muchas cosas de mis emociones, qué es lo que hago, si lo estoy haciendo bien o mal y cómo mejorar o controlar mis emociones.

K. Cuando discuta y este enojada, salir de escena, relajarme y luego resolverlo, aceptarme, conocerme y actuar de manera inteligente con lo que estoy sintiendo.

K. Las balsas, porque descubrí que mi actitud en un entorno es siempre dejar que me elijan y eso no es lo correcto, también la exposición porque me da una idea clara de cómo distinguir cada sensación, que es bueno expresarla pero siempre de la manera correcta.

K. Ver que soy muy enojona y debo aprender a controlarme es decir no explotar con la persona sino estando a solas sin dañar a nadie y que no debo esperar que las demás personas hagan algo por mí, soy

la responsable de mi misma y si quiero estar bien con las personas primero debo estar bien conmigo misma.

L. Las emociones sirven para algo, tener miedo no es algo malo. Tengo que ayudarme antes de ayudar a alguien más.

L. Saber utilizar mis emociones para sacarles provecho, manejarlas hacia algo positivo para mí.

M. Amate, porque me doy cuenta de que tapo y oculto emociones para pretender estar bien, por lo tanto escondo e incluso intercambio emociones y hay que trabajar sobre eso, mostrando siempre lo que siento en el momento en que lo siento.

Q. La actividad que me gustó más es el manejo de emociones porque muchas veces ni siquiera sabemos identificar nuestras propias emociones y ahora trabajaré más en conocerme a mí misma.

Q. Identificando mis emociones y buscando cómo manejarlas mejor.

En estos comentarios se puede apreciar cómo los participantes fueron aprendiendo a conocer y reconocer sus emociones. Al darse cuenta de las funciones que cada emoción básica tiene, pudieron aceptar sentir emociones desagradables como enojo, miedo o tristeza, evitar esconderlas, sacar ventaja de ellas y poderlas expresar de una manera más saludable, pudiendo así darles un mejor manejo.

Al respecto es importante retomar el círculo de la conciencia, el cual implica sensaciones, percepciones, sentimientos, decisión y acción. Al percibir las sensaciones es posible satisfacer las necesidades vitales y al expresar los sentimientos se puede evitar síntomas y enfermedades. El ser humano posee sabiduría orgánica que actúa de manera constructiva para satisfacer sus necesidades en dirección al crecimiento, desarrollo y salud integral. Así, no hay sentimientos buenos o malos, cada uno tiene su función (Velasco, 2009). En el modelo MATEA de Myriam

Muñoz, también conocido como AMATE, los sentimientos básicos son miedo, amor, tristeza, enojo y alegría.

En concordancia con una comunicación asertiva y resolución de conflictos, los participantes comentaron lo siguiente:

A. Detenerme a percibir qué siente mi cuerpo, cómo reacciona.

B. Quiero tratar de expresar con más claridad mis sentimientos, pero sin lastimar a nadie.

B. Muy activo el soltar nuestros pulmones y gritar y defender nuestra postura sin lastimar es muy útil y alegre

C. Se me dio una técnica específica, que usaré en mi trabajo, en mi hogar y sobre todo en mí.

F. Aprender a poner límites y decir “no” sin sentir culpa y saber pedir las cosas o lo que necesito.

H. La de “tengo derecho” porque me divertí y me di cuenta que no debo de permitir que las demás personas me digan que no puedo, porque sí puedo. El “uso de los mensajes yo” también me gustó porque espero solucionar mis problemas y no hacerlos grandes.

H. Cuando me enojo detenerme a pensar las cosas y tratar siempre de resolverlas de la mejor manera posible.

H. Luchar por lo que quiero, que aunque otras personas me digan que no puedo, luchar porque sí puedo y aprender a tratar de resolver un conflicto para no hacerlo más grande.

I. La de los derechos asertivos, porque me relajé y sentí que si se pueden hacer las cosas si uno hace el esfuerzo.

I. Creo que puedo hacer muchas cosas que yo quiero en realidad sin sentirme culpable y sin sentir que le hago daño a los demás.

I. Tratando bien a las personas para que ellas también me traten bien a mí.

J. Transmitir mis emociones de una mejor manera y tener claro que también tengo derechos los cuales son respetables.

J. Uso de mensajes yo. Aprendí a decir las cosas más asertivas y menos en un sentido agresivo que ni siquiera te das a entender, y el uso de mensajes yo transmites con mayor seguridad y certeza lo que piensas y sientes.

K. La primera porque me da claves para aprender a comunicar cosas que me estén molestando o haciendo sentir mal.

K. Saber hablar con las personas, generando diálogo de negociación y no nomás pelea.

L. Saber decir lo que pienso sin ofender al otro. Conocer mis derechos y aplicarlos.

M. A saber pedir las cosas en cuestión de conflicto y a conocer que tengo derechos de comunicación asertivos.

M. Mostrando lo que siento en el momento en que lo siento, no reprimiéndolo.

M. Usos del mensaje yo, porque aprendí a decir o resolver un conflicto sin ofender a nadie.

O. La actividad que me gustó más es Usos de Mensajes Yo. Porque me da la fórmula de expresar mi desconformidad antes de permitir que se genere un problema.

O. Creo que he conseguido identificar una inconformidad con alguien que yo quiero mucho y busque la manera de hablarlo sin lastimarla.

O. Para cada día en convivencia con mis seres queridos buscar siempre la forma adecuada de solucionar mis inconformidades.

P. Siendo más sereno al momento de tomar decisiones y la forma de actuar ante las situaciones. Aplicar los derechos que tenemos y no pisotear el de los demás.

P. La primera con los usos de mensajes yo, porque te muestra la manera correcta de confrontar los problemas, con una solución correcta.

A partir de lo anterior, se pueden identificar elementos que Ryff (2013) integra en la dimensión de dominio del entorno, ya que trata de la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Esto se relaciona con la sensación de control sobre el mundo y de influencia sobre el contexto.

Asimismo, se puede notar que los participantes cuentan con mayores elementos para lograr el objetivo de expresar los sentimientos en el momento preciso, con la persona correcta en la circunstancia adecuada, para llegar estándares de salud y bienestar en las relaciones interpersonales. Al poder expresar sus sentimientos, los participantes se encuentran más cerca de un nivel de homeostasis, lo que favorece una disminución de culpa, vergüenza, resentimientos, irresponsabilidad por actos y omisiones, y enfermedades (Velasco, 2009).

Además, se observa una mayor disposición y herramientas para ser asertivos, lo que de acuerdo con Schuler (1998), favorece el ser uno mismo, el no tener miedo o vergüenza de las propias convicciones y el defenderlas con entusiasmo sin menospreciar o mostrarse agresivo. Se trata de respetar las propias convicciones sin pretender imponerlas a los demás. Como resultado de ello, aumenta la confianza en sí mismo, y la facilidad para hacer frente a cualquier situación, respetar los propios valores y dejar comportamientos artificiales sobre lo que otros esperan que se haga.

Propósito en la vida

Una persona que está funcionando positivamente tiene metas, intenciones y sentido de dirección; todo ello contribuye a los sentimientos de significado e integración sobre varias partes de la vida (Ryff, 1989b). En estos discursos de los participantes se puede ver la forma como ellos expresan sus vivencias referentes a sus metas y dirección en la vida:

- C. El ejercicio del árbol de la vida. Me permitió ver con mayor claridad lo que hoy quiero hacer.*
- D. Me gustó la del árbol de la vida, porque me di cuenta cuál es la meta que me apasiona que quiero terminar.*
- F. Especificar mis metas y pensar un poco más en la visión que tengo al futuro.*
- P. El cuestionario me puso a analizar en realidad qué es lo que quiero y hacia a dónde voy.*
- B. Definir el sentido de mi vida.*
- A: Me llevo, los afectos con los que cuento en mi vida y las metas que me he propuesto.*
- D. He aprendido que nunca es tarde para terminar o hacer algo que me apasiona.*
- H. Pensar en mi vida en mis propósitos y metas, saber que estoy haciendo bien y mal y cómo cambiarlo.*
- N. Saber cuál es mi meta en la vida.*
- P. Conocerme más, y analizar en realidad si estoy haciendo bien mis actividades y si es lo que en verdad quiero.*
- Q. Me siento más motivada y con un panorama más claro para cumplir una de mis metas que llevo mucho aplazándola.*
- A. Las aplico a las metas de vida que hoy he puesto en la hoja y que las voy a llevar a cabo.*
- J. Planteándome bien específico que deseo en mi vida.*
- M. En planear mejor mis metas, ponerme plazos para casa escalafón.*
- H. Plantear mis metas y entender que solas no se cumplirán que desde ahora tengo que trabajar en ellas.*
- Q. He hecho muy pocas cosas en mi vida pero me siento motivada a hacer mi vida mejor.*
- O. Será muy útil para mi vida diaria y mi vida futura ya tenía estas inquietudes pero no sabía cómo empezar.*

K. No desviarme de donde voy y hacia dónde voy.

Q. Voy a planificar mi día a día para poder realizar todas las actividades que quiero.

A. La actividad del árbol de la vida, porque me di cuenta de las cosas o personas parásitos que debo apartar de mí.

L. Las preguntas, porque me hizo reflexionar sobre lo que quiero en la vida, para saber qué debo hacer para alcanzar mis metas.

J. Reflexión sobre mis metas y cómo puedo lograrlas.

M. Esclarecer mis metas y la forma de conseguirlas.

O. Visión futura fue la actividad que me motivó más porque en realidad me necesito poner metas en diferentes etapas de mi vida necesitaba identificar qué es lo que quiero a corto plazo y a qué tengo que recurrir para lograrlo.

P. Analizar mi vida y en verdad ver si lo que hago es lo correcto.

L. Identificando y especificando mis metas y propósitos para lograr lo que quiero.

N. Dando lo mejor de mí para conseguir las metas.

P. Hacer un plan específico de mis actividades y hacia dónde voy.

En estos comentarios, los participantes revelan cambios en cuanto a una comprensión más clara de su propósito en la vida, de un sentido de dirección y de intencionalidad. Al respecto, Ruini y Fava (2014) mencionan que, cuando los pacientes tienen una falta de sentido de dirección, pueden devaluar su función en la vida. Jahoda formuló la integración como un criterio de salud mental, la cual incluye tener una perspectiva uniforme de vida que le da a la persona el sentimiento de que hay un propósito y significado en su vida. Entonces, una persona que está

funcionando positivamente tiene metas, intenciones y sentido de dirección, todo ello contribuye a los sentimientos de significado e integración de varias partes de la vida (Ryff, 1989b).

Otro punto importante sobre el sentido de vida está en relación con valorar la vida a través de la muerte. En torno a ello, se encontraron las siguientes afirmaciones:

B. Realizar mi testamento, porque enfoque toda mi esencia, porque es la máxima expresión de mi vida.

C. La esquela, vi con claridad mi muerte y la expresión de lo que ahora significa para mí.

H. La hoja de trabajo “la esquela” porque me deja pensando que la vida es muy corta y que por hecho de aún ser joven pienso que aún viviré muchísimo más tiempo pero esto no es seguro y que tengo muchas cosas más por hacer y que tengo que trabajar en ellas.

Q. Árbol de la vida. Me dio una perspectiva más amplia y concreta de mi vida y de lo que estoy haciendo con ella.

A. A considerar que los proyectos y su realización están en mí y a valorar los momentos cotidianos de la vida.

C. Recordando, en momentos difíciles, lo que es más adecuado hacer, para que me sienta tranquila y realmente ayudar a otros, dado el caso.

D. Vivir cada día como si fuera el último, lo mejor que se pueda.

H. Poniéndome los propósitos que voy a cumplir y empezarlos desde hoy y no dejar cosas para mañana porque después puede ser muy tarde.

L. Preguntarme qué espero de la vida.

E. La esquela, porque me dejó mucho que aprender de acuerdo a la muerte.

D. Tener el valor para hablar con mis hijos para el día que yo falte.

E. Saber valorar la vida y cada momento que tenemos.

O. Identificar mis metas y detectar que aún no logro lo suficiente como para morir.

E. En la preparación de mis niñas hacia cualquier pérdida.

L. Conocer de dónde vengo, lo que me mantiene aquí, mis metas, lo que me falta por cumplir, lo que me estorba y no necesito.

Como se puede notar, hay un mayor sentido de responsabilidad en los participantes. Hablar de propósito en la vida implica encontrar significado y propósito en el sufrimiento y dolor de la vida (Ryff, 2013). Después de lo trabajado en la sesión, los participantes pudieron estar de cara a la muerte hipotéticamente, con lo que se facilitó que pudieran experimentar como si estuvieran viviendo por segunda vez y como si la vida les estuviera dando una segunda oportunidad para evitar errores esenciales. Como Frank (1991) menciona, lo que puede estimular el sentido humano de la responsabilidad es esta máxima que invita a imaginar, en primer lugar, que el presente ya es pasado y, en segundo lugar, que se puede modificar y corregir ese pasado: este precepto enfrenta al hombre con la finitud de la vida, así como con la finalidad de lo que cree de sí mismo y de su vida. Con esto, la logoterapia facilita hacer consciencia de las propias responsabilidades.

Crecimiento personal

Para esta dimensión del bienestar psicológico, Ryff se basa en el concepto *de la persona que funciona plenamente* de Carl Rogers, que implica estar abierto a la experiencia y continuamente desarrollándose, en lugar de haber logrado un estado arreglado donde los problemas están resueltos (Ryff, 2013). En los siguientes discursos se puede ver la forma como los participantes expresan su experiencia sobre el crecimiento personal:

B. Me gustó mucho el encuentro con mi niña interior, porque me di cuenta que me necesita y que debo de cuidarla mucho más para darle mi amor y mi cariño, eso nos va a permitir caminar juntas en la vida y lograr nuestras metas como ser feliz.

D. Me gustó mucho la actividad del ejercicio de la niña, primero me fue muy dolorosa porque recordé un momento muy triste, pero ya cuando estuve yo ahí para protegerla me sentí excelente muy relajada y protegida por mí misma.

A. A que me he dado cuenta que he tenido un crecimiento personal, que al final del balance me ha dado mucha satisfacción.

B. Vi pasar mi vida en un momento y me doy cuenta que no puedo decir que sufrí sino viví muy feliz.

D. Recordar todos los buenos y bonitos recuerdos como algo bello y los malos superarlos y dejarlos como el pasado que son.

F. Poder ver los logros y sentir esa sensación de satisfacción.

A. A seguir tomando las vivencias dolorosas como aprendizaje y enfocarlas en lo positivo.

D. Muchas cosas malas que viví tratar de ayudar a que no se vaya la cadenita con mis hijos, cambiar muchas cosas que no me gustaban o que me hicieron daño.

F. Saber que la vida tiene altas y bajas y hay que saber afrontarlas.

B. Hacer una regresión y un recuento de mi vida fue una actividad muy agradable porque hice una historia muy bonita y me detuve en cada respiración para darle paso a un episodio, es hermoso ver como la vida es un aprendizaje.

D. Hacer un recorrido por todo lo que he vivido, recordar cosas bonitas y tristes pero que ahora ya no afectan me gustó mucho.

Q. Electrocardiograma de mi vida. Pude hablar sobre mi persona, me expuse ante todos, fue liberador.

D. Me gustó la de redactar mi vida, el darme cuenta que en la vida hay altas y bajas pero con lo que me quedo es con los recuerdos buenos y seguir adelante, saber tomar mis propias decisiones.

De manera general, puede verse cómo los participantes van integrando experiencias pasadas de su vida como aprendizajes, haciendo consciencia de sus logros y retomando un papel activo como personas que ya tienen un crecimiento, retomando así la responsabilidad de sus vidas.

En este análisis se observaron en los participantes algunas de las características principales de la mentalidad resiliente según Brooks y Goldstein (2003):

- Sentir que controlamos nuestra vida.
- Saber cómo fortalecer la resistencia al estrés.
- Aprender tanto del éxito como del fracaso.
- Ser un miembro de la sociedad compasivo y contribuyente.
- Llevar una vida responsable basada en una serie de valores sensatos.

El crecimiento personal también implica tener una orientación hacia el progreso y tendiente al equilibrio, lo cual se relaciona con las siguientes vivencias:

B. Sé que lo que debo trabajar intensamente es mi interior.

C. Escuchar la historia de vida de las compañeras me permitió encontrar puntos de coincidencia que me pueden ayudar en mi desarrollo.

D. Creo que todo es útil, todo sirve para mejorar en mi vida diaria y crecer más cada día como persona.

D. A que primero soy yo, me debo querer y proteger yo misma para poder dejarle buenos valores y cosas buenas a mis hijos para el día que yo muera.

D. Tengo que leer o aprender muchas cosas en el área cognitivo intelectual.

F. El ejercicio de dibujar la mano, me di cuenta en qué área me falta cultivarme más, y me dio satisfacción ver en cuál estoy más completa.

F. El día de hoy dedicaré 15 min a leer o hacer algo para mejorar mi cultura general.

H. Tratar de identificar las cosas que hago o tengo más mal y de inmediato empezar a trabajar en ellas.

I. Tratando de ser mejor persona.

K. La de dibujar mi mano porque pude plasmar qué áreas de mi vida necesitan más atención, al ver la pirámide de Maslow pude jerarquizar las áreas de mi vida que debo corregir.

L. Me siento motivada a mejorar en las diferentes áreas de mi persona.

L. El dibujo de la mano. Vi las áreas en las que debo trabajar y en las que soy mejor o están más completas.

M. Conocer en qué áreas del crecimiento personal ando mal para buscar cómo fortalecerlas.

O. En realidad la actividad de la mano. Porque me di cuenta en qué tengo que trabajar más y porqué lo descuidé.

A partir de lo anterior puede notarse la manera en que los participantes identificaron áreas de oportunidad para su desarrollo, además de encontrarse motivados para hacer los cambios necesarios desde sus propias perspectivas. Esto reafirma lo expuesto por Rogers sobre los elementos de la vida plena como un proceso de movimiento en una dirección que el organismo humano elige cuando interiormente es libre de moverse en cualquier sentido; las cualidades generales de la orientación elegida parecen tener cierta universalidad (Rogers, 1961). Además, muestran las características de la mentalidad resiliente: tener sólidas habilidades para solucionar problemas y tomar decisiones, y establecer metas y expectativas realistas (Brooks y Goldstein, 2003).

Autonomía

Ryff (2013) relaciona la autonomía como componente de una persona autoactualizada, que posee un funcionamiento autónomo y una resistencia a la enculturación, así como con la persona que funciona plenamente que se autoevalúa por estándares personales sin buscar la aprobación de los demás. En los siguientes discursos se puede ver la forma como los participantes expresan su autonomía:

J. El cuento porque nos hizo debatir y ponernos de acuerdo en equipo pero me ayudó a saber que no había forma de juzgar quien fue más bueno o malo simplemente se respeta.

O. Me gustó más la actividad de la isla. Porque nos ayudó a pensar quien actuó mejor pero desde nuestro criterio y entendí que todos tenemos diferentes puntos de vista y los respeto.

Q. La isla. Vi que todos tenemos puntos de vista distintos gracias a nuestros valores pero que el que diferimos no significó que cambiáramos a las opiniones de alguien, sino que las aceptemos y tomemos lo mejor de ellas.

D. Aprender a tomar mis propias decisiones y dejar atrás lo que me hace o me hizo daño.

H. Identifiqué qué tan autónoma soy.

J. Veo mi nivel de autonomía en mi persona.

N. Identificar mis niveles de autonomía, en cuál estoy alta y baja, en cual me hace falta trabajar.

B. Ser muy consiente de hoy en delante de mis decisiones pues yo soy arquitecto de mi propio destino y debo ser responsable de mis actos.

D. No estancarme en los problemas, saber cómo resolverlos y darme cuenta que siempre hay buenas y malas pero yo me quedo con todo lo bueno y eso me impulsa a seguir adelante.

H. Tomar mis propias decisiones.

N. Pues la autonomía; tomar decisiones en base a lo que creo mejor para mí, sin extremarme.

O. La autonomía es muy importante pero siempre y cuando sea en un nivel moderado.

P. Desde lo más básico con los de Banamex y Movistar hasta lo más complejo al momento de elegir qué camino tomar en la vida.

Q. No tratando de cambiar a los demás solo porque creo que lo correcto es lo que yo digo. Cada quien tiene su verdad. Confiar en mi persona sin tratar de encajar en la sociedad. Ser yo misma y encajar por quien soy y no por cómo quieren que sea.

C. Debo y quiero: el debo imperó por mucho tiempo en mí me pesaron los pies al principio. El quiero me permitió saber que quiero elegir.

D. Debo, quiero. Porque aprendí que no debo o no se debe pensar “debo”, nada debo, hago las cosas hasta donde yo quiera.

C. Cada día recordándome lo que me gusta hacer, y lo que no me gusta... darle un giro para que sea agradable o atreverme a no hacerlo (con todo lo que venga).

En este análisis, los participantes muestran vivencias con un cierto grado de autonomía vista como Maslow, donde existe independencia de la cultura y del entorno, independencia relativa con respecto del entorno y estabilidad ante frustraciones (Castro y Munguía, 2011). Se puede notar que han hecho mayor consciencia de su autonomía, así como de su libertad de elección y decisión con toda la responsabilidad que conlleva. Para conservar dicha libertad es necesario tener la capacidad de poner límites y de decir “no”; se muestran al respecto las siguientes afirmaciones:

D. Que no todo lo podemos hacer, sólo lo que este en mis manos, aprender a decir NO, y a pedir las cosas.

D. Aprender y saber decir no, y no tomar importancia de lo que puedo hacer y no hacer, que no me importe lo que digan o piensen los demás.

I. Aprendí a decir no a algunas cosas.

I. Sabiendo decir no a las personas que te piden algo cuando en realidad tú no les puedes dar nada.

J. Tener un equilibrio de dar y recibir aprender a decir que no, y aprender a pedir.

P. Una gran enseñanza, la cual es que no siempre lo correcto es el “SI”, habrá momentos en que el “NO” es la mejor opción.

P. Dame, no te doy. Más allá de lo frustrante que fue, me dejó una ligera enseñanza del “arte” de decir NO.

Q. No siempre pedir es malo ni decir “no” lo es.

Los participantes coinciden en que han desarrollado habilidades para poner límites, ahora lo ven como algo necesario y natural, dentro de una cultura donde es “mal visto” decir no. Sin embargo, como lo menciona Schuler (1998), para evitar poner las necesidades de los demás por encima de las propias, se requiere tener habilidades de comunicación asertiva, en especial para decir “no”, sin carga de agresividad ni desprecio, como un medio para conservar la libertad y el carácter. Para que ello no provoque sentimiento de culpa, la persona debe tener presente que es su derecho decir “no” facilitando así su autonomía.

Relaciones positivas

Tener relaciones positivas incluye la capacidad de intimar en amor, con familia o amigos y mostrar compasión hacia otros (Ryff, 1989b). En los siguientes discursos se puede ver la forma cómo los participantes expresan sus relaciones positivas:

A. La actividad de escuchar y poner atención en las emociones y movimientos corporales de mi compañera y sobre todo de sentirme escuchada.

A. En mejorar la comunicación con las personas que me rodean.

A. Aprender a comunicarme con las personas y a soltar cargas que no son mías y a tener mi lugar secreto disponible en todo momento para mí.

D. Aprender a escuchar por completo cualquier conversación al 100% ponerme en los zapatos del otro y al término de la plática regresarle sus zapatos.

D. Todo me gustó mucho, me gustó también la actividad de escuchar a mi compañera y sentir sus emociones.

D. No quedarme con los problemas de los demás.

F. Aprender a escuchar a las personas, sin interrumpirlas al hablar.

F. Cuando alguien me platique algo escucharla realmente poniéndome en sus zapatos.

A partir de lo anterior pueden identificarse vivencias donde los participantes se encuentran en una mayor disposición a escuchar al otro sin interrupciones y con mayor capacidad de hacer empatía sin emitir juicios. Rogers (1980), indicó la importancia de la empatía y la definió como entrar en el mundo perceptual privado del otro, ser sensitivo a los significados y a lo que sea que se esté experimentando. Es vivir temporalmente en la vida del otro, moverse en ella delicadamente sin hacer juicios; vivenciando significados de lo que está a penas consciente. Una comunicación más profunda que lleva a relaciones positivas y de mayor calidad. Es también importante la expresión congruente de emociones positivas como afecto y alegría en relaciones de apoyo mutuo:

A. La actividad del arrullo porque me sentí protegida y con afecto de parte de mis compañeras.

B. La más bella fue poder decirle a mis amigas porque las quiero, por sus dones, virtudes y bellezas, es la experiencia más dulce que podamos dar.

