



Universidad
Católica
de Valencia
San Vicente Mártir

Facultad de Psicología

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

**Propuesta de Programa de Intervención grupal para
familias basado en Psicología Positiva.**

Presentado por: Esmeralda Villodre Marchal

Tutor/a: María Gloria Bernabé Valero

Valencia, a 1 de Junio de 2020

Resumen:

El presente trabajo es una propuesta de intervención dirigida a familias con menores en riesgo. Sus bases, se nutren del marco de acción de la Psicología Positiva y en concreto, del modelo de “Values In Action” de Seligman. Dedicando así, una especial preocupación por el desarrollo de virtudes y fortalezas en este colectivo. Se enfoca la actividad a una modalidad grupal que permita ampliar el beneficio de los participantes respecto al trabajo de las 3 virtudes de templanza, justicia y humanidad en las que se enfoca el programa. Así pues, se ha realizado una revisión tanto de la evidencia que aporta el campo de estudio de la Psicología Positiva, como del marco legislativo pertinente a la intervención familiar con menores en riesgo. En consecuencia, se ha propuesto una valoración crítica del programa. Finalmente, se destaca que la metodología utilizada es de tipo cualitativa descriptiva y, en concreto, es un diseño de investigación-acción.

Palabras clave: Psicología Positiva, Fortalezas, Virtudes e Intervención familiar.

Abstract:

The present work is an intervention proposal directed to families with minors at risk. Its foundations are nourished by the framework of action of Positive Psychology and specifically, by Seligman's “Values In Action” model, thereby dedicating a special concern for the development of virtues and strengths in this group. The activity is focused on a group modality that allows expanding the benefit of the participants regarding the work of the 3 virtues of humanity, justice and temperance in which the program focuses. Thus, a review has been carried out both of the evidence provided by the field of study of Positive Psychology, and of the legislative framework relevant to family intervention with minors at risk. Consequently, a critical assessment of the program has been proposed. Finally, it is highlighted that the methodology used is of a descriptive qualitative type and, specifically, it is an action research design.

Keywords: Positive Psychology, Strengths, Virtues, Intervention and Families.

Índice

1.	Introducción.....	Pág 4
2.	Marco teórico.....	Pág 4
	2.1 Antecedentes de la Psicología positiva.....	Pág 5
	2.2 Definición de la Psicología Positiva.....	Pág 6
	2.3 Modelo de virtudes personales de Martín Seligman.....	Pág 8
	2.3.1 Instrumentos de medición: VIA.....	Pág 8
	2.3.2 Virtudes y fortalezas.....	Pág 9
	2.3.3 Revisión de intervenciones o programas.....	Pág 13
	2.4 Relación entre la Psicología Positiva y la familia.....	Pág 15
3.	Programa de intervención.....	Pág 18
	3.1 Ámbito de aplicación y destinatarios de programa.....	Pág 18
	3.2 Objetivos del programa/proyecto.....	Pág 19
	3.3 Fases en la elaboración del programa/proyecto.....	Pág 20
	3.4 Descripción del programa/proyecto.....	Pág 22
	3.5 Calendario de actividades.....	Pág 22
	3.6 Delimitación de recursos.....	Pág 30
	3.7 Análisis de su viabilidad.....	Pág 30
	3.8 Evaluación: Instrumentos de evaluación continua y final.....	Pág 31
4	Conclusiones.....	Pág 32
5	Bibliografía.....	Pág 35
6	Tablas.....	
	6.1 Tabla 1: Clasificación de virtudes y fortalezas.....	Pág 13
	6.2 Tabla 2: Clasificación de los criterios del programa	Pág 20
	6.3 Tabla 3: Descripción de los objetivos de los módulos centrales del programa.....	Pág 24
	6.4 Tabla 4: Características de la primera sesión de la Virtud de Humanidad con los padres.....	Pág 26

6.5	Tabla 5: Esquema de trabajo para la segunda sesión del Módulo de la Virtud de Humanidad.....	Pág 26
6.6	Tabla 6: Características de la primera sesión de la Virtud de templanza con los padres.....	Pág 27
6.7	Tabla 7: Esquema de trabajo para la segunda sesión del Módulo de la Virtud de Templanza.....	Pág 28
6.8	Tabla 8: Características de la primera sesión de la Virtud de Justicia con los padres.....	Pág 29
6.9	Tabla 9: Esquema de trabajo para la segunda sesión del Módulo de la Virtud de Justicia.....	Pág 30
7	Anexos.....	Pág 44
7.1	Anexo 1: Presentación informativa del Programa para los padres.....	Pág 44
7.2	Anexo 2: Calendario organizativo de las sesiones.....	Pág 48
7.3	Anexo 3: Material complementario para los padres.....	Pág 49
7.5	Anexo 4: Documento de información sobre familias.....	Pág 56
7.5	Anexo 5: Primera sesión de información para los niños.....	Pág 57
7.6	Anexo 6: Definición de las fortalezas y listado de características de las personas que las poseen.....	Pág 60
7.7	Anexo 7: Actividades para trabajar en casa con los padres.....	Pág 64
7.8	Anexo 8: Cuestionario Via.....	Pág 70
7.9	Anexo 9: Cuestionario Panas.....	Pág 83
7.10	Anexo 10: Cuestionario de bienestar Psicológico de Riff.....	Pág 84
7.11	Anexo 11: Cuestionario de Satisfacción con los servicios.....	Pág 86

1. Introducción:

El contenido de este trabajo versa sobre la Psicología Positiva, de forma más específica se centra en las virtudes humanas y, en concreto, desarrollará el modelo de virtudes personales de Martin Seligman a lo largo de su contenido teórico y práctico. A nivel práctico, se centrará especialmente en la elaboración de un programa para el abordaje familiar en situaciones en las que haya menores en riesgo.

El tema que se desarrolla a lo largo del escrito ha sido escogido por su relevancia en la situación social actual, en la que están cambiando los patrones de comportamiento y los estereotipos acerca de lo que se considera la salud en general. De forma más genérica, el objetivo es realizar un acercamiento teórico a la trayectoria de la Psicología Positiva para averiguar cómo se podría acercar estos conocimientos a las prácticas de la intervención psicológica. Este objetivo se desarrolla con la intención de contribuir al aumento del número de personas que pueden beneficiarse de una intervención psicológica que no esté únicamente asociada a los procesos de enfermedad mental, sino que también pueda enfocarse a la mejora individual. En consecuencia, la formación del psicólogo se expandiría y abarcaría más ámbitos, ampliando así sus objetivos en la práctica clínica habitual.

La Psicología no es ajena al ambiente, sus diversas especializaciones y escuelas surgen como reflejo de la sociedad y de las necesidades que imperan en las diferentes épocas. En el contexto global, y más especialmente en el europeo, la Segunda Guerra Mundial es un evento de especial relevancia ya que a pesar de producirse entre los años 1939 y 1945, los efectos psicológicos se muestran incluso varias décadas más tarde. Esto puede tener relevancia respecto a las consecuencias, ya que fueron tan numerosas que la gran mayoría de modelos psicológicos que surgen a partir de estas fechas lo hacen con la intención de explicar los acontecimientos, o de tratar los síntomas generados, entre otras cuestiones. De esta forma, se puede decir que el desarrollo de la Psicología se ha producido desde una perspectiva de enfermedad, y por tanto se han desarrollado respuestas a dicha problemática. Sin embargo, desde finales de la década de los 90 y los inicios de la del 2000 algunos profesionales de la psicología se dan cuenta de que se ha desatendido el desarrollo de los recursos personales y de las capacidades humanas. Con

el objetivo de promover su estudio nace la corriente que se conoce como Psicología Positiva, cuyo máximo representante es Martin Seligman.

La intención de la Psicología Positiva es recuperar un equilibrio entre la dedicación de recursos destinados a solucionar o mejorar estados patológicos, y el dirigido al desarrollo del bienestar y capacidades personales.

La ciencia de la Psicología se ha desarrollado de diversas formas a lo largo del tiempo, en función de la escuela que predominara en el momento. Desde las escuelas con mayor influencia como el psicoanálisis o el conductismo, se ha promovido el estudio hacia las conductas patológicas, acercándose más a la perspectiva de la enfermedad. A continuación, surgió el humanismo como reacción a la influencia de estas escuelas, y propone una perspectiva completa del ser humano. El máximo representante del humanismo fue Maslow, que propuso una jerarquía de necesidades humanas (Motivation and Personality, 1954), con el objetivo de entender la motivación del comportamiento humano. Sin embargo, a medida que fue avanzando el tiempo se empezó a investigar especialmente sobre el bienestar y el desarrollo de características positivas en los seres humanos. En este último campo se encuentran importantes aportaciones como en el caso de: la gratitud (Bernabé, 2014), la felicidad (Seligman, 2017), la creatividad (Fernández, Llamas y Ortega, 2019) etc.

2. Marco teórico

2.1. Antecedentes de la Psicología Positiva:

La preocupación por el bienestar se presenta mucho antes de que aparezca la Psicología Positiva. Pero también se evidencian otras disciplinas como la filosofía, en la que está presente la inquietud sobre los aspectos positivos de la vida. Como ejemplos de corrientes que dedicaron parte de sus esfuerzos a la búsqueda de la felicidad o del bienestar se aprecia la filosofía aristotélica, o la hedonista que se describirá de forma muy breve a continuación.

Aristóteles invierte parte de su vida en desarrollar su teoría ética cuya característica esencial es la “eudaimonia”, este término suele traducirse como bienestar o felicidad y viene a ser un objetivo esencial en la vida del ser humano (Bravo, 2017).

Por otra parte, la filosofía hedonista está orientada a la búsqueda de la felicidad, del placer y de emociones esencialmente positivas, también como forma de evitar el

dolor, el sufrimiento u otras emociones que en principio se podrían considerar negativas o desagradables.

Como se ha mencionado, la Psicología se ha desarrollado principalmente en el enfoque de la enfermedad, aunque tiene la capacidad de reconocer los efectos de los estados que consideramos como beneficiosos o positivos. De tal forma que, cada escuela los tiene en cuenta desde distintos planos.

Desde el psicoanálisis Freud propone que los placeres se relacionan con una parte de la personalidad, también conocida como el “ello”, (Freud, 1923). Esta estructura está presente desde que nacemos y se reconoce como la parte instintiva de los seres humanos que guía la conducta hacia un placer inmediato.

Desde el conductismo operante Skinner (1994) plantea la posibilidad de regular la conducta de las personas mediante refuerzos y castigos. Los refuerzos son consecuencias positivas por realizar una determinada acción, cuando se administra un refuerzo se aumenta la probabilidad de que el sujeto reproduzca la conducta que realizó para conseguirlo.

En el caso del humanismo, se presenta un nexo de unión más evidente con la Psicología Positiva porque temporalmente es más próxima situándose su surgimiento sobre la década de los 50-60. La coincidencia entre ambas se sitúa al contemplar al ser humano de forma holística, es decir que busca un desarrollo integral.

2.2 Definición de la Psicología Positiva:

El inicio de la Psicología Positiva se sitúa en el discurso inaugural de Martin Seligman como presidente de la American Psychological Association (Seligman, 1999). Esto supone para la época un cambio de paradigma para trabajar desde el campo de la Psicología basado en un desarrollo integral de la intervención. Así mismo, Seligman propone un estudio de los aspectos positivos desde tres enfoques distintos: el primero es el análisis de las experiencias humanas positivas, el segundo es la aproximación al estudio de fortalezas psicológicas, y el tercero es el análisis de las características de las organizaciones positivas, por ejemplo: familia, empresas, colegios, etc, (Vázquez y Hervás, 2014); (Seligman, 2002).

La Psicología Positiva es una ciencia que estudia cómo las personas desarrollan fortalezas y virtudes que utilizarán tanto para situaciones cotidianas como para acontecimientos en los que se den circunstancias adversas, (Fernández-Ríos y Vilariño,

2017). Su importancia radica en que concentra aspectos ya tratados en otras épocas o momentos históricos para hacerlos visibles en la actualidad, de tal forma que se generen estudios al respecto para que distintos aspectos se puedan incluir a lo largo de intervenciones más genéricas incluso en el marco de la psicopatología.

En el campo de la Psicología Positiva, los conceptos más destacables por su investigación son: el bienestar, la felicidad, la resiliencia, la creatividad, el humor, el Flow, y las emociones positivas (Alpizar y Salas, 2010). Así que, sus ámbitos de aplicación son diversos. Puede trabajarse cualquiera de estos constructos atendiendo a las necesidades específicas del paciente, motivo por el cual puede combinarse con una intervención planteada desde la psicopatología. Tampoco abarca un rango de edad específico, porque puede plantearse desde un acto educativo como el esfuerzo de las escuelas por mejorar la pedagogía de los centros (Bisquerra y Hernández, 2017), hasta en centros residenciales en los que se plantea con el objetivo de ayudar a las personas mayores a tener una perspectiva más positiva de su historia vital o a aumentar su bienestar, (Ramirez, Ortega y Martos, 2015).

Atendiendo a la propuesta de programa que se realizará más adelante, se centrará la atención en los constructos de bienestar y emociones positivas.

En referencia al bienestar se encuentran diversos modelos teóricos, pero se describirán los que se ha considerado de mayor relevancia. El primero, es el modelo de bienestar PERMA, diseñado por Seligman en 2012. Su nombre se debe a las iniciales de los 5 componentes básicos de evaluación escritos en inglés. Los elementos de este modelo son: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y realización, (Boñaños e Ibarra, 2017). El segundo modelo, está basado en un cuestionario de bienestar psicológico presentado por Carol Ryff que tiene en cuenta las siguientes dimensiones: auto aceptación, dominio del entorno, relaciones positivas con otros, crecimiento personal, autonomía y propósitos en la vida, (Ryff y Burton, 2008). Por otra parte, Bolhmeijer y sus colaboradores también destacaron que para conseguir un bienestar emocional se requiere de tres circunstancias: la presencia de afecto positivo, la ausencia del afecto negativo y la satisfacción con la vida propia, (Bohlmeijer, Bolier, Lamers y Westerhof, 2017).

Respecto al estudio de las emociones se presenta la teoría de ampliación y construcción de las emociones positivas de Bárbara Fredrickson, quien inició esta línea de investigación en 1998. Desde esta teoría, se propone que las emociones consideradas positivas tienen diferencias entre sí que las determina y especifica unas de otras, pero que todas convergen en tener la capacidad de aumentar el repertorio de pensamiento y conducta, teniendo así la oportunidad de generar nuevos recursos de tipo físico, intelectual, social o psicológicos, (Vecina, 2006). De esta manera, se destaca un proceso de aumento de actividad cognitiva que se traduce en un cambio de la actividad conductual; un proceso de construcción de recursos propios en base a la creación de nuevos patrones de pensamiento impulsados por las emociones positivas; y, por último, un proceso de transformación como resultado de experimentar las etapas anteriores y generar más emociones positivas (Fredrickson, 2002).

2.3 Modelo de las virtudes de Seligman:

Seligman en colaboración con Peterson, inicia sus estudios sobre Psicología Positiva a través de un término conocido como “buen carácter”.

El buen carácter es un conjunto de diferencias individuales generadas ya no solo por las virtudes que caracterizan a un sujeto si no por el grado en el que estas virtudes se manifiestan; por tanto, son cuantificables, incluso maleables porque se pueden trabajar. Estas fortalezas que determinan al carácter se encuentran tanto en los pensamientos y sentimientos como en las conductas. Del mismo modo que la conducta, pensamientos y sentimientos están influenciados por el entorno o la cultura, las fortalezas también se ven influenciadas por distintos factores, (Vázquez y Hervás, 2009).

En el modelo VIA (“Values in action”) se dio a conocer a través del libro “Character Strengths and Virtues. A handbook and classification” escrito en el 2004 bajo una colaboración de Peterson y Seligman. Supone una forma de trabajar basada en la clasificación de las fortalezas del carácter. Este modelo incluye 6 virtudes a través de las que se distribuyen 24 fortalezas.

2.3.1 Instrumentos de medición en el modelo VIA.

El método más utilizado para evaluar las fortalezas del carácter es el cuestionario VIA-IS (Values in Action – Inventory of Strengths). En los resultados las puntuaciones más elevadas del cuestionario se corresponden con las fortalezas y virtudes con las que el usuario se identifica. Es un autoinforme de 240 ítems que puede aplicarse tanto de forma escrita como on-line, (Jiménez, Alvarado y Puente, 2013). La versión española se delimitó a 120 ítems, con unos índices de fiabilidad y validez muy similares a los de la versión original (Azañero, Fernández-Abascal, Barraca, 2017).

Tanto el libro como los autoinformes fueron el resultado de una investigación que duró 3 años, y había reunido a 55 científicos. Esta investigación fue dirigida por C. Peterson y M. Seligman, y apoyada por el Instituto VIA que tenía la intención de promocionar el uso de las fortalezas y que aún apoya la investigación sobre este cuestionario de personalidad (Instituto VIA, 2020).