D. Me gustó mucho la actividad última donde me escribió cada una de las compañeras, es muy agradable que con el poco tiempo que tenemos de conocernos se expresen así de bonito de mí.

B. Extraordinario, como cuando das un poco de amor a los demás se te regresa por miles, son unas grandes personitas que admiro y quiero.

C. Hoy además del respeto, hubo gran manifestación de amor grupal, me encantó eso.

A. Que debo dejar que la ayuda que me ofrecen tomarla, es muy agradable sentirse apoyado.

B. Saber cómo el amor es la base de cualquier sociedad y que la alegría es su gran alimento. Voy feliz a seguir viviendo día a día.

F. Destacar las cualidades de las personas y observar más allá de las cosas negativas.

A. En dejar que las personas me ayuden, también a recibir sus muestras de afecto y apoyo.

C. Sobre todo en casa, habré de hacer un compromiso escrito con mi padre que está sordo, con la esperanza de que nuestra manera de relacionarnos cambie.

D. Agradecer a las personas que me rodean por tantas cosas que me han dado y decirles que las quiero por diferentes cosas.

F. Lo voy a aplicar hoy porque le voy a aplicar unas caricias a las personas que considero se lo merecen y me nace.

A. El ambiente es de mucho respeto y armonía.

C. Caricias escritas: me agradó el apapacho y me sentí muy bien de saber que algunos conceptos que otros han expresado de mí en otro tiempo, los vi plasmados hoy. Pensé que me percibían diferente, me alegra que no.

F. Escribir caricias para mis compañeras de grupo y recibirlas muy agradables.

F. Hoy fue el mejor día en cuanto al grupo y armonía talvez por la actividad que realizamos.

D. Dejarme llevar por las demás personas y pedir ayuda cuando lo necesite.

Pueden observarse, en estas declaraciones, diferentes manifestaciones de relaciones positivas, no sólo dentro del grupo, sino también con familiares y amigos. En este análisis se encuentran vivencias de afecto, apoyo y armonía. Al respecto, Maslow describió a las personas autoactualizadas con interés social y capaces de amar, amistades profundas, e identificación con otras que no están autoactualizadas, tienen sentimientos fuertes de empatía y afecto por todos los seres humanos (Ryff, 2013). El concepto de la persona que funciona plenamente fue descrito por Rogers como íntegro en su naturaleza humana. Asimismo, Allport incluyó relaciones cálidas con otros en su criterio de madurez; una persona madura es capaz de intimar en amor, con familia o amigos y mostrar compasión hacia otros. Las etapas de Erikson implican el logro de uniones cercanas y la guía de otros (citados en Ryff, 1989b).

Afecto Positivo

El afecto positivo es un estado emocional en el que los altos niveles se caracterizan por elevada alegría, concentración completa y dedicación agradable, entre otros (Clark y Watson, 1991). En estos discursos se puede observar la forma cómo los participantes expresan vivencias relacionadas con afectos positivos:

A. A poner en práctica y más continuamente el apapacho y a visualizar situaciones de alegría.

B. Vi pasar mi vida en un momento y me doy cuenta que no puedo decir que sufrí sino viví muy feliz.

B. Me gustó mucho el encuentro con mi niña interior, porque me di cuenta que me necesita y que debo de cuidarla mucho más para darle mi amor y mi cariño, eso nos va a permitir caminar juntas en la vida y lograr nuestras metas como ser feliz.

B. Escuchar a mi compañera y sentir como describir el campo es algo que a mí me llena de felicidad, porque me tranquiliza.

B. Saber paladear cada momento y cada sentimiento.

B. Saber cómo el amor es la base de cualquier sociedad y que la alegría es su gran alimento. Voy feliz a seguir viviendo día a día.

D. Todo me gustó mucho, me gustó también la actividad de escuchar a mi compañera y sentir sus emociones.

F. Salir al aire libre, me encantan los ejercicios físicos.

F. Lo aplico para mi bienestar, y tratar de hacer cosas nuevas.

F. Lo aplico para sentirme bien cada día, y ver las cosas más optimista.

H. Conocer acerca de la felicidad y que es cierto eso de que los medios o publicidad nos quieren vender una idea acerca de la felicidad y que no es cierta.

I. Creo que reflexionar sobre mí misma, de las actividades que realizo cuales me hacen feliz.

J. Despertar mi felicidad, la cual no se basa en riqueza o poder, sino en cosas más enfocadas a la familia, interacción en la sociedad y conocerse mejor uno mismo.

K. Trataré de ver más lo positivo y tratar de ver la felicidad desde otro punto de vista.

O. Saber más acerca de mí mismo saber qué es lo que te hace feliz y qué es lo que crees que te hace feliz.

P. Reconocimiento a mí mismo y mucha alegría de recordar.

Q. Buscando experiencias que me resulten gratificantes. Hablar lo que me resulta incómodo, para sentirme liberada.

En este análisis se puede notar que los participantes han identificado qué los hace felices y muestran motivación para llevarlo a cabo. Dentro del afecto positivo, se encuentran el afecto relacionado con el amor, y la alegría. Como señala Lange (2001), el afecto es una energía creadora, unificadora y curadora. Asimismo, la alegría surge en la medida en que nos curamos y nos reconectamos; causa bienestar, placer y disfrute.

Impacto global

El grupo experimental de estudiantes expresó cuál fue el mayor impacto que tuvo en ellos el PIPH; en una reflexión final se encontraron los aprendizajes que fueron más significativos y las vivencias más impactantes para cada uno, los cuales se muestran a continuación:

H. En general el taller estuvo muy interesante, cada sesión era distinto, con distintos temas y actividades. Aprendí muchas cosas y me di cuenta de muchas otras que talvez sabía pero no me había dado cuenta. El tema de la asertividad es de los que me pareció muy importante, soy una persona que a veces se enoja por cualquier cosa y con eso aprendí a controlarme más. También me doy cuenta de que debo trabajar más cosas en las que me siento débil.

I. Me llevo la experiencia de conocerme más a fondo. Conocer cómo soy en realidad y cómo creía que era. Saber expresarme más y mejor con las demás personas, detectar cuando me pasa algo, saber decir las cosas sin tener tanto miedo a la respuesta que salga de los demás y aprender a sentirme bien.

J. El taller me pareció muy interesante y me ayudó a conocerme más cómo persona así como valorarme, valorar a los demás y todo lo que me rodea, pero principalmente quererme, tal cual soy aceptarme, pero

también con la humildad de que me falta crecer como persona en el día a día y muy agradecido con la oportunidad.

N. De este curso me llevo...

- *Identifiqué los “parásitos” que me estorban en mi vida que no me dejan cumplir objetivos.*
- *Que hay cosas que hago que no me doy cuenta, o que no valoro lo suficiente, y que debo aprender a valorar.*
- *Que la asertividad no es mala.*
- *Que debo identificar lo que siento para sobrellevar mis acciones, conmigo y con los demás.*
- *Que ser egoísta no es malo, ególatra sí.*
- *Que debo tomar mis propias decisiones, siempre pensando en lo que creo mejor para mí.*

Hay muchas cosas por trabajar todavía...

O. A nivel personal creo que me quedo una buena experiencia me gustaría continuar con estas sesiones me agradó todo aprendí a conocerme más a mí misma y a identificar emociones. Trataré de llevar a cabo cada cosa. Y GRACIAS!

P. En general me llevo muchos aprendizajes que espero algún día poder aplicar de manera correcta y me sirvan en el ámbito personal, familiar, académico, profesional y social.

Q. Todos tenemos problemas y la mejor manera de sobrellevarlos es compartiéndolos, no reprimirlos, buscar comprensión. Aún tengo muchos puntos en los que trabajar pero el taller me dio herramientas para buscar soluciones, además de que me abrió los ojos a situaciones y aspectos que no lograba ver. Me dio más confianza para hablar, actuar. Una buena experiencia. Al inicio estaba escéptica pero en realidad me sirvió.

El análisis de esta categoría engloba aprendizajes y experiencias relacionadas con asertividad, autoconocimiento, autocuidado, confianza en sí mismos, mejor manejo de emociones, mayor valoración del entorno y de sí mismo, responsabilidad sobre sus vidas, conciencia de estar en continuo crecimiento y el darse cuenta de aspectos que antes no podían ver. Al respecto, Ryff

señala que el bienestar psicológico referido como un bienestar eudaimónico, está formado por aspectos relacionados con el desarrollo humano y la utilización del potencial ante los desafíos de la vida (Ryff, 1989). Cabe señalar que el Desarrollo Humano se refiere a crecimiento individual y mejores relaciones interpersonales. Es un desarrollo de habilidades específicas encaminadas a facilitar el crecimiento en personas y en grupos con diversos propósitos teóricos y prácticos (Lafarga, 2013). Con ello, se pueden encontrar, en el impacto global, elementos importantes, tanto de un bienestar psicológico como en general, de Desarrollo Humano.

Por último, se observa que los participantes son conscientes de que han tenido una evolución y se destaca la consideración de la Psicología Humanista de que la experiencia subjetiva de cada persona es central (Castanedo, 2004). Es importante notar que, gracias a un enfoque fenomenológico, se puede apreciar más claramente cómo el mismo programa de intervención, en el mismo grupo y con el mismo facilitador, tiene un impacto global de distintas formas para cada participante.

10. Discusión

En los últimos años con el surgimiento de la Psicología Positiva han proliferado los estudios sobre la felicidad en población clínica (Ruini y Fava, 2013); sin embargo, al inicio de este estudio no encontró amplia evidencia sobre intervenciones en felicidad eudaimónica en población saludable. Estudios previos (Veenhoven, 2006), señalan que es posible crear mayor felicidad para un mayor número de personas, al considerar que la felicidad depende de la satisfacción de las necesidades humanas, se puede incidir tanto en la mejora del medio ambiente, como mediante la mejora de capacidades individuales para la vida. En una escala del 1 al 10, actualmente el nivel más alto es de 8.2 en Dinamarca, por lo que aún hay un gran margen de mejora en el resto del mundo.

El bienestar psicológico en la Psicología Positiva se refiere a una felicidad eudaimónica. Está formado por aspectos relacionados con el desarrollo humano y la utilización del potencial ante los desafíos de la vida (Ryff, 1989). El modelo multidimensional del Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1989), integra características del funcionamiento positivo que ya habían sido formuladas por diferentes autores de la Psicología Humanista: autoaceptación, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno.

Ruini y Fava (2014) diseñaron la terapia del bienestar, basándose en el modelo cognitivo de bienestar psicológico de Ryff. Sobre la terapia del bienestar existen ya diversos estudios de sus efectos; sin embargo, éstos se han realizado en pacientes depresivos o en diversas aplicaciones clínicas y subclínicas, por ejemplo, como tratamiento para el estrés (Rodríguez-Verdura, 2014). Por ello, se consideró necesario estudiar los efectos en población adulta saludable. Además, hasta la realización de este estudio no se contaba con datos de población mexicana intervenida con ninguno de los programas.

Este estudio surgió como resultado de detectar la relación teórica entre algunos conceptos y técnicas de intervención de la Psicología Humanista y la Psicología Positiva, identificando como hipótesis que algunas técnicas de la Psicología Humanista incidirían de forma positiva en los objetos de estudio (bienestar psicológico y bienestar subjetivo) de la Psicología Positiva, pero, a su vez, encontrando una carencia de estudios controlados para medir la eficacia de dichas técnicas.

Dicho lo anterior, un importante antecedente es el trabajo de Gómez del Campo y Salazar (2015) donde encuentran que es importante reportar los resultados de un taller específico, existiendo escasas investigaciones en México al respecto, pero sobretodo, destacan la necesidad de evaluar de forma sistematizada los talleres que se realizan, con el objetivo de aportar a la investigación en el campo del Desarrollo del Potencial Humano, así como de seguir construyendo teoría a partir de las experiencias de contrastación de la teoría con los resultados de la práctica que se va obteniendo. Concluyen que es necesaria la evaluación de talleres vivenciales a través de mediciones cualitativas y cuantitativas que cumplan con los requisitos establecidos por la APA, lo que resulta muy enriquecedor para el proceso mismo del taller y para explicar de manera completa los resultados obtenidos.

Así pues, la presente tesis se realizó con el objetivo principal de comparar la eficacia que tiene el Programa de Intervención Positivo-Humanista (PIPH) para aumentar el bienestar psicológico en adultos frente a la Terapia de Bienestar, de tal forma que se centró en aumentar el nivel de bienestar psicológico, impactando de manera colateral en el bienestar subjetivo en adultos que no presentaban indicios algún diagnóstico de trastorno mental.

En primer lugar, los resultados obtenidos bajo la vertiente cuantitativa para el grupo de empleados, correspondientes a los objetivos específicos de identificar si existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de bienestar psicológico y bienestar subjetivo (afecto positivo, afecto negativo y satisfacción con la vida), antes y después de la aplicación del PIPH, permiten tener evidencias sobre la eficacia de dicho programa para elevar el bienestar psicológico, en específico en las dimensiones de autoaceptación, dominio del entorno, propósito en la vida, relaciones positivas, así como en los tres componentes del bienestar subjetivo.

Así mismo, los cambios significativos en estas dimensiones se pueden explicar con la vertiente cualitativa a partir de los comentarios de los grupos experimentales, tanto de empleados como de estudiantes, sobre sus vivencias en el trabajo de cada dimensión; en las sesiones sobre autoaceptación, expresaron que recordaron o incluso descubrieron virtudes, reconocieron defectos, sintieron menor necesidad de mostrar lo que no son, y se consideraron sabedores de su valía personal con todo lo que son. Estas vivencias coinciden con las características que el estudioso de la autoestima Nathaniel Branden (1983) identifica en la persona que vive en plenitud: se acepta incondicionalmente y se sabe limitada a la vez que afirma su validez personal. En ese mismo sentido, Rogers (1961) manifestó que una autoestima elevada implica el conocimiento, la aceptación y aprecio de las características personales, y está relacionada con la capacidad de desarrollar las propias potencialidades.

En lo que refiere al dominio del entorno, expresaron una mayor identificación y aceptación de emociones desagradables como enojo, miedo o tristeza, evitando esconderlas, dándoles un mejor manejo con habilidades para ser más asertivos y solucionar problemas. Al respecto, desde la Psicología Humanista se considera al ser humano con una sabiduría orgánica que le permite actuar de manera constructiva para satisfacer sus necesidades en dirección al crecimiento,

desarrollo y salud integral, además de considerar que cada sentimiento tiene una función de ser, sin considerarse como bueno o malo (Velasco, 2009).

En cuanto a la dimensión de propósito en la vida, los participantes expresaron tener una mayor claridad y responsabilidad sobre la dirección de sus vidas, encontrar significado en el dolor y valorar la vida a través de la muerte. Al respecto, Frankl (1991) afirmó que cada hombre debe responder por su propia vida, considerando que la esencia íntima de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable.

En lo correspondiente a las relaciones positivas, los participantes lograron practicar y desarrollar sus habilidades de escucha y de empatía, con lo que se puede lograr una comunicación más profunda y de mayor calidad. Se identificaron experiencias de afecto, apoyo y armonía. Esto se encuentra relacionado con las características que Maslow describió en las personas autoactualizadas: interés social y capacidad de amar, amistades profundas, e identificación con otros que no están autoactualizados, sentimientos fuertes de empatía y afecto por todos los seres humanos (Ryff, 2013).

En cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico: crecimiento personal y autonomía, a pesar de no haber obtenido un impacto estadísticamente significativo, en el análisis cualitativo se encontró que los participantes refirieron integrar experiencias pasadas de su vida como aprendizajes, haciendo consciencia de sus logros y retomando así la responsabilidad de sus vidas. Además, identificaron áreas de oportunidad para su desarrollo y se mostraron motivados para hacer los cambios necesarios desde sus propias perspectivas; esto se relaciona con algunas características de la *persona que funciona plenamente* de Carl Rogers, estar abierto a la experiencia y continuamente desarrollándose en lugar de haber logrado un estado arreglado

donde los problemas están resueltos (Ryff, 2013). Los participantes pudieron identificar deseos, metas y aspectos que aún les falta por desarrollar; al parecer, los aspectos que tienen por corregir pesaron de tal manera que les dificultaron aumentar el nivel de crecimiento personal. Como ya fue estudiado en población clínica por Ruini y Fava (2014), en niveles bajos de crecimiento personal, los pacientes tienden a enfatizar su distancia a las metas esperadas mucho más que el progreso hacia la meta. Hay una incapacidad de ver las similitudes entre las situaciones que fueron manejadas exitosamente en el pasado y las que están por venir. Las técnicas aplicadas para esta dimensión pueden considerarse un primer paso para reconocer aspectos a corregir; sin embargo, posiblemente sea conveniente dedicar más sesiones para incrementar este dominio.

El mismo caso fue para la dimensión de autonomía; desde los hallazgos cualitativos se pudo identificar que los participantes han hecho mayor consciencia de su autonomía, así como de su libertad de elección y decisión con toda la responsabilidad que conlleva. Para conservar dicha libertad es necesario tener la capacidad de poner límites y de decir “no”; sin embargo, nos encontramos en una cultura con una alta deseabilidad social, donde es muy mal visto negar un favor o pensar diferente de los demás. Al respecto Ruini y Fava (2014), encontraron que, cuando se ponen las necesidades de los demás por encima de las propias, la autonomía se puede ver afectada. Aunque las personas puedan esconder su necesidad de aprobación social, esto conlleva insatisfacción crónica y frustración. Por ello se considera necesario replantear las sesiones correspondientes a las dimensiones de crecimiento personal y autonomía, buscando técnicas que propicien vivencias de mayor impacto para obtener resultados aún más contundentes.

En relación al bienestar subjetivo, a pesar de no haberle dedicado alguna sesión en específico para su incremento, cabe señalar que, de los comentarios de los participantes, surgió la categoría de afecto positivo; en ella se identificaron experiencias de alegría y de amor. Debe recordarse

que uno de los componentes del bienestar subjetivo es el afecto positivo; entre otros afectos se contempla la alegría y el amor (Diener, Oishi y Lucas, 2009). De acuerdo con Lange (2001), la función del amor es creadora, unificadora y curadora, siendo la base de la existencia. Asimismo, la alegría surge en la medida en que la persona se ha curado y reconectado, se relaciona con bienestar, placer y disfrute. Esto coincide con otros estudios que encontraron una relación clara entre el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico (Zubieta y Delfino, 2010). Esto aporta evidencia de que, al elevar el nivel de bienestar psicológico, también aumenta el nivel de bienestar subjetivo sin trabajar directamente en ello.

En lo que se refiere al objetivo específico de examinar si los niveles de bienestar psicológico y bienestar subjetivo resultantes al finalizar el PIPH perduran después de tres meses de su finalización, se encontró que los resultados se mantuvieron por tres meses en las dimensiones de: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía y propósito en la vida, así como para todas las dimensiones del bienestar subjetivo: afecto positivo, afecto negativo y satisfacción con la vida. Por ello, se considera que estos resultados contribuyen a la identificación de intervenciones basadas en la evidencia, deseables para su aplicación por parte de los profesionistas de la psicología.

En contraste con lo anterior, es importante también hacer mención que los datos cuantitativos sobre el grupo experimental de estudiantes no mostraron diferencias estadísticamente significativas en ningún elemento del bienestar psicológico ni subjetivo al finalizar el PIPH; estos resultados coinciden con los obtenidos con el grupo de contratamiento que se realizó de manera simultánea también con estudiantes, lo cual se corroboró con la prueba U de Mann-Whitney para comparar el grupo experimental con el grupo de contratamiento, ya que no se obtuvieron diferencias en los niveles de bienestar psicológico ni bienestar subjetivo entre ambos

grupos de estudiantes. Esta diferencia de resultados entre empleados y estudiantes con el mismo programa se puede explicar con diferentes elementos:

1. Los grupos de empleados tuvieron las 12 sesiones, completando el programa de intervención hasta su finalización. Por su parte, los grupos de estudiantes en ocasiones suspendían clases y se posponía la sesión del taller; por razones de calendario académico, no se pudo completar, porque iniciaban vacaciones y por fin de semestre, así que tuvieron sólo nueve sesiones.
2. Los estudiantes en la aplicación del postest se encontraban en periodo de exámenes, por lo que es natural que aumente el estrés y disminuya su atención en el trabajo del taller vivencial.
3. Los empleados acudieron a una invitación abierta, por lo que ellos mismos buscaron participar por iniciativa propia, lo que implica un deseo de superación personal. Los estudiantes fueron informados de que su grupo había sido seleccionado para participar en los talleres, por lo que, si bien tenían la libertad de participar de manera voluntaria, no fueron ellos quienes sintieron una necesidad de tomar un taller vivencial.
4. El grupo de empleados mostró interés por los temas y entró rápidamente en un ambiente propicio para el cambio personal. En el grupo de estudiantes se identificaron participantes que, además de no estar motivados, se encontraban escépticos ante los resultados del taller; se recibieron comentarios tales como: *al inicio estaba escéptica pero en realidad me sirvió*, por lo que fue un grupo con el que se tuvo que trabajar elementos como credibilidad e incluso justificación de los beneficios del taller.
5. En el grupo de empleados, si una técnica se alargaba, se quedaban algunos minutos después de la hora para hacer un cierre adecuado. El grupo de estudiantes recibía su taller

entre clases, por lo que, en ocasiones, se iniciaba después de la hora señalada, pero tenían que salir a la hora justa porque tenían otra clase después y, en algún caso, se tuvo que concluir la sesión de manera poco positiva.

6. El grupo de empleados se encuentra en un momento de vida diferente, ya se encuentran en la adultez madura, tienen más experiencias de vida y cuentan con cierta estabilidad laboral y económica.
7. En el grupo de empleados, la exposición de tema fue una de las actividades que pedían que se redujera o eliminara, por lo que se adaptaron para hacerlas más breves. Sin embargo, con el grupo experimental de estudiantes, esta actividad fue mencionada como importante, debido al aprendizaje que les aportaba, por lo que es importante considerar el público hacía quien va dirigido el programa y tener flexibilidad de adaptación a sus necesidades. Sin embargo, también se considera que éste pudo ser uno de los factores para encontrar cambios más pequeños en el grupo experimental de estudiantes, ya que le quitó tiempo a las actividades vivenciales que son lo que facilita un mayor cambio personal al hacer conscientes ideas y sentimientos generalmente inaccesibles a través de la mera expresión verbal (Blatner, 2015).

Por otra parte, es importante notar las bondades del trabajo con grupos, ya que como declaran Castanedo y Munguía (2011), el trabajo grupal presenta ventajas tales como la posibilidad de trabajar en un contexto más semejante a la realidad, por la dinámica e interacción social que no se obtiene en un tratamiento individual. Además, elementos como la cohesión grupal y el buen funcionamiento de un participante, pueden tener un impacto positivo sobre los otros.

Así pues, los resultados obtenidos en la presente investigación sugieren que puede ser conveniente incluir el Programa de Intervención Positivo-Humanista como fomentador del

bienestar psicológico y del bienestar subjetivo. Con ello, no sólo se conseguiría un aumento en el bienestar psicológico que ya se ha detectado como factor de protección y de recuperación en pacientes con trastornos mentales (Ryff, 2014), sino también en personas saludables. De manera análoga, se pueden obtener beneficios relacionados con el bienestar subjetivo.

Limitaciones y sugerencias

Una limitación del estudio es que los programas fueron aplicados por dos facilitadores diferentes, lo cual, pudo incidir en los resultados como consecuencia de las diferencias en la formación, experiencia y características de la personalidad de los facilitadores. Se realizaron así debido a que los talleres se llevaron a cabo de manera simultánea; asimismo, se buscó que los talleres fueran impartidos por facilitadores con preparación y experiencia en cada enfoque a utilizar (Humanista para el experimental y Cognitivo-conductual para el contratramiento).

Se presentaron dificultades para saber con precisión cómo llevar a cabo la Terapia de Bienestar para los grupos de contratramiento, ya que hasta la fecha de su realización no se encontraba ampliamente descrita en la bibliografía disponible, además, dicha terapia está diseñada para su aplicación individual, por lo que se consideró necesario adaptar la versión original, para ser aplicada en grupos. Por ello, no se cuenta con los elementos suficientes para llegar a conclusiones sobre si un programa es mejor que el otro para elevar el bienestar psicológico.

Entre las limitaciones del estudio se encuentra el tamaño de las muestras de los estudiantes: $n=10$, $n=10$, pero sobre todo de los empleados: $n=6$ y $n=3$, ya que debido a la situación política de la Universidad, los empleados no contaban con las facilidades de salir de sus lugares de trabajo para capacitarse, reduciéndose considerablemente la posibilidad de participación de más personas, por lo que sería conveniente en futuros estudios aumentar el número de participantes y aplicar a una población mayor para realizar pruebas estadísticas paramétricas o con mayor confiabilidad.

Además, se considera conveniente realizar una entrevista a profundidad o utilizar alguna de las entrevistas estructuradas exhaustivas para detectar la presencia de trastornos mentales, con el fin

de no limitarse al listado de síntomas de autorreporte para detectar la posible presencia de alguna patología.

Otra limitación encontrada fue que, en los grupos de estudiantes, únicamente fue posible llevar a cabo nueve sesiones, por lo que sus talleres no pudieron realizarse hasta el final. Se sugiere volverlo a aplicar, tanto en estudiantes como en diferentes tipos de población para robustecer la evidencia sobre los efectos del programa en diferentes contextos.

Se advierte la complejidad de llevar a cabo un diseño de investigación basado en la evidencia sobre un programa de intervención. Es importante tomar en cuenta la dificultad de viabilidad de un diseño experimental en las Ciencias Sociales. En este caso, por ajustarse al diseño para que los grupos experimental y de contratratamiento se formaran de manera aleatoria en los estudiantes, no se contó con participantes que sintieran la necesidad previa de asistir a un taller vivencial, obteniendo menor impacto en los resultados.

Cabe decir que sería deseable contar con otro seguimiento de seis y 12 meses para poder estudiar el mantenimiento de las mejorías obtenidas en plazos mayores, ya que Vázquez, Hervás y Ho (2006) consideran que, si bien las intervenciones en el bienestar psicológico para incrementar y sostener la felicidad de los seres humanos son una empresa loable y deseable, uno de los problemas con cualquier intervención es considerar si los cambios en el bienestar pueden ser efectivamente sostenibles y duraderos, lo que constituye un asunto de un gran alcance empírico y también teórico.

Cabe señalar que, al ser los seres humanos el objeto de estudio, es difícil evaluar el cambio sólo con mediciones cuantitativas, por lo que se insiste en sacar provecho de las bondades del enfoque fenomenológico para analizar detalladamente la vivencia de cada participante, siendo relevante

conocer cómo impactan las diferentes técnicas y sesiones a través de procesos conscientes, lo cual puede ser de utilidad para comprender que los cambios observados en muchos casos se generan de manera diferente en cada persona incluso, en la misma sesión. Ello daría más elementos para entender los resultados cuantitativos. De igual modo, sería deseable analizar cualitativamente también el proceso del grupo de contratratamiento, para así tener acceso a las diferencias entre las intervenciones a una mayor profundidad. Por todo lo anterior, se propone impulsar más las investigaciones con base en métodos mixtos.

Por último, existen autores de la Psicología Positiva que comienzan a reconocer la valiosa aportación que la teoría de la Psicología Humanista puede brindar a sus trabajos (Ryff, 2013, Ivtzan, Lomas, Hefferon y Worth, 2015). Se sugiere, dar continuidad al estudio del bienestar psicológico y de la gran diversidad de conceptos que la Psicología Positiva ha desarrollado en los últimos años, haciendo uso de la riqueza teórica y estratégica de la Psicología Humanista, fortaleciendo una integración Positivo-Humanista.

11. Conclusiones

Una vez analizados e integrados los resultados obtenidos por las vertientes cuantitativa y cualitativa de este estudio empírico, se numeran las siguientes conclusiones principales:

1. Según los resultados obtenidos, el PIPH es eficaz para aumentar las dimensiones del bienestar psicológico: autoaceptación, dominio del entorno, propósito en la vida y relaciones positivas en adultos empleados.
2. El PIPH es eficaz para aumentar el bienestar subjetivo, es decir, incrementó la satisfacción con la vida y el afecto positivo, y disminuyó el afecto negativo.
3. Los resultados del PIPH se mantuvieron por tres meses en las dimensiones de: autoaceptación, relaciones positivas y propósito en la vida, así como en las dimensiones del bienestar subjetivo: afecto positivo, afecto negativo y satisfacción con la vida.

Conviene señalar que estas conclusiones deben de ser analizadas en el contexto de las limitaciones del propio estudio, de modo que, resulta deseable y conveniente en futuras investigaciones tener acceso a un programa de intervención grupal similar para aplicar a los grupos de contratratamiento, una muestra mayor, lograr la viabilidad de llevar a cabo las 12 sesiones con estudiantes y hacer seguimientos de 6 y doce meses, para constatar de manera más sólida los resultados encontrados. Aún con ello, este estudio destaca no sólo por la incidencia de la intervención, sino por ser de los escasos estudios que ponen de manifiesto la eficacia de una intervención humanista para aumentar el bienestar psicológico y subjetivo basados en evidencia, debido a que se han utilizado mediciones operacionales (y con datos sobre validez y fiabilidad) de bienestar psicológico y bienestar subjetivo, así como por incluir grupos de contratratamiento, lo cual incide de forma significativa en la validez interna de la investigación.

Ahora bien, por la cantidad de información que fue posible recopilar durante el trabajo de campo, este estudio aporta un importante antecedente sobre estudios basados en la evidencia de la Psicología Humanista para elevar el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo. Por ser uno de los primeros antecedentes en el campo, se espera continuidad con la posibilidad de realizar otros análisis complementarios tales como:

- Análisis cualitativo de los cuestionarios de seguimiento para ambos grupos de estudiantes.
- Análisis cuantitativo sobre los efectos en los síntomas psicopatológicos en posttest y seguimiento de tres, seis y 12 meses después de la intervención.
- Análisis cualitativo sobre las técnicas que tuvieron mayor y menor impacto en los participantes.
- Análisis de la correlación entre los resultados cuantitativos sobre cada dimensión del bienestar y la asistencia a la sesión donde se trabajó cada una.

Para finalizar, es importante mencionar que el presente trabajo se consideró no sólo con alcances para reportar los efectos de un programa de intervención, sino para apoyar los esfuerzos de integración de la disciplina de la Psicología Positiva con la Psicología Humanista. Los resultados hallados aportan evidencia sobre la relación y posibilidad de integración entre ambos enfoques.

12. Referencias

- Marujo, H. A. & Neto, L. M. (2011). Investigación transformativa e apreciativa em psicologia positiva: Um elogio à subjetividade na contemporaneidade [Investigación transformativa y apreciativa en psicología positiva: Un elogio a la subjetividad en la contemporaneidad]. *ECOS, 1* (1), 5-21.
- Álvarez-Gayou, J. (2004). *Cómo hacer investigación cualitativa*. México: Paidós.
- Aristóteles. (1999). *Ética nicomaquea*. México: Editores mexicanos unidos, S.A. (Original 384-322 a.C.)
- Barceló, T. (2014). El modelo experiencial para el desarrollo humano. La aportación de Eugene T. Glendin. En González, M.P., Yedra, L. R., Zárate, L.O., Rivera, E. A. & Mendoza, G. P., (Eds.) *De la utopía a la actualización del desarrollo humano*, 15-29. Veracruz, México: Arana.
- Birmaher, B., Brent, D. A., Kolko, D., Baugher, M., Bridge, J., Holder, D. & Ulloa, R. E. (2000). Clinical outcome after short-term psychotherapy for adolescents with major depressive disorder. *Archives of General Psychiatry*, 57(1), 29-36.
- Blatner, A. (2005). *El psicodrama en la práctica*. México: Pax.
- Bohem, J. & Lyubomirsky, S. (2009). The promise of sustainable happiness [La promesa de la felicidad sustentable]. En Lopez, S.J., & Snyder, C.R. (Eds.). *Oxford Handbook of positive psychology*, 667-677. Nueva York: Oxford University Press.

- Bolier, L, Haverman, M., Westerhof, G., Riper, H. Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies [Intervenciones en psicología positiva: Un metaanálisis de estudios random controlados] *BMC Public Health*. Recuperado de: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/119>
- Branden, N. (1983). *El respeto a uno mismo*. España: Paidós.
- Brison, C. Zech, E., Jaeken, M., Priels, J. M., Verhofstadt, L., Van Broek, N., & Mikolajczak, M. (2015). Encounter groups: do they foster psychology students' psychological development and therapeutic attitudes? *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 14(1), 83-99.
- Brooks, R. & Goldstein, S. (2003). *El poder de la resiliencia: Cómo lograr el equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesarios para vivir en paz*. México: Paidós.
- Carr, A. (2009). *Psicología positiva*. Barcelona: Paidós.
- Castanedo, C. (2004). *Psicología humanística norteamericana*. México: Herder.
- Castanedo, C. & Munguía, G. (2011). *Diagnóstico, intervención e investigación en psicología humanística*. España: CCS.
- Castro, A. (Diciembre de 2009). El bienestar psicológico: Cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 34-72. Recuperado de: http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/revistas/125858127210.pdf#page=43
- Casullo, M. M. & Castro, A. (2000), Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 35-68.

- Clark, L. A. & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic Implications [Modelo tripartito de ansiedad y depresión: Evidencia psicométrica e implicaciones taxonómicas]. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316-336.
- Cohn & Fredrickson. (2009). Positive emotions [Emociones positivas]. En Lopez, S.J., & Snyder, C.R. (Eds.), *Oxford Handbook of positive psychology*, 13-24. Nueva York: Oxford University Press.
- Comte-Sponville, A., Delaneu, J. & Farge, A. (2005). *La historia más bella de la felicidad*. Barcelona: Anagrama.
- Conde, J. L. (2002). Eficacia y efectividad: una distinción útil para la práctica y la investigación clínicas. *Nefrología*, 22(3), 219-222.
- Cooper, M. (2009). Counselling in UK secondary schools: A comprehensive review of audit and evaluation data. *Counselling and Psychotherapy Research*, 9(3), 137-150.
- Creswell, J.W., & Clark, V.L.P. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*.
- Cruz, C.S., López, L., Blas, C., González, L. & Chávez, R.A. (2005). Datos sobre la validez y confiabilidad de la Symptom Check List 90 (SCL90) en una muestra de sujetos mexicanos. *Salud mental*, 23(1), 72-81.
- Csikszentmihalyi, C. (1990/2008). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- D'Acci, L. (2014). Well-being and progress measurement. En Michalos, A. C. (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer Science+Business Media Dordrecht.

Deniz, (2013). La infabilidad de la percepción y el conocimiento de las propias afecciones en Aristipo de Cirene. *Argos*, 30(58), 75- 105.

Di Maria, F. & Falgares, G. (2008). *Elementos de la psicología de los grupos*. Madrid: Mc. Graw Hill.

Díaz, D. Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.

Diener, E. (2009). Positive psychology: Past, present and future [Psicología positiva: Pasado, presente y futuro]. En Lopez, S.J., & Snyder, C.R. (Eds.). *Oxford Handbook of positive psychology*, 7-11. Nueva York: Oxford University Press.

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale [Escala de satisfacción con la vida]. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.

Diener, E. & Seligman, M. (2002). Very happy people [Personas muy felices]. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.

Diener, E., Oishi, S. & Lucas, E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction [Bienestar subjetivo: la ciencia de la felicidad y satisfacción con la vida]. En Lopez, S.J., & Snyder, C.R. (Eds.). *Oxford Handbook of positive psychology*, 187-194. Nueva York: Oxford University Press.

Duckworth, A. L., Steen, T. A. & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice [Psicología positiva en la práctica clínica]. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.

Espinoza, C. (2004). Myriam Muñoz: Una figura Gestalt. México: desafío.

Fava, G.A. & Ruini, Ch. (2014). Well-being therapy. En Michalos, A.C. (Ed.). *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Springer Science+Business Media Dordrecht.

Fischer, C. (2006). Humanistic psychology and qualitative research: Affinity, clarifications, and invitations. *The Humanistic Psychologist*, 34(1), 3-11.

Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Fordyce, M. W. (1997). Development of a program to increase personal happiness [Desarrollo de un programa para incrementar la felicidad]. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511-521.

Gómez del Campo, M., Salazar, M. & Rodríguez, E. (2014). Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 175-190. Recuperado de: www.redalyc.org/articulo.oa?id=80230114010

Gómez del Campo, M. & Salazar, M. (2015). Evaluación de un taller vivencial con enfoque centrado en la persona a partir de un modelo mixto. *Uaricha*, 12(29), 1-17.

Girardi, C. (2011). *Investigación cualitativa: Estrategias en psicología y educación*. México: Universidad Intercontinental.

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.

Heródoto.(1971). *Historias de Heródoto*. México: Porrúa (Original 484-425 a.C.).

INEGI. (2014). ENGASTO. Módulo de Bienestar Auto Reportado (BIARE) Investigación.

Bienestar Subjetivo. Recuperado de:

http://www3.inegi.org.mx/sistemas/microdatos/default_BN.aspx

Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K. & Worth, P. (2015). *Second wave positive psychology:*

Embracing the dark side of life [La segunda ola de la psicología positiva: Abrazando el lado oscuro de la vida]. Inglaterra: Routledge.

Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health* [Conceptos actuales de salud mental positiva]. Nueva York: Basic Books.

Kasser, T., Rosenblum, T., Sameroff, A., Deci, E., Niemiec, C. Ryan, R., Árnadóttir, O., Bond, R., Dittmar, H., Dungan, N. & Hawks., S. (16 de Julio de 2013). Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment [Cambios en materialismo, cambios en bienestar psicológico: Evidencias de tres estudios longitudinales y una intervención experimental]. *Motivation and Emotion*, 38(1), 1-22. Recuperado de:

<http://link.springer.com/article/10.1007/s11031-013->

Klein, S. (2002). *La fórmula de la felicidad*. Barcelona: Urano.

Lafarga, J. (2013). *Desarrollo humano: El crecimiento personal*. México: Trillas.

Lange, S. (2001). *El libro de las emociones: Siento... luego existo*. Madrid: EDAF.

Linley, A., Joseph, S., Maltby, J., Harrington, S. & Wood. (2009). Positive psychology applications [Aplicaciones de la psicología positiva]. En Lopez, S.J. & Snyder, C.R. (Eds.). *Oxford Handbook of positive psychology*, 35-47. Nueva York: Oxford University

Press.

Lopez, S.& Gallagher, M. (2009). A case for positive psychology [Argumentos a favor de la psicología positiva]. En Lopez, S.J. & Snyder, C.R. (Eds.), *Oxford Handbook of positive psychology*, 3-11. Nueva York: Oxford University Press.

Maddux, J. (2009). Stopping the “madness”: Positive psychology and deconstructing the illness ideology and the DSM. En Lopez, S.J. & Snyder, C.R. (Eds.), *Oxford Handbook of positive psychology*, 61-70. Nueva York: Oxford University Press.

Mahon, M. D. (2006). *Una historia de la felicidad*. México: Taurus.

Marks, I. M. & O’Sullivan, G. (1992). Psicofármacos y tratamientos psicológicos en la agorafobia, pánico y el trastorno obsesivo. En E. Echeburua (Ed.), *Avances en el tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad*, 97-114. Madrid: Pirámide.

Maslow, A.H. (1954) *Motivation and personality*. New York: Harper.

Maslow, A.H. (1963). *Hombre autorrealizado: Hacia una psicología del Ser*. Barcelona, España: Kairós.

Maslow, A. H. (1964). *Religions, values, and peak experiences*. Columbus: Ohio University Press.

Medina-Calvillo, M., Gutierrez-Hernandez, C. y Padrós-Blázquez, F. (2013). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en población mexicana.

Revista de Educación y Desarrollo, 27, 25-30. Recuperado de:

http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/27/27_RED_vf.pdf

Meeberg, G.A. (1993). Quality of life: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 18, 32-38.

- Moeenizadeh, M. & Salagame, K. (2010). Well-being therapy (WBT) for depression. *International Journal of Psychological Studies*, 2(1), 107-115.
- Moreira, V. (2008). Psicología humanista fenomenológica.. En Kaulino, A. & Stecher, A (Eds.), *Cartografía de la psicología contemporánea: Pluralismo y modernidad*, 165-189. Santiago de Chile: LOM.
- Norris, J.I. & McKibban A.R. (2014). Well-being and self-wants [Bienestar y autoaprecio]. En Michalos, A.C. (Ed.). *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Springer Science+Business Media Dordrecht.
- Organización Mundial de la Salud. (1948). World Health Organization constitution. Ginebra, Suiza: Autor.
- Padrós, F. & Fernández, J. (2002). Escala de Gaudibilidad de Padrós: Una propuesta para medir la disposición a experimentar bienestar. *Boletín de Psicología*, 71, 7-28.
- Padrós-Blázquez, F., Gutierrez-Hernandez, C. & Medina-Calvillo, M. (2015). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida (SWLS) de Diener en población michoacana. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(2), 223-232.
- Peláez, M., Lozada, M. & Olano, N. (2013). Re-conocer los pasos, retos para el futuro: La investigación en psicología humanista. *Psicología desde el Caribe*, 30(2), 416-448.
- Platón. (1921). *Diálogos de Platón*. México: Universidad Nacional Mexicana. Original (427-347 a.C.).
- Quintero, G. & González, U. (1997). Calidad de vida, contexto socioeconómico y salud en personas de edad avanzada. *Gerontología y salud: Perspectivas actuales*. Madrid: José Buendía.

Quitmann, H. (1989). *Psicología humanística: Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*.

Barcelona: Herder.

Raibley, J.R. (2011). Happiness is not well-being [Felicidad no es bienestar]. *Happiness Studies*, 13(6), 1105-1129.

Robles, R. & Páez, F. (2003). Estudio sobre la traducción al español y las propiedades psicométricas de las escalas de afecto positivo y afecto negativo (PANAS). *Salud mental*, 26(1), 69-75.

Rodríguez, G., Gil, J. & García, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. México: Aljibe.

Rodríguez-Verdura, L. (2014). Estudio exploratorio sobre la terapia del bienestar en la autogestión del estrés y el bienestar psicológico en población subclínica. *Encuentros sobre Psicología, comunicación y lenguaje*, 97-110.

Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.

Rogers, C. (1980). *A way of being*, [Una forma de ser]. Boston: Houghton Mifflin.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. [La felicidad es todo, ¿o lo es? Exploraciones del significado de bienestar psicológico]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1069-1081.

Ryff, C. (1989b). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing [Más allá de Ponce de Leon y satisfacción con la vida: Nuevas indicaciones en cuestión de un envejecimiento exitoso]. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.

Ryff, C. (2013). Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization.

[Bienestar eudaimonico y salud: trazando un mapa de consecuencias de la autorrealización]. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive Psychology perspectives on eudaimonía*, 77-98. Washington, DC: American Psychological Association.

Ryff, C.D., Love, G.D., Muller, D., Urry, H., Friedman, E.M., Davidson, R., & Singer, B.

(2006). Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? [Bienestar psicológico y malestar: ¿Tienen correlatos biológicos distintos o reflejados?]. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 75, 85-95.

Ruini, C. & Fava, G. A. (2013). The polarities of psychological well being and their response to

treatment. [Las polaridades del bienestar psicológico y su respuesta al tratamiento]

Terapia psicológica, 31(1), 49-57. Recuperado de

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082013000100005&lng=es&tlng=en. 10.4067/S0718-48082013000100005.

Ruini, C. & Fava, G. A. (2014). The individualized and cross-cultural roots of well-being

therapy. [Las raíces individualizadas y transculturales de la terapia de bienestar].

Increasing psychological well-being in clinical and educational settings: Interventions and cultural contexts. Springer: Italia.

Russell, B. (1930). *La conquista de la felicidad*. México: Debolsillo.

Scheinsohn, M.J. & Lucchetti, G.C. (2006). *Evaluación del bienestar psicológico y su*

correlación con la presencia de sintomatología psicopatológica. Buenos Aires: Acta

Académica. Recuperado de <http://www.aacademica.com/000-039/191.pdf>

- Schopenhauer. (2000). *Aforismos sobre el arte de saber vivir*. México: Debate. Original (1768-1860).
- Schuler, E. (1998). *Asertividad*. España: Gaia.
- Segrera, A. (1997). Retos del enfoque centrado en la Persona en el siglo XXI. En Brazier, D. (Ed.). *Más allá de Carl Rogers, 9-15*. España: Desclée De Brouwer.
- Segrera, A. (2007). Archivos Internacionales del Enfoque Centrado en la Persona. Ciudad de México: Universidad Iberoamericana. Recuperado de <http://www.bib.uia.mx/aiecp/espanol.php>
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. (2004). The new era of positive psychology [La nueva era de la psicología positiva] (audiovisual). Recuperado de https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology
- Seligman, M. (2014). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Oceano.
- Smith, P. B. (1975). Controlled studies of the outcome of sensitivity training. *Psychological Bulletin*, 82(4), 597-622.
- Stiles, W. B., Barkham, M., Twigg, E., Mellor-Clark, J., & Cooper, M. (2006). Effectiveness of cognitive-behavioural, person-centred and psychodynamic therapies as practiced in UK National Health Service settings. *Psychological Medicine*, 36(4), 555-566.

- Vazquez, C. Hervás, G. & Ho, S.(2006).Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14(3) 401-432.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
- Veenhoven, R. (2006). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories [¿Cómo evaluamos lo felices que somos? Principios, implicaciones y plausibilidad de las tres teorías].*New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives*. USA. Recuperado de https://www3.nd.edu/~adutt/activities/documents/Veenhoven_paper.pdf
- Velazco, L. (2009). Terapia rogeriana: Enfoque centrado en la persona. *Desafío*, 56, 54-65. Recuperado de <http://www.institutodesafio.com/articulos/terapia.pdf>
- Vergara, M.C. (2007). Tres concepciones históricas del proceso salud-enfermedad. *Hacia la promoción de la salud*, 12, 47-50. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a03.pdf>
- World Health Organization. (1997). *WHOQOL Measuring Quality of Life*. Geneva: World Health Organization.
- Wright, B. & Lopez, S. (2009). Widening the diagnostic focus: A case for including human strengths and enviromental resources [Ampliando el enfoque diagnóstico: Un caso para integrar las fortalezas humanas y los recursos ambientales]. En Lopez, S.J.,& Snyder, C.R. (Eds.). *Oxford Handbook of positive psychology*, 71-87. Nueva York: Oxford University Press.

Zubieta, & Delfino. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones*, 7, 277-283.

Recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/262503660_Satisfaccion_con_la_vida_bienestar_psicologico_y_bienestar_social_en_estudiantes_universitarios_de_Buenos_Aires

13. Anexos

Anexo 1. SCL90-R.

A continuación te presentamos una lista de problemas que tiene la gente. Lee cada uno de ellos y marca tu respuesta con una cruz en la casilla correspondiente, pensando en cómo te sentiste, en qué medida ese problema te ha preocupado o molestado durante la última semana (7 días).

Tienes cinco (5) posibilidades de respuesta: NADA - MUY POCO - POCO – BASTANTE – MUCHO. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No dejes frases sin responder.