2.3.2 Descripción de las virtudes y fortalezas.

En el manual mencionado (Peterson y Seligman, 2004) se describen las fortalezas del carácter como rasgos positivos universales de personalidad, que se pueden manifestar a través de los pensamientos, sentimientos y conductas. El entorno puede facilitar o dificultar la aparición y/o desarrollo de estas fortalezas. Por lo que pueden presentarse en distintos niveles de expresión según la persona. Estos rasgos surgen con la intención de tener un vocabulario común a la hora de describir la personalidad.

Para determinar cuáles son las fortalezas se elaboró una lista que tenía en cuenta referentes: culturales, históricos, sociales, filosóficos y religiosos para seleccionar aquellos rasgos positivos o valores que compartían todos estos ámbitos en su visión más positiva de la persona humana. Sin embargo, para poder investigar acerca de las virtudes se tuvo que conceptualizar unas características que las definieran. Se obtuvo un total de 12 peculiaridades que son: ubicuidad (reconocimiento por parte de todas las culturas); satisfacción (contribuye al desarrollo personal); valor moral; no deben desvalorar a otras personas; debe permitir la existencia de un antónimo en cuanto a significado; tienen que ser un rasgo; deben tener un grado de estabilidad y generalización; deben poder observarse a nivel conductual; deberían tener la posibilidad de ser evaluadas, cada fortaleza ha de ser única y diferenciarse de las demás; en la sociedad se debería poder observar modelos de esta fortaleza; deben haber prodigios (serían personas que de forma

natural las tengan muy desarrolladas); también habrán personas que tengan sus virtudes muy poco desarrolladas o incluso en algunos casos estén ausentes; y por último, deben generarse o fomentarse instituciones que estén asociadas al desarrollo de las fortalezas en las sociedades (Peterson y Seligman, 2004).

A continuación, se describirá una aproximación del significado las virtudes y fortalezas según en manual de “Character strengths and virtues: A handbook and classification” escrito por Peterson y Seligman. A pesar de ser publicado en el año 2004, es un manual de referencia exhaustivo respecto a este tema. Ya que, incluso las investigaciones que se realizan ahora lo tienen en cuenta, por eso se ha escogido para explicar los conceptos que se nombrarán a continuación. Las virtudes en su conjunto son 6: templanza, justicia, humanidad, sabiduría, coraje, y trascendencia. Pero atendiendo a la aplicación práctica de este trabajo se explicarán de forma extendida solo las 3 primeras, mencionándose brevemente las siguientes.

La humanidad es una virtud que se manifiesta en las relaciones con otras personas, sus fortalezas son consideradas rasgos positivos en las personas.

- Amor: es una fortaleza que expresa un sentimiento recíproco entre dos personas. De tal forma, que además se pone en valor la relación con las otras personas. Se incluye un sentimiento de cercanía por lo que suele encontrarse manifestada en los vínculos más cercanos de la persona. Entre las actitudes que expresan esta virtud se encuentran: compartir, aceptar, sentir comodidad con la otra persona, comprometerse, o incluso sacrificarse.

- Amabilidad: esta fortaleza representa la habilidad de la persona para tener en cuenta las necesidades de otras y responder a ellas, de tal forma que suponga un facilitador para el bienestar de los demás. Así que sus cualidades básicas serían la implicación, la preocupación y el cuidado expresado hacia otras personas.

- Inteligencia social: es la capacidad de procesar la información más relevante de acuerdo a uno mismo, y sobre los demás. La información percibida se refiere a motivación, estados emocionales o sentimientos que tienen una influencia directa para el bienestar de una persona. Por tanto, esta fortaleza puede determinar la adaptación de la persona al ambiente en el que se encuentra. También se ve muy influenciada por la cultura. Y guarda una estrecha relación con la amabilidad, porque para poder ayudar a otra persona debes entender su motivación, intenciones o el estado en el que se encuentra.

A parte, se aproxima a la fortaleza de amor en tanto que si no identificas tus propios estados no puedes compartirlos con otra persona.

La virtud de justicia se diferencia de la de humanismo en que, mientras que la primera hace referencia a la relación de una persona con un grupo, la comunidad o redes sociales grandes, la segunda se refiere al contacto directo entre dos personas.

- **Civismo:** es una fortaleza que se refiere al deber moral de contribuir al bien común. También, se relaciona con el trabajo en equipo, las personas con esta fortaleza desarrollada tendrán una tendencia a colaborar con sus tareas y aportar mejoras al grupo.

- **Ecuanimidad o sentido de justicia:** son aquellas situaciones en las que un individuo intenta tratar a todas las personas de una forma similar, sin dejarse llevar por sus emociones.

- **Liderazgo:** representaría a una persona que tiene tendencia a esforzarse por el bien común en vez de por el beneficio personal. Se describiría como una persona confiable, con un alto sentido de la responsabilidad, y con inclinación a pertenecer a grupos en los que cuida las relaciones y sigue los objetivos de forma personal. Quien tiene esta fortaleza desarrollada actuará como una figura de referencia para el resto de miembros de un grupo. Cumple la función general de organización.

- **La templanza** es una virtud que engloba a todas aquellas fortalezas que actúan de agente protector ante situaciones de exceso. Controlando de esta forma tanto las acciones como las emociones para que no sean de tipo extremo.

- **Capacidad de perdonar:** supone actuar de tal forma que se ofrezca una segunda oportunidad a una persona que se ha equivocado con algo. Además, implica la habilidad de reconocer los defectos en uno mismo y en los demás, pudiendo aumentar la empatía en las relaciones sociales.

- **Humildad:** una persona con esta fortaleza no busca ser el centro de atención, espera a que en algún momento se reconozcan sus méritos o capacidades. Es decir, se produce un proceso de desviación de la atención del “yo” de una persona hacia otras personas.

- **Prudencia:** implica tener una orientación hacia el futuro que activa un procesamiento racional para considerar lo que es beneficioso para el objetivo personal.

Es un estilo de pensamiento, motivación y acción encaminada a objetivos a largo plazo. Por este motivo, las personas con esta fortaleza no suelen optar por decisiones arriesgadas.

- **Autorregulación:** Supone la capacidad de controlar las propias repuestas a un estímulo. Entre esas respuestas se encuentran tanto los impulsos conductuales como las emociones.

La trascendencia es una virtud que se desarrolla en torno a la capacidad de la persona para darle sentido a su vida. Generando de esta forma creencias y compromiso en relación a la forma de actuar. Sus fortalezas representativas son: la apreciación de la belleza, la gratitud, la esperanza, el humor y la espiritualidad.

La sabiduría como virtud hace referencia a la adquisición de conocimiento, en función del uso que se le otorga a ese conocimiento se manifiestan diferentes fortalezas como pueden ser: la creatividad, la curiosidad, la apertura de mente, el deseo de aprender y la perspectiva.

El coraje es una virtud que pone en valor a la voluntad como vía para alcanzar los objetivos propios sobre todo en situaciones de dificultad. El conjunto de sus fortalezas es: la valentía, la persistencia, la integridad y la vitalidad.

Tabla 1.

Clasificación de virtudes y fortalezas.

Virtudes	Fortalezas
Coraje	Valentía, persistencia, integridad y vitalidad
Justicia	Ciudadanía, liderazgo e imparcialidad
Humanidad	Amor, bondad e inteligencia social
Sabiduría	Perspectiva, apertura mental, amor por el saber, curiosidad y creatividad
Templanza	Clemencia, humildad, prudencia y autorregulación
Trascendencia	Apreciación por la belleza, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad

Nota. Extraído del libro “*Character strengths and virtues: A handbook and classification*” (Peterson y Seligman, 2004)

Una de las iniciativas de la Psicología Positiva fue generar instituciones positivas que actuaran como punto de referencia para sus profesionales. En la actualidad, hay vigentes diversas organizaciones. Entre estas asociaciones se destaca la importancia del Instituto VIA (<https://www.viacharacter.org>) que fue impulsado por Seligman desde los inicios de la Psicología Positiva. A nivel europeo se encuentra desde 2010 el Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP), (<https://www.iepp.es>), que cuenta con sedes en diversos países, pero en especial con una sede en Madrid y diversas delegaciones a lo largo del territorio español, dónde también se destaca la presencia de la Sociedad Española de Psicología Positiva (<http://www.sepsicologiapositiva.es>) que gestiona diversos eventos.

Analizando las aportaciones de estas 3 instituciones en sus páginas Webs se observa que plantean objetivos de trabajo comunes como: reunir tanto a los investigadores como a los profesionales de la Psicología Positiva para que desarrollen su actividad de forma paralela; mejorar la comunicación entre los investigadores de distintas zonas; mejorar la transmisión de la información y que sea accesible mediante artículos, eventos de distinta índoles como congresos, conferencias o seminarios; ofrecer formación actualizada a los datos ofrecidos por las investigaciones; y, promover la participación entre diversas organizaciones destinadas al desarrollo de la Psicología Positiva.

2.3.3 Revisión de programas e intervenciones.

La Psicología Positiva ha enfocado su estrategia de intervención tanto de forma principal, como de manera complementaria a una intervención destinada al tratamiento de una psicopatología. Cuando la estrategia central de intervención está basada en Psicología Positiva, se encuentran adaptaciones a las características de los sujetos, como pueden ser sus edades o necesidades. De tal forma, pueden apreciarse programas adaptados a la etapa del ciclo vital como: infantil (Piñero, Areñe, Moñino y López, 2013), (Grinhauz y Catro, 2012), jóvenes (Remor y Amorós, 2012) o ancianos (Ramirez, Ortega y Martos, 2015). Así mismo, las necesidades se pueden presentar de forma individual o colectiva, esta diversidad de planteamientos genera trabajo con una amplia

gama de objetivos y ámbitos para desarrollarlos. Entre estos objetivos se pueden encontrar: el desarrollo de fortalezas, la potenciación del bienestar (Polo, 2016), (Ortega, Ramírez y Chamorro, 2015), la mejora del clima de organizaciones laborales (Le blanc y Oerlemans, 2016), etc. Cuando la intervención positiva es de tipo secundario la psicopatología más encontrada en los estudios, es el trastorno depresivo mayor, (Pintado y Castillo, 2017); (Mira, Enrique, Díaz-García, Rachyla, González-Robles, Bretón-López y Botella, 2018). De hecho, algunas investigaciones se han dirigido a comparar los resultados entre la intervención cognitivo conductual, y la intervención positiva para este trastorno, siendo que los resultados encontrados favorecen a la intervención positiva en cuanto a la satisfacción del usuario (López-Gómez, Chaves, Hervas y Vázquez, 2017). Además, cada vez con mayor frecuencia se intentan incluir estrategias positivas cuando está presente otro tipo de sintomatología como puede ser el caso de los síntomas pertenecientes al espectro de la psicosis (Schrank, Brownell, Jakaite, Larkin, Pesola, Riches, Tylee y Slade, 2016).

Una de las posibles causas por las que no se ha desarrollado la Psicología Positiva en paralelo a la Psicología de carácter clínico es porque como disciplina la Psicología Positiva tiene menos tiempo de estudio, motivo por el cual su evidencia ha sido menos estudiada. A pesar de esto, sí se ha encontrado datos que demuestran su efectividad. De hecho, se han publicado diversos meta-análisis enfocados a comprobar la efectividad de las intervenciones de la Psicología Positiva. En 2013, se publicó un meta-análisis dirigido por Bolier y sus colaboradores cuya muestra se conformaba por un grupo de la población general y personas con problemas psicosociales concretos. Los resultados obtenidos mostraron que las intervenciones positivas pueden ser efectivas para mejorar el bienestar subjetivo y psicológico, y los síntomas de depresión (Boliet et. al, 2013), estos datos coincidieron con los obtenidos en otros meta-análisis como en el de Vázquez (2013) y el de Hendriks, Schotanus-Dijkstr, Hassnkhan Jong, y Bolhmeijer (2019). En el meta-análisis Boliet de 2013 se añade además que el estado del bienestar psicológico es importante en términos de influencia en la salud-enfermedad, y que los afectos positivos y negativos también intervienen las psicopatologías a nivel general. En el de 2019, de Hendriks y colaboradores, incorporaban, también, datos como la mayor efectividad en intervenciones positivas multicomponentes. En el caso específico de la intervención en el trastorno depresivo mayor, también se aprecia un meta-análisis (Sin y Lyumbomirsky,

2009), que indica que las intervenciones positivas mejoran los síntomas depresivos y aumenta el bienestar.

Por otra parte, la evidencia demuestra que la intervención basada en las fortalezas personales (Schutte y Malouff, 2019) puede aumentar la satisfacción vital, la felicidad y el afecto positivo, a la par de mejorar los síntomas depresivos. Igualmente se sugiere que esta intervención genera un recurso que puede considerarse como factor protección, ya que se fomenta el uso de fortalezas individuales aplicados en otros contextos.

2.4 Relación entre Psicología Positiva y familias

Uno de los pilares de la Psicología Positiva es el estudio y fomento de las instituciones positivas, entre las cuales se encuentra la familia. En general, las instituciones positivas representan la oportunidad de mantener relaciones positivas con otras personas, mediante la interacción se puede poner en práctica las fortalezas como rasgos personales positivos, esto favorece la aparición de emociones positivas y fomenta las experiencias subjetivas positivas, (Park, Peterson y Sun, 2013). Además, la pertenencia a un grupo genera un sentido por sí mismo que da significado a la vida, (Seligman, Rashid y Park, 2006).

La intervención positiva en el ámbito familiar se ha destinado a objetivos más generales como puede ser la mejora de la relación familiar mediante el fomento de la comunicación positiva (Chu, Ho, Mui, Wan, Stewart, Lam y Chan, 2018). Aunque también se han desarrollado intervenciones de tipo positivo para el ámbito de la pareja (Kauffman y Silverman, 2009). Sin embargo, las intervenciones positivas en el marco familiar aún están en un período de evolución, desarrollo e investigación, ya que deben adaptarse a las necesidades de la familia como una entidad cambiante y en constante contacto social. A pesar de esto, se podría decir que, en la intervención con fortalezas del carácter, en particular, sí se plantea una estructura estable que cuenta con 3 componentes de intervención reflejados en sus objetivos y actividades. Estos elementos serían: la identificación de fortalezas, desarrollo de fortalezas y el fomento de su uso. Los componentes de trabajo se deducen a partir de la definición de Quinlan, Swain y Vella-Bodrick (2012) sobre intervención basada en fortalezas como “un proceso diseñado para identificar y desarrollar fortalezas en un individual o grupal” (p. 1147).

Sin embargo, aplicar la psicología positiva en familias en programas concretos requiere también de una adaptación social y legal, por eso la población y el contexto suponen una adaptación esencial.

Debido a que la propuesta de programa se enfocará al ámbito público y con el objetivo de preservar la familia y disminuir el riesgo de los menores se describirá la base legislativa que regula la intervención psicológica con familias.

A nivel legislativo, en España, se presenta el Código Civil como el conjunto de normas que regulan las relaciones entre los ciudadanos del Estado. Dentro de estos términos se considera tanto el derecho de familia como el derecho de la infancia, (Boletín Oficial del Estado, 2019). El estado delega algunas competencias a las autonomías entre las que se encuentra la gestión de la protección de menores, (Diari General de la Comunitat Valenciana, 2019). De tal manera que la administración pública de la comunidad tiene que asegurar mecanismos que disminuyan el riesgo para los menores y eviten la negligencia familiar (Protocolo de Buenas Prácticas en la Coordinación entre entidades Locales con Menores en situación de riesgo, 2015).

En el marco legislativo de la Comunidad Valenciana se encuentra el Reglamento de Medidas de Protección Jurídica del Menor de 2010. En este escrito se describe en el Título I del artículo 15 al 22, la situación de riesgo como:

Aquella en la que, a causa de circunstancias personales o familiares del menor, o por la influencia de su entorno, se ve perjudicado su desarrollo personal o social de forma que, sin alcanzar la entidad, intensidad o persistencia que fundamentarían la declaración de desamparo y la asunción por la Generalitat de la tutela por ministerio de la ley, sea precisa la intervención de las Administraciones competentes, a través de los distintos servicios de apoyo a la familia y al menor. Título I (art. 15-22)

Además, se especifican cuáles son las 5 circunstancias de riesgo para los menores, estas situaciones son:

1. Negligencia leve (física, psíquica o educativa) respecto a la atención que ejercen los padres o tutores al menor.
2. Abuso físico o emocional, que no se haya cronificado como un patrón en la dinámica familiar.

3. Situaciones que puedan ser perjudiciales para el desarrollo físico, psíquico o emocional del menor, pero en las que haya presente una relación adecuada con algún miembro de la familia.

4. Las situaciones en las que hay presentes diferentes dificultades para adaptarse a la realidad sociales, o a las relaciones y que por tanto tengan consecuencias negativas en el desarrollo del menor. Pero en la que los cuidadores principales se muestren dispuestos a mejorar la situación.

5. Cualquier situación que genere perjuicios al menor pero cuyas consecuencias no requieran que el estado asuma la tutela.

También, se especifica en el reglamento que la intervención y el apoyo a la familia son medida de protección del menor.

En consonancia con toda la especificación legal anterior, parece evidente que la familia es una institución a la que se le ha prestado mucha atención por su importancia para la sociedad.