	Nada	Muy Poco	Poco	Bastante	Mucho
1. Dolores de cabeza.					
2. Nerviosismo.					
3. Pensamientos desagradables que no se iban de mi cabeza.					
4. Sensación de mareo o desmayo.					
5. Falta de interés en relaciones sexuales.					
6. Criticar a los demás.					
7. Sentir que otro puede controlar mis pensamientos.					
8. Sentir que otros son culpables de lo que me pasa.					
9. Tener dificultad para memorizar cosas.					
10. Estar preocupado/a por mi falta de ganas para hacer algo.					
11. Sentirme enojado/a, malhumorado/a.					
12. Dolores en el pecho.					
13. Miedo a los espacios abiertos o las calles.					
14. Sentirme con muy pocas energías.					
15. Pensar en quitarme la vida.					
16. Escuchar voces que otras personas no oyen.					
17. Temblores en mi cuerpo.					
18. Perder la confianza en la mayoría de las personas.					
19. No tener ganas de comer.					
20. Llorar por cualquier cosa.					
21. Sentirme incómodo/a con personas del otro sexo.					
22. Sentirme atrapada/o o encerrado/a.					
23. Asustarme de repente sin razón alguna.					
24. Explotar y no poder controlarme.					
25. Tener miedo a salir solo/a de mi casa.					
26. Sentirme culpable por cosas que ocurren.					
27. Dolores en la espalda.					
28. No poder terminar las cosas que empecé a hacer.					
29. Sentirme solo/a.					
30. Sentirme triste.					

	Nada	Muy Poco	Poco	Bastante	Mucho
31. Preocuparme demasiado por todo lo que pasa.					
32. No tener interés por nada.					
33. Tener miedos.					
34. Sentirme herido en mis sentimientos.					
35. Creer que la gente sabe qué estoy pensando.					
36. Sentir que no me comprenden.					
37. Sentir que no caigo bien a la gente, que no les gusto.					
38. Tener que hacer las cosas muy despacio para estar seguro/a de que están bien hechas.					
39. Mi corazón late muy fuerte, se acelera.					
40. Náuseas o dolor de estómago.					
41. Sentirme inferior a los demás.					
42. Calambres en manos, brazos o piernas.					
43. Sentir que me vigilan o que hablan de mí.					
44. Tener problemas para dormirme.					
45. Tener que controlar una o más veces lo que hago.					
46. Tener dificultades para tomar decisiones.					
47. Tener miedo de viajar en tren, autobús o metro.					
48. Tener dificultades para respirar bien.					
49. Ataques de frío o de calor.					
50. Tener que evitar acercarme a algunos lugares o actividades porque me dan miedo.					
51. Sentir que mi mente queda en blanco.					
52. Hormigueos en alguna parte del cuerpo.					
53. Tener un nudo en la garganta.					
54. Perder las esperanzas en el futuro.					
55. Dificultades para concentrarme en lo que estoy haciendo.					
56. Sentir flojedad, debilidad, en partes de mi cuerpo.					
57. Sentirme muy nervioso/a, agitado/a					
58. Sentir mis brazos y piernas muy pesados					
59. Pensar que me estoy por morir.					
60. Comer demasiado.					
61. Sentirme incómodo/a cuando me miran o hablan de mí.					
62. Tener ideas, pensamientos que no son los míos.					
63. Necesitar golpear o lastimar a alguien.					
64. Despertarme muy temprano por la mañana sin necesidad.					
65. Repetir muchas veces algo que hago: contar, lavarme, tocar cosas.					
66. Dormir con problemas, muy inquieto/a.					

67. Necesitar romper o destrozar cosas.					
68. Tener ideas, pensamientos que los demás no entienden.					
69. Estar muy pendiente de lo que los demás puedan pensar de mí.					
70. Sentirme incómodo/a en lugares donde hay mucha gente.					
71. Sentir que todo me cuesta mucho esfuerzo.					
72. Tener ataques de mucho miedo o de pánico.					
73. Sentirme mal si estoy comiendo o bebiendo en público.					
74. Meterme muy seguido en discusiones.					
75. Ponerme nervioso/a cuando estoy solo/a.					
76. Sentir que los demás no me valoran como merezco.					
77. Sentirme solo/a aun estando con gente.					
78. Estar inquieto/a; no poder estar sentado/a sin moverme.					
79. Sentirme un/a inútil.					
80. Sentir que algo malo me va a pasar.					
81. Gritar o tirar cosas.					
82. Miedo a desmayarme en medio de la gente.					
83. Sentir que se aprovechan de mí si los dejo.					
84. Pensar cosas sobre el sexo que me molestan.					
85. Sentir que debo ser castigado/a por mis pecados.					
86. Tener imágenes y pensamientos que me dan miedo.					
87. Sentir que algo anda mal en mi cuerpo.					
88. Sentirme alejado/a de las demás personas.					
89. Sentirme culpable.					
90. Pensar que en mi cabeza hay algo que no funciona bien.					

Anexo2. PWBS

A continuación se presentan afirmaciones con las que puedes estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la siguiente escala del 1 al 6, indica CON UNA “X” el grado de acuerdo o desacuerdo con cada una. Por favor, responde a todas las preguntas **sinceramente**.

	Total mente en desac uerdo 1	Muy en desa cuer do 2	Algo en desa cuer do 3	Algo de acuer do 4	Muy de acue rdo 5	Total mente de acuer do 6
1.- Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.- A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.- No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las de la mayoría de la gente.						
4.- Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho de mi vida.						
5.- Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.- Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.- En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.- No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.- Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.- Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.- He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12.- Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13.- Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mi mismo que cambiaría.						
14.- Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15.- Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16.- En general siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						

17.- Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18.- Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19.-Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20.- Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21.- Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22.-Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23.- Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24.- En general, con el tiempo siento que estoy aprendiendo más sobre mí mismo.						
25.- En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26.- No he experimentado muchas relaciones cercanas de confianza.						
27.- Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28.- Soy bastante bueno manejando muchas responsabilidades de la vida diaria.						
29.- No tengo claro que es lo que intento conseguir en la vida.						
30.- Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31.- En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.						
32.- Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33.- A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34.-No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35.- Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo.						
36.- Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.- Tengo la sensación de que con el tiempo me ha desarrollado mucho como persona.						

38.- Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39.- Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos suficientes para cambiarla.						

Anexo 3. SWLS.

A continuación se presentan 5 afirmaciones con las que puedes estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la siguiente escala de 1 a 5, indica tu grado de desacuerdo o de acuerdo con cada una, marcando con una “X” su respuesta. Por favor, responde a todas las preguntas **sinceramente**.

	1 Totalmente en desacuerdo	2 En desacuerdo	3. Ni en desacuerdo ni de acuerdo	4 De acuerdo	5 Totalmente de acuerdo
1.- En la mayoría de los aspectos mi vida es como quiero que sea					
2.- Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes					
3.- Estoy satisfecho con mi vida					
4.- Si pudiera vivir mi vida otra vez la repetiría tal y como ha sido					
5.- Las circunstancias de mi vida son buenas					

Anexo 4. PANAS

Esta escala consiste en una serie de palabras que describen diferentes sentimientos y emociones. Lea cada palabra y marque en el espacio correspondiente la respuesta apropiada para usted. Indique cómo se ha sentido usted durante **LA ÚLTIMA SEMANA**. Utilice la siguiente escala para registrar sus respuestas.

1 2 3 4 5

Muy poco o nada Algo Moderadamente Bastante Extremadamente

Ejemplo: Si se presenta la palabra *triste*, y en **LA ULTIMA SEMANA** usted se ha sentido extremadamente triste, entonces registrará su respuesta con el número 5: Triste: 5

motivado _____	irritable _____
molesto (a disgusto) _____	alerta _____
emocionado _____	avergonzado _____
de malas _____	inspirado _____
firme _____	nervioso _____
culpable _____	decidido _____
temeroso _____	estar atento _____
agresivo _____	inquieto _____
entusiasmado _____	activo _____
estar orgulloso _____	inseguro _____

Esta escala consiste en una serie de palabras que describen diferentes sentimientos y emociones. Lea cada palabra y marque en el espacio correspondiente la respuesta apropiada para usted. Indique cómo se siente **GENERALMENTE**, esto es, cómo se siente regularmente. Utilice la siguiente escala para registrar sus respuestas.

1 2 3 4 5

Muy poco o nada Algo Moderadamente Bastante Extremadamente

Ejemplo: Si se presenta la palabra *triste*, y en **GENERAL O REGULARMENTE** usted se siente extremadamente triste, entonces registrará su respuesta con el número 5: Triste: 5

motivado _____	irritable _____
molesto (a disgusto) _____	alerta _____
emocionado _____	avergonzado _____
de malas _____	inspirado _____
firme _____	nervioso _____
culpable _____	decidido _____
temeroso _____	estar atento _____
agresivo _____	inquieto _____
entusiasmado _____	activo _____
estar orgulloso _____	inseguro _____

Anexo 5. Cuestionario de retroalimentación de sesión para grupo de empleados.

CUESTIONARIO

Sesión_____ Fecha_____

¿Qué actividad te gustó más y por qué?

¿Hubo alguna actividad que no encontraras útil? ¿Qué es lo que no funcionó?

En cuanto a compromiso y respeto de los participantes ¿cómo fue el ambiente grupal?

¿Qué crees que has conseguido a nivel personal en esta sesión?

¿Cómo aplicarías lo visto en esta sesión en tu vida?

¿Qué sugerencias puedes dar para mejorar esta sesión?

Anexo 5b. Cuestionario de retroalimentación de sesión para grupo de estudiantes.

Sesión_____ Fecha_____

Contesta de la manera libre y extensa las siguientes preguntas, tus respuestas son anónimas.

1. ¿Qué actividad te gustó más y por qué?
2. En cuanto a compromiso y respeto de los participantes ¿cómo fue el ambiente grupal?
3. ¿Qué crees que has conseguido a nivel personal en esta sesión?
4. ¿Cómo aplicarías lo visto en esta sesión en tu vida?
5. ¿Qué sugerencias puedes dar para mejorar esta sesión?

Anexo 6. Cuestionario de seguimiento.

Contesta de manera abierta y honesta las siguientes preguntas.

1. Para ti ¿Qué fue lo más importante del taller y qué actividad consideras que te fue más útil?
2. ¿Cómo has aplicado en tu vida lo trabajado en el taller?
3. Una vez terminado el taller ¿Qué has hecho para mantener tus cambios?
4. Desde antes de tomar el taller, al día de hoy ¿Qué cambios has notado en cuanto al ambiente en tu grupo?
5. ¿Qué sugerencias puedes dar para mejorar el taller?

Gracias por tu participación!

Anexo 7. Carta descriptiva Programa de Intervención Positivo-Humanista PIPH.

TEMA: Bienestar Psicológico

SESIÓN: 1

Autoaceptación 1

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Encuadre	Introducción	Colocación de gafetes. Presentación de facilitadora. Introducción al taller. Presentación de los participantes, nombre, pasatiempo y expectativas. Reglas.	10Gafetes. Plumones negros.	25 min.
Romper el hielo	El pueblo de Tumbuctú	Hacer un círculo con las sillas. Una persona parada en el centro dice “al pueblo de Tumbuctú llegó una carta para todos los que traen mezclilla” Los que vistan mezclilla se tienen que cambiar de lugar, el del centro se sienta y el que quede sin silla hace lo mismo con otra característica diferente. Se realiza socialización para externar experiencias.	Espacio abierto y grande.	15 min
Conceptualizar el tema de autoaceptación	Exposición de la facilitadora	Exponer y explicar los temas: Introducción de la felicidad Modelo multidimensional del bienestar psicológico Autoaceptación Autoestima Importancia en el desarrollo personal Se pregunta si hay dudas y los aprendizajes obtenidos.	Laptop Cañón	40 min
Mejorar habilidades en autoaceptación integrando cualidades positivas.	Personaje que admiro	Se les pide que listen 5 de los personajes que más admiran, pueden ser reales o de fantasía. Escriban las cualidades que les admiran seguido de la frase “porque”.	Hojas Lápices	30 min

		<p>Se les pide doblar la hoja por la parte del encabezado para escribir “yo soy” y se pide que cada participante lo lea en silencio para sí mismo y después en voz alta.</p> <p>Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias.</p>		
Cierre	Cuestionario	<p>Se les pide que contesten el cuestionario abierto sobre la vivencia de las técnicas de manera anónima</p>	<p>Copias del cuestionario Lápices</p>	10 min

CARTA DESCRIPTIVA IPIPH**TEMA: Bienestar Psicológico****SESIÓN: 2****Autoaceptación 2**

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
Animar y energizar al grupo	Elefantes y jirafas	<p>Todos los participantes forman un círculo, quedando uno en el centro.</p> <p>El que se coloca al centro señala a otro del grupo diciéndole: "jirafa" o "elefante". Si dice "jirafa", el señalado deberá juntar sus manos en alto y sus compañeros vecinos deberán agacharse y tomarlo por sus pies.</p> <p>Si la persona que está al centro dice "elefante" el señalado deberá simular con sus manos la trompa de un elefante, sus vecinos con las manos simularan las orejas.</p> <p>Quien este distraído y no cumpla con la indicación, pasará al centro y señalará de nuevo a otro compañero.</p> <p>Se guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.</p>	Espacio amplio	15 min
Mejorar habilidades en autoaceptación integrando cualidades negativas	"Siluetas del aprecio"	<p>Dibujar silueta con las mejores cualidades que se reconocen, después de leerlas escribir los antónimos de cada una por la parte de atrás con la frase "Y también a veces soy" y se leen en voz alta al grupo.</p> <p>Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias</p>	15 Pliegos de papel bond. Tijeras. Plumones.	55 min
Sensibilización	Fantasía guiada "Debilidad-fortaleza"	<p>En posición cómoda, con ojos cerrados y con música de fondo, se guía la fantasía.</p> <p>Se abre una ronda de participaciones para externar</p>	Música de sonidos naturales o relajantes. Grabadora	20 min

		sentimientos y experiencias	Hoja de instrucciones.	
Autovaloración	Cuento “El valor del anillo”	Se pone el cuento en audio de Jorge Bucay, señalado que pueden cerrar los ojos los que gusten. Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias	Laptop Bocinas Audio	20 min
Cierre	Cuestionario	Se les pide que contesten el cuestionario abierto sobre la vivencia de las técnicas de manera anónima	Copias del cuestionario Lápices	10 min

CARTA DESCRIPTIVA IPIPH**TEMA: Bienestar Psicológico****SESIÓN: 3****Dominio del entorno 1**

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
Vivenciar conductas de competencia	El bote salvavidas	Se dan instrucciones para que los participantes caminen en el espacio, se agruparan en el número de personas que quepan en los botes, en cada ronda se dice un número diferente, los que queden sin balsa se irán saliendo. Se abre una ronda de participaciones sobre cómo aplicar lo aprendido.	Espacio amplio	20 min
Conceptualizar el tema	Exposición “Manejo de emociones”	Dominio del entorno Emociones básicas Asertividad Se pide que participen en la identificación de cada emoción.	Laptop Cañón	60 min
Identificar emociones	AMATE	Se les pide que enumeren del 1 al 5 aquellos sentimientos que hayan sentido más fuertes durante los últimos 7 días. Se identifica los que se esconden y los que se exageran y se hace retroalimentación a sus dudas.	20 Hojas blancas 20 Lapiceros	30 min
Cierre	Cuestionario	Se les pide que contesten el cuestionario abierto sobre la vivencia de las técnicas de manera anónima	Copias del cuestionario Lápices	10 min

CARTA DESCRIPTIVA IPIH**TEMA: Bienestar Psicológico****SESIÓN: 4****Dominio del entorno 2**

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
Desarrollar habilidades en comunicación	Charla	Se abre un diálogo con el grupo sobre los tipos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva con ejemplos de la vida diaria.		30 min
Obtener herramientas de asertividad.	Uso de “mensajes yo”	Se explica la regla asertiva “cuando tú... yo me siento... te pido por favor que...” Se les pide que escriban y reclamo constante en sus vidas y lo conviertan en “mensaje yo”. Se alienta a que compartan un ejemplo y se aclaran dudas, se invita a que lo practiquen una vez en casa.	Hojas blancas Lapiceros.	20 min
Desarrollar habilidades en asertividad	“Tengo de derecho”	Se les pide que lean los derechos asertivos pegados en la pared, a la vez que tratan de acercarse a ellos mientras dos compañeros tratan de impedir el paso de cada participante tomándolo de los brazos.	Papel américa Plumones Cinta masking Listado de derechos asertivos	30 min
Reafirmación	Yo soy	De pie expresar con voz firme y fuerte “yo soy...” su nombre hacia los 4 puntos cardinales.	Espacio al aire libre	30 min
Cierre	Cuestionario	Se les pide que contesten el cuestionario abierto sobre la vivencia de las técnicas de manera anónima	Copias del cuestionario Lápices	10 min

CARTA DESCRIPTIVA IPIPH**TEMA: Bienestar Psicológico****SESIÓN: 5****Propósito en la vida 1**

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
Mejorar la atención	Gimnasia cerebral	Se les pide que se pongan de pie, y toquen su nariz con la mano derecha, y su oreja derecha con la mano izquierda, se pide que cambien de manos haciéndolo cada vez más rápido. Se abre ronda para externar experiencias.		10 min
Conceptualizar el tema	Exposición	Propósito en la vida. Sentido de vida. Proyecto de vida. Se les pide que contesten las preguntas de la presentación y cada quien comparten una respuesta. Se aclaran dudas.	Laptop Cañón Hojas Lapiceros	40 min
Darse cuenta de las herramientas con las que cuentan para lograr metas	Árbol de vida	Utilizando el formato, en la raíz escribirá sus bases; en el tallo sus cualidades, aptitudes y habilidades; en la flor las metas a las que ha llegado. Se abre una ronda para expresar qué elemento les llamó más la atención y de qué se dan cuenta con ello.	15 copias del formato del árbol. 15 lapiceros.	30 min
Clarificar las metas que se tienen a corto, mediano y largo plazo	Visión Futura	Se llena el formato con las metas que se deseen cumplir en los plazos señalados. Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias.	15 copias del formato proyecto de vida 15 lapiceros	30 min
Cierre	Cuestionario	Se les pide que contesten el cuestionario abierto sobre la vivencia de las técnicas de manera anónima	Copias del cuestionario Lápices	10 min

CARTA DESCRIPTIVA IPIPH

TEMA: Bienestar Psicológico

SESIÓN: 6

Propósito en la vida 2

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
Desarrollo de habilidades en flexibilidad y manejo de duelos.	Dibujo de mi recamara	Se dibuja la recamara ideal haciendo hincapié en hacerlo con mucho esmero. Al finalizar se juntan en parejas y se explica el dibujo. Se regalan los dibujos y el que recibe tiene que romperlo.	15 Hojas blancas 15 lápices	60 min
Darse cuenta qué cosas importantes les falta por hacer en su vida	La esquela	Se llena el formato donde se escribe la propia esquela. Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias. Se alienta a socializarlo en familiar.	15 copias del formato 15 lapiceros	50 min
Cierre	Cuestionario	Se les pide que contesten el cuestionario abierto sobre la vivencia de las técnicas de manera anónima.	Copias del cuestionario Lápices	10 min

CARTA DESCRIPTIVA IPIPH**TEMA: Bienestar Psicológico****SESIÓN: 7****Crecimiento personal 1**

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
Conceptualizar el tema	Exposición de la facilitadora	Exponer y explicar los temas: Crecimiento personal Áreas del desarrollo humano Autorrealización	Laptop Cañón	30 min
Sensibilización sobre el crecimiento y cuidado personal	Fantasía dirigida “Mi niño interior”	En posición cómoda, con ojos cerrados y con música de fondo, se guía la fantasía. Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias.	Música Grabadora Hoja de instrucciones. Caja de pañuelos desechables	40 min
Reconocer el grado de atención a las diferentes necesidades de desarrollo	5 áreas de desarrollo	Se dibuja la silueta de la mano en una hoja. Se colorea cada dedo con el porcentaje de satisfacción en cada área de desarrollo (físico, espiritual, social, emocional, mental) Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias.	15 hojas blancas 15 lápices Pintarrón plumones	40 min
Cierre	Cuestionario	Se les pide que contesten el cuestionario abierto sobre la vivencia de las técnicas de manera anónima	Copias del cuestionario Lápices	10 min

CARTA DESCRIPTIVA IPIPH**TEMA: Bienestar Psicológico****SESIÓN: 8****Crecimiento personal 2**

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
Sensibilización sobre el camino recorrido.	Fantasía dirigida "El Camino"	En posición cómoda, con ojos cerrados y con música de fondo, se dirige la fantasía. Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias.	Música Grabadora Hoja de instrucciones.	20 min
Revisar los desafíos y logros que se han obtenido a lo largo de la vida.	Historia de mi vida	Se escriben los acontecimientos importantes de la vida desde el nacimiento en forma de electrocardiograma con picos apuntando hacia arriba o hacia abajo según la experiencia vivida. Al acabar se pasa a exponer frente al grupo, los participantes escuchan con atención. Al finalizar cada participante se pregunta lo aprendido.	Hojas blancas Lapiceros Cinta adhesiva.	80 min
Darse cuenta de logros ya obtenidos.	20 logros	Se hace una lista de 20 logros importantes en la vida. Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias.	Hojas blancas Lapiceros	10 min.
Cierre	Cuestionario	Se les pide que contesten el cuestionario abierto sobre la vivencia de las técnicas de manera anónima	Copias del cuestionario Lápices	10 min

CARTA DESCRIPTIVA IPIPH**TEMA: Bienestar Psicológico****SESIÓN: 9****Autonomía 1**

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
Conceptualizar el tema	Exposición de la facilitadora	Exponer y explicar los temas: Autonomía Profecías autocumplidoras La persona que funciona plenamente.	Laptop Cañón	30 min
Manejo de valores	La isla	Se lee el cuento y se pide que asignen un valor a cada personaje sobre su comportamiento. Se unen en equipo y se les pide que lleguen a un acuerdo. Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias.	Hojas blancas Lapiceros Cuento Plumones Cinta adhesiva	40 min
Habilidades en pedir y poner límites.	Dame, no te doy	En parejas el participante “A” estira las manos diciendo “dame” y “B” con brazos cruzados contesta “no te doy” Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias.	Espacio amplio	40 min
Cierre	Cuestionario	Se les pide que contesten el cuestionario abierto sobre la vivencia de las técnicas de manera anónima	Copias del cuestionario Lápices	10 min

CARTA DESCRIPTIVA IPIH**TEMA: Bienestar Psicológico****SESIÓN: 10****Autonomía 2**

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
Disminuir introyectos	“Debo, quiero”	Haciendo un círculo con rodillas semiflexionadas y pisando fuerte se repite “debo”, se va cerrando y abriendo el círculo en la marcha. Después de varios minutos se cambia la palabra “debo” por “quiero”. Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias.	Espacio amplio de preferencia al aire libre.	40 min
Habilidades en autonomía y creatividad	Perdiendo miedo al ridículo	Cada participante pasa al centro de un círculo a hacer un saludo ridículo y original, el siguiente repite el del anterior y agrega el suyo dirigiéndose a otra persona que tendrá que hacer todo lo anterior hasta que todos pasen. Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias.	Espacio amplio de preferencia al aire libre.	40 min
Habilidades en autocontrol y autogestión.	Fantasía dirigida “Mi lugar secreto”	En posición cómoda, con ojos cerrados y con música de fondo, se dirige la fantasía.	Música Grabadora Hoja de instrucciones.	30 min
Cierre	Cuestionario	Se les pide que contesten el cuestionario abierto sobre la vivencia de las técnicas de manera anónima	Copias del cuestionario Lápices	10 min

CARTA DESCRIPTIVA IPIPH**TEMA: Bienestar Psicológico****SESIÓN: 11****Relaciones positivas 1**

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
Conceptualizar el tema	Exposición de la facilitadora	Exponer y explicar los temas: Empatía Principios para mejorarla. Afecto y abrazo	Laptop Cañón	30 min
Desarrollar habilidades de escucha y de empatía	Empatía	En parejas se le pide a los participantes “A” que hablen de una situación social que hayan vivido el día anterior, el participante “B” escucha y retroalimenta. Primero contenido, después sentimientos. Se intercambian posiciones: de frente, de espaldas, uno sentado y uno parado. Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias.	Espacio amplio Sillas	60 min
Desarrollar habilidades de expresión de afecto	Abrazo de caracol	Agarrados de la mano se va caminando desde un extremo y el último se queda parado, hasta quedar todos en un abrazo grupal. / Listado de personas amadas. Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias.	Espacio abierto	20 min
Cierre	Cuestionario	Se les pide que contesten el cuestionario abierto sobre la vivencia de las técnicas de manera anónima	Copias del cuestionario Lápices	10 min

CARTA DESCRIPTIVA IPIPH**TEMA: Bienestar Psicológico****SESIÓN: 12****Relaciones positivas 2**

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
Habilidades de confianza y recepción de ayuda.	Paseo a ciegas	En fila india se hace un recorrido siguiendo al compañero de adelante con los ojos vendados. Una vez terminado intercambian papeles. Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias.	Mascadas o vendas	30 min
Desarrollar confianza en el otro. Recibir ayuda	“Alzar y mecer”	Entre todo el grupo se carga a una persona acostada con los ojos cerrados, lo mecen suavemente y se pasea por el salón. Así con cada integrante. Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias.	Espacio amplio	30 min
Habilidad para ver cualidades positivas en los demás	Caricias por escrito	Se escribe en un papelito una cualidad que vean en cada compañero del grupo. Se abre una ronda de participaciones para externar sentimientos y experiencias.	Cuadros de papel Lapiceros	30 min
Cierre	Cuestionario	Se les pide que contesten el cuestionario abierto sobre la vivencia de las técnicas de manera anónima Así como los instrumentos de bienestar psicológico y bienestar subjetivo.	Copias del cuestionario Lápices	30 min

Clasificación de las técnicas del PIPH

Tabla 9. Técnicas del Programa de Intervención Positivo-Humanista.

TÉCNICA	CLASIFICACIÓN	REFERENCIA
Tumbuctú	Gestalt.	Sin publicar.
Personaje que admiro / Mi personaje favorito.	Gestalt.	Dinámicas Gerza. http://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/mi_personaje_favorito.html
Elefantes y jirafas	Gestalt	Dinámicas Gerza. http://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/jirafas_elefantes.html
Máscaras y sombras.	Gestalt	Sin publicar.
Debilidad-fortaleza	Gestalt. Fantasía dirigida	John Stevens (1976). El darse cuenta. Sentir, Imaginar, Vivenciar. Chile: Cuatro Vientos. Pp. 157-158.
El bote salvavidas	Psicodrama	Sin publicar.
Empatía	Enfoque Centrado en la Persona. Gestalt	Combinación propia tomada de Gerard Egan y Virginia Satir, basado en el Enfoque Centrado en la Persona
Abrazo del caracol	Psicodrama	Menese, A. El abrazo del Caracol. Disponible en: http://www.webselah.com/el-abrazo-del-caracol
Paseo a Ciegas	Gestalt.	John Stevens (1976). El darse cuenta. Sentir, Imaginar, Vivenciar. Chile: Cuatro Vientos. Pp. 189-190.
Alzar y mecer	Gestalt.	John Stevens (1976). El darse cuenta. Sentir, Imaginar, Vivenciar. Chile: Cuatro Vientos. Pp. 238-240.
Caricias por escrito	Gestalt	Habilidades Sociales 2015-2016. Técnicas y dinámicas de grupo: caricias por escrito. Disponible en: http://www.habilidades-sociales.com/tecnicas-y-dinamicas-para-aumentar-la-autoestima/70329-tecnicas-y-dinamicas-de-grupo-caricias-por-escrito.html
Árbol de Vida	Gestalt	Castillo, M. Árbol de Vida. Universidad Iberoamericana. Disponible en: http://www.iberopuebla.mx/appsrv/admisiones/talleracompaniamientovocacional/arbolverida.html
Visión Futura	Gestalt	Monedero, V. (2011). Emprendimiento taller. Colegio Salesiano San Juan Bosco. Disponible en: https://docs.google.com/document/d/1nzJJ45MRIJr3aW1wRsa75IipZf0MWVvkOC6YdToMgCIA/edit?hl=en&pli=1
La esquila	Logoterapia	Dinámicas Gerza. http://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/la_esquila.html#formato
Dibujo de mi recámara	Logoterapia	Congreso Mexicano de Psicología
Mi niño interior	Gestalt. Fantasía dirigida	Sin publicar

5 áreas de desarrollo	Gestalt	Sin publicar.
El Camino	Gestalt. Fantasía dirigida	Freiberg, Anatolio (1986) La metáfora como elemento didáctico en Desarrollo del potencial humano, vol. 3. México: Trillas.
Historia de mi vida	Gestalt	Sin publicar.
20 logros	Logoterapia	Dinámicas Gerza
La isla	Gestalt	Ortiz Ocaña, Alexander (2012). 4.2. Dinámicas de grupo para la comunicación, En 230 Dinámicas de grupo, estrategias pedagógicas para formar valores y didácticas lúdico-creativas. Bubok.
Dame, no te doy	Psicocorporal	Sin publicar.
Perdiendo miedo al ridículo	Psicodrama	Sin publicar.
Debo	Psicocorporal	Sin publicar.
Mi lugar secreto	Gestalt. Fantasía dirigida	Sin publicar.
Las balsas	Psicodrama	Sin publicar.
AMATE	Gestalt	Basado en MATEA.
Tengo derecho	Psicocorporal	Sin publicar.

Anexo8. Invitaciones.



El SINDICATO ÚNICO DE EMPLEADOS DE LA UNIVERSIDAD MICHOACANA
Y LA SECRETARÍA DE CULTURA, INVITAN



¿La felicidad duradera existe?
TALLER VIVENCIAL

Felicidad y Bienestar psicológico

Imparte
Psic. Thalía Alva Rangel

Sesión Inicial
27 de agosto, 9 a.m
Auditorio del SUEUM

El taller se realizara del
7 de **septiembre** al 29 de **octubre**
8:30 a 10:30 hras.
(2 sesiones por semana)

Inscripciones al 3 12 76 03, exts. 221 y 222

¿La felicidad duradera existe?

EL SINDICATO ÚNICO DE EMPLEADOS DE LA UNIVERSIDAD MICHOACANA Y LA SECRETARÍA DE CULTURA, INVITAN AL:

TALLER VIVENCIAL
Felicidad y bienestar psicológico

7/septiembre-29/octubre
8:30-10:30 H.
(2 sesiones por semana)

Imparte
Psic. Thalía Alva Rangel

Sesión inicial
2 de **septiembre** de 2015
8:30 a 10:30 horas.
Auditorio del SUEUM



Espacio para desarrollar tus habilidades en áreas de auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, proposito en la vida y crecimiento personal.

Inscripciones al 3 12 76 03, exts. 221 y 222

Anexo 9. Consentimiento informado.

UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ estudiante de la Facultad de Contaduría y Ciencias Administrativas de la UMSNH, autorizo a la Lic. Nidia Thalía Alva Rangel, estudiante de la maestría en Psicología, para llevar a cabo la evaluación e implementación de un programa de intervención con el fin de elevar la felicidad y el bienestar psicológico. El cual forma parte del estudio “Eficacia y efectividad del Programa de Intervención Positivo-Humanista para elevar el bienestar psicológico en adultos” bajo la tutoría del Dr. Ferrán Padrós Blázquez, doctor en Psicología, y de la Dra. Ma. Inés Gómez del Campo del Paso, doctora en Psicología, personas con las cuales me puedo poner en contacto en caso de dudas posteriores.

He comprendido que la evaluación de dicho programa se llevará a cabo por medio de los instrumentos psicométricos SCL90-R, PWBS, SWLS y PANAS, participaré activamente en el desarrollo de dicha actividad y en el caso de que desee abandonar mi participación puedo hacerlo.

Conozco que la información derivada de esta evaluación será confidencial y usada con objetivos académicos.

Como constancia de que mi participación es voluntaria firmo a los _____ días del mes de _____ del 2015.

FIRMA _____

Nombre _____

Anexo 10. Registro de observación externa. Grupo de prueba.

Sesión 1

Se representan con las letras de la A a la F, las respuestas del grupo experimental de empleados y con la letra T la facilitadora.

Encuadre. Duración: 25 minutos.

Presentación de la facilitadora (tres personas llegaron tarde).

Se les pide que se presenten, digan sus pasatiempos y cuáles son sus expectativas en el taller.

A. Habló de forma emotiva. Quiere ayudar a sus hijos.

B. se anima a presentarse. Nos muestra que sabe muchos de sus problemas y también habla de sus familiares y cómo quiere ayudarlos.

Se les dificulta presentarse a los miembros del taller.

B. Perdió a su madre en la muerte y habla de las dificultades de la crianza de sus hijas y de las dificultades familiares que esto conlleva. Cuando se le propusieron alternativas, ella cruzó los brazos.

D. Murió su padre hace dos años. No se ha titulado en Leyes.

E. Después del divorcio se ha refugiado en sí misma y en su hija. Se ha refugiado en lo espiritual.

F. Se le dificulta hablar en público y quiere perder ese miedo.

Reglas.

Les parece correcto y ellas mismas proponen una regla.

Romper el hielo. Duración: 10 minutos.

Se divirtieron en la dinámica de grupo y se sienten más relajados.

Conceptualizar el tema de auto aceptación. Duración: 30 minutos.

Participaron en la exposición y opinaron sobre qué es felicidad para ellas.

Estaban muy atentas sobre la exposición.

Mejorar habilidades en auto aceptación integrando cualidades positivas. Duración: 5 minutos.

Dos bromean sobre el ejercicio y las otras están muy reflexivas sobre el asunto.

Comentan y retroalimentan sobre el ejercicio.

Sesión 2.

Elefantes y Jirafas. Duración: 5 minutos.

[Se sienten relajadas y contentas.]

Silueta del aprecio. Duración: 30 minutos.

[Se ven muy ocupadas con el ejercicio y desean hacerlo lo mejor que pueden.

T. las observa y las deja trabajar y después les da instrucciones sobre el ejercicio y comienzan a trabajar.

Se siente un ambiente tranquilo, de reflexión, sobre lo que están haciendo.

Les cuesta escribir sus cualidades, algunas van atrasadas y otras están adelantadas en trabajo.

T. observa y algunas comentan sobre las siluetas y bromean al respecto.]

Sesión 3.

[Comenzamos la sesión a tiempo después del tiempo límite].

T. pregunta si han sentido cambios por los ejercicios realizados.

C.: comenta que le ha servido mucho el taller y que está más sonriente. Habla de los momentos especiales que tiene la vida.

[T. da preámbulo de lo que se verá.]

F: está muy estresada porque le tocó llevar a sus dos hijos y le tocó parada en transporte público.

Exposición de manejo de emociones. Duración: 1 hora 10 minutos.

[T. pregunta cuantas emociones conocen y las apunta en el pizarrón.]

Alegría, enojo, tristeza, euforia, frustración. Dolor, amor, celos, rencor, odio, cariño, compasión, estrés.

[Habla de que hay cinco emociones básicas: alegría, miedo, afecto, tristeza y enojo y les ayuda a identificar cuales se desprenden de estas cinco.

Dice que vamos a trabajar estas cinco básicas y pregunta si hay dudas.

Pide apoyo para lectura de diapositivas. Y pregunta palabra clave (dominio del entorno) y grupo participa. Después explica el término y da ejemplo de chica a la que le duele la cabeza a manera de metáfora.

Habla de ciclos para el manejo de emociones [el grupo anota y pone atención].

Percibir las emociones, sentirlas, expresarlas (frenando de golpe). Da ejemplo de cómo el miedo nos sirve para protegernos. La percepción de emociones se deteriora desde la infancia. Confundimos la percepción emocional de los niños.]

D. pregunta ¿Es malo dejar que los niños vean mis emociones? Y la Facilitadora le contesta cómo se maneja de manera equilibrada.

[Las invita a evitar la represión emocional. El miedo está bloqueado constantemente. No grites, no llores, quédate quieto. Hay familias donde no se expresa el afecto. Prejuicios sobre las emociones. Abuso de represión emocional provoca que no descargues tus emociones apropiadamente.]

Miedo

Pregunta ¿dónde lo podemos sentir? En el cuerpo.

C. comenta que podemos temblar y sudamos.

E. se paraliza al ver un ratón. T. dice que los ojos se abren y el cuerpo se prepara para reaccionar.

C. da una experiencia personal sobre el miedo que experimentó en carretera.

Miedo nos permite huir o atacar para defendernos.

Enojo.

T. explica cómo se siente el enojo en el cuerpo.

Comentan las integrantes como le experimentan.

T. Guardián de nuestros límites. Sabemos cuáles son nuestros límites.

No es correcto expresarlo con golpes sino con asertividad.

C. Expresa otra experiencia relacionada con el enojo.

Tristeza.

T. pregunta para que sirve.

Explica que cuerpo no trabaja muy bien. Sirve para elaborar pérdidas.

Tenemos que hacer un duelo si la pérdida es grande.

Sugiere hablar con alguien o escribir. Menciona que no tiene que ser real la pérdida.

Afecto.

T. pregunta cómo se siente en el cuerpo y el grupo contesta.

C. vuelve a participar.

T. comenta que dan ganas de abrazar, besar.

Es la energía creadora, mantiene unidas a las familias, parejas, etc

Alegría

T. pregunta cómo lo experimentamos.

C. vuelve a intervenir

T. pregunta a I. y solo se ríe.

Surge por situaciones determinadas. La sentimos cuando nos curamos o reconectamos.

Tiene que ver con la capacidad del disfrute.

Pregunta si hay dudas y parece que no.

T. hace invitación a ser alegres hasta con las cosas simples.

A manera de conclusión.

Cuerpo sabe que necesitamos, hay que escucharlo. Aprende a cuidarte, tú eres responsable de tu felicidad. Se positivo, buen humor, ayuda, agradecido.

AMATE. Duración: 22 minutos.

[T. pide que enumeren y después puntúen con flecha las cinco emociones del uno al cinco para que encuentren la que esconden más y les da risa cuando T. les da su ejemplo personal. Pide que compartan su ejercicio y C. se presta y le da retroalimentación. T. pide que alguien más lo comente y solo les da risa y nadie comenta su ejercicio. C otra vez se da a expresar que tenía alergias cuando no expresaba sus emociones y sentimientos. También habla de una experiencia con su padre como no fue inteligente emocional y sufrió mucho. T. da algunas pautas sobre lo comentado por ella.]

Ejercicio las balsas. Duración 5 minutos.

T. pide que se pongan de pie y da instrucciones para ejercicio.

[Muchas risas y diversión de las participantes.]

Pregunta cómo se sienten y explica que sirve para ver cómo nos movemos en el entorno.

Cierre. Duración: 5 minutos.

Las participantes se concentran a contestar cuestionario.

T. pregunta que aprendieron de la sesión y cómo se van.

D. se lleva que no es malo sentir emociones y no hay que reprimir, me voy pensativa.

C: Dice que se nos regresan las emociones. Tengo que trabajar. Me voy contenta.

E: se va estresada.

B: me voy esperando la próxima sesión. Pensativa.

F: a veces tapo mis emociones. Me siento contenta.

Sesión 4.

[Platican sobre sus anécdotas diarias y hay mucha risa y esta el ambiente más relajado.]

Situación donde cuestan los límites. Duración: 31 minutos.

T. da instrucciones del ejercicio. Están concentradas con el ejercicio.

T. también se prepara para siguiente actividad.

Llega tarde E[se ve desconcentrada].

T. Pregunta si han escuchado el concepto asertividad. Después expone tema y los tres estilos.

T. comenta a quien le gustaría compartir y se quedan callados. Iris se anima y comenta que no se atreve a ser asertiva con su jefe. [T. intenta ayudar y a comprender la dificultad.]

C. comenta dificultades para ser asertiva con su hija menor por que la consiente mucho.

Uso de mensajes yo. Duración: 12 minutos.

T. da instrucciones sobre ejercicio. Las chicas comienzan a trabajar y después del ejercicio comentan sobre como echamos la culpa a los demás de nuestros problemas.

[T. pide que pongan en práctica ejercicio y B comenta que poner en práctica ejercicios le ha ocasionado problemas con familiares.]

F. hace comentarios y T. hace empatía precisa y avanzada al reflejarle sentimientos y confrontando la incongruencia.

Derechos asertivos. Duración: 15 minutos.

T. pregunta si conocemos los derechos asertivos y pide se haga el ejercicio.

Pide que se lean y les parecen muy bonitos.

Pide que respiren profundo y les hace comentarios de que antes de hablar hay que respirar.

Hace preguntas sobre su sentir y les enseña la técnica básica de la buena respiración.

Repite la técnica para ver si comprendieron. Y observo que no respiran del todo bien.

Dinámica duración: 15 minutos.

Se sienten relajadas y cansadas.

Evaluación:

Hacen cuestionario de forma silenciosa y T. pide retroalimentación.

C: El compromiso es muy fuerte. Cambiar es divertido pero no es fácil se da en dos vías, me gustó mucho.

B: me di cuenta que tengo fuerza interna.

Sesión 5.

[Comentan un poco sobre cómo han estado y cómo pusieron en práctica lo que aprendieron.]

Propósito en la vida. Duración: 22 minutos.

T. expone ideas y las tres integrantes ponen atención.

[Intercala un pequeño ejercicio con una hoja para responder preguntas existenciales (les da cinco minutos para responderlo). Trabajan en silencio en el ejercicio.]

E. llega tarde y se integra a la actividad.

Se da un silencio incómodo y después bromean entre ellas.

T. pide que contesten una de las preguntas cada una de las integrantes.

Se integra I.

T. da una experiencia sobre resiliencia en su trabajo de tesis de licenciatura.

C. también comenta sobre un asunto de cáncer de un familiar y cómo la adversidad lo ha ayudado a seguir buscando una cura.

[La dinámica del grupo se torna lenta]

T. pregunta si conocen su sentido de vida.

F. comenta un poco sobre su sentido de la vida.

T. continúa exponiendo a manera de charla y análisis con participación de auditorio.

Utiliza ejemplos e ilustraciones y C interrumpe sobre lo que vio en un video.

T. habla de características de las metas.

Ejercicio del árbol de vida. Duración: 16 minutos.

Compartir experiencias. Duración: 22 minutos.

B. comenta sobre la enseñanza que le deja su relación negativa con su hermana.

C. menciona sobre experiencia con padres al decidir qué estudiar y cómo a veces las personas deciden por nosotros.

E. dice que aprendió que no ha concluido su carrera y eso la frustra mucho.

T. le deja tarea.

D. ha pensado que su esposo es su apoyo.

Surge plática sobre titulación.

F. señala que le gustaría ejercer su carrera.

Ejercicio de gimnasia cerebral. 4 minutos.

Ejercicio de metas y propósitos. T se los deja de tarea y una parte lo hacen aquí. Duración: 5 minutos.

Comentan sus metas a un año y tres años.

Evaluación. Duración 6 minutos.

F. pide que comenten que se llevan de la sesión y todas participan con confianza.

Sesión 6.

T. pregunta cómo están si aplicaron algo o hicieron alguna tarea. Duración: 20 minutos.

[No hay una actitud de participación.]

F. dice que no se le presentó la oportunidad de trabajar. [Habla un tanto desganada]

C. comenta que ella lo puso en práctica con sus hijas. [Habla de forma pausada y parece le importa mucho].

B. platica sobre cómo hizo una nueva amiga [La animó debido a que perdió su trabajo].

D. habla de lo difícil de manejar las emociones.

T. da sugerencias sobre como descargar la energía que provoca el enojo.

Ejercicio dibujo. Duración: 18 minutos.

T pide que cierren los ojos y que respiren profundamente se den cuenta de lo que sienten y hace una fantasía guiada. [Escucho voz suave de T]. ahora da instrucciones de dibujar y colorear. Piden colores diferentes para hacer dibujo. Se ven concentradas cada una en su trabajo. Siguen tranquilas y se pasan los colores entre ellas. E. se cambia de lugar para trabajar con los colores.

T. comenta si desean agregar algo al dibujo y da un tiempo breve para hacerlo.

Comienza retroalimentación del ejercicio. Duración: 43 minutos.

T. pide que pasen al frente y que caminen despacio; lo hace en voz baja y pide que respiren y hagan contacto visual con compañeras. ¿Qué sienten que transmiten?. Se ríen todas del ejercicio, [parece una expresión de ansiedad] .Se les pide que elijan un sitio del salón para seguir trabajando con una pareja.

[Surge una confusión en las instrucciones y T. aprovecha para dar retroalimentación sobre cómo es importante aprender a escuchar. Al seguir dando más instrucciones surgen algunas risas que parecen de ansiedad aún.]

[Al pedir que rompan las hojas surge resistencia de hacerlo en algunas.]

T. pide retroalimentación del ejercicio [trata de ayudar a integrantes a hacer conciencia de sus emociones y sentimientos].

C: dice que le da gusto ver a sus compañeras en el ejercicio y se siente contenta de compartir experiencias. Se siente bien de compartir su dibujo y dice que no se sintió mal de romper su dibujo.

E. comenta que siente piquete al romper dibujo de C. Pensó en el apego y dice que le cuesta trabajo desapegarse. Aprendió que al romper el dibujo se imagina que así debe ser el desapego y sintió muy bonito.

T. trata de enfatizar que es importante soltar asuntos emocionales.

D: no siento nada de que rompan mi dibujo. Al romper la hoja de la compañera no pude romper la cuna ya que ella quiere un hijo. F. pide que la rompa toda y lo hace. También le agradece que concluya el dibujo.

B. no siente feo de que le rompan o de romper dibujos. Quería dárselo al padre de mi futuro hijo. F. pide una reflexión y ella se lleva que los proyectos están en mí. Todo está en mí.

- D. no siente nada al ver que rompen su dibujo y al romper su dibujo sentí feo porque se imaginaba a su mamá e hijas y sentía como si no pudiera realizar su sueño, me quedo no tan mal porque ella sabe lo que quiere.
- E. Al romper el dibujo de ella sí sentí mal y quería romper mi dibujo ya que luego me entilicho y no me causa nada y me quedo bien [F. pregunta que es bien] y dice que hay cosas materiales que no son importantes [cruza los brazos en señal de desaprobación]
- T. señala porque es importante el dibujo.
- Ψ Esquela. Duración 10 minutos.
- T. pide que escriban como sería día de su muerte.
Algunas tienen dudas sobre qué responder y T. ayuda a clarificarlas.
T. pide que las lean y compartan de qué se dan cuenta.
- C. La vida es efímera se puede ir y es importante concretar mis sueños, no es bueno quedarse con rencores sin pedir perdón y dar en el momento todo lo que queremos y decírselos. [T. Refleja su comentario]
- D. dice que le da miedo [T. pregunta qué] dejar a sus hijos [T. pregunta qué puede hacer con ese miedo] Señala que no sabe. [T. Le hace una ilustración] Que estudiaran y salieran adelante. T. ayuda a entender qué se puede hacer y se necesita de forma práctica para que nuestros miedos no nos paralicen.
- B. comenta que aprendió a valorar las cosas pequeñas. T. refleja su comentario y agradece su comentario.
- E. no siente nada emocional sobre el ejercicio. Se siente lista y preparada en ese sentido. En familia hemos hablado mucho sobre la muerte y estamos trabajando mucho. T. comenta que como humanos no debemos quedarnos sin sentir nada, yo te veo satisfecha.
- D. Me preocupan mis hijos y desde que mi padre murió tengo la práctica de expresar a mis hijos mi cariño. No he dejado planeado su futuro pero les digo a mis hijos lo mucho que los quiero. Me dolería que mis hijos no fueran felices y sentí feo de pensar que puedo morir en cualquier punto. Me siento como que es el último día de mi vida. T felicita por tocar el tema de la muerte como parte natural de la vida. Le sugiere que no cargue en sus hijos el ser fuertes si ella muere.
- E. piensa en sus niños en cómo perdió a sus abuelos. No me preocupa que alguien no los vea. Me preocuparía que le dieran mala educación o lo hicieran delincuente. En lugar de flores que no lloren porque estoy con mi mamá. T. ayuda para les dé permiso a sus hijos de sufrir la pérdida.
- T. concluye diciendo que es importante que valoremos la vida y la salud y las cosas simples. Expresan que se van tranquilas y contentas.

Sesión 7

- T. pregunta cómo se sienten y cómo han practicado lo que han aprendido.
- C comenta que son mejor las herencias de valores que lo material o el dinero. Que el ejercicio de esquela le sirvió para entender eso.
- E habla de las dificultades que surgieron cuando muere su familiar y que ella aprende que es importante que se hablen de los asuntos delicados antes de morir. [T. refleja lo que comentan y aprovecha para darles un comentario sobre el tema]
- F dice que está bien y que no ha hecho nada solo trata de ser feliz. [T. aprovecha para señalar importancia de aplicar todo lo que aprenden].