De acuerdo a la teoría del aprendizaje vicario, parte del aprendizaje de los seres humanos se debe a la observación de las acciones de otras personas (Bandura, 1987). La familia por tanto proporciona un entorno de aprendizaje continuo para los niños, actuando, así como modelo de transmisión de los conocimientos necesarios para relacionarse. De este modo, los elementos comunicativos que una persona haya aprendido en su sistema familiar son un aspecto importante para la capacidad de adaptación de un individuo a la sociedad, (Mejía, Builes y Montoya, 2019).

Elaborar un programa que fomente el uso de las fortalezas del carácter a nivel familiar, es muy útil para que los niños desde temprana edad aprendan a generar estrategias de afrontamiento ante situaciones sociales de distinta índole. De hecho, algunos estudios indican que la infancia es uno de los momentos vitales más adecuados para comenzar a potenciar las fortalezas (Park y Peterson, 2006; Richard y huppert, 2011). Así que un programa de estas características fomentaría la instauración de dinámicas familiares positivas en todos los miembros, favoreciendo así la aparición de emociones y tendencias de acción positivas y generando recursos que apoyen al proceso de cambio, coincidiendo así con los resultados, que se proponían desde la teoría de Frederickson (2002) mencionada anteriormente.

Así pues, atendiendo a todo lo relatado se puede concluir que el programa recoge los objetivos propuestos inicialmente que principalmente consistían en realizar un acercamiento al campo de estudio de la Psicología Positiva, y su trayectoria, y comprobar cómo se aplicaban los conocimientos teóricos en la práctica profesional.

3. Metodología: “Propuesta de un Programa de intervención grupal para familias basado en Psicología Positiva”.

3.1 Ámbito de aplicación y destinatarios del programa:

El programa se aplicaría en España, en concreto en la Comunidad Valenciana. Este programa sería un servicio que la administración pública podría ofrecer para mejorar las relaciones familiares, por lo que sería complementaria a servicios más generales que atienden a familias como por ejemplo los Equipos de Intervención familiar, Equipos Específicos de Intervención con Infancia y Adolescencia, o las Unidades de Salud Mental Infantil. Por este motivo, el perfil de participantes serán familias que se encuentren en situación de riesgo para los menores, y por tanto el acceso a este programa se valorará por parte de los profesionales que dirijan directamente una intervención familiar en este tipo de casos.

Los criterios a valorar para tener en cuenta la participación de la familia en el programa serán:

Tabla 2.

Clasificación de criterios del programa.

Criterios de inclusion

Criterios de exclusión

Familias con menores a su cargo	Ausencia de disponibilidad horaria para asistir (pueden ser expulsados del programa si tiene tres ausencias injustificadas).
Voluntariedad en la participación de toda la familia	
Convivencia del núcleo familiar	Patología mental no tratada o no estable durante el periodo del curso
Obtención de progresos terapéuticos en familia antes del acceso al programa	
Necesidad de mejorar los recursos personales de las figuras parentales	

Los beneficiarios de este programa serían familias con menores de edad. El programa se ha diseñado de tal forma que los objetivos son aplicables a todos los menores, sin embargo, las actividades requieren de adaptación en función al grupo de edad para adaptarse a sus necesidades y a las capacidades de comprensión. En este trabajo, por motivos de extensión se hace una propuesta que ejemplifica actividades para niños con un rango de edad de entre 6 y 10 años.

3.2 Objetivos del programa/proyecto:

Los objetivos del programa son los siguientes:

- Potenciar el clima familiar positivo a través del trabajo con las virtudes humanas de Justicia, Templanza y Humanidad desde Modelo de Valores en Acción de Seligman (2004).
- Mejorar las relaciones familiares a través del aumento de la afectividad positiva personal.
- Fomentar el bienestar familiar a través del aumento del bienestar personal.

En relación al marco jurídico la intención del programa es dotar a la familia de estrategias para que, en cualquier situación de crisis, se puedan adaptar las funciones

paternas y no queden desatendidos los menores respecto a sus necesidades afectivas, sociales, físicas y fisiológicas.

Para conseguir los propósitos del programa, se diseñan objetivos más específicos como pueden ser: educar sobre las virtudes, identificar la manifestación de estas virtudes, y reconocer las virtudes propias y ajenas.

Se ha escogido trabajar en este programa con solo estas 3 virtudes porque tras la reflexión sobre de las necesidades de las familias con menores en riesgo, estas virtudes son las que pueden resultar de más relevancia para mejorar las relaciones interpersonales y por tanto el clima familiar, tal y como se plantea en los objetivos. Sin embargo, más adelante las familias podrán complementar su formación con otro programa que trabajará el resto de virtudes.

El programa se realizará cuando se hayan inscrito 5 familias que cumplan los criterios de inclusión y ninguno de exclusión.

3.3 Fases en la elaboración del programa/proyecto.

Para la elaboración del programa se concretan datos sobre su planificación y ejecución. En la fase de planificación se prevé todo lo necesario respecto a: la gestión de empleados, la publicidad, la posible contratación por empresas externas, el tiempo dedicado al proyecto y el lugar de realización de las sesiones.

En primer lugar, se encuentra la organización del evento. Para esto se tendrán que determinar: los profesionales que intervendrán, las funciones delimitadas para cada perfil profesional, la publicidad que se difundirá para promocionar el programa y la comunicación inter e intra-profesional.

La gestión de la búsqueda de los profesionales se dirigirá con la intención de contactar con 2 personas que se hayan formado en el grado o licenciatura de Psicología, se valorará además la experiencia laboral en el ámbito familiar o la formación en otras especializaciones como másters, cursos etc. En función de las características de cada uno de los profesionales seleccionados se asignará al trabajo con el grupo adulto o el de menores. Durante todo el proceso se fomentará la comunicación entre ambos profesionales para poder adaptarse a las necesidades de los grupos. Para facilitar la actividad y comunicación entre profesionales se les ofrecerá la opción de tener una figura de apoyo en la ejecución del programa que será un estudiante del Grado de Psicología

que esté cursando las prácticas externas, colaborando así con la formación en esta área de trabajo.

El programa se dará a conocer a los recursos públicos destinados a la intervención en familias que se estén ofreciendo por la Generalitat Valenciana, así como a los ayuntamientos. Con el objetivo de difundir el programa, se acordará una cita para realizar una reunión con las personas que se encargan de la gestión de los servicios de atención a la familia y al menor. Si se realiza un acuerdo laboral o de prestación de servicios, se gestionarán los documentos pertinentes respecto a la confidencialidad de los datos.

Cuando el programa sea un recurso disponible para estos servicios, una prioridad será poner en contacto a todos los profesionales para comunicar las bases del programa, sus objetivos del programa, los criterios de inclusión y exclusión, la resolución de dudas etc. El objetivo es mantener una comunicación fluida entre distintos profesionales para agilizar los procesos de cambio en estas familias.

Las instalaciones dónde se producirán las sesiones dependerá de la localización del recurso que solicite el programa. La intención es mantener el mismo local dónde se estén dando las intervenciones familiares por varios motivos, el primero es que supone la reutilización de un recurso que ya se ha destinado a estos servicios, y que por tanto no supondrá un gasto extra; y el segundo, es porque las familias al haber acudido antes tendrán más fácil el acceso. Para adaptarse a las condiciones laborales de los profesionales que están habitualmente dirigiendo las intervenciones con las familias, el programa se realizará en fin de semana, ya que, por otra parte, se podrá respetar así en la medida de lo posible las actividades académicas y extraescolares de los menores. El horario de las sesiones siempre se mantendrá en el mismo formato para respetar la planificación del ocio familiar.

En la ejecución del programa es importante atender a diversos aspectos para tener la capacidad de adaptarse tanto a los grupos como a las circunstancias. Los procesos más relevantes que hay que tener en cuenta son: la supervisión de la gestión de recursos durante la puesta en práctica de las sesiones, la comprobación qué objetivos se están completando con éxito y la revisión de que las condiciones de evaluación en el grupo con adultos y menores se está realizando de una forma similar. Debido a estas circunstancias

las capacidades más demandadas entre nuestros psicólogos serán: la flexibilidad, la creatividad y su capacidad de aplicar su conocimiento teórico y práctico para solventar las nuevas situaciones que se les plantean.

3.4 Descripción del programa/proyecto.

Este programa se enmarcaría dentro de una intervención de tipo terciaria que se incluiría dentro de un plan de tratamiento más general establecidos por los profesionales a los que se les derive el caso, como los Equipos Especializados de Intervención a la Infancia y Adolescencia o los Equipos de Intervención Familiar.

El carácter de trabajo grupal en el programa permite ofrecerles a los usuarios oportunidades para: fomentar el trabajo con la comunicación y expresión verbal, aumentar su perspectiva sobre las situaciones familiares, relacionarse con otras familias, practicar con sus propios conocimientos y fortalezas, compartir y aumentar las experiencias positivas, aumentar su empatía etc. El conjunto de estos factores permite a su vez la posibilidad de generar estrategias de afrontamiento de carácter terapéutico para las familias.

Consideramos que esta intervención puede beneficiar a todos los miembros de la familia, aunque se tienen en cuenta las diferentes edades de los participantes por lo que se adapta el material y procedimientos a los usuarios.

3.5 Calendario de actividades.

El programa constará de 8 sesiones divididas en 5 módulos. La duración de las sesiones será de 2 horas y tendrán frecuencia semanal. El formato de la intervención será grupal, pero tendrá en cuenta la existencia de dos grupos, uno para adultos y otro para los menores. Estos grupos trabajarán por separado, a excepción de algunas sesiones en las que el trabajo será totalmente familiar y por ese motivo el diseño contempla 8 sesiones.

Para desarrollar la estructura de las sesiones y las actividades se ha tenido en cuenta sobre todo la “Guía de Intervención de las Fortalezas del Carácter”, (Niemic, 2019).

Respecto a los módulos centrales 2, 3 y 4, referentes al trabajo directo con las virtudes, los objetivos principales de trabajo serán comunes y entre ellos. Además, estos

módulos constarán de dos sesiones, una dedicada al trabajo por grupos de menores y padres independientemente y otra que reúne a todos los miembros.

A continuación, se especificarán los objetivos de cada módulo en la siguiente tabla:

Tabla 3.

Descripción de los objetivos de los módulos centrales del programa.

Módulos:	Sesiones:	Duración:	Objetivos:
1	Única	2 horas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluar a las familias a través de instrumentos como los cuestionarios. 2. Presentar a los profesionales y al programa. 3. Ofrecer apoyo teórico a los padres sobre las bases del programa para que lo consulten cuando sea necesario. 4. Aclarar la definición de familia que tienen los participantes y completarla.
2, 3 y 4 Cada módulo trabajará una virtud	<p>Dos sesiones por módulo.</p> <p>Los objetivos solo pertenecen a las primeras sesiones.</p>	2 horas cada sesión	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ofrecer psicoeducación sobre la virtud de cada módulo. 2. Ejercicios para identificar las fortalezas en acciones cotidianas. 3. Practicar las fortalezas correspondientes a cada virtud. 4. Reforzar el conocimiento adquirido en el programa y analizar el uso individual de las fortalezas.
5	Única	2 horas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Feedback sobre la evolución realizada durante el programa. 2. Reflexionar acerca del ambiente familiar e identificación de fortalezas familiares. 3. Feedback grupal entre familias. 4. Expresión grupal. 5. Evaluar los efectos del programa.

En los módulos 2, 3 y 4 referentes a las virtudes, el último objetivo que es reforzar el conocimiento sobre el programa, siempre se llevará a cabo de la misma forma. Se les proporcionará un material impreso con ejercicios que podrán realizar en su domicilio (Véase Anexo 7, “Actividades para trabajar en casa con los padres”). En este material se proporciona un autorregistro que se realizará con cada virtud cuya finalidad es mejorar la identificación de actitudes positivas en la familia, ejercicios de refuerzo positivo y ejercicios para mejorar la comunicación. Las respuestas del trabajo con este manual siempre se trabajarán en la segunda sesión de cada uno de estos módulos, donde se resolverán dudas y se reflexionará acerca del contenido.

3.5.1 Módulo 1: Sesión de presentación.

El primer módulo representa la toma de contacto entre el programa, los profesionales y los participantes. Su función esencial, por tanto, es de introducción. Por este motivo los objetivos serán: la evaluación de las familias mediante cuestionarios como: VIA (Seligman, 2004), PANAS (Watson, Clark y Tellegen, 1999), y la Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 2006); la presentación de los profesionales y del programa con ayuda de un Power Point y un folio informativo de las fechas de las sesiones (Véase Anexo 1 y 2 “Presentación informativa del Programa para los padres”, y “Calendario organizativo de las sesiones”); para facilitar la adaptación a la información del programa se les aporta un manual teórico de referencia (Véase Anexo 3, “Material Complementario para Padres”); y por último, para mejorar y ampliar los conocimientos de los participantes sobre las familias se realizará un ejercicio de lluvia de ideas cuyas dudas se resolverán con el Anexo 4 “Documentos de información sobre familias”.

Los Anexos dedicados a este módulo son de tipo informativo a cerca del Modelo de “Values In Action”, las virtudes y fortalezas que se trabajarán, y su relación con el ámbito familiar. Pero también aportan información básica como el horario concreto de las sesiones y sus respectivos temas.

La sesión dedicada a menores tendrá los mismos objetivos, a excepción de la evaluación. Las actividades que se llevarán a cabo son: presentación del psicólogo y promoción de la relación entre los menores mediante la presentación de los mismos. Para esta presentación se colocarán en círculo, dirán su nombre, edad y una fortaleza propia.

Para explicarles el programa se utilizará el Anexo 5 que es una presentación de Power Point que implica interacción oral por parte de los niños en la que se tratan los mismos temas que con los adultos.

3.5.2 Módulo 2: Sesiones sobre la virtud de Humanidad.

Los objetivos y actividades del módulo se resumirán en la siguiente tabla:

Tabla 4.

“Características de la primera sesión de la Virtud de Humanidad con los padres”.

Objetivos:	Actividades:
1. Psicoeducar.	1. Se les nombra las fortalezas y tienen que realizar una descripción de las fortalezas y de las personas que las tienen, a continuación, se completa su información con el Anexo 6 “Definición de las fortalezas y características de las personas que las poseen”. También se trabajará de forma especial la Inteligencia Emocional a través de la identificación de las 5 emociones básicas por su relevancia en el ambiente familiar positivo (la información se encuentra en el Anexo ya mencionado).
2. Ejercicios para identificar las fortalezas en acciones cotidianas.	2. Se hará una lista con varios ámbitos (familia, amistad trabajo etc), en la que los participantes tendrán que poner ejemplos de su experiencia personal en la que se haya mostrado alguna de las fortalezas.
3. Practicar las fortalezas correspondientes a cada virtud.	3. Por grupos tendrán que generar una escena en la que cada participante cumpla un rol distinto y se muestren ejemplos de cada una de las fortalezas, que tendrán que ser adivinadas por el resto de participantes que podrán dar feedback.

La sesión dirigida al grupo de menores plantea los mismos objetivos. Se utiliza el Anexo 6 (“Definición de fortalezas...”) para explicarles las fortalezas, a continuación, cada niño tiene que aportar un ejemplo de su experiencia familiar para cada fortaleza y justificar su respuesta. Por último, tendrán que poner un ejemplo de cuándo usarían cada

fortaleza. También se les mostrarán las 5 emociones básicas y se les comentará la importancia de identificarlas y reconocerlas. Además, habrá un debate sobre las emociones que sintieron en las situaciones comentadas en sus ejemplos. La última actividad será elaborar un listado de acciones que pueden realizar con su familia para fomentar las fortalezas.

Tabla 5.

“Esquema de trabajo para la segunda sesión del Módulo de la Virtud de Humanidad”.

Objetivos:	Actividades:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fomentar la expresión y aumento la perspectiva de todos los miembros de la familia. 2. Conocer el proceso de otras familias y normalizar que aparezcan dificultades. 3. Favorecer la aparición de estrategias de afrontamiento 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Puesta en común de las respuestas. 2. Cada familia tendrá tiempo para comentar su situación e identificar sus dificultades. 3. De las situaciones comentadas, entre todas las familias deberán proponer soluciones que impliquen el uso de fortalezas.

3.5.3 Módulo 3: Sesiones sobre la virtud de Templanza.

Tabla 6.

“Características de la primera sesión de la Virtud de templanza con los padres”.

Objetivos:	Actividades:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Psicoeducar sobre la virtud de cada módulo. 2. Ejercicios para identificar las fortalezas en acciones cotidianas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación del Anexo 6 (“Definición de fortalezas...”), los padres leerán el apartado de la Virtud de Templanza. 2. Los participantes se organizarán en 4 grupos, cada grupo tendrá que trabajar para mencionar 3 acciones sobre la fortaleza que se les haya asignado y explicar cómo se podrían aplicar al ámbito familiar.