C dice que platicó con su familia sobre la fórmula que aprendió le puede ayudar con su trato hacia los demás.

T. expone tema con participación del grupo. [Quizá mejoraría hacer primero la exposición para que se entiendan los conceptos ya después preguntar para ver si hay dudas o comentar experiencias]. Duración: 23 minutos.

Fantasía guiada. Duración: 28 minutos.

T. cruzó los brazos de varias ya que no se abrazaron a sí mismas. Un marro y cincel en otra habitación afectaron al ejercicio]

Comentarios sobre la misma. Duración: 15 minutos.

E. comenta una experiencia con sus padres y cómo eso hacía que ella por muchos años se comportara de cierta forma. Lo más valioso de este ejercicio es ver que pensé que podía rescatar a mi padre y saber que conozco el origen de mi comportamiento me tranquiliza. [T. intenta aclarar sobre experiencia. Pregunta por qué se fue su niña interna. Intenta confrontarla y le pide que no racionalice. Le dice que cuide a los otros pero que se cuide primero ella].

Me siento limitada. Siento que me limita.

F. se siente tranquila, las demás contentas, felices y liberadas.

5 áreas de desarrollo duración 20 minutos.

T. expone el tema y relaciona el ejercicio anterior con esta exposición.

Pregunta si hay dudas o comentarios, ninguna comenta nada.

Les entrega el cuestionario de evaluación de la sesión.

Retroalimentación final.

C dice que debe descubrir su interior para sanar y se va muy intensa y me siento bien.

B. ya había hecho el ejercicio y piensa seguir haciéndolo y vio cómo se integró su niña interior y se siente contenta.

D. dice que le falta trabajar sobre el equilibrio en el crecimiento humano y me siento contenta.

E. me estreso mucho y debo trabajar con mis emociones y se siente con poca ansiedad.

E. se va tranquila y lleva puntos a reflexionar y trabajar y sigue buscando una herramienta.

F. se va tranquila y se va con ganas de seguir apapachando a su niña interior.

[Algunas integrantes del grupo se inquietan por causa del horario y se ven desesperadas por irse].

Sesión 8.

T. pregunta cómo están.

C dice que reposó porque estaba enferma.

B. Señala que no pudo dedicarse más descanso ya que lo quería. [Dice que los problemas la hicieron levantarse]. Tengo colitis y estoy estresada. [T. pide que hagan caso a su cuerpo cuando están cansadas]. Trato de poner en práctica lo que he aprendido.

D dice que está tranquila. T. comenta que revise sus emociones.

F. señala que está tranquila y relajada. [T. Le da una sugerencia para quitarse el calor cuando duerme].

C dice que estuvo pensando en la pirámide de Maslow y cree que las personas no lo trabajan y por eso hay tantos problemas con los demás y hay que trabajarlas.

Sensibilización El camino recorrido. Duración: 20 minutos.

Historia de mi vida. Duración: 50 minutos.

C recuerda sus vivencias y sabe que en la vida hay personas buenas y malas y ella aprendió de las personas [comentan sobre el ejercicio y se ven entusiasmadas de escuchar las experiencias de sus compañeras.]

T. Les da evaluación y la contestan [hacen bromas sobre la evaluación y se siente un ambiente relajado].

T. Pregunta que sienten y que se llevan.

C se siente emocionada por que disfruto el recordar las experiencias que vivió y escuchar las experiencias de mis compañeras.

D. se siente satisfecha y le ha ayudado porque en el grupo se siente en confianza de expresar sus vivencias y siente que supero el miedo a hablar en público.

F. contenta de recordar vivencias tanto buenas como malas que le han pasado se siente plena y piensa aprender de ellas.

B. se va contenta y satisfecha porque se siente plena a pesar de las circunstancias.

D. añade que el curso le ha servido para relajarse y contrasta con el ambiente de su trabajo donde es todo tensión y en el curso se siente tranquila y contenta y cree que es necesario alargar el curso y todas opinan lo mismo.

[T. concluye sesión dándoles sugerencias basadas en las sesiones anteriores y las invita a darse cuenta de que es posible poner en práctica todos los días].

Sesión 9.

T. pregunta cómo se encuentran. B dice que ya no se estresa tanto y delega responsabilidades y que el curso le ha servido para eso.

Ejercicio “dame, no te doy” Duración: 9 minutos.

D: [se cansó y se desesperó]. Trabajare entonces el decir “no”. B: sentí frustración.

Ejercicio la balsa y la isla. Duración 5 minutos.

[Se siente ambiente relajado y trabajan en equipo para responder al ejercicio. Se forma discusión sobre cuál es la jerarquía correcta y ninguna se impone, intentan ponerse de acuerdo. Expresan que es complicado, sin ponerse de acuerdo están en silencio, finalmente toman en cuenta opiniones y tratan de ser demócratas. Expresan lo difícil que es ponerse de acuerdo y que decidieron votar para lograrlo, que sintieron dudas sobre que responder. Finalmente se ven reflexivas sobre el ejercicio y escuchan atentas a T].

Sesión 10.

Ejercicio Debo, Quiero. Duración: 40 minutos.

[Se sienten preocupadas por estar en público, miran para todos lados, se ven ansiosas.]

Ejercicio Perder el miedo al ridículo. Duración: 40 minutos.

[Comentan que las relajó mucho el ejercicio y por momentos se olvidaron del tiempo y el lugar en el que estaban. También dicen que se les quitó el frío y se sienten cansadas].

T. hace reflexión sobre los debo y quiero en la vida.

Despedida. Duración: 6 minutos.

[Ya no nos preocupó el qué dirán e hicimos actividad sin temor y nos divertimos.]

D: va a intentar cosas nuevas, sin miedo al ridículo, me voy con energía.

B: me voy con energía y con el sentimiento de permitirme hacer cosas.

F: me voy con ganas de intentar sin importar lo que digan los demás.

E: Me voy con el quiero. Tengo una reunión y puedo cambiar cómo estar ahí, me voy feliz y tranquila.

Sesión 11.

Relaciones positivas

Exposición. Duración: 20 minutos.

La T. habla del tema y A. apunta información que le interesa y las demás están atentas.

Ejercicio empatía. Duración 35 minutos.

Tratan de poner en práctica ejercicio y les cuesta trabajo quedarse en silencio, de espaldas les cuesta menos, ahora hablan de frente y T. da sugerencias y pide retroalimentación. Todas comentan las diferencias que experimentaron en cada ejercicio. Da sugerencias con los hijos.

Finalmente dicen que se sienten escuchadas y eso las pone contentas. [Aprendieron que captan más si escuchan.]

Fantasía guiada. Duración: 20 minutos.

[A todas les gustó el ejercicio y pudieron sentirse relajadas y señalan que disfrutaron mucho]

T. les pregunta que se llevan .Duración: 10 minutos.

B: Me llevo mi lugar secreto para descansar y me voy tranquila.

D: Aprender a escuchar y voy a aplicar lo que aprendí con el primero que me platique.

F: Me voy relajada después de que llegué muy estresada. Me llevo escuchar y no quedarme con los problemas de otros.

C: Aprendí a relajarme y no quedarme el sentimiento de otra persona. También llegar a ese lugar que te da bienestar es muy gratificante.

Sesión 12.

Se llevaron a cabo las técnicas y se hizo aplicación de los instrumentos. Se pusieron de acuerdo para hacer un convivio de cierre donde cada quien llevó algo de comer. La convivencia se prolongó por 4 horas.

Anexo 11. Respuestas de cuestionarios de retroalimentación de las sesiones.

CUESTIONARIO ABIERTO

Se presentan con las letras de la A a la F, las respuestas del grupo de empleados, y de la H a la Q, las respuestas del grupo de estudiantes.

Sesión 1.

¿Qué actividad te gustó más y por qué?

- A. El juego de las sillas, porque se interactuó con las compañeras.
- B. El juego grupal, porque la interacción humana llena más mi corazón de alegría.
- C. El escribir cualidades de otras personas que admiro y apreciar que comparto muchas de ellas.
- D. Todo porque hace reflexionar mucho sobre nuestro entorno.
- E. Me gustó mucho la última actividad porque lo que me gusta de otras personas es porque me gusta hacerlas a mí.
- F. Lo de escribir “yo soy” porque me quedo con las cosas positivas y descubro que lo que admiro de otras personas, parte lo tengo yo.
- H. Todas me gustaron porque cada una nos aportó algo diferente, el Tumbuctú nos ayuda a estar relajados, reírnos y convivir más, la exposición nos ayuda a que conozcamos acerca del tema y el personaje que admiro porque al final es cierto eso de que es lo que nosotros somos, las cualidades que tenemos o nos gustaría tener.
- I. Me gustó más la actividad del personaje que admiro porque así descubrí o recordé las cualidades que tengo pero también puedo trabajar en algunas que yo ni recordaba tener.
- J. Personaje que admiro ya que desde el principio supuse que va relacionado con la gente que principalmente te identificas y es una manera de fortalecer nuestras cualidades cada vez más y llevarlas de la mejor manera.
- K. Personaje que admiro me encantó porque recordé habilidades que tengo y a veces no es tan sencillo ver, al inicio me pareció muy interesante la forma de dar concepto a felicidad y bienestar psicológico, me hizo recordar varios aspectos de mi vida que puedo mejorar, por eso ambas son mis favoritas.
- L. Personaje que admiro. Porque me ayudó a reconocer características que no aceptaba o conocía de mí.
- M. Personaje que admiro; porque me hizo reflexionar sobre cualidades que talvez no soy capaz o no he podido aceptar, vamos, algunas que no veo en mí.
- N. Personaje que admiro porque vimos algunas cosas que en nosotros no vemos, cualidades.

- O. Personaje que admiro porque son como lo que yo quiero ser.
- P. La de poner cualidades de personas, porque no sabía esa parte de que lo que ves en otras personas es porque tú lo tienes, sólo es cuestión de desarrollarlo.
- Q. Encuadre. Decir cómo nos gusta que nos llamen, lo que más nos gusta hacer.

¿Hubo alguna actividad que no encontraras útil? ¿Qué es lo que no funcionó?

- A. Todas son útiles.
- C. Ninguna.
- D. No, ninguna.
- E. Todo me gustó mucho, solo que como que no me gusta hablar ante público me costó mucho trabajo presentarme.
- F. Para cada actividad es muy importante.

En cuanto a compromiso y respeto de los participantes ¿cómo fue el ambiente grupal?

- A. De respeto y armonía.
- B. Son muy lindas mis compañeras y maestros, pero siento que no es fácil sacar lo que llevamos dentro, pero no es imposible.
- C. De mucho respeto.
- D. Bueno.
- E. Al principio todas como serias, pero después del juego que hubo todas se notaron diferentes y participativas.
- F. Bien, aunque aún no los conozco a todos se sintió buen ambiente.
- H. El ambiente estuvo bien, todos participamos nos involucramos y hubo respeto que es algo muy importante.
- I. Me gustó el grupo con el que trabajaremos creo que será más cómodo, me gustó la actitud de mis compañeros.
- J. Fue agradable, respetuoso y en lo personal muy satisfactorio.
- K. Fue bueno, nadie intervino a juzgar, mirar raro o hacer algo indebido.
- L. Respetuoso.
- M. fue bastante agradable; convivir con otros siempre es satisfactorio.

- N. Fue muy excelente se siente comprometido el grupo y creo que cada vez mejorará.
- O. Hay respeto de parte de todos los participantes se sienten comprometidos para querer desarrollarse como personas.
- P. Creo que el compromiso es de cada quien muy consigo mismo, pero todo se manejó con mucho respeto.
- Q. Se olvidaron los pequeños grupos para participar todos en armonía.

¿Qué crees que has conseguido a nivel personal en esta sesión?

- A. A recordar mi autoaceptación.
- B. Poder pedir ayuda para ser mejor.
- C. Que puedo hacer lo de hoy con mayor placer y amor.
- D. Confiar en mí, ya tenía esa confianza pero se agrandó.
- E. A saber tomar decisiones y reconocer todo lo bueno y malo de las personas.
- F. Salir y disfrutar más las cosas de la vida.
- H. Conocer acerca de la felicidad y que es cierto eso de que los medios o publicidad nos quieren vender una idea acerca de la felicidad y que no es cierta.
- I. Creo que reflexionar sobre mí misma, de las actividades que realizo cuales me hacen feliz.
- J. Despertar mi felicidad, la cual no se basa en riqueza o poder, sino en cosas más enfocadas a la familia, interacción en la sociedad y conocerse mejor uno mismo.
- K. Recordé cosas que puedo cambiar en mí y fortalezas que tengo.
- L. Tener un panorama más claro de mi persona, de lo que puedo reflejar y fortalecer.
- M. La capacidad de ver mis cualidades, o algunas.
- N. Valorar mis cualidades aunque a veces no las vea, y no las sienta.
- O. Saber más acerca de mí mismo saber qué es lo que te hace feliz y qué es lo que crees que te hace feliz.
- P. Aprender a que las cualidades están en ti, sólo es cuestión de desarrollarlas.
- Q. Sentirme en confianza con mis compañeros de grupo.

¿Cómo aplicarías lo visto en esta sesión en tu vida?

- A. Preguntándome continuamente cómo me siento a nivel emocional.
- B. Sentirme feliz.
- C. Llevaré a mi hermana a rehabilitación, las cosas funcionarán mejor con mi padre biológico.
- D. Trataré de aplicarlo en todo.
- E. Expresar el cómo me siento.
- F. Lo aplico con las personas que tengo alrededor.
- H. Conocer mis cualidades y tratar de ser mejores personas y no influenciarme por lo que dicen los medios.
- I. Aprovechando más a las personas que tengo conmigo y apreciarlas y ser feliz con ellas.
- J. Estando conforme con lo que uno mismo es y ser mejor persona cada día y tener un ambiente psicológico sano.
- K. Trataré de ver más lo positivo y tratar de ver la felicidad desde otro punto de vista.
- L. Enfocándome en lo positivo en mi persona y dejando de ver a los demás. Aceptar que tengo muchas cosas buenas internamente que puedo reflejar.
- M. Aún no sé, pero supongo que sabiendo apreciar dichas cualidades.
- N. Apoyando a las personas que me necesitan, y valorándolas, y valorándome.
- O. Tratando de ser feliz día con día siendo yo mismo con tal de sentirme bien.
- P. Buscando tener las cualidades que puse en la actividad de a quienes admiro.
- Q. Aplicar los conceptos vistos como la felicidad.

¿Qué sugerencias puedes dar para mejorar esta sesión?

- A. Me pareció genial la sesión.
- B. Sólo más tiempo.
- C. Aún no lo sé, necesito más sesiones para evaluarme.
- D. Más dinámicas, menos teoría.
- E. Muy bien todo.
- F. Hacer más ejercicios físicos.
- H. Las dinámicas me gustaron mucho, y me gustaría eso que viéramos como la parte teórica y luego las actividades.

- I. No lo sé, sería mejor trabajar más y ya más adelante sabré qué puedo mejorar en la sesión.
- J. Dinámicas de interacción con compañeros, y si se puede también más personales como la dinámica de personaje que admiro ya que es un reflejo de mí mismo.
- K. Ninguna, todo fue muy agradable, sólo aprovechar más el tiempo de las sesiones.
- L. Ninguna, creo que lo que vimos estuvo bien.
- M. Podría escribir que, rapidez en cuanto a dinámicas y no se me ocurre otra cosa.
- N. Se ve bien hasta ahora todo.
- O. Que haya más dinámicas. Que se entre más a fondo a los temas.
- P. Manejar bien los tiempos, para no tener que salir tarde, ya que estamos en otro edificio y podamos llegar tarde a nuestras clases.
- P. No dejar hoyos para que nadie ocupe el celular en esos momentos.

Sesión 2.

¿Qué actividad te gustó más y por qué?

- A. La actividad de la silueta.
- C. El ejercicio de la introspección, fortalezas y debilidades.
- D. La de hablar con la fortaleza y la debilidad porque me acepto como soy.
- E. Me gustó la actividad de mi retrato porque aprendí a aceptarme que soy como soy y tengo defectos y virtudes y no siempre voy a estar bien, pero sé que puedo salir fácil.
- F. La actividad del ejercicio de la máscara.
- H. Siluetas del aprecio. A mí en lo personal me gustó mucho esta actividad porque vimos cuales son nuestras habilidades pero también conocimos la otra parte de nosotros que no nos gusta y que siempre la escondemos para que las demás personas no la conozcan, pero aprendí que las dos son indispensables.
- I. En realidad me gustaron dos actividades es la de las debilidades y fortalezas y también el valor de anillo (cuento) la primera me gustó porque me doy cuenta que es más fácil decir mis fortalezas y me cuesta mucho reconocer mis debilidades y la segunda actividad porque creo que es muy importante aprender a valorarnos nosotros mismos y no dejar que un extraño llegue y me diga lo que soy.
- J. La segunda de debilidad y fortaleza ya que me di cuenta que hay una conexión entre ambos y debo aprender a conjuntarlos y estar más en armonía conmigo.

K. Me gustó más la actividad de hacer un muñeco y poner mis cualidades y estas se convirtieron en debilidades; son cosas que en el fondo yo sabía sobre mí pero me estaba costando trabajo aceptar, me siento más conforme conmigo misma después de que hicimos la reflexión en silencio, en inicio cuando descubrí mis defectos me sentí triste y con ansiedad, luego me sentí mejor, me pone muy nerviosa expresar lo que siento en público.

L. Máscara y sombra. Comprendí que detrás de cada fortaleza existe una debilidad que a veces dejo ver, pero que en realidad no es mala, si no necesaria para que la otra exista.

M. El valor del anillo; porque así como la metáfora, no necesitamos la aprobación de los demás para saber cómo somos. Necesitamos conocernos primero y sentirnos bien como eso.

N. La máscara y la sombra; porque nos dimos cuenta de nuestras cualidades y así mismo de los defectos.

O. La sombra y la máscara. Porque te hace ver las cosas como en realidad son ☺

P. La de la sombra, porque te hace darte cuenta de que todos tenemos una “parte oscura”.

¿Hubo alguna actividad que no encontraras útil? ¿Qué es lo que no funcionó?

A. Todas fueron útiles.

C. _____

D. Ninguna.

E. Todo funcionó.

F. No.

En cuanto a compromiso y respeto de los participantes ¿cómo fue el ambiente grupal?

A. Respetuoso y armónico.

C. Atención al participante.

D. Bueno.

E. Todas muy participativas y respetuosas.

F. Muy bueno.

H. El ambiente fue agradable, todos mostramos respeto y compromiso.

I. Creo que todos nos respetamos mucho y generamos un ambiente tranquilo y de paz.

J. Fue muy bueno y amable, cada uno de ellos.

- K. Me sentí cómoda con mis compañeros pero me da timidez expresarme delante de todos.
- L. Respetuosa.
- M. Ameno, cordial, respetuoso.
- N. Excelente se ve muy comprometido.
- O. Todos respetan la participación de los demás por eso es agradable estar así.
- P. Muy bueno, todos trabajan con mucho respeto, falta un poco de entusiasmo para participar.

¿Qué crees que has conseguido a nivel personal en esta sesión?

- A. A discernir y aceptar que no soy perfecta y es válido porque es liberador.
- C. Encontrarme con la posibilidad de salir de un conflicto de manera más rápida y sana.
- D. Mis defectos y virtudes.
- E. Que aprendí a aceptar que no siempre se puede ser fuerte, siempre hay bajas y altas pero será más fácil sacar los sentimientos o debilidades.
- F. Mostrar mis debilidades sin ningún problema, porque es parte de nosotros.
- H. Aceptarme como soy con todas mis debilidades.
- I. Creo que he aprendido a reconocer mis debilidades y aceptarlas finalmente soy humano y no puedo y ni debo ser perfecto.
- J. Descubrimiento en mis cualidades, fortalezas y cómo combinarlos para superarme.
- K. Conocerme más a mí misma, aceptar un poco más la persona que soy, lo que valgo.
- L. Aprendí que no es malo que los demás conozcan mis debilidades, que para ser comprendido deben saber mis problemas, mis debilidades. Para tener un hombro en el cual llorar, deben saber que estoy triste.
- M. Aprendí que así como cualidades también tengo defectos y que no está mal. Aceptarme como soy no está mal, porque así soy. Ambas se complementan.
- N. Conocer mis debilidades y mis fortalezas.
- O: Pues conocer mis debilidades y fortalezas y así saber manejar las dos cosas.
- P. Conocerme más a fondo, descubres debilidades y fortalezas.

¿Cómo aplicarías lo visto en esta sesión en tu vida?

- A. A seguir analizándome para descubrir más sobre mí.
- C. Recordando mis fortalezas, mis debilidades y mi valía como individuo.
- D. Aceptándome como soy.
- E. Siendo sincera con mis defectos y virtudes y no aparentar lo que no soy o no puedo ser.
- F. Lo aplico para trabajar más mis cualidades y debilidades.
- H. Mostrar mis dos caras, que no siempre puedo estar bien hacer como que no pasa nada, no siempre se puede ser perfecto.
- I. Lo aplicaría diario con mis sensaciones del cómo estoy, cómo me siento y si es normal mi sentimiento.
- J. En cada situación que se me presente y saberla sobrellevar.
- K. Tratar de no aferrarme a esconder mis sombras, a pesar de mis defectos tener conciencia de lo valiosa que soy y puedo ser.
- L. Pensando menos en lo que dirán y más en lo que yo digo. No tener miedo a mostrarme como soy.
- M. Que debo buscar mi propia aprobación, no la de los demás; porque al final soy yo la que vive y convive conmigo misma.
- N. Siendo honesto y sincero ante las personas.
- O. Siendo más fuerte aumentando mis fortalezas pero también mostrando quien soy en realidad.
- P. A ser más humilde, nunca serás ni el más bueno ni el más malo, simplemente sabes “dominar” tus cualidades y deficiencias.

¿Qué sugerencias puedes dar para mejorar esta sesión?

- A. No tengo sugerencias.
- C. _____
- D. Excelente, así como puras actividades.
- E. Nada, todo excelente.
- F. Nada, todo está muy bien.
- H. No tengo sugerencias, me agrada mucho como han sido estas sesiones.
- I. Creo que todos debemos participar respecto a sus sentimientos y que creo que estamos bien.

- J. Más dinámicas de autoexploración.
- K. Darme más tiempo para pensar en las actividades, siento que transcurren muy rápido.
- L. Ninguna.
- M. La sesión estuvo bastante completa.
- N. Un poco más de comunicación entre el grupo.
- O. Hacer las dinámicas un poco más movidas pero todo está bien.
- P. No me gusta mucho la idea de hacer el cuestionario, creo que lo que estoy haciendo aquí se debe de quedar conmigo. Aunque entiendo que esta actividad es para efectos de estudio.

Sesión 3.

¿Qué actividad te gustó más y por qué?

- A. La de enumerar mis emociones y descubrir como supla una emoción para tapar otra.
- B. La actividad del barco, porque me permitió abrazar a mis amigas.
- D. El saber cómo disfrazo mis emociones.
- E. Me gustó la actividad que hicimos al enumerar las emociones, darme cuenta realmente cual escondo con cual.
- F. Conocer las emociones, porque no distinguía entre una y otra muy bien.
- H. Las exposiciones, me gustó mucho esta actividad porque fue en la que estuvimos hablando acerca de nuestras emociones, como las sentimos y las expresamos.
- I. Manejo de emociones.
- J. Balsas: descargamos energía y hubo excitación de tal manera que me sentí muy relajado y a gusto en la sesión.
- K. Las balsas, porque descubrí que mi actitud en un entorno es siempre dejar que me elijan y eso no es lo correcto, también la exposición porque me da una idea clara de cómo distinguir cada sensación, que es bueno expresarla peor siempre de la manera correcta.
- L. Amate. Tuve o más bien tengo más claro qué emociones tengo más presentes en mi día a día.
- M. Amate, porque me doy cuenta de que tapo y oculto emociones para pretender estar bien, por lo tanto escondo e incluso intercambio emociones y hay que trabajar sobre eso, mostrando siempre lo que siento en el momento en que lo siento.
- N. AMATE. Aprendimos emociones principales.

Q. La actividad que me gustó más es el manejo de emociones porque muchas veces ni siquiera sabemos identificar nuestras propias emociones y ahora trabajaré más en conocerme a mí misma.

¿Hubo alguna actividad que no encontraras útil? ¿Qué es lo que no funcionó?

A. A mí sí me funcionaron las actividades.

B. No.

D. Ninguna.

E. Todo funcionó muy bien, muy claro.

F. No hubo.

En cuanto a compromiso y respeto de los participantes ¿cómo fue el ambiente grupal?

A. Armonioso y de respeto.

B. Yo lo sentí más activo que la primera vez.

D. Bueno.

E. El respeto siempre lo hay, todas participativas y esperar su turno para participar.

F. Hoy lo sentí un poco más apagado que otras veces pero bueno.

H. Es bueno el ambiente, se respetan las opiniones de cada persona.

I. Bien, siempre respetan la opinión de los demás.

J. Fue excelente el ambiente y con mucho respeto.

K. Fue bueno, todos actúan con respeto, sin juzgar.

L. Respetuoso, participativos.

M. Igual que siempre, respetuoso.

N. Más equilibrado y unido.

Q. Fue muy tranquilo.

¿Qué crees que has conseguido a nivel personal en esta sesión?

A. A distinguir las reacciones en mi cuerpo ocasionadas por las emociones y entender que se vale sentir las emociones negativas.

B. Comprender el origen de mis emociones.

D. Sí.

E. Pues el darme cuenta de las emociones que tapo, saber sacarlas como son y no quedarme ahí estancada, todas las emociones poderlas sacar.

F. Saber que no es malo dejar sentir los sentimientos.

H. En esta sesión me quedo pensando muchas cosas de mis emociones, qué es lo que hago, si lo estoy haciendo bien o mal y cómo mejorar o controlar mis emociones.

I. Sobre expresar mis emociones.

J. Identificar y proyectar mis emociones.

K. Ver que soy muy enojona y debo aprender a controlarme es decir no explotar con la persona sino estando a solas sin dañar a nadie y que no debo esperar que las demás personas hagan algo por mí, soy la responsable de mí misma y si quiero estar bien con las personas primero debo estar bien conmigo misma.

L. Las emociones sirven para algo, tener miedo no es algo malo. Tengo que ayudarme antes de ayudar a alguien más.

M. Identificar emociones y no sentirme culpable por ello.

N. Conocerme emocionalmente.

Q. Me quedo reflexionando mucho sobre mí misma.

¿Cómo aplicarías lo visto en esta sesión en tu vida?

A. En cuanto estoy en una situación especial en mi vida, a detenerme a percibir que siente mi cuerpo, cómo reacciona.

B. Quiero tratar de expresar con más claridad mis sentimientos, pero sin lastimar a nadie.

D. Tratar de no reprimir mis emociones ni la de mis hijos.

E. Actuar normal, sacar las emociones al momento, no quedarme con eso que hace daño, todas son normales.

F. Lo aplico para mejorar mi actitud.

H. Antes de actuar pensar las cosas y controlarlas.

I. Controlarme al expresar mis emociones.

J. En mí mismo, mi noviazgo, mi familia una mejor relación.

- K. Cuando discuta y este enojada, salir de escena, relajarme y luego resolverlo, aceptarme, conocerme y actuar de manera inteligente con lo que estoy sintiendo.
- L. Saber utilizar mis emociones para sacarles provecho, manejarlas hacia algo positivo para mí.
- M. Mostrando lo que siento en el momento en que lo siento, no reprimiéndolo.
- N. Aprendiendo a manejar las emociones.
- Q. Identificando mis emociones y buscando cómo manejarlas mejor.

¿Qué sugerencias puedes dar para mejorar esta sesión?

- A. Para mi está muy bien la sesión.
- B. Ser siempre sincera.
- D. No me gusta la teoría, me aburre.
- E. Me gustó mucho la actividad.
- F. Ninguna.
- H. Una dinámica como la primera a mitad de la sesión, porque en lo personal me canso de estar sentada o a veces vengo sin energía y esas actividades hacen que despertemos.
- I. Creo que nada esta sesión estuvo muy bien.
- J. Dinámicas para liberar energía y entenderle mejor a la clase.
- K. Me agrada tal cual está, sólo me gustaría más sesiones sobre cada tema.
- L. Ninguna.
- M. Todo estuvo muy claro y conciso.
- N. Todo bien y excelente manejo grupal.
- Q. Creo que estuvo muy bien.

Sesión 4.

¿Qué actividad te gustó más y por qué?

- A. La actividad de gritar los derechos porque me hizo sentir relajada y la actividad de saber identificar que quiero y cómo pedirlo.
- B. La lectura de los derechos, el contraste de saber que tengo derechos y las mismas obligaciones.

C. La dinámica de participación personal, el compartir experiencias personales en relación a lo que percibimos cuando no establecemos límites.

F. Me gustó la actividad de escribir el problema que tengo casi siempre con mi pareja.

H. La de “tengo derecho” porque me divertí y me di cuenta que no debo de permitir que las demás personas me digan que no puedo, porque sí puedo. El “uso de los mensajes yo” también me gustó porque espero solucionar mis problemas y no hacerlos grandes.

I. La de los derechos asertivos, porque me relajé y sentí que si se pueden hacer las cosas si uno hace el esfuerzo.

J. Uso de mensajes yo. Aprendí a decir las cosas más asertivas y menos en un sentido agresivo que ni siquiera te das a entender, y el uso de mensajes yo transmites con mayor seguridad y certeza lo que piensas y sientes.

K. La primera porque me da claves para aprender a comunicar cosas que me estén molestando o haciendo sentir mal.

L. Mensaje yo; porque puedes tener una mejor comunicación con los demás y es más fácil encontrar soluciones.

M. Usos del mensaje yo, porque aprendí a decir o resolver un conflicto sin ofender a nadie.

N. Los derechos asertivos, supimos y nos dimos cuenta que tenemos derechos.

O. La actividad que me gustó más es Usos de Mensajes Yo. Porque me da la fórmula de expresar mi desconformidad antes de permitir que se genere un problema.

P. La primera con los usos de mensajes yo, porque te muestra la manera correcta de confrontar los problemas, con una solución correcta.

¿Hubo alguna actividad que no encontraras útil? ¿Qué es lo que no funcionó?

A. Todas son útiles.

B. Hasta el momento cada detalle me sirve.

C- _____

F. Todo fue útil para ponerlo en práctica.

En cuanto a compromiso y respeto de los participantes ¿cómo fue el ambiente grupal?

A. De respeto y armonía.

B. Muy activo el soltar nuestros pulmones y gritar y defender nuestra postura sin lastimar es muy útil y alegre.

- C. De respeto y seguridad.
- F. Somos un grupo muy unido y nos tratamos con mucho respeto.
- H. Fue bueno, participamos todos y prestamos atención a lo que dicen nuestros compañeros.
- I. Muy buena convivencia.
- J. Fue bueno, no hay motivo de queja alguna.
- K. Todos participan de manera respetuosa y adecuada.
- L. Respetuoso y cordial, agradable, divertido.
- M. Hoy estuvo excelente, todos participando.
- N. Al principio con pena en la actividad de gritar pero después todo fluyó.
- O. El ambiente grupal fue muy agradable y todos participamos con respeto.
- P. Se ha mantenido el respeto y la tolerancia a lo largo del curso, no tengo queja de nadie.

¿Qué crees que has conseguido a nivel personal en esta sesión?

- A. A saber pedir lo que quiero, a identificar que quiero y a aprender a respirar.
- B. Sentir que siempre tenemos una oportunidad de cambiar y aprender.
- C. Saber cuáles son las áreas que voy a trabajar esta semana.
- F. Aprender a poner límites y decir “no” sin sentir culpa y saber pedir las cosas o lo que necesito.
- H. Luchar por lo que quiero, que aunque otras personas me digan que no puedo, luchar porque sí puedo y aprender a tratar de resolver un conflicto para no hacerlo más grande.
- I. Creo que puedo hacer muchas cosas que yo quiero en realidad sin sentirme culpable y sin sentir que le hago daño a los demás.
- J. Transmitir mis emociones de una mejor manera y tener claro que también tengo derechos los cuales son respetables.
- K. Comunicar lo que estoy sintiendo de la manera correcta.
- L. Saber decir lo que pienso sin ofender al otro. Conocer mis derechos y aplicarlos.
- M. A saber pedir las cosas en cuestión de conflicto y a conocer que tengo derechos de comunicación asertivos.
- N. Conocer mis derechos y aprender a cómo hablarle a las personas.

O. Creo que he conseguido identificar una inconformidad con alguien que yo quiero mucho y busque la manera de hablarlo sin lastimarla.

P. Una forma correcta de solucionar problemas que se dan muy seguido y me molestan.

¿Cómo aplicarías lo visto en esta sesión en tu vida?

A. A poner mis límites pero con respeto hacia las otras personas.

B. Estableciendo un compromiso muy fuerte conmigo para que repercuta en mi entorno.

C. Se me dio una técnica específica, que usaré en mi trabajo, en mi hogar y sobre todo en mí.

F. Pues con mi pareja siempre que se presente la oportunidad y con los hijos.

H. Cuando me enojo detenerme a pensar las cosas y tratar siempre de resolverlas de la mejor manera posible.

I. Tratando bien a las personas para que ellas también me traten bien a mí.

J. En cuanto a una mejor convivencia con las personas que me rodean.

K. Saber hablar con las personas, generando diálogo de negociación y no nomás pelea.

L. Al momento de tener un momento o no tan intenso ser asertivo. Utilizar el mensaje yo.

M. Con los conflictos que cotidianamente me molestan.

N. Utilizando el lenguaje adecuado.

O. Para cada día en convivencia con mis seres queridos buscar siempre la forma adecuada de solucionar mis inconformidades.

P. Siendo más sereno al momento de tomar decisiones y la forma de actuar ante las situaciones. Aplicar los derechos que tenemos y no pisotear el de los demás.

¿Qué sugerencias puedes dar para mejorar esta sesión?

A. No tengo sugerencias, porque cada sesión me ha dejado buenas enseñanzas.

B. Que siempre venga cada día yo muy positiva y receptiva. ☺ Quiero siempre ser feliz.

C. _____

F. No se me ocurre ninguna porque todo me sirvió mucho, lo voy a practicar.

H. Ninguna.

I. Sólo que se hagan más dinámicas movidas.

J. Dinámica al inicio para llenar energía y ser más productivos en la sesión.

K. Poder expresar nuestros sentimientos de manera más anónima por ejemplo en la primera actividad hacer cartas y leerlas todas y dar opciones sobre cómo ser asertivos porque me daba pena mostrarlo en público.

L. Todo bien.

M. Ninguna.

N. Todo está bien.

O. Para mejorar la sesión creo que debemos participar todos.

P. Es muy buena, aunque sigo pensando que los cuestionarios no son la mejor opción. Hacer que todos participen y aporten, y no todo se quede en unos pocos que levantan la mano.

Sesión 5.

¿Qué actividad te gustó más y por qué?

A. La actividad del árbol de la vida, porque me di cuenta de las cosas o personas parásitos que debo apartar de mí.

B. El árbol de la vida y explicar que me impactó más.

C. El ejercicio del árbol de la vida. Me permitió ver con mayor claridad lo que hoy quiero hacer.

D. Me gustó la del árbol de la vida, porque me di cuenta cuál es la meta que me apasiona que quiero terminar.

F. Especificar mis metas y pensar un poco más en la visión que tengo al futuro.

H. Exposición, me gustó el tema que hablamos.

J. Gimnasia cerebral ya que me activé para hacer correctamente las demás actividades.

L. Las preguntas, porque me hizo reflexionar sobre lo que quiero en la vida, para saber qué debo hacer para alcanzar mis metas.

M. Las diapositivas, conocí muchos aspectos de las metas.

N. Exposición porque supimos que tenemos que hacer una meta.

P. La del cuestionario me puso a analizar en realidad qué es lo que quiero y hacia a dónde voy.

Q. Preguntas, aclaré algunos aspectos que necesitaba para cumplir mis metas.

¿Hubo alguna actividad que no encontraras útil? ¿Qué es lo que no funcionó?

- A. Yo encuentro las actividades útiles.
- B. No, creo que todo me puede brindar un aprendizaje.
- C. _____
- D. Todo estuvo muy bien me gustó mucho.
- F. No, ninguna.

En cuanto a compromiso y respeto de los participantes ¿cómo fue el ambiente grupal?

- A. Es ambiente de respeto y armonía.
- B. Muy enriquecedor.
- C. Ha sido de respeto y oportunidad para expresar y ser escuchada.
- D. Ameno, muy participativas todas y respetuosas, aprendí de mis compañeras con muchísima más experiencia.
- F. Fue muy bueno.
- H. Respetuoso y todos nos estamos comprometiendo.
- J. Muy bueno.
- L. Respetuoso, agradable.
- M. Hoy estuvo apagado el grupo, se notó poco compromiso.
- N. Fue motivante.
- P. Hubo más participación, debido a que el tema es muy interesante.
- Q. Respetuosos, participativo (la mayoría).

¿Qué crees que has conseguido a nivel personal en esta sesión?

- A: Me llevo, los afectos con los que cuento en mi vida y las metas que me he propuesto.
- B. Definir el sentido de mi vida.
- C. El visualizarme más sana y productiva.
- D. He aprendido que nunca es tarde para terminar o hacer algo que me apasiona.
- F. Expresarme mejor, ponerme metas, conocerme más.

H. Pensar en mi vida en mis propósitos y metas, saber que estoy haciendo bien y mal y cómo cambiarlo.

J. Reflexión sobre mis metas y cómo puedo lograrlas.

L. Preguntarme qué espero de la vida.

M. Esclarecer mis metas y la forma de conseguirlas.

N. Saber cuál es mi meta en la vida.

P. Conocerme más, y analizar en realidad si estoy haciendo bien mis actividades y si es lo que en verdad quiero.

Q. Me siento más motivada y con un panorama más claro para cumplir una de mis metas que llevo mucho aplazándola.

¿Cómo aplicarías lo visto en esta sesión en tu vida?

A. Las aplico a las metas de vida que hoy he puesto en la hoja y que las voy a llevar a cabo.

B. Identificar mis debilidades.

C. Estoy en otro taller sobre actitudes y aptitudes, ahí me ha sido muy útil y claro en agradecer y valorar lo que he vivido.

D. En un futuro dejar a mis hijos que estudien lo que a ellos más les guste.

F. Lo aplico para sentirme bien cada día, y ver las cosas más optimista.

H. Identificar las cosas que estoy haciendo mal para cambiarlas.

J. Planteándome bien específico que deseo en mi vida.

L. Pues buscar y encontrar mis metas para después luchar por ellas.

M. En planear mejor mis metas, ponerme plazos para cada escalafón.

N. Estableciendo objetivos en mi vida.

P. Conociéndome y haciendo autocrítico para mejorar día con día.

Q. Organizando y enfocándome a cumplir metas realistas.

¿Qué sugerencias puedes dar para mejorar esta sesión?

A. No tengo sugerencias, para mí todo es una novedad.

B. Tener más tiempo para que todos podamos exponer nuestros puntos a discutir.

- C. Creo que nos hace falta tiempo.
- D. Todo me gustó, menos teoría.
- F. Que seas más práctica y menos teoría.
- H. Ninguna.
- J. Dinámicas de retroalimentación en cada tema.
- L. Todo bien... lo que nos quitó tiempo para realizar actividades fue lo de la banda de mecánica.
- M. Ninguna.
- N. Todo muy bien.
- P. La de hoy me gustó mucho, ojalá vengan más de este tipo.
- Q. Ninguna.

Sesión 6.

¿Qué actividad te gustó más y por qué?

- A. La actividad de hacer el dibujo, porque plasmé un deseo, un proyecto de vida.
- B. Realizar mi testamento, porque enfoque toda mi esencia, porque es la máxima expresión de mi vida.
- C. La esquelera, vi con claridad mi muerte y la expresión de lo que ahora significa para mí.
- D. Me gustó más la de dibujar mi recámara porque recordé cómo la quiero.
- E. La esquelera, porque me dejó mucho que aprender de acuerdo a la muerte.
- F. El trabajo de la esquelera, removió muchos sentimientos.
- H. La hoja de trabajo “la esquelera” porque me deja pensando que la vida es muy corta y que por hecho de aún ser joven pienso que aún viviré muchísimo más tiempo pero esto no es seguro y que tengo muchas cosas más por hacer y que tengo que trabajar en ellas.
- K. El árbol de la vida porque recordé quien soy, cuáles son mis debilidades y cuáles son mis fortalezas en la esquelera me hizo reflexionar a las personas que verdaderamente valen la pena.
- L. La esquelera: porque aunque no haya cumplido mis metas a largo plazo por la corta edad, me doy cuenta de lo que sí he cumplido y de las personas que son mi soporte y que sé que estarán ahí.
- N. La esquelera porque me di cuenta de que faltan cosas por hacer.

O. Visión futura fue la actividad que me motivó más porque en realidad me necesito poner metas en diferentes etapas de mi vida necesitaba identificar qué es lo que quiero a corto plazo y a qué tengo que recurrir para lograrlo.

P. La de la escuela, porque te hace reflexionar lo que no has realizado o tienes pendiente.

Q. Árbol de la vida. Me dio una perspectiva más amplia y concreta de mi vida y de lo que estoy haciendo con ella.

¿Hubo alguna actividad que no encontraras útil? ¿Qué es lo que no funcionó?

A. Las actividades a mí me resultaron muy útiles.

B. Creo que todas las actividades me dejan una gran reflexión que me da la oportunidad de ser mejor cada día.

C. _____

D. Todo estuvo bien, fue dura la actividad de mi muerte, aceptar pero tengo que ser fuerte y hablar con mis hijos.

E. Ninguna.

F. No.

En cuanto a compromiso y respeto de los participantes ¿cómo fue el ambiente grupal?

A. Hay mucho respeto y armonía de parte de mis compañeras.

B. Muy dinámico y sensible, cuando expresamos lo más profundo de nuestro corazón es muy hermoso.

C. Todas participamos hoy nos atrevemos a aperturar nuestros sentimientos, nos escuchamos y nos respetamos.

D. Todas las participantes son participativas y amables.

E. Agradable.

F. Fue muy bueno, me gusta que todas participamos.

H. Bien, todos compartimos nuestras opiniones.

K. Fue bueno y respetuoso.

L. Respetuosos, cordiales, atentos.

N. Fue excelente y pensativos.

- O. Fue bueno y muy agradable.
- P. Todos muy participativos y con respeto.
- Q. Respetuoso, participativo.

¿Qué crees que has conseguido a nivel personal en esta sesión?

- A. A considerar que los proyectos y su realización están en mí y a valorar los momentos cotidianos de la vida.
- B. Expresar con más facilidad mis sentimientos y emociones que es lo más poderoso que tengo.
- C. Me llevo el cómo manejar la ira.
- D. Tener el valor para hablar con mis hijos para el día que yo falte.
- E. Saber valorar la vida y cada momento que tenemos.
- F. Tratar de calmar y trabajar mis emociones.
- H. Plantear mis metas y entender que solas no se cumplirán que desde ahora tengo que trabajar en ellas.
- K. Ver hasta dónde voy y cómo debo hacer para lograr mis metas.
- L. Conocer de dónde vengo, lo que me mantiene aquí, mis metas, lo que me falta por cumplir, lo que me estorba y no necesito.
- N. Hacer las cosas que no he empezado terminado con mayor esfuerzo.
- O. Identificar mis metas y detectar que aún no logro lo suficiente como para morir.
- P. Analizar mi vida y en verdad ver si lo que hago es lo correcto.
- Q. He hecho muy pocas cosas en mi vida pero me siento motivada a hacer mi vida mejor.

¿Cómo aplicarías lo visto en esta sesión en tu vida?

- A. En encaminar mis acciones para ir concretando mis proyectos.
- B. Ser más concreta y más práctica cada día, no dejar nada para el mañana.
- C. Recordando, en momentos difíciles, lo que es más adecuado hacer, para que me sienta tranquila y realmente ayudar a otros, dado el caso.
- D. Vivir cada día como si fuera el último, lo mejor que se pueda.
- E. En la preparación de mis niñas hacia cualquier pérdida.

- F. Lo voy a aplicar el día de hoy en un reto que tengo con el sentimiento de enojo.
- H. Poniéndome los propósitos que voy a cumplir y empezarlos desde hoy y no dejar cosas para mañana porque después puede ser muy tarde.
- K. No desviarme de donde voy y hacia dónde voy.
- L. Identificando y especificando mis metas y propósitos para lograr lo que quiero.
- N. Dando lo mejor de mí para conseguir las metas.
- O. Será muy útil para mi vida diaria y mi vida futura ya tenía estas inquietudes pero no sabía cómo empezar.
- P. Hacer un plan específico de mis actividades y hacia dónde voy.
- Q. Voy a planificar mi día a día para poder realizar todas las actividades que quiero.

¿Qué sugerencias puedes dar para mejorar esta sesión?

- A. No tengo sugerencias porque con cada sesión me sorprendo 😊.
- B. Poder aplicar nuestras emociones con los demás para que nos indiquen en donde están nuestras fallas 😊
- C. _____
- D. Todo muy bien.
- E. Estuvo muy bien esta sesión.
- F. Ninguna, está todo bien 😊
- H. Ninguna.
- K. Ninguna, la sesión me agradó.
- L. Todo bien.
- N. Un poco más de compartir ideas por parte del grupo.
- O. Creo que fue suficiente nos falta tiempo solamente.
- P. No me gustan los cuestionarios.
- Q. Ninguna.

Sesión 7.

¿Qué actividad te gustó más y por qué?

- A. La actividad de la conexión con mi niña interior, la visualicé integrarse a mí y me pidió que no le exigiera demasiado.
- B. Me gustó mucho el encuentro con mi niña interior, porque me di cuenta que me necesita y que debo de cuidarla mucho más para darle mi amor y mi cariño, eso nos va a permitir caminar juntas en la vida y lograr nuestras metas como ser feliz.
- C. Dinámica de trabajo, encontré un punto importante que marcó mi actuar por muchos años.
- D. Me gustó mucho la actividad del ejercicio de la niña, primero me fue muy dolorosa porque recordé un momento muy triste, pero ya cuando estuve yo ahí para protegerla me sentí excelente muy relajada y protegida por mí misma.
- E. Recordar mi infancia porque pude abrazar a mi madre y decirle lo importante que es para mí y que siempre lo será, y sobre todo cuanto la amo.
- F. El ejercicio de dibujar la mano, me di cuenta en qué área me falta cultivarme más, y me dio satisfacción ver en cuál estoy más completa.
- H. La de la palma de la mano, porque así identificamos en qué áreas estamos más mal.
- I. El área de la palma de la mano, porque te das cuenta de las cosas que te faltan para sentirte mejor.
- K. La de dibujar mi mano porque pude plasmar qué áreas de mi vida necesitan más atención, al ver la pirámide de Maslow pude jerarquizar las áreas de mi vida que debo corregir.
- L. El dibujo de la mano. Vi las áreas en las que debo trabajar y en las que soy mejor o están más completas.
- M. La primera hablar sobre los cambios o avances en nuestra persona.
- O. En realidad la actividad de la mano. Porque me di cuenta en qué tengo que trabajar más y porque la descuidé.
- P. La de la mano con nuestros porcentajes.

¿Hubo alguna actividad que no encontraras útil? ¿Qué es lo que no funcionó?

- A. Si me funcionan las actividades.
- B. Yo creo que todo es útil, nos falta un poco más de tiempo para que todas podamos decir lo que sentimos y pensamos.
- C. _____

D. Creo que todo es útil, todo sirve para mejorar en mi vida diaria y crecer más cada día como persona.

E. Ninguna.

F. No.

En cuanto a compromiso y respeto de los participantes ¿cómo fue el ambiente grupal?