-
- | | |
|--|---|
| <p>3. Practicar las fortalezas correspondientes a cada virtud.</p> | <p>3. Cada grupo presentará una propuesta de situaciones familiares conflictivas, y otros grupos tendrán que proponer soluciones basadas en el uso de las fortalezas.</p> |
|--|---|
-

La adaptación a la sesión con los niños se organizará de la siguiente manera. Primero se les facilitará el apartado C del Anexo 6, en el que se leerá en voz alta las definiciones de las fortalezas. A continuación, se le asignará un número del 1 al 5 a cada niño, y por sorteo se sacarán dos números, esta pareja de niños tendrá que representar una escena en la que esté presente algunas de las fortalezas y el resto de niños deberán adivinar de cuál se trata, para ello se podrán ayudar del Anexo 6 correspondiente a la definición de las fortalezas que seguirá visible. Por último, finalizando la sesión en función del tiempo que quede podrán hacer un dibujo de una de las fortalezas de humanidad y el resto tendrán que adivinar qué fortaleza es.

Tanto al grupo de padres como al de niños se les informará de una actividad que tendrán que realizar en casa toda la familia en conjunto. Se tratará de visualizar la película de “Emoji” (Raimo y Leondis, 2017), y hacer un listado de ejemplos en el que aparezcan las fortalezas de humanidad. Si no pueden acceder a la película se les facilitará durante la sesión.

Tabla 7.

“Esquema de trabajo para la segunda sesión del Módulo de la Virtud de Templanza”.

Objetivos:	Actividades:
<p>1. Aumentar la expresión y autorregulación emocional</p>	<p>1. Compartir el listado de emociones con las que cada uno se ha sentido identificado después de ver la película “Emoji”.</p>

-
- | | |
|---|--|
| <p>2. Trabajar en grupo</p> | <p>2. Entre todos tendrán que aportar ejemplos de las problemáticas presentadas en la película.</p> |
| <p>3. Favorecer la aparición de estrategias de afrontamiento mediante modelado.</p> | <p>3. Los padres tendrán que ponerse de acuerdo para generar pasos para resolver el problema. Los niños pueden aportar ideas.</p> |
| <p>4. Promover la adaptación a la vida familiar</p> | <p>4. Las problemáticas dejan de centrarse en la película para representar a la realidad de los conflictos en las familias. Se pone un ejemplo para resolverlo de la misma manera.</p> |
-

3.5.4 Módulo 4: Sesiones sobre la virtud de Justicia.

Tabla 8.

“Características de la primera sesión de la Virtud de Justicia con los padres”.

Objetivos:	Actividades:
<p>1. Psicoeducar sobre la virtud de cada módulo.</p>	<p>1. Por parejas tendrás que reunir información sobre cada fortaleza, posteriormente se comentará con el resto y se completará con el Anexo 6.</p>
<p>2. Ejercicios para la identificación de fortalezas en acciones cotidianas.</p>	<p>2. Se visualizará un vídeo, y los participantes tendrán que tomar nota de las acciones con las que se identifiquen.</p>
<p>3. Practicar las fortalezas correspondientes a cada virtud.</p>	<p>3. Se generará una lista de situaciones familiares en las que se puedan usar las virtudes.</p>

Para el grupo de niños, la primera actividad consistirá en un juego por puntos, se reproducirá un vídeo acerca de la justicia (<https://www.youtube.com/watch?v=RLOyUUqx0IQ&t=8s>) cuyo link se encuentra al final del apartado de la virtud de justicia en el Anexo 6. El vídeo enumera varias acciones que representarían a esta virtud, para conseguir puntos los niños tendrán que anotar acciones, cada acción valdrá un punto. La siguiente actividad se realizará por turnos, consiste en que cada niño tiene que pensar en voz alta cómo es su comportamiento con cada uno de sus padres y sobre las emociones que siente, el resto de niños tendrá que puntuar del 0 al 5 la ecuanimidad de este niño, mientras se anotarán en la pizarra los resultados. Se les pedirá ejemplos personales de civismo, en el que el profesional destacará la capacidad de colaboración de los niños en el trabajo y su implicación en el programa, se destacará la mejora familiar por la que se está trabajando. Por último, tienen que decir el nombre de un personaje de dibujos animados al que consideran un líder y explicar por qué.

Tabla 9.

“Esquema de trabajo para la segunda sesión del Módulo de la Virtud de Justicia”.

Objetivos:	Actividades:
1. Expresar y conocer el estado de los participantes.	1. Se les pregunta por su semana, por sugerencias sobre el programa, peticiones de ayuda...
2. Ejercitar la memoria grupal	2. Se les pide que nombren todas las fortalezas que hemos trabajado en el programa y se van anotando en la pizarra u ordenador.
3. Manifestar el reconocimiento familiar	3. Las familias tendrán que anotar las fortalezas de cada uno de sus miembros. Y se lee a nivel familiar en voz alta. También se leerá en voz alta la "carta al superhéroe interno" (Anexo 7)

4. Evaluar	4. Se les deja tiempo para realizar el cuestionario VIA.
------------	--

3.5.5 Módulo 5: Sesión de cierre

La sesión de este módulo se realiza con las familias al completo. Los objetivos de la sesión serán: destacar el proceso de evolución de las familias, para ambos profesionales describen el periodo de desarrollo de las familias según su perspectiva; reflexionar acerca del ambiente familiar e identificar de fortalezas familiares, se utiliza como base las actividades propuestas en el Anexo 7 para identificar las herramientas propias de cada familia para resolver conflictos; feedback grupal entre familias, las sillas se disponen en semicírculo, en el medio se situarán las sillas que correspondan a una familia, la actividad consiste en que la familia situada en el centro recibirá una retroalimentación acerca de sus fortalezas que proviene de las otras familias, todas las familias se situarán durante la sesión en el centro, y antes de recibir los comentarios de otras familias tendrán que hacer un ejercicio de expresión emocional y feedback familiar personal en el que describirán cómo han percibido ellos su propio progreso.

Para finalizar el programa se reunirá información sobre la situación de los participantes mediante cuestionarios.

3.6 Delimitación de recursos.

Los recursos requeridos serán materiales, humanos y económicos.

En lo que respecta a los servicios materiales se considerará el local, las sillas, las fotocopias de los documentos necesarios para cada integrante de la familia, y un ordenador con proyector y una pizarra y, por último, bolis y folios.

Los recursos humanos necesarios serán dos psicólogos, uno se dedicará al trabajo con los padres, mientras que el otro se destinará al grupo con niños. Además, se contará con dos estudiantes del grado de Psicología que trabajarán en colaboración con cada uno de los psicólogos. Ya que se trata de un programa de tipo grupal, los usuarios también serían un recurso necesario para poder llevarlo a cabo.

El programa está valorado económicamente en 4500€, de esta cantidad 3000€ irá destinado a los honorarios en bruto percibidos por los profesionales que han implantado

el programa. El resto se destinará a los gastos generados por el uso del local y aportación a los gastos de la empresa que oferta el programa.

3.7 Análisis de su viabilidad.

Es un recurso potencialmente positivo para los equipos de trabajo destinados a atender a las familias, porque supone la posibilidad de agilizar el proceso de cambio de los participantes. Entre otras cuestiones también cabe destacar que la responsabilidad sobre el progreso de la familia se convierte en una cuestión compartida con varios especialistas dentro del campo psicología, permitiendo así el diseño de estrategias conjuntas para realizar una estrategia más directa y precisa atendiendo a las características y circunstancias particulares.

Asimismo, no interfiere negativamente en la intervención básica planteada por los profesionales de los equipos principales de intervención, y el programa puede ser una fuente de información que nutra a los expertos de ambos servicios.

Un inconveniente muy relevante para las familias, es que al realizarse en fin de semana les ocupamos parte de su tiempo de ocio. De tal manera que para que vengan realmente tienen que sentir que les estamos ofreciendo algo útil.

3.8 Evaluación: Instrumentos de evaluación continua y final.

Para evaluar si se cumplen los objetivos propuestos en el programa con las familias se proporcionarán diferentes cuestionarios. Entre estos cuestionarios están el VIA (Seligman, 2004), el PANAS (Watson, Clark y Tellegen, 1999), la Escala de Bienestar Psicológico (Riff, 2006) y un cuestionario de satisfacción con el servicio que se encuentra en el Anexo 8.

El VIA es un cuestionario que valora la presencia de las 24 fortalezas en una persona, estas fortalezas se agrupan en las 6 virtudes propuestas por la teoría de “Values In Action”. Los resultados más altos del cuestionario se corresponden con las fortalezas con las que el individuo más se identifica. La versión original constaba de 240 ítems (Véase Anexo 8), pero el Insituto VIA, validó la prueba a población española con solo 120 ítems manteniendo niveles de fiabilidad similares de 0.78 (Azañedo et, al, 2017).

La Escala de Afectividad Positiva y Negativa (Anexo 9), también conocida como PANAS fue originalmente creada en 1988 por Watson, Clark y Tellegen. En 1999 se validó para población española (Sandín, Chorot, Lostao, Joiner, Santed y Valiente, 1999). Esta escala es un autoinforme que está compuesto por dos factores de afectividad que cuentan cada uno con 10 ítems. Su fiabilidad es de 0.92 en cuanto al afecto positivo, y para el negativo un 0.88, (López-Gómez, Hervás y Vázquez, 2015).

La Escala de Bienestar Psicológico fue propuesta por Carol Ryff (Anexo10), ya que estaba formulada en base a su Modelo de Bienestar Psicológico. La validación a población española se produce en el año 2006. Tiene 39 ítems que miden las 6 dimensiones que son: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida y Crecimiento personal. Su consistencia interna fluctúa entre el 0.7 y el 0.84 (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y Van Dierendonck, 2006).

Los dos primeros cuestionarios se presentarán tanto en la primera sesión como en la final para comparar los resultados. Durante el programa, al final de cada módulo se les preguntará a las familias sobre la adecuación de las actividades, sobre sus inconvenientes y preferencias.

Para la evaluación final se les facilitará un cuestionario de satisfacción con el servicio en la última sesión (Véase Anexo 11).

4. Conclusiones

Tras el recorrido realizado en la bibliografía sobre la Psicología Positiva, se ha descrito la evolución de su producción largo de estos 20 años en los que ha generado diversas líneas de investigación, y ha aportado una cantidad de evidencia científica considerable respecto a sus temas de interés. Los datos obtenidos giran en torno a los enfoques propuestos por Seligman, acerca del estudio de las experiencias positivas, el desarrollo de fortalezas personales y el impulso para generar instituciones positivas. Por este motivo, se han revisado las instituciones que apoyan en la actualidad este área de estudio en el territorio español y europeo, comprobando que efectivamente se han

impulsado instituciones que actúan como apoyo para los profesionales del ámbito. De esta forma, se puede considerar que los objetivos de ampliar el conocimiento respecto a la Psicología Positiva y entender cómo se aplica en la práctica se han llevado a cabo de una forma satisfactoria.

En relación al diseño del programa se ha efectuado además, una revisión del marco legislativo español y autonómico de la Comunidad Valenciana. En términos generales, la producción de programas específicos adaptados a las situaciones familiares parece un ámbito que aún está en progreso. Poner en práctica una intervención como la que se ha diseñado en este trabajo, es una buena oportunidad para aplicar la Psicología a esta realidad. Cabe destacar, además, que las circunstancias que envuelven a las familias son muy diversas, ya que el concepto de institución familiar como tal, es muy complejo porque en la actualidad envuelve a muchas situaciones, de hecho, por ello no se ofrece una definición en términos legales para que no se excluya a ningún grupo. Así pues, poder acceder a este ámbito de actuación ofrece una perspectiva de apoyo a las familias que es difícil de conseguir por otros medios, además de esto tener conocimiento sobre procesos grupales de intervención puede favorecer que el profesional ofrezca una intervención integral y por tanto se aumente de forma holística su recursos al tener en consideración a los individuos como seres sociales que están inmersos en procesos de cambio progresivos y constantes.

El programa se ha diseñado con los objetivos de potenciar el clima familiar positivo a través del trabajo con las virtudes, mejorar las relaciones familiares a través de la potenciación de la afectividad positiva y fomentar el bienestar familiar a través del bienestar personal. Se estima que los objetivos del programa probablemente se cumplirán porque las virtudes seleccionadas están relacionadas con la mejora en las relaciones interpersonales, con la expresión de emociones positivas y con el autoconocimiento personal. Además de estos objetivos que son objeto de evaluación, también se considera que el programa pueda aportar otros beneficios por lo que se ha diseñado un cuestionario que recoge información sobre otros aspectos que son relevantes para las familias, por lo que se procura la mayor adaptación posible a las familias.

Considero que es una propuesta viable ya que está organizada para que no interfiera con otras actividades de los participantes, respetando así el horario de sus actividades cotidianas como, la asistencia al colegio o el horario laboral de los padres,

pensando de esta forma, en el momento más adecuado para que puedan asistir. Además, se les permite hacer sugerencias para adaptar las sesiones a sus características, se trabaja el rapport entre las familias y los profesionales, y el carácter grupal les permite expresarse, empatizar e interactuar con otras personas, por lo que trabajan las habilidades con miembros ajenos a sus familias y de esta forma se les ofrece la oportunidad de aumentar de su red social con otras familias.

La puesta en práctica del programa supone una oportunidad de aprendizaje no solo para los usuarios, sino también para los profesionales que les atienden. Ya que trabajan su capacidad de adaptación y flexibilidad, y mejoran su aprendizaje.

Entre las limitaciones principales del programa se destacan: el número de sesiones y el hecho de que se hayan abordado 3 virtudes de las 6 disponibles para trabajar en el programa. Ambos criterios se han seleccionado de este modo por cuestiones de limitación temporal, pero también para que las familias puedan asimilar los conceptos básicos y no se sobrecarguen en sus obligaciones respetando así su tiempo de ocio. Pero esta limitación puede ser un beneficio si se tiene en cuenta la posibilidad de realizar un segundo programa que trate el resto de virtudes, ya que de este modo se ofrecería una formación más completa en términos generales. Otra limitación es tener en cuenta las fortalezas del carácter a nivel de intervención cuando los menores se encuentran en riesgo, cuando también podrían utilizarse como prevención para casi cualquier tipo de familia, ya que supone un aprendizaje tanto individual como colectivo. Aunque precisamente la preferencia de intervención con este colectivo se debe al conocimiento sobre recursos destinados a estas familias, así como sus necesidades de intervención específica. Ya que el carácter positivo de esta intervención facilita la generación de estrategias de afrontamiento personal para que los menores que suelen encontrarse en dinámicas familiares conflictivas, tengan la capacidad de adaptarse al entorno.

Es por ello que la experiencia en la realización del trabajo ha sido positiva porque me ha aportado mucho conocimientos, capacidades y oportunidades para aprender.

5. Bibliografía

- Azañedo, C. M., Fernández-Abascal, E. G., & Barraca, J. (2017). The short form of the VIA Inventory of Strengths. *Psicothema*, 29(2), 254-260. Extraído de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72750577017.pdf>
- Bandura, A., (1987)., *Teoría del Aprendizaje Social*, Madrid, España, S.L.U. ESPASA LIBROS
- Bernabé, G. (2014). *Gracias, Gracias, Gracias. Psicología de la gratitud*. Tenerife. España. Sociedad Latina de Comunicación social.
- Bohlmeijer, E. T., Bolier, L., Lamers, S. M., & Westerhof, G. J. (2017). Intervenciones clínicas positivas:¿ Por qué son importantes y cómo funcionan?. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 34-41. Extraído de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/778/77849972005/77849972005.pdf>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, 13(1), 119. Extraído de: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1471-2458-13-119>
- Bravo, F. (2017). Aristóteles: entre la Ética del Bien y la Ética de la Vida Buena. *Apuntes Filosóficos*, 26(51), 20-38. Extraído de: http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_af/article/view/14731/14397
- Chu, J. T., Ho, H. C., Mui, M., Wan, A., Stewart, S. M., Lam, T. H., & Chan, S. S. (2018). Happy Family Kitchen II: Participants' perspectives of a community-based family intervention. *Journal of Child and Family Studies*, 27(5), 1629-1639. Extraído de: <https://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=acc71398-6d3c-4923-ac14-b1578a4a783d%40sessionmgr103>. DOI: 10.1007/s10826-017-0998-8

Consellería de Bienestar Social de Generalitat Valenciana. (2015). *Protocolo de Buenas Prácticas en la Coordinación entre Entidades Locales con menores en situación de riesgo*. Extraído de:

<http://www.inclusio.gva.es/documents/610740/161440072/Protocolo%20de%20Buenas%20Prácticas%20en%20la%20Coordinación%20entre%20entidades%20Locales%20con%20Menores%20en%20situación%20de%20riesgo/728eaf47-b79a-44b5-a17a-8e4ecf0db7c2>

De la cuesta, J. M. (2019). Código Civil y Legislación complementaria. Boletín Oficial del Estado. Extraído de:

https://www.boe.es/legislacion/codigos/codigo.php?id=034_Codigo_Civil_y_legislacion_complementaria

Diari Oficial de la Comunitat Valenciana (2019). Legislación consolidada. Extraído de:

http://www.dogv.gva.es/datos/1982/07/15/pdf/1982_801892.pdf

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

<https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>

Fernández-Ríos, L., & Vilariño Vázquez, M. (2018). Historia, investigación y discurso de la Psicología Positiva: Un abordaje crítico. *Terapia psicológica*, 36(2), 123-133. Extraído de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v36n2/0718-4808-terpsicol-36-02-00123.pdf>

Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. *Handbook of positive psychology*, 9, 120-134. Extraído de:

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=2Cr5rP8jOnc&oi=fnd&pg=PA1>

[20&dq=fredrickson+2002&ots=elK2jwxA1S&sig=N59nI7Mep02ZRLRaAUI_cJLdtIA#v=onepage&q=fredrickson%202002&f=false](https://www.researchgate.net/publication/328701899_Positive_Psychology_Interventions_in_a_Multi-Ethnic_and_Cross-Cultural_Context/links/5bdc977a4585150b2b996ca0/Positive-Psychology-Interventions-in-a-Multi-Ethnic-and-Cross-Cultural-Context.pdf#page=62)

Freud, S. (2015). *El yo y el ello*. Buenos Aires, Argentina; Amorrortu editorial.

González, M. E. P. (2016). Programa de intervención para el fomento del bienestar emocional en personas mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 37-45. Extraído de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851778004.pdf>

Hendriks, T. (2018). The Efficacy of Multi-component Positive Psychology Interventions: A Systematic Review and Meta-analysis. En *Positive Psychology Interventions In A Multi-ethnic And Cross-Cultural Context* (pp. 61-96). Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Tom_Hendriks2/publication/328701899_Positive_Psychology_Interventions_in_a_Multi-Ethnic_and_Cross-Cultural_Context/links/5bdc977a4585150b2b996ca0/Positive-Psychology-Interventions-in-a-Multi-Ethnic-and-Cross-Cultural-Context.pdf#page=62. DOI: 10.1007/s10902-019-00082-1

Instituto Europeo de Psicología Positiva. Consultado a 10 de Marzo de 2020. Extraído de: <https://www.iepp.es/quienes-somos/>

Jiménez Rodríguez, V., Alvarado Izquierdo, J. M., & Puente Ferreras, A. (2013). Una aproximación al trabajo social desde la óptica de la psicología positiva (virtudes y fortalezas). *Cuadernos de trabajo social*, 26(2), 397-407. Extraído de: <https://eprints.ucm.es/28610/1/Cuadernos%20de%20trabajo%20social.pdf>

Kauffman, C., & Silberman, J. (2009). Finding and fostering the positive in relationships: Positive interventions in couples therapy. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 520-531. Extraído de: <https://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=d634b39a-111b-48e8-a323-b8519af866ae%40pdc-v-sessmgr02>. DOI: 10.1002/jclp.20594

Le Blanc, P. M., & Oerlemans, W. G. (2016). Amplificación en el trabajo: construyendo una fuerza de trabajo sostenible a través de intervenciones individuales de psicología positiva. *Papeles del Psicólogo*, 37(3), 185-191. Extraído de: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77847916005.pdf>

Raimo, M., y Leondis, T. (2017). *“Emoji: la película”*. Estados Unidos: Sony Pictures Animation.

Lopez-Gomez, I., Chaves, C., Hervás, G., & Vazquez, C. (2017). Comparing the acceptability of a positive psychology intervention versus a cognitive behavioural therapy for clinical depression. *Clinical psychology & psychotherapy*, 24(5), 1029-1039. Extraído: <https://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=42536f7b-9ebb-4635-9307-515a2ed7668e%40sessionmgr101>. DOI: 10.1002/cpp.2129

López-Gómez, I., Hervás, G., & Vázquez, C. (2015). Adaptación de las “Escala de afecto positivo y negativo” (PANAS) en una muestra general española. *Psicología conductual*, 23(3), 529-548. Extraído de: https://www.researchgate.net/profile/Carmelo_Vazquez2/publication/287391848_Adaptacion_de_la_Escala_de_afecto_positivo_y_negativo_PANAS_en_una_muestra_general_espanola/links/5693847908aed0aed817933f/Adaptacion-de-la-Escala-de-afecto-positivo-y-negativo-PANAS-en-una-muestra-general-espanola.pdf

Martínez Agut, M. P. (2010). Medidas de Protección Jurídica del Menor en la Comunidad Valenciana. Extraído de: <http://quadernsanimacio.net/ANTERIORES/once/menor.pdf>

Martínez, A. R. O., Fernández, E. R., & Chamorro, A. (2015). Una intervención para aumentar el bienestar de los mayores. *EJIHPE: European Journal of*

Investigation in Health, Psychology and Education, 5(1), 23-33. Extraído de:
<https://formacionasunivep.com/ejihpe/index.php/journal/article/view/100/87>

Maslow Abraham H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Row. Extraído de:
<https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2016/09/Motivation-and-Personality-A.H.Maslow.pdf>

Mejía, D. M., Builes, D. A., & Montoya, P. A. C. (2019). Prácticas de crianza y comunicación familiar: una estrategia para la socialización primaria. *Poiésis*, (36), 111-125. Extraído de:
<https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/3193/2438>

Mira Pastor, A., Enrique Roig, Á., Díaz-García, A., Rachyla, I., González-Robles, A., Bretón-López, J., & Botella, C. (2018). Viabilidad de una intervención psicológica clínica positiva para síntomas depresivos: Una serie de casos. Extraído de:
<http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177545/60996.pdf?sequence=1>

Niemiec, R. M. (2017). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe Publishing. Extraído de: <https://dheeducacion.com/wp-content/uploads/2019/02/Fortalezas-de-carácter-guía-de-intervención.pdf>

Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of adolescence*, 29(6), 891-909. Extraído de:
https://www.academia.edu/1038642/Moral_competence_and_character_strengths_among_adolescents_The_development_and_validation_of_the_Values_in_Action_Inventory_of_Strengths_for_Youth.

DOI:

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.011>

Ovejero Bruna, M. (2018). *Evaluación de fortalezas humanas en estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid y diferencias de sexo: Relación con salud, resiliencia y rendimiento académico* (Doctoral dissertation, Universidad Complutense de Madrid).
Extraído de: <https://eprints.ucm.es/49808/1/T40492.pdf>

Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19. Extraído de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v31n1/art02.pdf>

Pedrero, E. J. (2006). Temperamento, carácter y trastornos de la personalidad. Aplicación del TCI-R a una muestra de consumidores de drogas en tratamiento y su relación con el MCMI-II. *Adicciones*, 18, 135-148. Extraído de: https://www.researchgate.net/profile/Eduardo_Pedrero-Perez/publication/289558471_Temperament_character_and_personality_disorders_Results_of_TCI-R_administration_in_a_sample_of_drug_addicts_in_treatment_and_its_relation_with_MCMI-II/links/56a501bf08ae232fb2078c45.pdf

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press. Extraído de : <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=vKzmCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR9&dq=character+strengths+and+virtues&ots=sRmeaDm8GY&sig=mtRD-ztCysaRICjJzxCGMdYC8EM#v=onepage&q=character%20strengths%20and%20virtues&f=false>

Pintado, S., & Castillo, M. (2017). Propuesta de un programa de intervención piloto basado en la Psicología Positiva para la reducción de síntomas de depresión. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, 3(1), 60-67. Extraído de: <http://psycap.cl/wp-content/uploads/2017/05/Propuesta-de-un-programa-de-intervención-piloto-basado-en-la-Psicología-Positiva-para-la-reducción-de-síntomas-de-depresión.-.pdf>

Quinlan, D., Swain, N., & Vella-Brodrick, D. A. (2012). Character strengths interventions: Building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1145-1163. Extraído de: <https://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=2f17bf28-e106-4679-b014-576713012de2%40pdc-v-sessmgr04>. DOI: 10.1007/s10902-011-9311-5

Ramírez-Fernández, E., Ortega-Martínez, A. R., & Martos-Montes, R. (2015). Las fortalezas en personas mayores como factor que aumenta el bienestar. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(2), 187-195. Extraído de: <https://formacionesunivep.com/ejihpe/index.php/journal/article/view/111/94>

Remor, E., & Gómez, M. A. (2012). Efecto de un programa de intervención para la potenciación de las fortalezas y los recursos psicológicos sobre el estado de ánimo, optimismo, quejas de salud subjetivas y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Acta colombiana de Psicología*, 15(2), 75-85. Extraído de: <https://www.redalyc.org/pdf/798/79825836003.pdf>

Richards, M., & Huppert, F. A. (2011). Do positive children become positive adults? Evidence from a longitudinal birth cohort study. *The Journal of positive psychology*, 6(1), 75-87. Extraído de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3378184/pdf/ukmss-47871.pdf>. DOI: 10.1080/17439760.2011.536655

Ruiz, E. P., González, J. A., García, M. M., & Martínez, O. L. (2017). Efectos de una intervención para la mejora de las fortalezas psicológicas en educación infantil, valorados a través del test del dibujo de la familia. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 7(2), 123-134. Extraído de: <https://formacionesunivep.com/ejihpe/index.php/journal/article/view/201/163>

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39. Extraído de: <https://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=19&sid=5b1bcd32-eaf1-4acc-8845-d9a215b2fa9a%40sessionmgr103>. DOI: 10.1007/s10902-006-9019-0

Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T. E., Santed, M. A., & Valiente, R. M. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11(1), 37-51. Extraído de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72711104.pdf>

Sandín, B. (2003). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo para niños y adolescentes (PANASN). *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 8(2), 173-182. Extraído de: <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3953/3807> DOI: 10.5944/rppc.vol.8.num.2.2003.3953

Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2019). The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1179-1196. Extraído de: <https://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=ad0d262d-900c-4a3e-aae3-dea17e6a1244%40sessionmgr101>. Doi: 10.1007/s10902-018-9990-2

Schrank, B., Brownell, T., Jakaite, Z., Larkin, C., Pesola, F., Riches, S., ... & Slade, M. (2016). Evaluation of a positive psychotherapy group intervention for people with psychosis: pilot randomised controlled trial. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 25(3), 235-246. Extraído de: https://www.researchgate.net/profile/Beate_Schrank/publication/272518663_Evaluation_of_a_positive_psychotherapy_group_intervention_for_people_with_psychosis_Pilot_randomised_controlled_trial/links/564ba5e208ae020ae9f839c9/Evaluation-of-a-positive-psychotherapy-group-intervention-for-people-with-psychosis-Pilot-randomised-controlled-trial.pdf?origin=publication_detail

Seligman, M. E. P. (2017). *La auténtica felicidad* (Edición 6.a ed.). Barcelona, España: Ediciones B, S. A. (Primera edición en 2002)

Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, *61*(8), 774. Extraído de: https://www.researchgate.net/publication/228079829_Positive_psychotherapy

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, *65*(5), 467-487. Extraído de: <https://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=acc71398-6d3c-4923-ac14-b1578a4a783d%40sessionmgr103>. DOI: 10.1002/jclp.20593

Skinner, B. F. (1994) *Sobre el conductismo: revisión y prólogo de Rubén Ardila*. Barcelona, España; Editorial Planeta-De Agostini,S.A.

Sociedad Española de Psicología Positiva, Consultado a 10 de Marzo de 2020: Extraído de: <http://www.sepsicologiapositiva.es>

Susana Lucia, A. M., Gallegos-Cari, A., & Muñoz-Sánchez, S. (2019). Análisis de componentes y definición del concepto resiliencia: una revisión narrativa. *Revista de Investigacion Psicologica*, (22), 77-100. Extraído de: http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n22/n22_a07.pdf

Vázquez C. y Hervás G. (2009) *La ciencia del bienestar. Fundamentos de la psicología positiva*. Madrid, España; Alianza Editorial.

Vázquez, C. (2013). La Psicología Positiva y sus enemigos: Una réplica en base a la evidencia científica. *Papeles del psicólogo*. Extraído de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2233.pdf>

VIA Character Strengths Survey & Character Profile Reports. VIA Institute. Extraído de: <https://www.viacharacter.org>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063. Extraído de: <http://www.cnb.pt/jpmatos/28.Watson.pdf>. DOI: 10.1037/0022-3514.54.6.1063



6. Anexos

Anexo 1. Presentación con la información de introducción al programa (para padres).

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL PARA FAMILIAS BASADO EN PSICOLOGÍA POSITIVA

1

ÍNDICE

- Presentación de la empresa, del programa y del equipo de trabajo.
- Responsabilidades de los participantes y de la empresa.
- ¿Qué es la Psicología Positiva?
- Modelo de "Values In Action".
- Importancia para las familias
- Dudas o sugerencias

¿QUIÉNES SOMOS Y CON QUIÉN TRABAJAMOS?



3



RESPONSABILIDAD DE LOS PARTICIPANTES:

- ACUDIR TODAS LAS SESIONES POSIBLES.
- PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN LAS SESIONES.
- ESTAR PRESENTES Y SER PUNTUALES
- PRACTICAR LAS HABILIDADES APRENDIDAS EN LA VIDA DIARIA.

RESPONSABILIDADES DE LA EMPRESA:


- ADAPTAR EL PROGRAMA A LAS NECESIDADES.
- RESOLVER DUDAS.
- FACILITAR EL MATERIAL PARA LAS ACTIVIDADES
- ESTAR PRESENTES Y SER PUNTUALES.

4



¿Qué es la Psicología Positiva?

5



PSICOLOGÍA POSITIVA

- Año de surgimiento: 1999
- Característica esencial: focalizar la atención en los recursos propios positivos.
- PP: ciencia que estudia cómo las personas desarrollan fortalezas y virtudes que utilizarán tanto para situaciones cotidianas como para acontecimientos adversos, (Fernández-Ríos y Vilariño, 2017).



MODELO DE BIENESTAR DE SELIGMAN, 2012


1. Emociones positivas
2. Compromiso
3. Relaciones Positivas
4. Significancia
5. Sentido del logro





7

Modelo de Values In Action




ÁRBOL DE LAS FORTALEZAS
"VIVE FELIZ. VIVE MEJOR"

MODELO DE PERSONALIDAD QUE SE DIO A CONOCER EN 2004 A TRAVÉS DE LA PUBLICACIÓN DE UN LIBRO.

CLASIFICA 24 FORTALEZAS EN 6 VIRTUDES.

PARA HACERLO SE GENERÓ UNA LISTA DE FORTALEZAS SEGÚN REFERENTES FILOSÓFICOS, CULTURALES, HISTÓRICOS, SOCIALES Y RELIGIOSOS.



(Peterson y Seligman, 2004)

8

Virtudes y fortalezas del modelo del Values In Action:

Virtudes Universales						
	Sabiduría y conocimiento	Coraje	Humanidad	Justicia	Templanza	Trascendencia
FORTALEZAS	<input type="checkbox"/> Creatividad <input type="checkbox"/> Curiosidad <input type="checkbox"/> Mente abierta <input type="checkbox"/> Pasión por aprender <input type="checkbox"/> Perspectiva	<input type="checkbox"/> Valentía <input type="checkbox"/> Persistencia <input type="checkbox"/> Integridad <input type="checkbox"/> Vitalidad	<input type="checkbox"/> Amor <input type="checkbox"/> Amabilidad <input type="checkbox"/> Inteligencia Social	<input type="checkbox"/> Civismo <input type="checkbox"/> Justicia <input type="checkbox"/> Liderazgo	<input type="checkbox"/> Capacidad de perdón <input type="checkbox"/> Humildad <input type="checkbox"/> Prudencia <input type="checkbox"/> Autorregulación	<input type="checkbox"/> Apreciación de la belleza <input type="checkbox"/> Gratitud <input type="checkbox"/> Esperanza <input type="checkbox"/> Humor <input type="checkbox"/> Espiritualidad
						



¿Qué Virtudes se desarrollarán en el programa?



VIRTUD DE HUMANIDAD



VIRTUD DE TEMPLANZA



VIRTUD DE JUSTICIA

10

¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y LAS FAMILIAS?



11

(Park, Peterson y Sun, 2013)

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJAR LAS VIRTUDES EN LAS FAMILIAS?



PARA IDENTIFICAR QUÉ VIRTUDES TE CARACTERIZAN Y CÓMO LAS TRANSMITIRLAS A TRAVÉS DE TUS ACCIONES EN LA VIDA DIARIA

PARA FACILITAR ACUERDOS Y LÍMITES EN EL SISTEMA FAMILIAR

PARA AUMENTAR EL BIENESTAR INDIVIDUAL, EL DE LA PAREJA Y EL DE LA FAMILIA.

PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

PARA COMPATIBILIZAR EL DESARROLLO PERSONAL CON EL FAMILIAR

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA VOSOTROS?C

12



¿DUDAS O SUGERENCIAS?



Anexo 2. Calendario organizativo de las sesiones.

**EJEMPLO DE CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEL PROGRAMA
DE INTERVENCIÓN GRUPAL PARA FAMILIAS BASADO EN PSICOLOGÍA
POSITIVA.**

SESIONES	HORA	DIA	ACTIVIDAD
1	10:00 a 12:00	5 de septiembre de 2020.	Presentación del programa. Información sobre las familias. Realización de test evaluativos.
2	10:00 a 12:00	12 de septiembre de 2020.	Trabajo con la virtud de humanidad
3	10:00 a 12:00	19 de septiembre de 2020.	Trabajo familiar con la virtud de humanidad.
4	10:00 a 12:00	26 de septiembre de 2020.	Trabajo con la virtud de templanza.
5	10:00 a 12:00	3 de octubre de 2020.	Trabajo familiar con la virtud de templanza.
6	10:00 a 12:00	10 de octubre de 2020.	Trabajo con la virtud de justicia.
7	10:00 a 12:00	17 de octubre de 2020.	Trabajo familiar con la virtud de justicia y cierre del programa.
8	10:00 a 12:00	24 de octubre de 2020.	Actividad conjunta. Realización de test Cierre del programa.