A. El ambiente es de respeto y armonía.

B. Perfecto. Siempre observo una gran armonía en el ambiente, al menos así es en mi interior.

C. Participación y respeto siempre impera.

D. Muy ameno el grupo, todas participativas.

E. Bueno.

F. Fue bueno, hay personas que se expresan muy bien y eso es motivante.

H. Bueno.

I. Todos nos respetamos.

K. Bueno, me sentí menos cohibida.

L. Respetuoso, tranquilo.

M. Estuvo apagado el grupo.

O. Es bueno.

P. Muy cordial, algo tímidos.

¿Qué crees que has conseguido a nivel personal en esta sesión?

A. He conseguido apapacharme.

B. Sé que lo que debo trabajar intensamente es mi interior.

C. Encontrar mi motivación, saber que lo que soy y hago me permiten vivir en paz mi vida.

D. A que primero soy yo, me debo querer y proteger yo misma para poder dejarle buenos valores y cosas buenas a mis hijos para el día que yo muera.

E. Tratar de no hacer lo que en mi infancia me lastimó con mis hijos porque los daños jamás se borrarán.

- F. Saber qué áreas me falta trabajar más.
- H. Identificar en qué cosas tengo que trabajar.
- I. Saber lo que me está haciendo falta para sentirme mejor.
- K. Tengo que poner en orden ciertas áreas de mi vida, me siento motivada.
- L. Me siento motivada a mejorar en las diferentes áreas de mi persona.
- M. Conocer en qué áreas del crecimiento personal ando mal para buscar cómo fortalecerlas.
- O. Creo que sólo identificar mis decadencias.
- P. Mucho crecimiento y en verdad mucho beneficio.

¿Cómo aplicarías lo visto en esta sesión en tu vida?

- A. A poner en práctica y más continuamente el apapacho y a visualizar situaciones de alegría.
- B. Necesito razonar todo y analizar mi vida para poder comprender que área necesito trabajar mucho más.
- C. Lo platicaré con mi hermana, para que ambas anexemos una posibilidad más a nuestra labor diaria.
- D. Tengo que leer o aprender muchas cosas en el área cognitivo intelectual.
- E. Al 100% con mis niñas.
- F. El día de hoy dedicaré 15 min a leer o hacer algo para mejorar mi cultura general.
- H. Tratar de identificar las cosas que hago o tengo más mal y de inmediato empezar a trabajar en ellas.
- I. Tratando de ser mejor persona.
- K. Ninguna, todo me agradó.
- L. Trabajaré más en escuchar las exigencias de mi cuerpo y conviviendo más con las personas.
- M. Fomentar el crecimiento en las áreas bajas.
- O. Voy a trabajar más en el área que me falta.
- P. TODO en mi vida cotidiana, a partir de hoy.

¿Qué sugerencias puedes dar para mejorar esta sesión?

- A. No tengo sugerencias, hasta el día de hoy siempre he recibido novedades.
- B. Los ejercicios son fuertes y nos ayudan a superarnos ☺
- C. _____
- D. Nada, todo estuvo muy bonito, me gustó todo.
- E. Seguir con más ejercicios.
- F. Ninguna, está bien como va.
- H. Ninguna.
- I. Una dinámica más movida.
- L. Ninguna.
- M. Ninguna.
- O. Necesitamos hablar más de nuestros sentimientos.
- P. En lo particular ha sido la mejor sesión de todas.

Sesión 8.

¿Qué actividad te gustó más y por qué?

- A. La actividad de cerrar los ojos y ver mi camino andado, donde hubieron y siguen estando personas que me aportaron mucho.
- B. Hacer una regresión y un recuento de mi vida fue una actividad muy agradable porque hice una historia muy bonita y me detuve en cada respiración para darle paso a un episodio, es hermoso ver como la vida es un aprendizaje.
- D. Hacer un recorrido por todo lo que he vivido, recordar cosas bonitas y tristes pero que ahora ya no afectan me gustó mucho.
- F. El hablar del camino recorrido a lo largo de la vida.
- L. Historia de mi vida; porque me ayuda a recordar, reflexionar sobre todo lo que he pasado, cosas muy buenas y otras no tanto.
- N. Mi niño interno, no recordaba cómo fue mi niñez.
- P. La del cardiograma, porque me hizo recordar toda mi vida, quedó muy corto mi cardiograma, me faltaron muchas cosas.
- Q. Electrocardiograma de mi vida. Pude hablar sobre mi persona, me expuse ante todos, fue liberador.

¿Hubo alguna actividad que no encontraras útil? ¿Qué es lo que no funcionó?

- A. Si me funcionaron ambas actividades.
- B. Yo observo que cada momento nos es útil, el escuchar la vida de mis amigas es una retroalimentación de mi propio ser.
- D. Todas las actividades me gustaron.
- F. No.

En cuanto a compromiso y respeto de los participantes ¿cómo fue el ambiente grupal?

- A. De respeto y mucha armonía.
- B. Muy bello yo disfruto tanto la participación de ellas, que no pierdo detalles son todas muy bellas.
- D. Todas muy participativas compartieron la historia de sus vidas y las que escuchamos con mucho respeto.
- F. Hoy fue más agradable para mí que en otras ocasiones.
- L. Respetuoso.
- N. Fue muy bueno todos muy comprometidos.
- P. Muy respetuoso, considerando que fue una actividad muy “íntima” o personal.
- Q. Respetuoso, escucharon, opinaron pero siempre con respeto.

¿Qué crees que has conseguido a nivel personal en esta sesión?

- A. A que me he dado cuenta que he tenido un crecimiento personal, que al final del balance me ha dado mucha satisfacción.
- B. Vi pasar mi vida en un momento y me doy cuenta que no puedo decir que sufrí sino viví muy feliz.
- D. Recordar todos los buenos y bonitos recuerdos como algo bello y los malos superarlos y dejarlos como el pasado que son.
- F. Poder ver los logros y sentir esa sensación de satisfacción.
- L. No sé, creo que sólo me hizo ver que tengo que trabajar sobre ciertas cosas.
- N. Recordar la vida que llevo.

P. Reconocimiento a mí mismo y mucha alegría de recordar.

Q. Todos tenemos algo que nos lastima, una situación que nos entristece.

¿Cómo aplicarías lo visto en esta sesión en tu vida?

A. A seguir tomando las vivencias dolorosas como aprendizaje y enfocarlas en lo positivo.

B. Que cada momento que uno platica con los demás uno puede disfrutar a las personas y no sufrirlas.

D. Muchas cosas malas que viví tratar de ayudar a que no se vaya la cadenita con mis hijos, cambiar muchas cosas que no me gustaban o que me hicieron daño.

F. Saber que la vida tiene altas y bajas y hay que saber afrontarlas.

L. No sé, pienso que al trabajar sobre eso, mejoraría una parte de mí.

N. Siendo más respetuoso.

P. Analizando mi vida y siempre tratar de mejorarla.

Q. Buscando experiencias que me resulten gratificantes. Hablar lo que me resulta incómodo, para sentirme liberada.

¿Qué sugerencias puedes dar para mejorar esta sesión?

A. Ninguna, el taller me gusta mucho.

B. Solo vivirla más intensamente. Me gustaría tener más tiempo ☺

D. Todo estuvo bonito, no tengo alguna sugerencia.

F. Que dure más ☺

L. Estuvo bien.

N. Fue muy buena todo bien.

P. Sigo sin estar conforme con los cuestionarios.

Q. La participación debería ser voluntaria, compartir cuando quieres, cuando estés listo.

Sesión 9.

¿Qué actividad te gustó más y por qué?

A. Escuchar el crecimiento personal de mis compañeras porque noté a pesar de sus vivencias y al igual que yo se transformarán en logros positivos.

B. Desarrollar en una línea de vida cada año que he vivido, expresarlo y comentarlo ante el grupo fue una experiencia maravillosa.

C. Escuchar la historia de vida de las compañeras me permitió encontrar puntos de coincidencia que me pueden ayudar en mi desarrollo.

D. Me gustó la de redactar mi vida, el darme cuenta que en la vida hay altas y bajas pero con lo que me quedo es con los recuerdos buenos y seguir adelante, saber tomar mis propias decisiones.

F. La de la historia de vida, porque es agradable escuchar a los demás y para mí un desahogo.

H. La isla, porque ahí nos dimos cuenta de nuestros valores, que en base a eso tomamos nuestras decisiones y que casi todos coincidimos en el mismo orden.

I. El cuento de la isla.

J. El cuento porque nos hizo debatir y ponernos de acuerdo en equipo pero me ayudó a saber que no había forma de juzgar quien fue más bueno o malo simplemente se respeta.

N. La isla; porque a pesar de diferentes opiniones y puntos de vista, puedes llegar a acuerdos sin pelear.

O. Me gustó más la actividad de la isla. Porque nos ayudó a pensar quien actuó mejor pero desde nuestro criterio y entendí que todos tenemos diferentes puntos de vista y los respeto.

P. Dame, no te doy. Más allá de lo frustrante que fue, me dejó una ligera enseñanza del “arte” de decir NO.

Q. La isla. Vi que todos tenemos puntos de vista distintos gracias a nuestros valores pero que el que diferimos no significó que cambiáramos a las opiniones de alguien, sino que las aceptemos y tomemos lo mejor de ellas.

¿Hubo alguna actividad que no encontraras útil? ¿Qué es lo que no funcionó?

A. Yo considero que las actividades son muy útiles porque son herramientas.

B. Para mi cada actividad tiene su importancia.

C. _____

D. Todo fue útil, aunque no alcanzamos a ver mucho.

F. No.

En cuanto a compromiso y respeto de los participantes ¿cómo fue el ambiente grupal?

- A. Aumentó la armonía y se creó un ambiente de más confianza para que se llevara a cabo la actividad.
- B. En completa armonía, escuchando cada experiencia de vida y absorbiendo del parlante su propia existencia como un ejemplo vivo.
- C. De gran respeto, todas tratamos de escuchar a quien toma la palabra, me parece que hacemos un ambiente cálido.
- D. El ambiente del grupo me gusta mucho porque cada sesión aprendo de mis compañeras algo nuevo y que me puede ser muy útil en mi vida.
- F. Muy bueno de mucha confianza y armonía.
- H. Bueno, todos participamos y damos nuestros puntos de vista.
- I. Fue muy bueno todos nos tratamos con respeto.
- J. Fue bueno y con mucho respeto.
- N. Respetuoso, entusiastas.
- O. El ambiente grupal fue bueno todo el tiempo nos respetamos mucho y compartimos ideas.
- P. Todos muy participativos y con entusiasmo.
- Q. Participativo, respetuoso. Me dan confianza para hablar.

¿Qué crees que has conseguido a nivel personal en esta sesión?

- A. Logré ver mis logros ya transformados positivamente y recordé que siempre hubo personas acompañándome.
- B. Poder expresar como en un libro mi vida, por el corto tiempo omití muchas cosas que estoy segura que eran buenas pero la esencia fue basta.
- C. Algunos puntos de motivación para continuar.
- D. Aprender a tomar mis propias decisiones y dejar atrás lo que me hace o me hizo daño.
- F. Mostrar mis sentimientos tal cual sin ningún temor.
- H. Identifiqué qué tan autónoma soy.
- I. Aprendí a decir no a algunas cosas.
- J. Veo mi nivel de autonomía en mi persona.
- N. Identificar mis niveles de autonomía, en cuál estoy alta y baja, en cual me hace falta trabajar.
- O. A nivel corporal creo que yo he aprendido a conocerme a mí mismo.

P. Una gran enseñanza, la cual es que no siempre lo correcto es el “SI”, habrá momentos en que el “NO” es la mejor opción.

Q. No siempre pedir es malo ni decir “no” lo es.

¿Cómo aplicarías lo visto en esta sesión en tu vida?

A. Hacer mis recuentos de vida con más frecuencia.

B. Ser muy consiente de hoy en delante de mis decisiones pues yo soy arquitecto de mi propio destino y debo ser responsable de mis actos.

C. _____

D. No estancarme en los problemas, saber cómo resolverlos y darme cuenta que siempre hay buenas y malas pero yo me quedo con todo lo bueno y eso me impulsa a seguir adelante.

F. Buscar siempre el equilibrio en todo.

H. Tomar mis propias decisiones.

I. Sabiendo decir no a las personas que te piden algo cuando en realidad tú no les puedes dar nada.

J. Tener un equilibrio de dar y recibir aprender a decir que no, y aprender a pedir.

N. Pues la autonomía; tomar decisiones en base a lo que creo mejor para mí, sin extremarme.

O. La autonomía es muy importante pero siempre y cuando sea en un nivel moderado.

P. Desde lo más básico con los de Banamex y Movistar hasta lo más complejo al momento de elegir qué camino tomar en la vida.

Q. No tratando de cambiar a los demás solo porque creo que lo correcto es lo que yo digo. Cada quien tiene su verdad. Confiar en mi persona sin tratar de encajar en la sociedad. Ser yo misma y encajar por quien soy y no por cómo quieren que sea.

¿Qué sugerencias puedes dar para mejorar esta sesión?

A. Ninguna porque toda sesión viene acompañada de actividades que nos ayudan mucho a buscar en nuestro interior.

B. Ser más claros al expresar las ideas para que se puedan entender ☺

C. _____

D. Todo me gustó mucho.

F. Que se hagan más ejercicios como el de hoy de hablar más de nosotros, sirve mucho de terapia y se pierde el miedo a hablar en público.

H. Ninguna.

I. Esta sesión estuvo muy padre.

J. Más dinámicas lo cual es más fácil comprender la actividad.

N. Todo bien, sólo tal vez un poco de más dinamismo.

O. Bueno no me gustan las terapias corporales pero creo que son necesarias y pues nada creo que nos falta tiempo.

P. Esta sesión fue buena, a lo mejor faltó profundizar con cada uno de los alumnos.

Q. Ninguna.

Sesión 10. Grupo de empleados.

¿Qué actividad te gustó más y por qué?

A. La actividad del miedo al ridículo, porque aprendí a que no todo debe ser perfecto, pero lo puedo hacer y la actividad del “debo y quiero”, porque me di cuenta de los efectos corporales que suceden en mí.

C. Debo y quiero: el debo imperó por mucho tiempo en mí me pesaron los pies al principio. El quiero me permitió saber que quiero elegir.

D. Debo, quiero. Porque aprendí que no debo o no se debe pensar “debo”, nada debo, hago las cosas hasta donde yo quiera.

F. Salir al aire libre, me encantan los ejercicios físicos.

¿Hubo alguna actividad que no encontraras útil? ¿Qué es lo que no funcionó?

A. A mí me son útiles todas.

C. _____

D. Todo me gustó, todas las actividades sirven para la vida diaria.

F. No, ninguna.

En cuanto a compromiso y respeto de los participantes ¿cómo fue el ambiente grupal?

A. Como siempre de armonía y respeto.

- C. De apoyo y respeto.
- D. Todos muy participantes son respetuosos y participativos.
- F. Muy bonito, todos se integran muy bien.

¿Qué crees que has conseguido a nivel personal en esta sesión?

- A. Un crecimiento aún más grande que marcan diferencias.
- C. Corroborar lo que sí quiero hacer en adelante.
- D. Aprender y saber decir no, y no tomar importancia de lo que puedo hacer y no hacer, que no me importe lo que digan o piensen los demás.
- F. Intentar todos los días algo diferente.

¿Cómo aplicarías lo visto en esta sesión en tu vida?

- A. Cuando suceden los eventos del día, recuerdo las sesiones y las aplico me han dado resultados ☺
- C. Cada día recordándome lo que me gusta hacer, y lo que no me gusta... darle un giro para que sea agradable o atreverme a no hacerlo (con todo lo que venga).
- D. Que no todo lo podemos hacer, sólo lo que este en mis manos, aprender a decir NO, y a pedir las cosas.
- F. Lo aplico para mi bienestar, y tratar de hacer cosas nuevas.

¿Qué sugerencias puedes dar para mejorar esta sesión?

- A. Pues no tengo, porque cada sesión me deja herramientas.
- C. _____
- D. Todo me encantó.
- F. Ninguna, todo está bien.

Sesión 11. Grupo de empleados.

¿Qué actividad te gustó más y por qué?

- A. La actividad de escuchar y poner atención en las emociones y movimientos corporales de mi compañera y sobre todo de sentirme escuchada.
- B. Escuchar a mi compañera y sentir como describir el campo es algo que a mí me llena de felicidad, porque me tranquiliza.
- D. Conocer mi lugar favorito, fue algo hermoso ir a ese lugar maravilloso y sentir tanta tranquilidad, me gustó muchísimo.
- F. El de interactuar con mis compañeras, escucharlas y que me escuchen.

¿Hubo alguna actividad que no encontraras útil? ¿Qué es lo que no funcionó?

- A. Se me son útiles todas las actividades.
- B. Cada actividad que realizo y llevamos a cabo siempre me deja una enseñanza.
- D. Todo me gustó mucho, me gustó también la actividad de escuchar a mi compañera y sentir sus emociones.
- F. No, ninguna.

En cuanto a compromiso y respeto de los participantes ¿cómo fue el ambiente grupal?

- A. El ambiente es de mucho respeto y armonía.
- B. Muy enriquecedor porque sus experiencias son muy útiles para mí, me ayudan a asimilar el entorno y a sentir nuevas sensaciones.
- D. Todas son muy respetuosas y participativas.
- F. Muy buena, se siente buen ambiente.

¿Qué crees que has conseguido a nivel personal en esta sesión?

- A. Aprender a comunicarme con las personas y a soltar cargas que no son mías y a tener mi lugar secreto disponible en todo momento para mí.
- B. Saber paladear cada momento y cada sentimiento.
- D. Aprender a escuchar por completo cualquier conversación al 100% ponerme en los zapatos del otro y al término de la plática regresarle sus zapatos.
- F. Aprender a escuchar a las personas, sin interrumpirlas al hablar.

¿Cómo aplicarías lo visto en esta sesión en tu vida?

- A. En mejorar la comunicación con las personas que me rodean.
- B. En mis nuevas pláticas y conversaciones con todas las personas que me rodean.
- D. No quedarme con los problemas de los demás.
- F. Cuando alguien me platique algo escucharla realmente poniéndome en sus zapatos.

¿Qué sugerencias puedes dar para mejorar esta sesión?

- A. No tengo sugerencias, porque cada sesión me sorprende.
- B. Para mí los ejercicios que hacemos son muy importantes, me gustan. Gracias 😊
- D. Todo me gustó mucho.
- F. Que los ejercicios sean más físicos o más práctica y menos teoría 😊

Sesión 12. Grupo de empleados.

¿Qué actividad te gustó más y por qué?

- A. La actividad del arrullo porque me sentí protegida y con afecto de parte de mis compañeras.
- B. La más bella fue poder decirle a mis amigas porque las quiero, por sus dones, virtudes y bellezas, es la experiencia más dulce que podamos dar.
- C. Caricias escritas: me agradó el apapacho y me sentí muy bien de saber que algunos conceptos que otros han expresado de mí en otro tiempo, los vi plasmados hoy. Pensé que me percibían diferente, me alegra que no.
- D. Me gustó mucho la actividad última donde me escribió cada una de las compañeras, es muy agradable que con el poco tiempo que tenemos de conocernos se expresen así de bonito de mí.
- E. Donde nos cargamos, porque tuve experiencia del inicio de la vida al final.
- F. Escribir caricias para mis compañeras de grupo y recibirlas muy agradables.

¿Hubo alguna actividad que no encontraras útil? ¿Qué es lo que no funcionó?

- A. Para mí todas las actividades son útiles.
- B. No, cada paso que dan como maestros está más que cuidado, su experiencia y su amor es muy valioso y se siente una gran armonía en sus respuestas. Me encanta.
- C. _____

D. Todo me encantó, muy agradables las actividades.

E. Ninguna.

F. No, ninguna.

En cuanto a compromiso y respeto de los participantes ¿cómo fue el ambiente grupal?

A. De respeto y armonía.

B. Extraordinario, como cuando das un poco de amor a los demás se te regresa por miles, son unas grandes personitas que admiro y quiero.

C. Hoy además del respeto, hubo gran manifestación de amor grupal, me encantó eso.

D. Todas son muy participativas y respetuosas.

E. Excelente.

F. Hoy fue el mejor día en cuanto al grupo y armonía talvez por la actividad que realizamos.

¿Qué crees que has conseguido a nivel personal en esta sesión?

A. Que debo dejar que la ayuda que me ofrecen tomarla, es muy agradable sentirse apoyado.

B. Saber cómo el amor es la base de cualquier sociedad y que la alegría es su gran alimento. Voy feliz a seguir viviendo día a día.

C. Saber cuáles áreas de mejora trabajaré primero.

D. Dejarme llevar por las demás personas y pedir ayuda cuando lo necesite.

E. Muchas cosas positivas.

F. Destacar las cualidades de las personas y observar más allá de las cosas negativas.

¿Cómo aplicarías lo visto en esta sesión en tu vida?

A. En dejar que las personas me ayuden, también a recibir sus muestras de afecto y apoyo.

B. Dando lo mejor de mí, debo sembrar cosas bellas para cosechar flores hermosas y aromas sutiles.

C. Sobre todo en casa, habré de hacer un compromiso escrito con mi padre que está sordo, con la esperanza de que nuestra manera de relacionarnos cambie.

D. Agradecer a las personas que me rodean por tantas cosas que me han dado y decirles que las quiero por diferentes cosas.

E. Lo aplicaría en el trabajo por la situación que atravieso.

F. Lo voy a aplicar hoy porque le voy a aplicar unas caricias a las personas que considero se lo merecen y me nace.

¿Qué sugerencias puedes dar para mejorar esta sesión?

A. No tengo sugerencias porque cada sesión lleva consigo una enseñanza para aplicar en nuestra vida.

B. Sólo un poco más de sesiones, son muy bellas.

D. Todo me gustó porque fue de mucha práctica.

E. _____

F. Que gestione la segunda parte.

Comentarios finales grupo de estudiantes.

H. En general el taller estuvo muy interesante, cada sesión era distinto, con distintos temas y actividades. Aprendí muchas cosas y me di cuenta de muchas otras que talvez sabía pero no me había dado cuenta. El tema de la asertividad es de los que me pareció muy importante, soy una persona que a veces se enoja por cualquier cosa y con eso aprendí a controlarme más. También me doy cuenta de que debo trabajar más cosas en las que me siento débil.

I. Me llevo la experiencia de conocerme más a fondo. Conocer cómo soy en realidad y cómo creía que era. Saber expresarme más y mejor con las demás personas, detectar cuando me pasa algo, saber decir las cosas sin tener tanto miedo a la respuesta que salga de los demás y aprender a sentirme bien.

J. El taller me pareció muy interesante y me ayudó a conocerme más cómo persona así como valorarme, valorar a los demás y todo lo que me rodea, pero principalmente quererme, tal cual soy aceptarme, pero también con la humildad de que me falta crecer como persona en el día a día y muy agradecido con la oportunidad.

N. De este curso me llevo...

- Identifiqué los “parásitos” que me estorban en mi vida que no me dejan cumplir objetivos.
- Que hay cosas que hago que no me doy cuenta, o que no valoro lo suficiente, y que debo aprender a valorar.
- Que la asertividad no es mala.

- Que debo identificar lo que siento para sobrellevar mis acciones, conmigo y con los demás.
- Que ser egoísta no es malo, ególatra sí.
- Que debo tomar mis propias decisiones, siempre pensando en lo que creo mejor para mí.
- Hay muchas cosas por trabajar todavía...

O. A nivel personal creo que me quedo una buena experiencia me gustaría continuar con estas sesiones me agradó todo aprendí a conocerme más a mí misma y a identificar emociones. Trataré de llevar a cabo cada cosa. Y GRACIAS!

P. En general me llevo muchos aprendizajes que espero algún día poder aplicar de manera correcta y me sirvan en el ámbito personal, familiar, académico, profesional y social.

Q. Todos tenemos problemas y la mejor manera de sobrellevarlos es compartiéndolos, no reprimirlos, buscar comprensión. Aún tengo muchos puntos en los que trabajar pero el taller me dio herramientas para buscar soluciones, además de que me abrió los ojos a situaciones y aspectos que no lograba ver. Me dio más confianza para hablar, actuar. Una buena experiencia. Al inicio estaba escéptica pero en realidad me sirvió.

“La verdad científica está en la integración y la armonía de lo diferente”.

Lafarga, 2013.