Anexo 3. Material complementario para los padres.

Programa de intervención grupal para familias basado en Psicología Positiva.



Material de trabajo para las familias

1. ¿Qué es la Psicología Positiva?



Es una ciencia que se desarrolló a partir de la Psicología sobre el año 1999. Su intención era analizar las experiencias humanas positivas, determinar las fortalezas psicológicas y analizar las características de las organizaciones positivas.

Se encarga de estudiar todos aquellos

fenómenos relacionados con la felicidad, el bienestar, y las emociones positivas. Ya que, su objetivo es aumentar la aparición de todos estos fenómenos en la vida cotidiana.



En su planteamiento no niega la existencia de eventos negativos, simplemente se dedica a cambiar el foco de atención hacia los recursos propios de las personas ya que pueden actuar como factor positivo.

2. Modelo de Bienestar en Psicología Positiva.



Martin Seligman en el año 2012, presentó su modelo de bienestar, también conocido como PERMA. Este modelo estaba compuesto por 5 elementos con los que se debe trabajar para fomentar el bienestar, y estos elementos son: las emociones positivas, el compromiso, las relaciones positivas, el sentido de las acciones y la autorrealización.



Tu presencia en este programa ya es un indicio de compromiso hacia ti mismo y hacia tu familia. ¡Enhorabuena, estás un paso más cerca de aumentar tu bienestar!

Como te habrás podido imaginar, en este programa se trabaja el compromiso diario. Pero no solo eso, también se potencian las relaciones positivas a nivel familiar y también a nivel grupal. Este programa te aportará el conocimiento sobre otras personas que viven en el mismo rol que tú y sobre una situación similar a la tuya. Además, se combinarán sesiones de trabajo grupal y dinámicas para practicar en tu hogar junto a la familia.

En cuanto al sentido de las acciones y la autorrealización se hará una formación en virtudes y fortalezas según el modelo de “Values in Action” (VIA), que permitirá a la persona explorar cuáles son sus características positivas y a le ayudará a evaluarlas y adaptarlas al rol paterno si fuera necesario. Por otra parte, también se identificarán las fortalezas en las que se podría mejorar.

3. ¿Qué es el Modelo de “Values In Action” (VIA)?



Es un modelo que de personalidad fue diseñado por Seligman y Peterson en 2004, y se dio a conocer a través del libro “Character Strengths and Virtues. A handbook and classification”.

Se caracteriza por describir 24 fortalezas personales que organiza en 6 virtudes generales.

Unos meses más tarde, surgió una prueba para medir tanto las virtudes como las fortalezas. Inicialmente esta prueba se diseñó en inglés, pero tuvo tanto impulso que pudo traducirse a diversos idiomas, entre los que se encuentra



el español. Si tienes curiosidad por saber cuáles son tus virtudes y fortalezas más desarrolladas puedes realizar la prueba tiene que acceder a este enlace y registrarse gratuitamente:

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

si estás interesado por conocer tus puntos fuertes, y te decides a hacer la prueba. Un ejercicio interesante sería hacer la prueba al principio de este programa y, realizarla al finar otra vez al final para comprobar cuáles han sido tus avances.

Es importante fijarse en la flecha azul que hay en la imagen que viene a continuación, pues señala el idioma en el que se realizará la prueba.

3.1 ¿Cómo se determinaron las virtudes y fortalezas?

Se hizo una lista que tenía en cuenta a las virtudes y fortalezas según referentes religiosos, culturales, históricos, filosóficos y sociales. Dejando únicamente las fortalezas presentes en todas clasificaciones. Las



características que cumplieran todas estas fortalezas después de esto proceso fueron:

1. *Ubicuidad (reconocimiento por parte de todas las culturas)*
2. *Satisfacción (contribuye al desarrollo personal).*
3. La fortaleza debe ser *moralmente valorada* por sí misma *No debe desvalorizar a otras personas.*
4. Debe poder identificarse su opuesto en negativo
5. Ser un rasgo: debe poseer cierto grado de generalización y estabilidad
6. Debe poder *ser evaluada.*
7. Debe ser *distinta* de otras fortalezas y no puede descomponerse en ellas
8. Deben poder identificarse *dechados (modelos)* consensuados de la fortaleza.
9. Deben poder identificarse *prodigios* (personas que tienen muchas fortalezas desarrolladas)
10. Deberían poder identificarse personas con una *ausencia total* de la fortaleza.
11. Deben existir *instituciones y rituales* asociados al cultivo de la fortaleza en la sociedad.

3.2 Clasificación de virtudes y fortalezas:

Virtudes	Fortalezas
Coraje	Valentía, persistencia, integridad y vitalidad
Justicia	Ciudadanía, liderazgo e imparcialidad
Humanidad	Amor, bondad e inteligencia social
Sabiduría	Perspectiva, apertura mental, amor por el saber, curiosidad y creatividad
Templanza	Clemencia, humildad, prudencia y autorregulación
Trascendencia	Apreciación por la belleza, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad

En este se trabajará con

programa las virtudes



de Humanidad, Templanza y Justicia porque se ha considerado que son las que están más directamente relacionadas en las relaciones interpersonales.

La virtud de amor tiene fortalezas que normalmente siempre son consideradas como rasgos positivos en las personas. Se refiere al trato directo entre dos personas. Mientras que en la virtud de justicia se muestra en el trato que tiene una persona con un grupo, comunidad o red social.

Por otra parte, la templanza es una virtud que englobaría a todas aquellas fortalezas que suelen proteger de los excesos controlando así, tanto las acciones como las emociones.

4. ¿Qué relación hay entre la familia y el modelo de “Values In Action”?

Las virtudes y fortalezas individuales actúan como rasgos de la personalidad que se relacionan con nuestro patrón de pensamientos habituales y con nuestras emociones y conductas. Estos rasgos nos hacen únicos y se manifiestan en las relaciones que tenemos con los demás de tal forma que el entorno familiar facilita o dificulta la aparición de las fortalezas o virtudes.

La familia nuclear es por definición es un conjunto de personas que suelen vivir juntas, o que como mínimo están en contacto. Así que reforzar patrones de comunicación positiva en la familia a través de las virtudes puede ser muy beneficioso para aumentar el bienestar y las emociones positivas.

Por suerte, durante toda la vida se puede mejorar en la práctica de las virtudes.

Así que cualquier esfuerzo es bienvenido!



Anexo 4. Documento de información sobre las familias

Familias



Programa de intervención
grupala familiar basado em
Psicología Positiva
Dirección del centro:

Teléfono 000 000 000 0001
Fax 35 35 97

¿QUÉ ES UNA FAMILIA?

Es una institución presente en todas las sociedades humanas.

Su desarrollo está relacionado con el avance y las condiciones sociales.

La **familia** es un grupo de personas unidas por el parentesco, es la organización más importante de las que puede pertenecer el hombre. Esta unión se puede conformar por vínculos consanguíneos o por un vínculo constituido y reconocido legal y socialmente, como es el matrimonio o la adopción.

CARACTERÍSTICAS DE LAS FAMILIAS FUNCIONALES:

Estructura jerárquica de roles

Resolución de problemas en equipo

Comunicación eficaz

Influencias multidireccionales

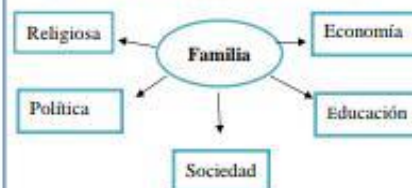
Existencia de límites claros

Capacidad de adaptación

¿QUÉ FUNCIONES CUMPLE LA FAMILIA?

1. Cubrir las necesidades básicas de los miembros, (alimentación, Descanso, vestimentas etc).
2. Atender a las necesidades afectivas.
3. Cuidado y protección.
4. Desarrollo e integración social (educación sobre las normas sociales).
5. Crianza.
6. Generar límites
7. Gestión del apego

¿CON QUÉ OTRAS INSITUIONES SOCIALES SE RELACIONA LA FAMILIA?



OBJETIVOS PARA LAS FAMILIAS:

- Conseguir una parentalidad positiva.
- Promover vínculos afectivos, sanos y estables entre los miembros de la familia.
- Fomentar el desarrollo de todos los miembros y de la familia.
- Mantener el bienestar grupal.
- Aprender a manejar las crisis.



RECONOCIMIENTO DE LAS FAMILIAS:

Declaración Universal de los Derechos Humanos:

Reconoce en el artículo 16 el derecho a casarse y formar una familia con la plena libertad de elección. Así mismo, se reconoce el derecho que tienen las familias a ser protegidas tanto a nivel social como estatal.

Constitución Española de 1978:

En el capítulo tercero, Artículo 39: "Los poderes públicos asegurarán la protección social, económica y jurídica de la familia.

TIPOS DE FAMILIAS:

Nuclear

Padre y madre e hijos

Extensa

Abuelos, tíos y primos

Compuesta

Padres con hijos de otras relaciones



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

La familia: Desde lo tradicional a lo discutible. Extraído de: http://scielo.sld.cu/pdf/rmp/v13n26/rmp_050217.pdf

Declaración Universal de los Derechos humanos. Extraído de: http://www.cnrha.mscbs.gob.es/documentacion/bioetica/pdf/Universal_Derechos_Humanos.pdf

Española, C. (1978). Título preliminar. *Artículo 9*. Extraído de: http://dgreleuro.caib.es/www/asociacione/s/legislacio/constitucio_art22.pdf

Centro de Psicología Canvis. Extraído de: <https://www.canvis.es/es/diversidad-familiar-tipos-de-familia-actuales/>

Diccionario de Conceptos Online. Extraído de: <https://concepto.de/familia/>

Vivir en familia. Extraído de: <http://www.vivirenfamilia.net/articulo/la-familia-funcional/>

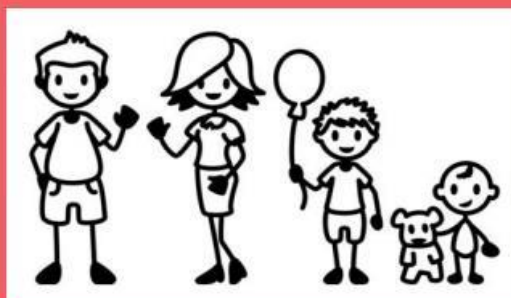
Anexo 5. Primera sesión informativa para los niños.

Programa de intervención familiar

¿Quién es el psicólogo?



¿Qué es la familia?



<https://www.youtube.com/watch?v=oAwHQX55FB8>

Reflexión sobre el vídeo:

- Una familia está formada por personas diferentes que tienen algún tipo de relación.
- Cada uno tiene unas aficiones o destaca en alguna actividad en concreto.
- Cada persona tiene cualidades.
- Los padres se preocupan por el cuidado de sus hijos.
- Más ejemplos...



¿Quién forma parte de mi familia?



Actividad 1:

Haz una lista sobre los miembros de tu familia y escribe algo positivo de cada uno de ellos.

Programa de fortalezas:

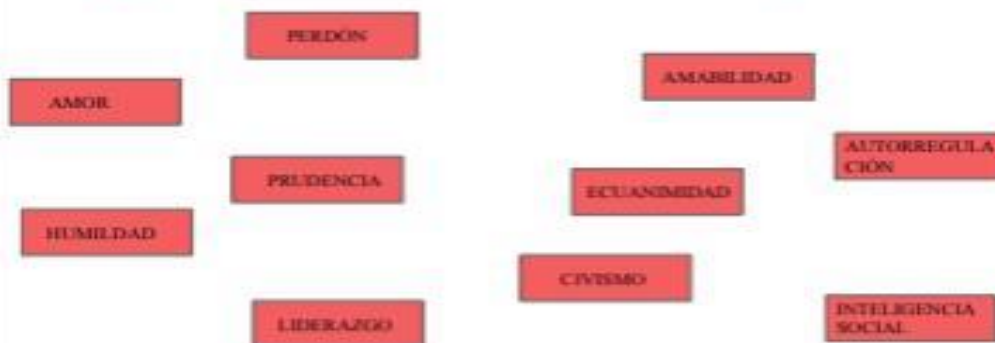
Objetivos del programa:

- Mejorar el bienestar en la familia.
- Desarrollar las fortalezas de cada uno.
- Utilizar las fortalezas en nuestras relaciones familiares.



¿Cuándo vendréis?
Los sábados de 10 a 12.

¿Con qué fortalezas vamos a trabajar?



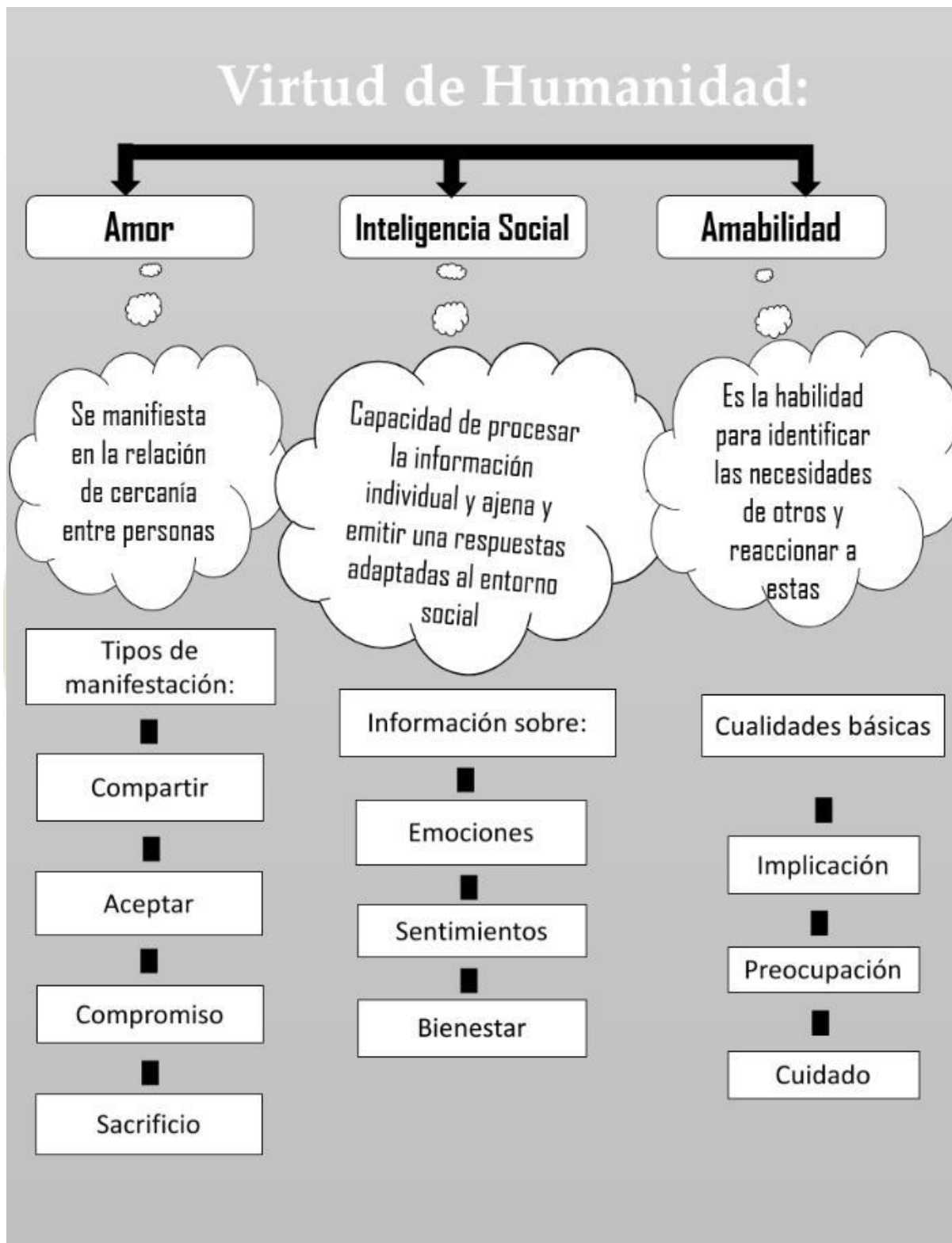
¿Qué es una fortaleza?

- Son cualidades que todas las personas pueden desarrollar.
- Características que definen a las personas.
- Habilidad que puede desarrollarse con esfuerzo personal.

Gracias por
la atención



Anexo 6. Definición breve sobre las fortalezas y lista de características que de las personas que las poseen.



Emociones básicas:



Alegría



Enfado



Tristeza



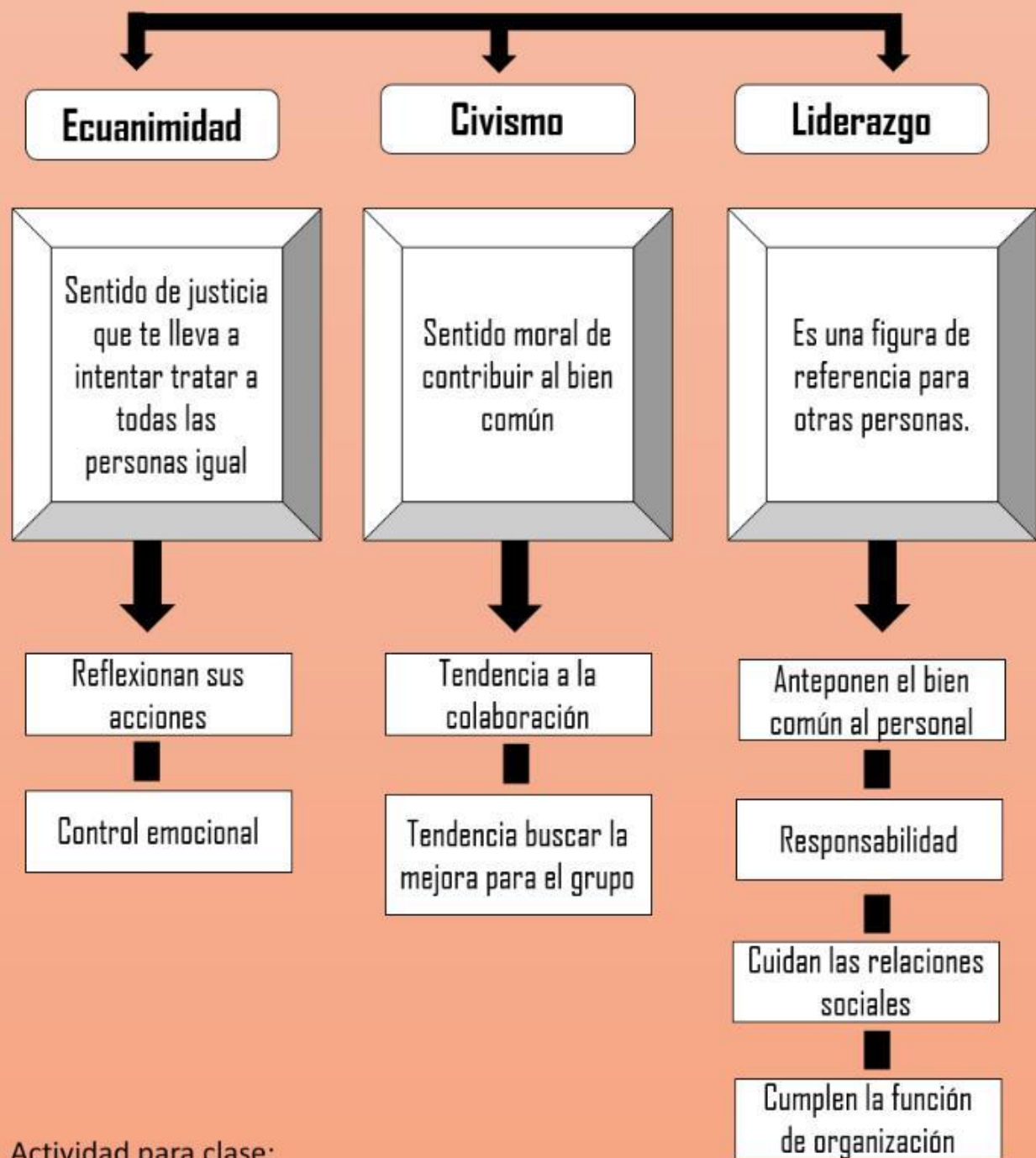
Asco



Ira

Inside Out- Del revés

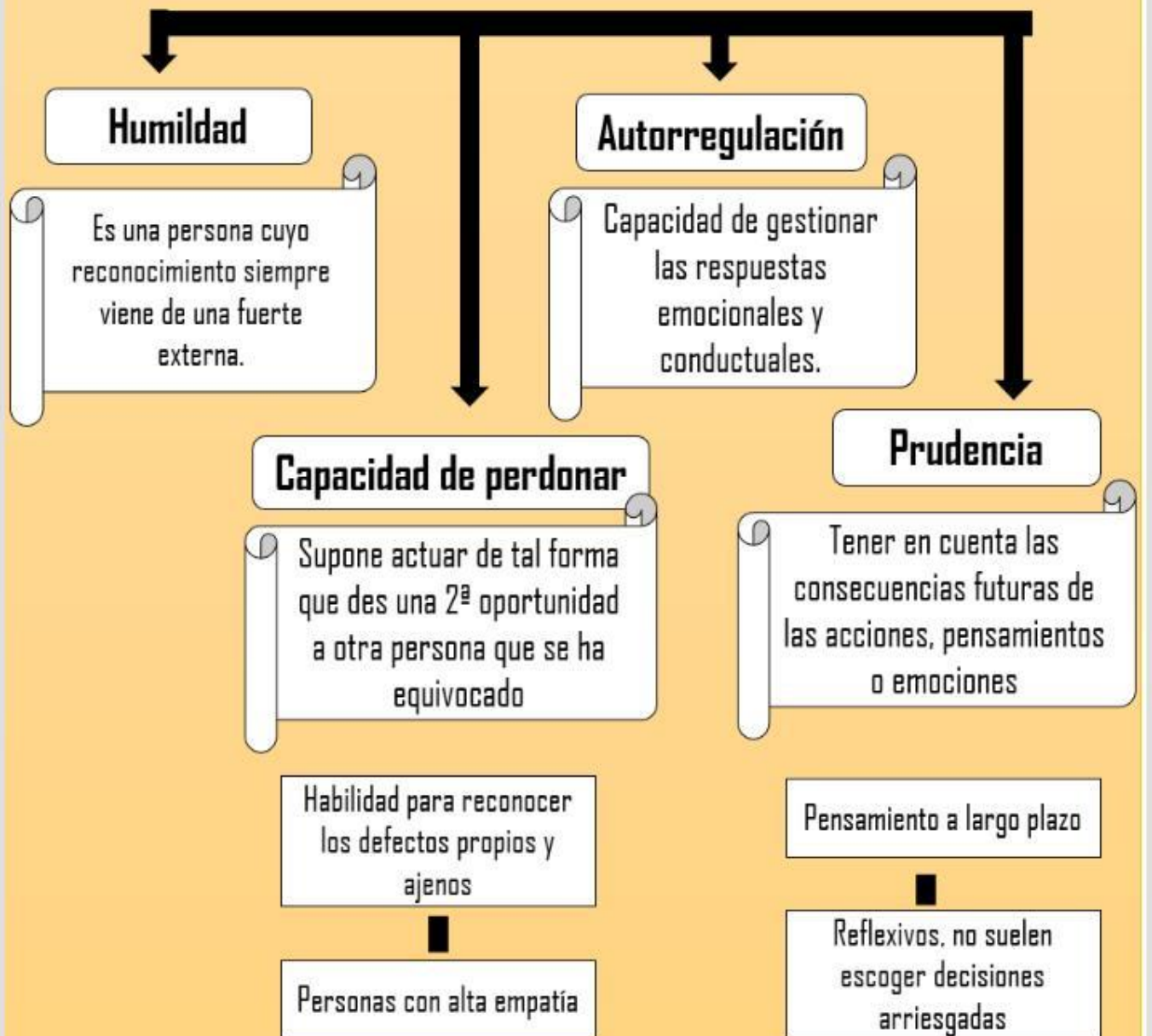
Virtud de Justicia:



Actividad para clase:

<https://www.youtube.com/watch?v=RLOyUUqx0IQ&t=8s>

Virtud de Templanza:



Anexo 7. Actividades para trabajar en casa con los padres.

Actividades para trabajar en casa

1. Durante la próxima semana debes hacer una lista con todos los momentos en los que observas en los que se manifiesta cualquiera de las fortalezas relacionada con la humanidad. A continuación, se muestra un ejemplo de los datos que son necesarios aportar.

Día de la semana	Personas que están presentes	Descripción de la situación :	Fortalezas observadas:	¿Cómo me siento?

2. Planificar una reunión familiar al final del día, en la que se manifieste el reconocimiento de actitudes positivas hacia otros miembros. El reconocimiento debe ser:

- Sincero
- Específico (en cuanto al momento y a las acciones)
- Argumentado: deben indicarse las consecuencias emocionales positivas al respecto.
- Debe comunicarse como un halago porque ha contribuido al bienestar del ambiente.

3. Cuando se haya presentado una actitud negativa hay que desatacarla, y sustituirla por una alternativa de conducta y una representación.

Por ejemplo:

Situación inadecuada:

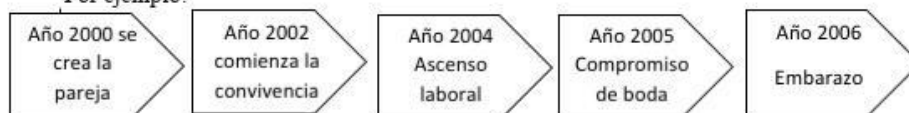
- Madre: Por favor Juan, acércame un vaso de agua.
- Juan: No contesta

Comunicación por parte de la madre de esa mala actitud:

Juan, esta tarde mientras tú veías la TV te he pedido que me acercaras ese vaso de agua, pero tú no me has contestado. Yo te lo he pedido porque estaba ocupada y no podía cogerlo, me he sentido ignorada y me gustaría que me hubieras contestado para saber si podías acercarme el vaso o no. Podrías haber dicho, mamá estoy ocupado viendo una cosa, cuando pueda me acerco y te doy el vaso.

4. Tienes que elaborar una línea temporal que incluya solo los aspectos positivos de tu historia familiar. Y a continuación describir las emociones que se vivieron en esos momentos.

Por ejemplo:



En el año 2000 estaba muy enamora@ y fui correspondido, me sentía el más feliz del mundo.

En 2002 me hacía mucha ilusión poder ir a vivir con mi pareja, estuvimos ahorrando mucho para conseguir. Nos implicamos mucho con los arreglos del piso.

En 2004 pude ascender en mi empleo, me sentía seguro de poder dar a mi familia un equilibrio económico.

En 2005 por fin teníamos dinero para comprometernos, estaba muy nervioso@ pero fue muy bonito.

En 2006 nos quedamos embarazados, fue una buena noticia aunque tenía miedo sin dudas fue un evento que marcaría nuestra historia y redefiniría nuestra relación de pareja. Yo siempre había querido tener un hijo.

A continuación, ¿Cuál es tu historia familiar?

*Completar este ejercicio es importante porque más adelante se continuará con las respuestas de esta línea temporal

5. Escribe una historia familiar en la que hayan estado presentes alguna de las fortalezas de la templanza.

6. Completa las siguientes afirmaciones en relación a las fortalezas, o rodea una de las opciones:

Cuando he perdonado a alguien me siento.....

La fortaleza que mejor me define es.....

La fortaleza que mejor define a mi familia es.....

He sido humilde cuando.....

Debo ser prudente si.....

Mi capacidad para perdonar es.....

Mi regulación emocional se expresa en.....

Cuando alguien está muy enfadado mi reacción es.....

Me gustaría mejorar es la fortaleza de.....

La relación con mi pareja tiene poca: modestia / prudencia/ autorregulación / capacidad de perdonar

Querría transmitir a mi hijo la fortaleza de: modestia / prudencia/ autorregulación / capacidad de perdonar

Me gustaría aumentar en mi familia la fortaleza de: modestia / prudencia/ autorregulación / capacidad de perdonar

En mi familia he actuado como líder cuando.....

La persona con más civismo que conozco es.....

Me gustaría ser más: Ecuánime/ líder/ cívico

Cuando alguien es ecuánime conmigo yo pienso que.....

Podría ser más cívico si hiciera.....

Actividades finales

1. Retomamos la actividad 4 del módulo de la fortaleza de humanidad. Esta actividad pedía que escribieras eventos positivos de la historia familiar.

- ¿Podrías identificar las fortalezas que estaban presentes en cada uno de esos momentos?. Anota una fortaleza por cada evento positivo.

- Teniendo en cuenta la actividad realizada en la sesión 7 sobre el listado de fortalezas de cada miembro de la familia. Elaborad de forma consensuada una lista con las 4 fortalezas que más definan a tu familia.

Las fortalezas que definen ahora a mi familia son:

- ¿Qué fortalezas tendría que tener esta lista para aumentar vuestro bienestar familiar?

- Cuando todos los miembros de la familia estéis de acuerdo con las fortalezas familiares, haced una lista y dejárla en un lugar de la casa en la que la podáis ver todos.

2. Piensa en algún conflicto familiar actual.

- ¿Qué fortaleza necesitaríais poner en práctica para mejorar la situación y finalmente superarlo?
- ¿Lo habéis hablado y estáis de acuerdo?, si no es así porque la otra persona propone otra fortaleza, ¿Podríais trabajar con ambas fortalezas?
- ¿Cómo podrías poner en marcha esa fortaleza a nivel familiar?

3. Identifica cuáles son los eventos familiares más comunes y elabora una lista.

- a. A continuación, escribe las posibles problemáticas que pueden surgir durante estos eventos.
- b. Escribe las fortalezas que puedas utilizar para solucionarlos.

4. Actividad para niños.

Imagina que tienes la posibilidad de convertirte en un superhéroe, recuerda las fortalezas trabajadas y describe cuáles te gustaría tener y cómo las podrías usar. Cada una de las fortalezas es un poder especial.

Mi nombre es..... y tengo años. Admiro a superhéroes como..... porque tienen las fortalezas de, si yo fuera un superhéroe mis fortalezas serían.....

y las usaría para:

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

Anexo 8. Cuestionario VIA, (Ovejero, 2014 citando al Insituto VIA).

1. ____ El mundo me parece un lugar muy interesante.
2. ____ Siempre hago lo posible por asistir a actividades educativas.
3. ____ Siempre identifico las razones de mis actos.
4. ____ Ser capaz de tener ideas nuevas y diferentes es uno de mis puntos fuertes/fortalezas.
5. ____ Estoy muy pendiente del entorno que me rodea.
6. ____ Siempre tengo una perspectiva amplia sobre lo que está pasando.
7. ____ He sido firme en muchas ocasiones ante una fuerte oposición por parte de otros.
8. ____ Nunca abandono una tarea antes de que esté acabada.
9. ____ Siempre mantengo mis promesas.
10. ____ Nunca estoy demasiado ocupado/a para ayudar a un amigo.
11. ____ Estoy siempre dispuesto/a a asumir riesgos para establecer una relación.
12. ____ Nunca me pierdo las reuniones de grupo o las prácticas de equipo.
13. ____ Cuando estoy equivocado, siempre lo reconozco.
14. ____ En un grupo, intento asegurarme de que todo el mundo se sienta incluido.
15. ____ No me cuesta alimentarme con comidas saludables.
16. ____ Nunca he hecho daño intencionalmente a alguien.
17. ____ Para mí es importante vivir en un mundo de belleza.
18. ____ Siempre doy las gracias a las personas que se preocupan por mí.
19. ____ Siempre miro el lado positivo.
20. ____ Soy una persona espiritual.
21. ____ Soy siempre modesto/a sobre las cosas buenas que me han sucedido.
22. ____ Siempre que veo a mis amigos/as bajos de ánimo, intento bromear para animarles.

23. ____ Quiero involucrarme totalmente en la vida, no simplemente mirar desde fuera.
24. ____ Para mí siempre, lo pasado, pasado está.
25. ____ Nunca me aburro.
26. ____ Me encanta aprender cosas nuevas.
27. ____ Siempre examino las dos caras de una cuestión.
28. ____ Cuando alguien me dice cómo hacer algo, automáticamente pienso en formas alternativas de hacer lo mismo.
29. ____ A menudo sé cómo manejarme en diferentes situaciones sociales.
30. ____ Pase lo que pase no pierdo de vista lo importante.
31. ____ He superado algún problema emocional gracias a hacerle frente.
32. ____ Siempre acabo lo que empiezo.
33. ____ Mis amigos/as me dicen que soy auténtico/a.
34. ____ Realmente disfruto haciendo pequeños favores a los amigos.
35. ____ Hay personas en mi vida que cuidan de mis sentimientos y mi bienestar tanto como de ellos mismos.
36. ____ Verdaderamente disfruto siendo parte de un grupo.
37. ____ Ser capaz de ceder para llegar a acuerdos es algo característico de mí.
38. ____ Como líder, trato a todo el mundo igual de bien, sin tener en cuenta su nivel de experiencia.
39. ____ Aunque haya dulces o galletas a mano, nunca me excedo.
40. ____ Uno de mis lemas preferidos es "No hagas nada de lo que te puedes arrepentir".
41. ____ La bondad de cierta gente me emociona.

42. ____ Se me pone la piel de gallina cuando me entero de actos de gran generosidad.
43. ____ Siempre puedo encontrar lo positivo en lo que a otros les parece negativo.
44. ____ Soy practicante de mi religión.
45. ____ No me gusta destacar en un grupo de gente.
46. ____ La mayoría de la gente diría que es divertido estar conmigo.
47. ____ Nunca me da pereza/flojera levantarme por la mañana.
48. ____ Casi nunca guardo rencores.
49. ____ Estoy siempre ocupado/a con algo interesante.
50. ____ Me fascina aprender algo nuevo.
51. ____ Tomo las decisiones sólo cuando tengo toda la información.
52. ____ Me gusta pensar en nuevas formas de hacer las cosas.
53. ____ No importa cual sea la situación, soy capaz de integrarme.
54. ____ Mi visión del mundo es excelente.
55. ____ Nunca dudo en expresar públicamente una opinión impopular.
56. ____ Soy una persona que se marca objetivos.
57. ____ Creo que la honestidad es la base de la confianza.
58. ____ Hago lo posible para animar a la gente que parece abatida.
59. ____ Hay personas que aceptan mis defectos.
60. ____ Soy una persona extremadamente leal.
61. ____ Trato a todo el mundo por igual sin importar de quién se trate.
62. ____ Una de mis fortalezas es ser capaz de ayudar a un grupo de gente a trabajar bien en equipo aunque tengan diferencias.
63. ____ Soy una persona altamente disciplinada.
64. ____ Siempre pienso antes de hablar.

65. ____ Experimento emociones profundas cuando veo cosas bellas.
66. ____ Al menos una vez al día paro y recuerdo todas las cosas positivas que hay en mi vida.
67. ____ A pesar de los desafíos, siempre mantengo la esperanza en el futuro.
68. ____ Mi fe nunca me abandona durante los momentos difíciles.
69. ____ No me comporto como si fuera alguien especial.
70. ____ Siempre estoy dispuesto a alegrar el día a alguien con algunas risas.
71. ____ Nunca afronto las cosas con desgana.
72. ____ Nunca busco venganza.
73. ____ Siempre tengo curiosidad sobre el mundo.
74. ____ Todos los días, espero la oportunidad de aprender y crecer.
75. ____ Valoro mi capacidad para pensar críticamente.
76. ____ Me siento orgulloso/a de ser original.
77. ____ Tengo la habilidad para hacer que los demás se sientan interesantes.
78. ____ A ningún amigo/a le ha ido mal con mis consejos.
79. ____ Debo defender lo que creo aunque tenga consecuencias negativas.
80. ____ Termino las cosas a pesar de los obstáculos del camino.
81. ____ Digo la verdad aunque duela.
82. ____ Me encanta hacer felices a otras personas.
83. ____ Soy la persona más importante en la vida de alguien.
84. ____ Trabajo mucho mejor en equipo.
85. ____ Para mí, los derechos de todas las personas son igualmente importantes.
86. ____ Soy muy bueno/a planeando actividades de grupo
87. ____ Tengo control de mis emociones.
88. ____ Mis amigos/as piensan que tomo decisiones acertadas en lo que digo y hago.

89. ____ Veo la belleza en cosas que otras personas no perciben.
90. ____ Si recibo un regalo, siempre se lo agradezco a la persona que me lo dio.
91. ____ Tengo una imagen clara en mi cabeza sobre lo que quiero que suceda en el futuro.
92. ____ Mi vida tiene un propósito sólido.
93. ____ Nunca presumo de mis logros.
94. ____ Intento divertirme en toda clase de situaciones.
95. ____ Me encanta lo que hago.
96. ____ Siempre permito a los demás dejar sus errores atrás y comenzar de cero.
97. ____ Me entusiasman muchas actividades diferentes.
98. ____ Soy un/a verdadero/a aprendiz de por vida.
99. ____ Mis amigos valoran mi objetividad.
100. ____ Siempre se me ocurren nuevas formas de hacer las cosas.
101. ____ Siempre sé cómo captar la forma de ser de la gente.
102. ____ La gente me describe como una persona más sabia de lo que corresponde a mi edad.
103. ____ Mientras los demás hablan, yo llamo a la acción.
104. ____ Soy muy trabajador/a.
105. ____ Se puede confiar en mis promesas.
106. ____ He ayudado voluntariamente a alguien (vecino,...etc.) durante el último mes.
107. ____ Hagan lo que hagan mi familia y mis amigos íntimos, no dejaré de quererlos.
108. ____ Nunca hablo mal de mi grupo a gente de fuera.

109. ____ Doy a todo el mundo una oportunidad.
110. ____ Para ser un líder efectivo, trato a todo el mundo igual.
111. ____ Nunca deseo cosas que me perjudican a largo plazo, incluso aunque me hagan sentir bien a corto plazo.
112. ____ Siempre evito actividades que sean peligrosas físicamente.
113. ____ La belleza de una película me ha dejado sin palabras en muchas ocasiones.
114. ____ Soy una persona extremadamente agradecida.
115. ____ Si obtengo una mala nota o evaluación, me centro en la siguiente oportunidad, y me propongo hacerlo mejor.
116. ____ En las últimas 24 horas, he empleado 30 minutos en rezar, meditar o haciendo contemplación.
117. ____ Estoy orgulloso/a de ser una persona común y corriente.
118. ____ Intento añadir algo de humor a cualquier cosa que hago.
119. ____ Espero con ilusión cada nuevo día.
120. ____ Creo que lo mejor es perdonar y olvidar.
121. ____ Tengo muchos intereses.
122. ____ Siempre hago lo posible para visitar museos.
123. ____ Cuando un asunto lo requiere, puedo ser altamente racional.
124. ____ Mis amigos dicen que tengo muchas ideas nuevas y diferentes.
125. ____ Siempre me llevo bien con la gente que acabo de conocer.
126. ____ Siempre soy capaz de mirar a las situaciones y tener una visión global.
127. ____ Siempre defiendo mis creencias.
128. ____ No me doy por vencido/a.
129. ____ Soy fiel a mis propios valores.

130. ____ Siempre llamo a mis amigos cuando están enfermos.
131. ____ Siempre siento presente el amor en mi vida.
132. ____ Es importante para mí mantener la armonía dentro del grupo.
133. ____ Estoy fuertemente comprometido a los principios de justicia e igualdad.
134. ____ Creo que nuestra naturaleza humana nos lleva a trabajar juntos por metas comunes.
135. ____ Siempre soy capaz de mantener una dieta.
136. ____ Siempre pienso sobre las consecuencias antes de actuar.
137. ____ Soy siempre consciente de la belleza natural de lo que me rodea.
138. ____ Llego muy lejos a la hora de dar reconocimiento a la gente que ha sido buena conmigo.
139. ____ Tengo un plan sobre lo que quiero conseguir en los próximos cinco años.
140. ____ Mi fe me hace ser quien soy.
141. ____ Prefiero dejar a los demás que hablen sobre ellos mismos.
142. ____ Nunca permito que una situación deprimente me quite el sentido del humor.
143. ____ Tengo mucha energía.
144. ____ Siempre estoy dispuesto/a a dar al otro la oportunidad de disculparse.
145. ____ Puedo encontrar algo de interés en cualquier situación.
146. ____ Leo todo el tiempo.
147. ____ Analizar en profundidad las cosas es innato en mí.
148. ____ Soy una persona de ideas originales.



149. ____ Soy bueno/a percibiendo lo que otras personas están sintiendo.
150. ____ Tengo una perspectiva madura de la vida.
151. ____ Siempre afronto mis miedos.
152. ____ Nunca me distraigo cuando trabajo.
153. ____ Me enorgullezco de no exagerar lo que soy o hago.
154. ____ Me alegra tanto la buena suerte de los demás como la mía.
155. ____ Puedo expresar mi cariño o amor a otra persona.
156. ____ Apoyo sin excepción a mis compañeros de equipo o de grupo.
157. ____ No acepto el reconocimiento por un trabajo que no he hecho.
158. ____ Mis amigos siempre me dicen que soy un/a líder firme pero justo.
159. ____ Siempre sé cuándo parar.
160. ____ Siempre sé diferenciar lo bueno de lo malo.
161. ____ Valoro enormemente todas las formas de arte.
162. ____ Me siento agradecido/a por las cosas que he recibido en la vida.
163. ____ Sé que tendré éxito en las metas que me proponga a mí mismo/a.
164. ____ Creo que cada persona tiene un propósito en la vida.
165. ____ Casi nunca llamo la atención sobre mí mismo/a.
166. ____ Tengo un gran sentido del humor.
167. ____ No puedo contener las ganas de comenzar en un proyecto.
168. ____ Casi nunca intento tomar represalias.

169. ____ Me resulta muy fácil encontrar cosas que me entretengan.
170. ____ Si quiero saber algo, inmediatamente voy a la biblioteca o a internet y lo busco.
171. ____ Siempre tengo en cuenta los pros y los contras.
172. ____ Mi imaginación va más allá que la de mis amigos.
173. ____ Soy consciente de mis propios sentimientos y motivaciones.
174. ____ Los demás vienen a pedirme consejo.
175. ____ He superado sufrimientos y decepciones.
176. ____ Me comprometo con todo lo que haya decidido hacer.
177. ____ Preferiría morirme antes de ser falso/a.
178. ____ Disfruto siendo amable con los demás.
179. ____ Soy capaz de aceptar el amor o el cariño de los demás.
180. ____ Siempre respeto a los líderes de mi grupo, incluso cuando estoy en desacuerdo con ellos.
181. ____ Incluso si no me agrada alguien, le trato de forma justa.
182. ____ Como líder, intento conseguir que todos los miembros del grupo estén alegres.
183. ____ Sin excepción, hago a tiempo mis tareas del trabajo, de mis estudios o del hogar.
184. ____ Soy una persona muy prudente.

185. ____ Me asombran cosas sencillas de la vida que los demás podrían no apreciar.
186. ____ Cuando miro a mi vida, encuentro muchas cosas por las que estar agradecido/a.
187. ____ Confío en que mi manera de hacer las cosas dará los mejores resultados.
188. ____ Creo en un poder universal, en un dios.
189. ____ Me han dicho que la modestia es una de mis más notables características.
190. ____ Encuentro satisfacción en hacer reír o sonreír a los demás.
191. ____ No puedo casi contener las ganas de ver lo que la vida me tiene preparado en las semanas y años que vienen.
192. ____ Normalmente estoy dispuesto/a a dar a cualquiera otra oportunidad.
193. ____ Creo que mi vida es extremadamente interesante.
194. ____ Leo una gran variedad de libros.
195. ____ Intento tener buenas razones para mis decisiones importantes.
196. ____ En el último mes he encontrado una solución original a un problema en mi vida.
197. ____ Siempre sé qué decir para que la gente se sienta bien.
198. ____ Puedo no decírselo a los demás, pero me considero una persona sabia.
199. ____ Siempre expreso mi protesta cuando oigo a alguien decir cosas malintencionadas.
200. ____ Cuando hago planes, estoy seguro/a de que conseguiré llevarlos a cabo.



201. ____ Mis amigos siempre me dicen que tengo los pies en la tierra.
202. ____ Me encanta poder dejar que los demás también se luzcan.
203. ____ Tengo un vecino o alguien en el trabajo o en los estudios por quien realmente me preocupo como persona.
204. ____ Para mí, es importante respetar las decisiones hechas por mi grupo.
205. ____ Creo que todo el mundo debería tener la oportunidad de expresarse.
206. ____ Como líder, creo que todas las personas del grupo deberían tener la oportunidad de opinar sobre lo que el grupo hace.
207. ____ Para mí, la preparación es tan importante como el resultado.
208. ____ Siempre realizo mis elecciones con cuidado.
209. ____ Con frecuencia siento muchas ganas de disfrutar una buena obra de arte, como música, teatro o pinturas.
210. ____ Siento un profundo sentido de agradecimiento todos los días.
211. ____ Si me siento decaído, siempre pienso en las cosas buenas que hay en mi vida.
212. ____ Mis creencias hacen que mi vida sea importante.
213. ____ Nadie me describiría nunca como arrogante.
214. ____ Creo que la vida es más un patio de juego que un campo de batalla.
215. ____ Me despierto con una sensación de entusiasmo sobre las oportunidades del día.



216. ____ No deseo ver a nadie sufrir, ni siquiera a mi peor enemigo.
217. ____ Disfruto realmente al escuchar cosas de otros países y culturas.
218. ____ Me encanta leer libros que no son de ficción por diversión.
219. ____ Mis amigos/as valoran mi buen criterio.
220. ____ Tengo un fuerte deseo de hacer algo original en el próximo año.
221. ____ Es raro que alguien pueda aprovecharse de mí.
222. ____ Los demás me consideran como una persona sabia.
223. ____ Soy una persona valiente.
224. ____ Cuando logro lo que quiero, es porque he trabajado duro para conseguirlo.
225. ____ Los demás confían en mí para que les guarde sus secretos.
226. ____ Siempre escucho a la gente cuando habla de sus problemas.
227. ____ Comparto mis sentimientos con los demás con facilidad.
228. ____ Sacrifico con gusto mi propio interés en beneficio del grupo en el que estoy.
229. ____ Creo que es valioso escuchar las opiniones de todos.
230. ____ Cuando estoy en una posición de autoridad, nunca culpo a otros de los problemas.
231. ____ Hago ejercicio con regularidad.
232. ____ No puedo imaginarme a mí mismo mintiendo o haciendo trampas.
233. ____ He creado algo hermoso durante el último año



234. ____ He sido profundamente afortunado/a en mi vida.
235. ____ Siempre espero que suceda lo mejor.
236. ____ Siento que tengo una misión en mi vida.
237. ____ La gente se siente atraída hacia mí porque soy humilde.
238. ____ Soy conocido/a por mi buen sentido del humor.
239. ____ La gente me describe como lleno de entusiasmo.
240. ____ Intento responder con comprensión cuando alguien me trata mal.

Formato de respuesta:

Muy diferente a	Algo diferente a	Neutro	Algo parecido a	Muy parecido a
mi	mi	3	mi	mi
1	2		4	5

Anexo 9. Cuestionario Panas, (Sandín, 2002)

NOMBRE EDAD SEXO: Chico Chica

Instrucciones: A continuación se indican algunas frases que los chicos y chicas utilizan para describirse a sí mismos. Lee detenidamente cada frase y marca cada una de ellas con una «X» en el espacio correspondiente a una de las tres alternativas (Nunca, A veces o Muchas veces). No existen contestaciones buenas ni malas. Recuerda que tienes que señalar la alternativa que mejor se ajuste a tu forma de ser.

NUNCA: si nunca o casi nunca sientes o te comportas de la manera que dice la frase

A VECES: si en algunas ocasiones sientes o te comportas como indica la frase

MUCHAS VECES: si la mayor parte del tiempo sientes o te comportas como dice la frase

1. Me intereso por la gente o las cosas	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
2. Me siento tenso/a, agobiado/a, con sensación de estrés	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
3. Soy una persona animada, suelo emocionarme	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
4. Me siento disgustado/a o molesto/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
5. Siento que tengo vitalidad o energía	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
6. Me siento culpable	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
7. Soy un/a chico/a asustadizo/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
8. Estoy enfadado/a o furioso/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
9. Me entusiasmo (por cosas, personas, etc.)	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
10. Me siento orgulloso/a (de algo), satisfecho/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
11. Tengo mal humor (me altero o irrito)	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
12. Soy un/a chico/a despierto/a, «despabilado/a»	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
13. Soy vergonzoso/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
14. Me siento inspirado/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
15. Me siento nervioso/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
16. Soy un/a chico/a decidido/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
17. Soy una persona atenta, esmerada	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
18. Siento sensaciones corporales de estar intranquilo/a o preocupado/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
19. Soy un/a chico/a activo/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
20. Siento miedo	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES

Subescalas: Afecto positivo (AP, ítems 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19); Afecto negativo (AN, ítems 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20). Tomado de Sandín (1997, p. 19) (reproducido con permiso).



Anexo 10. Cuestionario de Bienestar Psicológico de Riff, (Díaz, et. al, 2016)

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 opiniones de la mayoría de la gente.
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en 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 mí 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 sigo 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 y de confianza.
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.



29. No tengo claro qué 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 quien soy y 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 y sobre el mundo.
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 he 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 más eficaces para cambiarla.

Extraído de Dfáz et. al. (2006)



Anexo 11. Cuestionario de satisfacción para los usuarios del programa

Programa de intervención grupal para familias basado en Psicología Positiva

2020

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN CON LOS SERVICIOS

Nombre y apellidos: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Nº de hijos: _____

Fecha de inicio del programa: __ - __ - ____

Fecha de finalización del programa: __ - __ - ____

Marque con una X la puntuación que considere más acorde con el servicio recibido (1 muy deficiente, 5 excelente)

Recursos materiales:					
	1	2	3	4	5
Localización					
Tamaño de la sala					
Disposición de los materiales necesarios					
Material del trabajo (fotocopias)					
Limpieza					
Comentarios					

Recursos profesionales:					
	1	2	3	4	5
Atención recibida					
Comunicación					
Coordinación entre el trabajo de adultos y niños					
Gestión del grupo de trabajo					
Puntualidad					
Comentarios					

Contenido del programa:					
	1	2	3	4	5
Contenido teórico					
Actividades realizadas en el local					
Utilidad en la vida privada					
Se adapta a las necesidades familiares					
Comentarios					

OTROS SERVICIOS					
	1	2	3	4	5
Coordinación con EIF o SEAFIS					
Comentarios					

¿Ha mejorado la situación familiar desde que comenzó el programa?

Si la respuesta es afirmativa, ¿Podría destacar los puntos fuertes del programa?

¿Le gustaría seguir aprendiendo sobre otras virtudes?

¿Recomendarías el programa para otras familias?

Sugerencias de mejora: