

Sociedad Española de Psicología Positiva



8 -10 de Mayo de 2014

II Congreso Nacional de Psicología Positiva

Oropesa del Mar, Castellón

Libro de Resúmenes

be
p.o.s.i.
t.i.v.e

PATROCINA



GENERALITAT
VALENCIANA

Contenido

CONTENIDO	2
MENSAJE DE LA PRESIDENCIA	9
MENSAJE COMITÉ ORGANIZADOR	10
PREFACIO	11
TALLERES PRE Y POST CONGRESO	12
<i>Coaching y Psicología Positiva, las ventajas del maridaje</i>	13
<i>Cómo entrenar el optimismo</i>	14
<i>El CLOWN, un navegante de las emociones: Entusiasmo y fortaleza para la vida</i>	15
<i>Gratitud, apreciación de la vida</i>	16
<i>Introducción al mindfulness: Vivir con plenitud</i>	17
<i>La “impro” teatral como metodología para generar emociones positivas y capital psicológico</i>	18
<i>Psicoterapia positiva en supervivientes de cáncer con dificultades graves de adaptación</i>	19
CONFERENCIAS PLENARIAS	20
<i>Gestión de la emociones en el trabajo en equipo</i>	21
<i>Informed pursuit of happiness: What we should know, do know and can get to know</i>	22
<i>La Psicología Positiva: ¿Boom o bluff?</i>	23
<i>Nurturing cultures of high quality and compassionate care in health care organizations</i>	24
<i>Organizaciones Saludables y Resilientes: Avances Recientes y Retos Futuros</i>	25
<i>Tecnologías Positivas: herramientas para potenciar la salud y el bienestar</i>	26
SIMPOSIOS	27
<i>Actividades sociales cotidianas laborales y lúdicas, hechos de cambio y bienestar en el marco de la psicología positiva</i>	28
Flujo y actividades cotidianas	28
Participación en actividades colectivas y bienestar	29
Experiencias laborales y bienestar	29
Hechos de cambio y bienestar.....	30
Procesos explicativos del impacto asimétrico de los hechos cotidianos en el bienestar	30
<i>Aplicaciones originales de la psicología positiva en Latinoamérica</i>	32
Intervenciones basadas en la gratitud y el optimismo reducen las interacciones sociales negativas en niños	32
Puro potencial	33
Programa reinventa mujer.....	33
Programa felicidad en el trabajo	34
AWENTURA.....	34
<i>Bienestar y Salud: Una mirada desde diversos contextos</i>	36
¿Quién y cómo experimenta el flow?	36
Fomentando empleados engaged: el rol del líder y de la autoeficacia	37
Hacia un modelo socio-cognitivo de la autoeficacia, el burnout y el engagement en el trabajo en Argentina y España.....	38
Justicia académica: Medición de las percepciones de justicia en el contexto académico y su relación con la satisfacción académica.....	38
Liderazgo y engagement en contextos de riesgo ¿vitales para el desempeño?.....	39
<i>Empleados, equipos y empresas saludables: Procesos multinivel e intervenciones prácticas</i>	41
Identificación, iniciativa personal y engagement en estudiantes universitarios	41
Efectos transnivel de la eficacia colectiva en el engagement individual: El papel mediador de las demandas reto y amenaza.....	42
La confianza es pasión: La relación entre confianza organizacional y team work engagement.....	42
Bienestar laboral en el sector público: Un estudio de mediación multinivel en empleados de universidad ...	43
Intervenciones organizacionales positivas basadas en la evidencia: Estudios y acciones profesionales en Córdoba (Argentina)	43
<i>Estrategias para fomentar las emociones positivas y el bienestar psicológico</i>	45

Intervenciones Psicológicas Positivas: eficacia, limitaciones y desafíos futuros	45
Realización de actividades y fomento del bienestar: Feedback mediante una herramienta de intervención online.....	46
“Imaginando mi mejor yo”: Diseño de una intervención apoyada en tecnologías de la información y la comunicación para promover el optimismo y las emociones positivas	46
Efectos de una intervención positiva en variables de optimismo y bienestar.....	47
Psicología positiva y mindfulness: modelos de intervención mixtos	47
<i>Fomentar la resiliencia en estudiantes.....</i>	<i>49</i>
Orientación hacia el aprendizaje y eficacia para generar resiliencia en estudiantes	49
El papel de las metas como promotor de Resiliencia en el desarrollo positivo de los jóvenes en riesgo	50
Estrategias de coping y resiliencia como antecedentes de la satisfacción y el desempeño	50
Estilo Explicativo Positivo vs Estilo Explicativo Negativo: Diferencias de Género.....	51
Experiencia para fomentar la resiliencia con alumnos en situación de desventaja social	51
<i>Fortalezas Personales y Relaciones Interpersonales.....</i>	<i>53</i>
Esperanza y Aceptación Social en Universitarios.....	54
Aceptación social, autoconcepto y dificultades interpersonales en universitarios	54
¿Cuáles son las fortalezas personales de los estudiantes universitarios con mejores habilidades interpersonales?	55
¿Cooperan más las mujeres positivas y divertidas?	55
Investigación transformativa y apreciativa en Psicología Positiva.....	56
<i>Intervenciones clínicas positivas: Investigación y aplicaciones.....</i>	<i>57</i>
Eficacia comparada de una intervención positiva vs una intervención cognitivo-conductual para depresión clínica	57
Programa de tratamiento para la depresión clínica basado en la psicología positiva.....	58
Bienestar en mujeres con fibromialgia: Efectos de un programa interdisciplinar.....	58
Psicoterapia positiva (PP) vs terapia cognitivo-conductual (TCC) en la asimilación y acomodación de la experiencia oncológica	59
Componentes de psicología positiva en un programa de intervención online para la prevención y el tratamiento de la depresión.....	59
<i>La gestión de las emociones y su impacto personal e interpersonal en contextos de Salud</i>	<i>61</i>
Regulación emocional del miedo al movimiento en la adhesión a la conducta de caminar en fibromialgia	61
La adecuada gestión emocional como predictora del trabajo en equipo: un estudio realizado en estudiantes de ciencias de la salud	62
Diferencias de género en la percepción de calidad de las relaciones sociales.....	62
Regulación emocional y empatía en las relaciones de amistad	63
La regulación de las emociones en el rendimiento y las conductas de ayuda: un estudio experimental en situaciones de conflicto multi-tarea.....	63
<i>Mesa de Profesionales en Psicología del Trabajo y las Organizaciones.....</i>	<i>65</i>
De la teoría a práctica, construyendo organizaciones saludables	65
Optitud.....	66
LA LAGUNA FELIZ- un municipio por el bienestar y la felicidad	67
Un taller para aprender a ser más feliz: ¡Bienvenido Mr. Seligman!	68
Organizaciones optimistas: Intervenciones de psicología positiva de alto impacto en el clima laboral, el bienestar de los empleados y la satisfacción del cliente	69
Hospitales saludables.....	69
<i>Mindfulness, compasión y felicidad: una conexión por explorar</i>	<i>71</i>
Mindfulness y Psicología Positiva: un enlace para potenciar el bienestar	71
Neuroimagen y autocompasión.....	72
Mindfulness, autocompasión y compromiso con la vida en una muestra de meditadores.....	72
Mindfulness vs Efectividad Interpersonal en variables de impulsividad en TLP.....	73
<i>Positive Organizational Psychology: New Research Insights from Different Level of Analysis.....</i>	<i>74</i>
Affective events theory (AET) has become a referent explanation about the structure, causes and consequences of affective experiences at work.....	74
Diverse teams’ performance: The role of team engagement	75
Psychological Capital Interventions (PCI): A replication and extension	75
Social skills training and social corporate responsibility: A case study	76

Effectiveness of a training program to enhance the sense of humor as a job stress coping strategy in health care professionals	76
PROYECTO SMILE: Selección de personas con sonrisas	77
<i>Recursos psicológicos positivos, bienestar y salud</i>	78
Relación de la positividad con afrontamiento y bienestar	79
Propuesta de una versión abreviada de la escala de autocompasión.....	79
Discriminación percibida y bienestar en inmigrantes: Efecto mediador del afrontamiento	79
Relación de control y autoestima en mujeres con enfermedad cardiovascular	80
Programa para incrementar el bienestar en pacientes cardíacos: Resultados preliminares.....	80
<i>Sentido del Humor: evaluación, correlatos emocionales e implicaciones psicosociales</i>	82
Evaluación de las bases temperamentales del sentido del humor	82
Sentido del humor e inducción emocional: Modulación del cheerfulness rasgo.....	83
Exposición a humor de denigración, activación de estereotipos y evaluación endogrupal.....	83
El lado oscuro del sentido del humor: efecto de la exposición a humor sexista sobre la percepción social de las agresiones sexuales a mujeres.....	84
Impacto del arousal y la valencia emocional sobre la apreciación del humor.....	84
<i>Técnicas de desarrollo para crear universidades positivas</i>	85
Características de los programas de mentoring para conseguir universidades positivas.....	85
Relaciones entre emociones positivas y las historias que más nos han cambiado	86
“Evaluación cualitativa de la motivación en profesores universitarios españoles”	86
Cómo comunicar mensajes positivos: Caso práctico de entrenamiento en comunicación positiva para preparar la transición en el mundo laboral.....	87
COMUNICACIONES LIBRES	88
<i>10 casos de curaciones inexplicables</i>	89
<i>19 días de práctica meditativa: Efectos sobre la autocompasión y la satisfacción vital</i>	90
<i>Affective eLearning: Bienestar en Educación a Distancia en Entornos Virtuales</i>	92
<i>Aplicación de la Psicología Positiva en el mundo empresarial: a propósito de un caso</i>	93
<i>Apreciación de la belleza y excelencia: relación con personalidad, prosocialidad y bienestar</i>	94
<i>Efecto del estilo de liderazgo sobre los niveles de optimismo y resiliencia en un grupo de directores de cuatro países latino americanos</i>	95
<i>El cuerpo es el aliado de la mente</i>	96
<i>El papel de la inteligencia emocional, el optimismo y la resiliencia en la búsqueda activa de empleo</i>	97
<i>El programa Bienestar 10 como ejemplo de intervención eficaz basada en la Psicología Positiva</i>	98
<i>“Ensayos de separación” Psicólogo y mediador trabajando con psicología positiva: Dos casos de parejas difíciles</i>	99
<i>Estigma y bienestar en una muestra de personas con esquizofrenia</i>	100
<i>Felicidad general entre las personas sin hogar en Madrid (España)</i>	101
<i>Fortaleciendo la rehabilitación en un CRPS</i>	102
<i>Hacia la consolidación de organizaciones positivas: Experiencia venezolana de formación en Psicología Positiva</i>	103
<i>Implicaciones de la edad en los recursos psicosociales, ¿cómo influye en el malestar emocional?</i>	104
<i>Relación entre cyberbullying y Calidad de Vida, Satisfacción Vital y Felicidad en escolares de Educación Primaria</i>	105
<i>La estimulación musical como herramienta para el cambio emocional</i>	106
<i>La teoría dramática del humor</i>	107
<i>Liderazgo auténtico y conducta innovadora en las organizaciones: el papel mediador del engagement y la autonomía</i>	108
<i>Liderazgo organizacional y su relación con los recursos sociales, engagement y desempeño grupal</i> ...	109
<i>Positivities: Psicología Positiva aplicada para las escuelas europeas</i>	110
<i>Programa + Recursos, para la potenciación de los Recursos Psicológicos y mejorar el bienestar</i>	111
<i>Programa de mejora del bienestar mediante psicología positiva</i>	112
<i>Psicología positiva aplicada a los beneficios de la conducta de caminar: Un estudio en una muestra de mujeres con fibromialgia</i>	113

<i>Razones para vivir, resiliencia y sentido de la vida: relación con conductas autolesivas sin intención suicida (NSSI) en población clínica</i>	114
<i>Resiliencia y afrontamiento en el bienestar psicológico de personal sanitario</i>	115
<i>Resiliencia y personalidad en niños mexicanos</i>	116
<i>Una aproximación positiva a los errores en el trabajo: Gestión de errores e iniciativa personal</i>	117
<i>Variaciones en estado de ánimo, afectividad, satisfacción vital, y variabilidad cardiaca, en adultos mayores, tras un programa universitario de intervención educativa en psicología positiva</i>	118
PÓSTERS	119
<i>Acontecimientos vitales y bienestar subjetivo: Diferencias de edad</i>	120
<i>Activismo en asociaciones y bienestar en personas gays y lesbianas</i>	121
<i>Adaptación transcultural y validación preliminar de la versión española del cuestionario de Fortalezas Personales: Personal Strengths Inventory-2</i>	122
<i>Afectividad, creatividad y bienestar</i>	123
<i>Afrontamiento comunal, rumiación y crecimiento post-traumático en personas afectadas por un terremoto</i>	124
<i>Afrontamiento y Bienestar: Diferencias de género</i>	125
<i>Análisis de la estructura del bienestar en diferentes culturas</i>	126
<i>Apertura emocional de traumas en adolescentes en riesgo social</i>	127
<i>Aplicando Mindfulness en la Escuela: Un Programa con Profesores de Primaria</i>	128
<i>Auto-compasión y felicidad: Diferencias entre meditadores y no meditadores</i>	129
<i>Bienestar modulado por el IMC y 2D:4D en orientaciones sexuales minoritarias</i>	130
<i>Bienestar Psicológico, Inteligencia Emocional y Estilos de Apego en docentes</i>	131
<i>Bienestar Subjetivo y Bienestar Psicológico: ¿Constructos psicológicos separados o unidos?</i>	132
<i>Bienestar, Burnout y Satisfacción en el profesorado universitario de la UCLM</i>	133
<i>Comparación de dos esquemas de Mindfulness en pacientes oncológicos</i>	134
<i>Creatividad: el poder de la comunicación emocional</i>	135
<i>Crecimiento postraumático en procesos de duelo</i>	136
<i>Datos normativos preliminares de la adaptación española de las Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en población general y clínica</i>	137
<i>Datos preliminares de validación del Inventario de Crecimiento Postraumático en población clínica española con trastornos relacionados con el estrés</i>	138
<i>Diferencias individuales en personalidad y bienestar entre individuos con y sin consumo de sustancias tóxicas</i>	139
<i>“DRAC HEROI”: Programa de intervención COACHING PSYCHOLOGY- SALUD para niños/as de 4-8 años</i>	140
<i>Efecto del capital psicológico sobre las prácticas de liderazgo en PYMES colombianas</i>	141
<i>Efectos de un programa educativo en Mindfulness en preescolar</i>	142
<i>Eficacia de la reexperimentación emocional en pacientes con cáncer. Meta-análisis</i>	143
<i>El desarrollo del potencial humano por medio de la risa y el humor</i>	144
<i>El efecto de la meditación en la discriminación social</i>	145
<i>El empoderamiento para el bienestar y efectividad en el entorno organizacional</i>	146
<i>El papel mediador de la acción colectiva en las relaciones entre la conciencia de estigma y el balance afectivo en mujeres</i>	147
<i>El proceso de separación entre madres privadas de libertad y sus hijos/as</i>	148
<i>El sentido de la vida como variable mediadora de los factores de riesgo para el suicidio en el trastorno límite de la personalidad</i>	149
<i>El uso “positivo” de internet en supervivientes de cáncer de mama: información, apoyo y confianza</i> ..	150
<i>Encuentro de beneficios y bienestar en pacientes cardiacos</i>	151
<i>Entrenamiento en apreciación de la belleza: Una intervención online</i>	152
<i>Escala de Acciones que Facilitan el Afecto Positivo: indicadores preliminares de su funcionamiento psicométrico en población española</i>	153

<i>Estrategias de Afrontamiento: Una elaboración positiva del Duelo</i>	154
<i>Estructura factorial de la escala de competencias socioemocionales y resiliencia SEARS-A</i>	155
<i>Estructura factorial de la escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) en universitarios</i>	156
<i>Evaluación del efecto de tres dimensiones de la Autoeficacia Académica sobre el Engagement Académico</i>	157
<i>Factores y proceso resiliente en personas recuperadas de trastorno bipolar</i>	158
<i>Felicidad entre mujeres pobres víctimas de violencia de género en Nicaragua</i>	159
<i>Felicidad general entre los recolectores de basura en León (Nicaragua)</i>	160
<i>Instrumento diagnóstico de los factores de innovación en las organizaciones</i>	161
<i>Flow, afecto positivo y autoeficacia en pacientes traumatológicos ingresados en una unidad de rehabilitación</i>	162
<i>Flujo compartido y bienestar en las actividades grupales físico-deportivas</i>	163
<i>Fortalezas, ajuste psicológico y edad</i>	165
<i>Gestión del capital psicológico en la organización saludable: fomentando el engagement en profesionales de enfermería</i>	166
<i>Gratitud, emociones y bienestar en un grupo de secundaria</i>	168
<i>Habilidades comunicativas y emocionales en ciclos formativos: análisis exploratorio de un instrumento de medida e intervención</i>	169
<i>Influencia de las redes sociales en el bienestar y la felicidad de sus usuarios: un estudio teórico</i>	170
<i>Inteligencia emocional percibida, personalidad y emocionalidad</i>	171
<i>Inteligencia emocional y liderazgo visionario: un estudio exploratorio</i>	172
<i>Intervención psicológica en una familia multiproblemática</i>	173
<i>Intervención cognitivo-conductual para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en estudiantes de secundaria</i>	174
<i>Intervenciones positivas para incrementar la satisfacción vital en TMS</i>	175
<i>La educación positiva entra en la clase de tres años</i>	176
<i>La Escala de Experiencias Positivas y Negativas SPANE para la medición del afecto en el marco de la Psicología Positiva</i>	177
<i>La felicidad en el trabajo médico: Subjetividad del cambio organizacional en una muestra Iberoamericana</i>	178
<i>La Incursión de la Espiritualidad y el Compromiso Afectivo en Instituciones Académicas Superiores: Un Reto Organizacional</i>	179
<i>La influencia de la literatura española en el bienestar y la satisfacción vital de un grupo de estudiantes chinos</i>	180
<i>La isla de mi tesoro: mi deseo cumplido</i>	181
<i>La Psicología Positiva en la publicidad: el caso del Club Atlético de Madrid</i>	182
<i>La resiliencia como mediador entre la socialización organizacional y el engagement. Un estudio en especialistas en profesiones sanitarias en formación</i>	183
<i>Las aportaciones de la psicología positiva en la psicología oncológica</i>	184
<i>Las emociones en nuestra comunicación</i>	185
<i>Las fortalezas del estudiante de 1º Grado de Trabajo Social</i>	186
<i>Liderazgo auténtico, work engagement y conductas de ciudadanía organizacional</i>	187
<i>¿Los alumnos emocionalmente inteligentes tienen mejores notas?</i>	188
<i>Los efectos de la personalidad en el inicio de la carrera profesional: el papel mediador de la inteligencia emocional</i>	189
<i>Más allá del diseño del trabajo: El rol moderador de las creencias de eficacia en la relación de las demandas laborales y el aburrimiento</i>	190
<i>Memoria autobiográfica: el perdón como reescritura de los acontecimientos vitales</i>	191
<i>Metodologías activas de aprendizaje en el ámbito universitario</i>	192
<i>Modelo explicativo del Burnout y el Engagement: el rol de las estrategias de regulación emocional</i> ... 193	

<i>Optimismo fundado: evaluación del optimismo académico basado en cuatro expectativas positivas de control.....</i>	<i>194</i>
<i>Organizaciones Sanitarias Saludables: Liderazgo y Capacitación Profesional como competencias clave en la Gestión</i>	<i>195</i>
<i>Orientación educativa desde la psicología positiva.....</i>	<i>196</i>
<i>Papel de las razones para vivir medidas por el RFL (Linehan et al., 1983) en la presencia de conductas autolesivas sin intención suicida (NSSI).....</i>	<i>197</i>
<i>Participación en actividades colectivas: Cohesión grupal y creencias.....</i>	<i>198</i>
<i>Perfiles de emoción en trabajadores el área psicosocial</i>	<i>199</i>
<i>Personalidad y Bienestar subjetivo en estudiantes universitarios mexicanos</i>	<i>200</i>
<i>Personalidad y Preferencias Musicales.....</i>	<i>201</i>
<i>Preferencia en la elección de módulos dentro de una intervención positiva (EARTH of Well-being)</i>	<i>202</i>
<i>Presente y futuro de las emociones positivas en el trabajo.....</i>	<i>203</i>
<i>Programa “Crecer Emocionalmente”: Una experiencia de formación en competencias socio-emocionales y personales en profesorado de educación infantil y primaria</i>	<i>204</i>
<i>Programa de Intervención para la mejora de la satisfacción laboral mediante la puesta en práctica de las fortalezas personales</i>	<i>205</i>
<i>Propuesta de intervención educativa universitaria en psicología positiva para promover el bienestar personal en adultos mayores</i>	<i>206</i>
<i>Propuesta de una taxonomía de emociones y una herramienta de diagnóstico e intervención.....</i>	<i>207</i>
<i>Regulación Emocional y desarrollo de Recursos Psicológicos Positivos en el Contexto Académico: Un estudio experimental.....</i>	<i>208</i>
<i>Relación de las características de la Inteligencia Emocional con la Salud Física y Mental.....</i>	<i>209</i>
<i>Relación entre el síndrome de quemarse por el trabajo y las experiencias de recuperación.....</i>	<i>211</i>
<i>Relaciones entre inteligencia emocional percibida y resolución-afrentamiento de problemas.....</i>	<i>212</i>
<i>Resiliencia ante la vivencia del estigma en personas con VIH: un estudio cualitativo</i>	<i>213</i>
<i>Resiliencia e Interculturalidad: Historias De Caso</i>	<i>214</i>
<i>Resiliencia, competencias socioemocionales y educación</i>	<i>215</i>
<i>Revisión de Vida centrada en Sucesos Específicos Positivos: Un estudio piloto para evaluar su viabilidad en personas mayores con discapacidad intelectual.....</i>	<i>216</i>
<i>Revisión teórica sobre la Inteligencia Colectiva vinculada a la Psicología Positiva</i>	<i>217</i>
<i>Sabiduría y currículo: un estudio descriptivo con propuestas.....</i>	<i>218</i>
<i>Seducción y Psicología Positiva</i>	<i>219</i>
<i>Siluetas rotas. Arte, como modificador conductual en adolescentes con T.C.A.....</i>	<i>220</i>
<i>Sisu y sentido vital: primeros indicadores en la cultura española</i>	<i>221</i>
<i>Sobrevivientes del horror (Argentina, 1976-1983): impacto y afrontamiento psicosocial</i>	<i>222</i>
<i>Tejiendo lunas. De la telaraña de abuso al tejido de amor y vida.....</i>	<i>223</i>
<i>Trabajo en consulta con las fortalezas personales</i>	<i>224</i>
<i>Universidad Saludable y Resiliente: proyecto de trabajo UJI Saludable.....</i>	<i>225</i>
<i>Validación de la Escala Hospitalaria de Ansiedad-Depresión (HADS) en adolescentes.....</i>	<i>226</i>
<i>Validación de una versión española del Cuestionario de Esperanza para Niños.....</i>	<i>227</i>
<i>Validación de una versión española del Cuestionario de Optimismo para Jóvenes (YLOT. Youth Life Orientation Test, Ey et al, 2005).....</i>	<i>228</i>
<i>Validación española de la Escala de Compromiso con la Vida (Engaged Living Scale).....</i>	<i>229</i>
<i>Validación preliminar de la versión española del Personal Strengths Inventory-2.....</i>	<i>230</i>
LISTA DE AUTORES	231

Mensaje de la Presidencia

Estimados y estimadas colegas:

En nombre de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Psicología Positiva (SEPP) es un placer darles la bienvenida al II Congreso Nacional de Psicología Positiva. En el 2012, celebramos con mucho éxito nuestro primer Congreso en Madrid donde evidenciamos el entusiasmo, crecimiento y calidad del trabajo que estamos realizando en nuestro país para el desarrollo de la Psicología Positiva.

Este año, al igual que ocurrió en el Congreso pasado, es destacable la calidad científica y de práctica basada en la evidencia de los trabajos presentados. El programa científico es amplio y diverso, y a través de las distintas presentaciones los y las participantes podrán tener acceso a las últimas evidencias científicas sobre el estado de conocimiento en nuestra área de estudio. Tendremos una variedad de modalidades de presentación desde Conferencias Plenarias con reconocidos expertos a nivel nacional e internacional, Talleres para el desarrollo de competencias y conocimientos específicos en psicología positiva, y sesiones de Simposios, Comunicaciones libres y Posters. Además, este año contaremos con una sesión denominada *Research Incubators*, con el propósito de ofrecer espacios para el intercambio de ideas y el desarrollo de redes de colaboración. Estos espacios nos permitirán conocer nuevos temas, controversias, debates y líneas futuras para ir avanzando en el ámbito de la psicología positiva.

Desde la SEPP, estamos convencidos que la Psicología Positiva contribuye de forma clara y directa a que las personas, los grupos, los colectivos y las organizaciones tengan una vida más plena y satisfactoria, más digna de ser vivida. Por tanto, la promoción y fortalecimiento de nuestro trabajo resulta crucial. Esperamos que el Congreso sea un espacio de encuentro entre académicos y profesionales que favorezca no solo el aprendizaje sino también la promoción de la psicología positiva como un enfoque relevante para la psicología y para la sociedad en general.

Esperamos que disfruten del Congreso y que continuemos con el espíritu positivo de contribuir al desarrollo del bienestar humano y de la calidad de vida en nuestro entorno.

Dra. Marisa Salanova Soria

Presidenta SEPP

Mensaje Comité Organizador

Estimados y estimadas colegas:

Nos complace darles la bienvenida al II Congreso Nacional de Psicología Positiva. Este año celebramos el Congreso entre el mar y la montaña en Oropesa del Mar en Castellón y esperamos que sea para el disfrute de todos. El Comité Organizador ha trabajado arduamente para crear un programa académico y sociocultural que sirva de marco para el aprendizaje, el intercambio de ideas y el desarrollo de oportunidades de colaboración para continuar nuestro trabajo de difusión de la Psicología Positiva.

En el Congreso se presentan los últimos avances científicos de la Psicología Positiva en nuestro país en diferentes áreas como la Psicología Clínica, la Educativa, el Trabajo y la Salud. El programa científico es diverso y vibrante. Contaremos con presentaciones de reconocidos expertos que abordarán temas de interés para la investigación y la práctica en Psicología Positiva tales como las emociones positivas y el bienestar psicológico, las intervenciones clínicas positivas, las organizaciones saludables, la resiliencia y el bienestar en las aulas, las fortalezas personales y las relaciones interpersonales, el sentido del humor, el mindfulness -atención plena-, y la felicidad. Durante el Congreso se presentarán más de 100 trabajos en formatos de Simposios y Comunicaciones libres organizadas por área temática. Además, se presentarán más de 100 trabajos en formato de póster lo que permitirá a los asistentes y a los autores compartir sus experiencias de un modo más abierto. De igual forma, se realizarán 7 talleres prácticos para el desarrollo de competencias y conocimientos de vanguardia en el área de Psicología Positiva. Este año también hemos incluido una sesión para facilitar el *networking* y el intercambio de conocimiento, denominada *Research Incentator*. ¡Les animamos a participar de ésta actividad!

Además nos acompañarán en esta jornada conferenciantes de reconocido prestigio a nivel nacional e internacional como el Dr. Ruut Veenhoven, el Dr. Michael West, la Dra. Cristina Botella, el Dr. Carmelo Vázquez, la Dra. Marisa Salanova y Dña. Inma Puig.

También queremos que durante estos días tengan un momento para disfrutar de su estancia junto a colegas que participan del Congreso. Por eso, hemos desarrollado actividades socioculturales que incluyen el Cóctel de bienvenida, una entrada al Balneario a disfrutar durante el Congreso, espacios de ocios en las instalaciones del hotel, una excursión a la histórica localidad de Peñíscola y la cena de confraternización el viernes por la noche.

La organización de estas actividades académicas y sociales no hubiese sido posible sin la estimable colaboración de todos los miembros del Comité Organizador, a quienes queremos agradecer infinitamente.

Esperamos que disfruten de todas las actividades y que esta jornada esté llena de experiencias maravillosas.

Dra. Susana Llorens y Dr. Israel Sánchez-Cardona
Comité Organizador

Prefacio

La Psicología Positiva, desde sus inicios hace poco más de una década, ha mostrado un marcado crecimiento generando un continuo interés por parte de académicos, investigadores y profesionales. Resulta innegable que la idea central de estudiar los aspectos relacionados directamente con el incremento de la felicidad, las fortalezas personales, las emociones y el bienestar es crucial para la mejora de la calidad de vida de todos y todas en nuestro entorno. Este interés queda patente en los trabajos que se presentan en este II Congreso Nacional de Psicología Positiva.

El programa científico es amplio y diverso con trabajos de investigación y aplicaciones prácticas en temas de Psicología Positiva en distintas áreas de interés: clínica, educativa, salud y trabajo. Contamos con 6 Conferencias Plenarias, 15 Simposios (con 75 presentaciones), 31 Comunicaciones Libres, 105 Pósters y 7 Talleres. El programa científico, y la calidad de los trabajos, ofrecen una oportunidad única de aprendizaje y evidencian la consolidación de la Psicología Positiva como perspectiva importante en el estudio del funcionamiento óptimo. Estos trabajos abordan temas de interés para la investigación y la práctica tales como las emociones positivas y el bienestar psicológico, las intervenciones positivas, las organizaciones saludables, la resiliencia y el bienestar en las aulas, las fortalezas personales y las relaciones interpersonales, el sentido del humor, el mindfulness *-atención plena-*, la felicidad, entre muchos otros. En su conjunto, los trabajos ofrecen una mirada panorámica de las últimas evidencias científicas sobre el estado de conocimiento en el área de Psicología Positiva y proveen nuevas avenidas para continuar su fortalecimiento.

Además, este año, el Congreso Nacional de Psicología Positiva también se consolida como un punto de encuentro entre académicos y profesionales de España y Latinoamérica. En esta ocasión contamos con trabajos de varios países de Latinoamérica como Argentina, Colombia, Chile, Ecuador, México, Perú, Puerto Rico y Venezuela. De este modo, el Congreso, como actividad académico-científica, proporciona un espacio de aprendizaje, de reflexión y de intercambio de conocimiento y buenas prácticas en el desarrollo de la Psicología Positiva. Al mismo tiempo, el Congreso ofrece la posibilidad de seguir promocionando la Psicología Positiva como un área relevante para el estudio del bienestar humano desde múltiples perspectivas. Con este objetivo en mente, esperamos que la Psicología Positiva vaya adquiriendo cada vez mayor relevancia en la psicología y en la sociedad en general.

El Comité Organizador y el Comité Evaluador, a quienes les agradecemos su tiempo y esfuerzo, tuvieron una ardua tarea en el proceso de evaluación y elaboración del programa científico, no solo por el número de trabajos sino también por la calidad de los mismos. Esperamos que el programa cumpla con sus expectativas y que saboreen con entusiasmo todos los trabajos presentados.

Comité Organizador

Talleres Pre y Post Congreso



Coaching y Psicología Positiva, las ventajas del maridaje

Miró, Luis; Sans, Montse
Escuela Europea de Coaching
luismiro@escuelacoaching.com

RESUMEN

De manera vivencial, a través de dinámicas y ejercicios prácticos, el taller desarrollará el objetivo fundamental del coaching que es provocar acción. Para ello, es necesario facilitar cambios en la emoción del cliente que le permitan un cambio en el repertorio de acciones posibles. Acompañando este proceso se descubrirán otros conceptos esenciales como son el Modelo del Observador, la Escalera de Inferencias, Distinciones y Actos del Habla situados y relacionados en el contexto de la Psicología Positiva. El taller tomará como referencia las fases de un proceso / conversación de Coaching: (1) Contexto, (2) Situación Actual, (3) Situación Ideal, (4) Aprendizaje – Feedback, (5) Plan de Acción y (6) Seguimiento. En cada una de ellas se identificarán los conceptos (distinciones) fundamentales en Coaching y la posible integración de las aportaciones de la Psicología Positiva. Esta potenciación mutua da origen al nombre del taller “las ventajas del maridaje”. El taller tendrá un 60% de ejercicios prácticos y un 40% de contenido conceptual. Los ejercicios incluyen una parte de reflexión-desarrollo personal y después se comparten en parejas o directamente al grupo general.

Cómo entrenar el optimismo

Sánchez, Óscar

Sander Psicólogos: Bienestar & Ciencia

oscarsh@um.es

RESUMEN

En este taller, eminentemente práctico, se describen las diversas técnicas utilizadas para el fomento del optimismo en el contexto educativo, en base a la literatura científica y a las diversas investigaciones aplicadas realizadas por el Dr. Óscar Sánchez Hernández en estudiantes españoles de primaria y secundaria. Se pretende que los asistentes conozcan, reflexionen y entrenen su propio optimismo mediante el descubrimiento y experiencia personal de cada técnica. En el taller se trabajarán los siguientes temas: ¿Qué es el optimismo?; ¿Por qué fomentar el optimismo?; Cómo evaluar el optimismo; Técnicas para entrenar el optimismo; Aplicaciones en el contexto educativo y, los últimos avances científicos y futuras líneas de aplicación. Los participantes desarrollarán las competencias de conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencia social entre otras. También adquirirán los conocimientos sobre el estudio científico del optimismo respecto a modelos teóricos y medidas de evaluación.

El CLOWN, un navegante de las emociones: Entusiasmo y fortaleza para la vida

Prieto, Amaia; Jara, Jesús

Escuela de Payasos Los Hijos de Augusto
amaia@escueladepayasosloshijosdeaugusto.es

RESUMEN

Se trata de un taller eminentemente práctico y experiencial que recupera el aprendizaje basado en el juego, la espontaneidad y la curiosidad. Con entusiasmo, voluntad y esfuerzo, aceptando con naturalidad la dinámica de ensayo y error, y entendiendo que siempre es mejor aprender disfrutando que sufriendo. Los pilares sobre los que se sostiene esta metodología son: (1) me equivoco, luego existo. (2) la letra con humor entra, (3) dime lo mejor y afrontaré lo peor, (4) nadie enseña si nadie aprende, (5) todos para uno y uno para todos y (6) lo bueno, si nuevo, dos veces bueno. El taller se realizará en tres fases: Fase de animación o calentamiento. Se preparará el cuerpo para una mejor disposición en las distintas tareas; Fase principal o de desarrollo. Se realizan las actividades y juegos para la consecución de los objetivos y tareas propuestos en cuanto a experimentación, concienciación y sensibilización del clown a través de la improvisación y; Fase de vuelta a la calma y reflexión. Aquí se intentará evaluar constructivamente todo lo llevado a cabo en la sesión.

Gratitud, apreciación de la vida

Palacios Donayre, María del Carmen

Integración

mpalacios@integracion.org

RESUMEN

Este taller busca explicar e incorporar en los participantes la importancia de la gratitud como fortaleza del carácter, en el que después de haberla experimentado internamente, podamos prestar mayor atención a nuestro entornos más cercano y, dejando de lado toda adaptación hedonista en la que damos todo por sentado, podamos expresarla a quienes tenemos cerca y no tan cerca. Por ello, desarrollaremos ejercicios de apreciación y compartiremos estrategias que faciliten convertir la Gratitud, en un permanente estado de ánimo, en el que el automático y formal modo de expresar las “gracias”, haya sido transformado en genuinos agradecimientos. La metodología es vivencial y de aplicación práctica, con el uso de casos prácticos, de video, dinámicas, narraciones y música. El cierre del taller se desarrollará con un ritual: “El Ritual de la Gratitud”, en la que cada participante integrará los conocimientos, estrategias y herramientas compartidas en la sesión.

Introducción al mindfulness: Vivir con plenitud

León Pizarro, Concha

Instituto Oncológico del Vallés (IOV). Consorci Sanitaria de Terrassa, Corporació
Sanitària Parc Taulí de Sabadell
concha.leon@hotmail.com

RESUMEN

Este taller pretende dar una introducción sobre el mindfulness, la responsabilidad propia y las habilidades psicológicas y/o sociales, para vivir una vida más plena. En concreto los objetivos son: (1) desarrollar el sentido de la responsabilidad en la consecución y mantenimiento del bienestar emocional; (2) dotar a los participantes de herramientas para poder afrontar las situaciones que generan estrés de manera más adaptativa, y (3) reflexionar sobre el grado de implicación de las emociones en el bienestar general. El taller se desarrollará en formato experiencial, en base a información teórica y práctica, sobre lo que el mindfulness puede aportar a nuestra vida, utilizando ejercicios para una mejor comprensión de los conceptos. Se realizarán demostraciones y ejercicios prácticos por parte de los participantes, tanto en grupos como individualmente. Los participantes adquirirán conocimientos básicos sobre la técnica de meditación conocida como “Mindfulness” y podrán practicarla durante el taller en diferentes formatos.

La “impro” teatral como metodología para generar emociones positivas y capital psicológico

Jáuregui Narváez, Eduardo
Saint Louis University, Madrid
edjauregui1@gmail.com

RESUMEN

A través de la improvisación teatral (o “impro”) este taller tiene como objetivos: (1) dar a conocer el género de la improvisación teatral y sus diversas aplicaciones, (2) experimentar los efectos psicológicos de practicar este tipo de juegos, (3) proporcionar herramientas aplicables en diversos entornos (formación, trabajo social, reuniones de trabajo), y (4) pasarlo en grande. La técnica de improvisación teatral es fantástica para practicar las habilidades expresivas, la comunicación oral, la toma de decisiones, el trabajo en grupo, la imaginación, la memoria y la agilidad mental. Y sobre todo son muy, muy divertidos, tanto de ver como de practicar. En este taller las personas participantes desarrollarán: conocimientos sobre la improvisación teatral y sus aplicaciones, y su relación con el juego y el sentido del humor, habilidades como la escucha, la aceptación, la presencia y la comunicación gestual y verbal; y fortalezas como el coraje, la creatividad y el humor.

Psicoterapia positiva en supervivientes de cáncer con dificultades graves de adaptación

Ochoa Arnedo, Cristian

Unidad de Psico-Oncología Hospital Duran i Reynals. Institut Català d'Oncologia
cochoa@iconcologia.net

RESUMEN

Este taller tiene como objetivos (1) comprender el modelo explicativo de la experiencia traumática y de crecimiento en cáncer, donde se enmarca la psicoterapia positiva, (2) entrenar las actitudes básicas para facilitar el crecimiento en cáncer, (3) aprender y practicar mediante video-grabaciones reales alguna de las técnicas y estrategias psicoterapéuticas de la Psicoterapia Positiva. Por tanto, a través de diferentes metodologías de aprendizaje los participantes de este taller adquirirán las competencias de: comprensión del sufrimiento y crecimiento en cáncer desde un mismo marco de experiencia humana; identificar y facilitar los elementos psicoterapéuticos que facilitan el crecimiento en cáncer; saber diseñar una intervención psicológica positiva en pacientes con cáncer y, experiencia práctica en el trabajo con pacientes con dificultades graves de adaptación en cáncer desde un enfoque basado en la psicología positiva.

Conferencias Plenarias



Gestión de la emociones en el trabajo en equipo

Puig, Inma

inmapuig@morpuig.com

RESUMEN

Los equipos de trabajo que funcionan no es por casualidad, y los equipos de trabajo que no funcionan tampoco. Encontrar las causas es la clave para mejorar el funcionamiento de un grupo y, por consiguiente, su rendimiento. De todas las cosas que suceden en un equipo, hay un 50% que se ve, se habla y se puede mejorar, y hay un 50% que no se ve, no se habla y no se puede cambiar, pero que suceden e influyen, y mucho, en el comportamiento de un grupo y de las personas que lo constituyen. Hay un hecho que es básico para entender las claves del comportamiento humano: solo podemos ver lo que somos capaces de entender. Para entender a las personas sucede lo mismo que cuando queremos subir a una montaña, siempre hay dos caminos para llegar arriba, uno es el camino más corto y difícil, y otro más largo, pero más fácil. En esta conferencia veremos ambos caminos. Explicaré mi experiencia de 30 años trabajando con el método BALINT, su origen y su metodología. Vamos a ver qué significa cuidar a las personas, el corporativismo inconsciente colectivo y el sentimiento de pertenencia. Vamos a ver porqué un equipo tiene éxito y porqué deja de tenerlo, y a iniciarnos en la interpretación de los conflictos en un grupo para optimar los equipos a través de ellos.

Informed pursuit of happiness: What we should know, do know and can get to know

Veenhoven, Ruut

Erasmus University Rotterdam in the Netherlands & North-West University in
South Africa

veenhoven@fsw.eur.nl

RESUMEN

The informed pursuit of happiness requires knowledge about happiness and in particular answers to the following four questions: (1) Is greater happiness realistically possible?, (2) If so, to what extent is that in our own hands?, (3) How can we get happier? What things should be considered in the choices we make?, (4) How does the pursuit of happiness fit with other things we value? Answers to these questions are not only sought by individuals who want to improve their personal life, they are also on the mind of managers concerned about the happiness of members of their organization and of governments aiming to promote greater happiness of a greater number of citizens. All these actors might make more informed choices if they could draw on a sound base of evidence. In this presentation I take stock of the available evidence and the answers it holds for the four types of questions asked by the three kinds of actors. To do this, I use a large collection of research findings on happiness gathered in the World Database of Happiness. The data provide good answers to the questions 1 and 2, but fall short on the questions 3 and 4. Priorities for further research are indicated.

La Psicología Positiva: ¿Boom o bluff?

Vázquez, Carmelo

Universidad Complutense de Madrid

cvazquez@psi.ucm.es

RESUMEN

La Psicología positiva es una fuerza emergente de la Psicología que ha irrumpido con cierto estrépito en el panorama académico y profesional. Es un movimiento que intenta vertebrar el estudio de aspectos relacionados con el funcionamiento adaptativo que, en cierto modo, habían sido secundarios dentro de la Psicología. Sin embargo, la fascinación que ejerce este “boom” Psicología Positiva puede ser, paradójicamente, uno de los peligros de que el propio movimiento se convierta en un “bluff”. Para que la Psicología Positiva goce de una buena salud necesita estar continuamente anclada en la investigación más rigurosa y en aplicaciones que estén inspiradas en los hallazgos de la ciencia. De otro modo, este movimiento, para deleite de sus críticos, caerá en el olvido como ha ocurrido históricamente con otros procesos semejantes en la historia de la Psicología. De ahí que no podamos dejar el desarrollo de la Psicología Positiva sólo en manos de entusiastas incondicionales sino de que debe ser un movimiento inspirado en la mejor ciencia. En esta presentación se hará un repaso de algunas de las características más novedosas de esta nueva aproximación y se ofrecerá una perspectiva que intentará mostrar que el estudio del bienestar humano no es un capricho frívolo sino un objetivo en el que hay que enmarcar de modo global el quehacer no sólo de la Psicología sino también de otras ciencias.

Nurturing cultures of high quality and compassionate care in health care organizations

West, Michael

Lancaster University Management School

m.a.west@lancaster.ac.uk

RESUMEN

The presentation will draw on major programmes of research in the UK National Health Service to demonstrate how to create cultures of compassionate and high quality care. Demonstrating key themes from positive psychology and organizational culture, the presentation will argue that we need to transform health care organizations so that they have cultures of enduring compassion. The evidence to be presented demonstrates why and how this must be achieved.

Organizaciones Saludables y Resilientes: Avances Recientes y Retos Futuros

Salanova, Marisa

Universitat Jaume I de Castellón

salanova@uji.es

RESUMEN

Para sobrevivir y prosperar en un contexto de cambio económico y social permanente, con las crisis económicas, financieras y de confianza organizacional, las organizaciones y los empleados necesitan estar motivados y encontrarse “psicológicamente sanos”. En este contexto, es importante el estudio de las organizaciones saludables entendidas como aquellas organizaciones que realizan esfuerzos sistemáticos, planificados y proactivos para mejorar la salud de los trabajadores a través de buenas prácticas relacionadas con la mejora de las tareas (ej., el diseño y rediseño de los roles), el entorno social (canales de comunicación abierta y transparente) y la propia organización (ej., estrategias de conciliación trabajo-vida privada). Durante la conferencia se presentarán los nuevos avances en el estudio de estas organizaciones desde la Psicología Positiva, partiendo del Modelo HERO (HEalthy & Resilient Organization) se mostrarán relaciones entre sus principales componentes, esto es, cómo las (1) prácticas saludables se relacionan positivamente con tener (2) empleados más saludables, y ello con mejores (3) resultados de la organización. Finalizaré la conferencia con los retos futuros en el estudio de las HEROs tanto desde la investigación básica y aplicada, como desde las nuevas estrategias de intervención organizacional basadas en la psicología positiva. Durante toda la conferencia se tratará de entender la organización saludable y resiliente como una manera alternativa y más adecuada de realizar la gestión de los factores psicosociales en las organizaciones desde un planteamiento más positivo y colectivo, en donde la gestión de los RRHH es crucial, y que se enmarca en el reciente movimiento de la Psicología ‘Organizacional’ Positiva.

Tecnologías Positivas: herramientas para potenciar la salud y el bienestar

Botella, Cristina

Universitat Jaume I de Castellón

botella@uji.es

RESUMEN

El uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en el ámbito de la Psicología Clínica tradicional ha dejado de ser una posibilidad. En estos momentos es posible afirmar que estas herramientas han demostrado ser eficaces y útiles en este ámbito, especialmente, por lo que se refiere a los tratamientos psicológicos. El espectacular desarrollo que están experimentando las TIC en todo el mundo permite pensar que sus aplicaciones van a ser cada vez más numerosas y su utilidad cada vez mayor. De la misma forma, es esperable que los éxitos logrados en el ámbito de la Psicología Clínica Tradicional se extiendan también, no sólo al campo de la Psicología Clínica Positiva, sino también a todos los ámbitos que se incluyen bajo la rúbrica de Psicología Positiva. El objetivo de esta ponencia es, por una parte, presentar un nuevo campo de estudio que intenta estrechar lazos y tender puentes entre todos ellos: las Tecnologías Positivas; y, por otra, presentar una serie de ejemplos en los que se utilizan las TIC desde esta perspectiva.

Simposios



Actividades sociales cotidianas laborales y lúdicas, hechos de cambio y bienestar en el marco de la psicología positiva

Páez, Darío

Universidad del País Vasco

dario.paez@ehu.es

RESUMEN

Este simposio analiza como actividades cotidianas en el ámbito laboral y de ocio contribuyen al bienestar. La primera comunicación describe la estructura de la experiencia óptima en actividades de logro y de ocio. Una comparación de los niveles de antecedentes, procesos y efectos psicológicos del flujo en actividades individuales y compartidas de logro y ocio permiten sacar conclusiones sobre cómo las actividades óptimas cotidianas pueden incrementar el bienestar. Segundo, un estudio longitudinal aporta evidencias sobre los efectos de la participación en las actividades sociales de valencia positiva en la inducción de estados de flujo, comunión y fusión de identidad que contribuyan al bienestar. El refuerzo de las creencias básicas positivas y el bienestar se dan conjuntamente y se analiza su relación. Tercero, se analiza la regulación afectiva personal en el ámbito laboral. Se revisa la asociación entre inteligencia y creatividad emocional con formas de regulación, así como con el ajuste percibido después de enfrentar una situación laboral estresante. Las mujeres tuvieron puntuaciones más altas en creatividad y los hombres en supresión. Se confirma que la alta inteligencia y creatividad emocional se asocia al afrontamiento del estrés laboral de reevaluación positiva y crecimiento post-estrés, mediante procesos convergentes y divergentes de pensamiento. El cuarto estudio constata una asimetría: los hechos de cambio positivos refuerzan las creencias más de los que los negativos las socavan y provocan más crecimiento post-estrés – con la excepción del interpersonal. Los resultados sobre hechos negativos son congruentes con el modelo de Tedeschi. En los hechos positivos el refuerzo de creencias positivas impulsa el crecimiento, como plantea Fredrickson. La última comunicación examina los procesos intra e interpersonales que explican cómo los hechos asimétricamente refuerzan el bienestar y discute el rol de la reevaluación y creatividad, del flujo, y del refuerzo de las creencias básicas.

PRESENTACIÓN 1

Flujo y actividades cotidianas

Rufi, Sergi

Universidad de Barcelona

En este estudio se analizan las actividades que producen flujo. Un muestra de 250 estudiantes de Psicología con una media de edad de 20 años, indicaron su actividad favorita y respondieron el Dispositional Flow Scale. Las actividades que producen flujo son individuales y estructuradas. Las de ocio son más recompensantes que las de logro. Los deportes producen más flujo por la mayor claridad de la meta, fusión acción y conciencia, y experiencia autotélica. Leer produce un alto flujo por el mayor equilibrio entre el reto de la tarea y la habilidad, mayor feedback, fusión entre acción y conciencia, y pérdida de auto-conciencia. Estudiar produce un flujo menor por una baja fusión entre acción y conciencia, y por baja experiencia autotélica.

PRESENTACIÓN 2

Participación en actividades colectivas y bienestar

Zumeta, Larraitz; Wlodarczyk, Anna; Basabe, Nekane

Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea

Se examinaron los efectos de la participación en una actividad lúdica colectiva en el bienestar. Una muestra de 317 participantes en la tamborrada de San Sebastián completaron medidas de bienestar y otras variables en tres ocasiones. La primera evaluación se realizó una semana antes de la fiesta, la segunda durante el día de la celebración y la tercera una semana después. Se constató un aumento longitudinal en el bienestar, el sentimiento de trascendencia, la similitud percibida, el apoyo social, la integración social y las creencias sociales básicas. La comunión o compartir emociones, la percepción de sincronía y el flujo durante la actividad fueron procesos explicativos de estos efectos positivos.

PRESENTACIÓN 3

Experiencias laborales y bienestar

da Costa, Silvia¹; Sánchez, Flor²; Páez, Darío¹; Gondim, Sonia³; Oriol, Xavier⁴

Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea¹, Universidad Autónoma de Madrid², Universidad Federal de Bahía³, Universidad Autónoma de Chile⁴

En este estudio 125 trabajadores y estudiantes de postgrado contestaron cómo regulan experiencias de valencia negativa en el ámbito laboral y como afrontarían un conflicto en dicho ámbito. Jueces independientes evaluaron la creatividad de las respuestas dadas. La inteligencia y la creatividad emocional se asociaron al ajuste después de enfrentar una situación laboral estresante y a la creatividad evaluada de la respuesta al conflicto. La creatividad emocional se asoció a la expresión emocional y a la reevaluación y crecimiento después del estrés. La inteligencia emocional se asoció a la creatividad. Se confirma la relevancia de los procesos y los rasgos de regulación afectiva para el ajuste, que permiten aumentar el bienestar a partir del estrés laboral.

PRESENTACIÓN 4

Hechos de cambio y bienestar

Martínez-Zelaya, Gonzalo^{1,2}; Bilbao, María de los Ángeles¹; Páez, Darío²; da Costa, Silvia²

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso¹, Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea²

Este estudio analiza cómo hechos de cambio de valencia positiva y negativa provocan cambios que incrementan y disminuyen las creencias básicas sobre el mundo, además de provocar crecimiento post-estrés. Una muestra de conveniencia y una muestra representativa respondieron a los efectos en las creencias y el crecimiento post-estrés del hecho de cambio más impactante (dos tercios eligieron negativo). Un estudio con 171 estudiantes examinó las respuestas a un hecho positivo y negativo simultáneamente. Los últimos cuestionan las creencias menos de los que los positivos las refuerzan y estos provocan más crecimiento. El cuestionamiento de creencias se asocia al crecimiento en hechos negativos y el refuerzo de creencias en ambos.

PRESENTACIÓN 5

Procesos explicativos del impacto asimétrico de los hechos cotidianos en el bienestar

Páez, Darío

Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea

Se analiza como hechos vitales refuerzan el bienestar. Primero, se constata la prevalencia de las formas de crecimiento post-estrés después de traumas, de hechos estresantes y episodios emocionales negativos. Luego, se examina la prevalencia de las experiencias de flujo en tareas desafiantes de logro y lúdicas. Tercero, se discute el rol en el bienestar de las actividades colectivas positivas, del flujo, la comunión emocional y el cambio de creencias básicas. Finalmente, se analiza la minimización de la asimilación de la información negativa y la maximización de lo positivo a largo plazo- buscando integrar teóricamente los cuatro estudios.

Aplicaciones originales de la psicología positiva en Latinoamérica

Palacios Donayre, María del Carmen¹; Kelmanowicz, Viviana²; Kappelmayer,

Andrea²; Czar, Marcela²; Canga, Adriana³

Integración¹, Grupo AWE², 100 % Vos Mismo³

RESUMEN

Sin duda la psicología positiva nos ha brindado una novedosa propuesta para el alcance del bienestar y felicidad: el estudio y desarrollo de las emociones positivas, las fortalezas y las virtudes humanas. En nuestra visión de seguir transmitiendo los hallazgos y descubrimientos de la ciencia del bienestar, este Simposio busca, de un modo creativo y de aplicación práctica, compartir nuestras experiencias de al aplicar los conceptos e intervenciones de la psicología positiva en el campo clínico y organizacional, así como dar a conocer los resultados de su aplicación, para inspirar un trabajo creativo y diferente que se pueda poner al servicio de los demás. La temática incluirá la presentación de: *“Intervenciones basadas en la gratitud y el optimismo reducen las interacciones sociales negativas en niños”*, dónde compartiremos cómo es que estas dos variables influyen significativamente en el establecimiento de relaciones sociales positivas en la etapa de la niñez, *“Puro Potencial”* en el que se expondrá un modelo terapéutico orientado a definir fortalezas y descubrir potencialidades para facilitar el descubrimiento y reconocimiento de la propia capacidad, *“Reinventar Mujer”* un programa de 12 sesiones diseñado para fortalecer el autoconocimiento de la mujer, *“Felicidad en el trabajo”* un programa de 10 sesiones dirigido a colaboradores de las empresas en los cuales se quiera reforzar el desarrollo de emociones positivas y una visión más optimista, y la presentación de *“Aventura”*, un programa de videojuegos basado en el PERMA y VIA con el que nos proponemos multiplicar en las personas (niños, adolescentes) la práctica de emociones positivas, fortalezas y virtudes de forma lúdica y comprometida. Creemos que compartir nuestras experiencias será muy enriquecedor, dado que con resultados exitosos, las intervenciones se han aplicado en diferenciadas poblaciones: niños, adolescentes, mujeres y colaboradores de empresas.

PRESENTACIÓN 1

Intervenciones basadas en la gratitud y el optimismo reducen las interacciones sociales negativas en niños

Kelmanowicz, Viviana; Kappelmayer, Marcela; Czar, Andrea

Grupo Awe

¿Pueden las intervenciones basadas en la gratitud y el optimismo ayudar a generar mayores relaciones sociales positivas y menores relaciones sociales negativas? ¿Pueden ayudar estas intervenciones a incrementar los niveles de gratitud en los niños? Para responder a estas preguntas se diseñó un estudio experimental en un total de 50 niños de entre 8 y 9 años de edad (grupo experimental n= 24; grupo control n= 26) de Capital Federal de la República Argentina. El grupo experimental fue tratado con una serie de intervenciones basadas en 2 fortalezas de carácter: gratitud y optimismo, en encuentros de una hora semanal durante 6 semanas. Luego de estas intervenciones resultó que se mantuvieron las relaciones sociales positivas y las relaciones sociales negativas se vieron modificadas, disminuyendo en un 44,69% con relación al pre-test.

PRESENTACIÓN 2

Puro potencial

Canga, Adriana

100% Vos Mismo

La frustración repetida, los fracasos, la escasa autoestima, las depresiones, la falta de sentido y el desánimo suelen ser los motivos de consulta habituales en la actualidad: niños desmotivados, jóvenes sin rumbo, y adultos vencidos. Así, el presente trabajo busca exponer un modelo terapéutico orientado a descubrir potencialidades, definir fortalezas y llegar a la esencia personal, para finalmente favorezcan el proceso del descubrimiento y reconocimiento de la propia capacidad, así como facilitar el rediseño de actividades, vocaciones y puestos de trabajo. La conexión plena con el puro potencial y su utilización positiva en un cien por ciento, refuerza un significativo crecimiento de la autoimagen, la autoconfianza y la motivación, despertando el impulso positivo de seguir en la vida con ganas y empuje.

PRESENTACIÓN 3

Programa reinventa mujer

Palacios Donayre, María del Carmen

Integración

Reinventar Mujer es un programa de 12 sesiones que se viene implementando en Perú desde el 2008, es un trabajo original de aplicación de la Psicología Positiva, un espacio diseñado especialmente para fortalecer el autoconocimiento de la mujer, identificar sus talentos, fortalezas y toda su potencialidad para expresarlas en el día a día. Cada sesión, permite mayor conexión con la vida, gozar y apreciar lo que se tiene, aún en los desafíos y retos, nuestra premisa fundamental es: Creer en la tremenda potencialidad que tiene el ser humano para hacerle frente a las situaciones difíciles y diseñar una vida de bienestar y felicidad. Así, el objetivo de esta exposición es dar a conocer los resultados que se han obtenido tras su aplicación.

PRESENTACIÓN 4

Programa felicidad en el trabajo

Palacios Donayre, María del Carmen

Integración

Felicidad en el Trabajo (FET), es un programa dirigido a colaboradores de todas las áreas y niveles de una empresa, en los cuales se quiera reforzar el desarrollo de emociones positivas y una visión más optimista enfocada en las posibilidades y recursos de sí mismo, su trabajo y su entorno. Consta de dos fases, en la primera se da a conocer conceptos y distinciones de la PP, así como su aplicación práctica y beneficios, consta de 10 sesiones que se desarrollan una vez por semana en 2 meses y medio; la segunda fase, busca consolidar conductas que contribuyan al desarrollo y establecimiento de una cultura que favorezca la expresión de emociones positivas en el trabajo a través de 12 sesiones que se desarrollan una vez al mes en un año. Así, el objetivo de esta exposición es dar a conocer los resultados que se han obtenido tras su aplicación.

PRESENTACIÓN 5

AWENTURA

Kelmanowicz, Viviana; Kappelmayer Marcela; Czar, Andrea

Grupo Awe

Experimentar emociones positivas genera personas y comunidades con mayor felicidad. La puesta en juego sistemática de emociones positivas genera el aumento del foco de atención, la ampliación de las conexiones asociativas; y la construcción

de recursos personales (Fredrickson, 2008). Con el objetivo de multiplicar los resultados de nuestra investigación previa *Intervention with children: breeding positive affect. The role of context.* (Philadelphia 2011) se eligió la tecnología que ofrecen los dispositivos móviles para diseñar AWENTURA, un programa de videojuegos, basado en el PERMA y VIA, con el que nos proponemos multiplicar en las personas (niños, adolescentes) la práctica de emociones positivas, fortalezas y virtudes de forma lúdica y comprometida.

Bienestar y Salud: Una mirada desde diversos contextos

Llorens Gumbau, Susana; Sánchez-Cardona, I.

Universitat Jaume I

llorgum@uji.es, sanchezi@uji.es

RESUMEN

Este simposio pretende mostrar investigaciones recientes relacionadas al bienestar y la salud en diferentes contextos. La primera investigación tienen tres objetivos: (1) analizar la estructura factorial de las frecuencias en las experiencias de *flow* en el trabajo; (2) presentar un modelo diferenciando de las frecuencias en las experiencias de *flow* en el trabajo y sus prerrequisitos y, (3) evidenciar diferencias significativas en las frecuencias de las experiencias de *flow* dependiendo de la ocupación. La segunda investigación analiza el papel del liderazgo de apoyo y de la autoeficacia en el desarrollo del *engagement* en el trabajo. Concretamente, se evalúa el papel mediador que desempeña la autoeficacia entre el liderazgo y el *engagement* en el trabajo. La tercera investigación pone a prueba la invarianza estructural de un modelo socio-cognitivo en donde la autoeficacia profesional desempeña un rol predictor del burnout y del *engagement* en el trabajo. La cuarta investigación tiene como objetivos (1) examinar la estructura factorial de la Escala de Justicia Académica (EJA) en un contexto académico español y (2) explorar la relación de la justicia académica con la satisfacción académica. Finalmente, la quinta investigación examina el rol a través del tiempo de la estimulación intelectual del líder en promover el *engagement* y el desempeño, utilizamos datos de un estudio de laboratorio con equipos de trabajo que desempeñaron una tarea de riesgo en una simulación empresarial en dos momentos temporales (T1, T2). Se discuten las implicaciones teóricas y prácticas de los estudios.

PRESENTACIÓN 1

¿Quién y cómo experimenta el flow?

Llorens, Susana; Salanova, Marisa; Rodríguez Sánchez, Alma M.

Universitat Jaume I

The study of human strengths and optimal functioning has drawn a growing amount of attention in modern organizations. One of the positive phenomena that is receiving attention is flow, which is an optimal experience that is common to a wide range of activities. Different scholars have described the experience of flow in

daily and entertainment activities (e.g. Csikszentmihalyi, 2003) but also in work settings (e.g. Bakker, 2005; Salanova, Bakker, & Llorens, 2006). Despite the advances in the study of flow at work, more empirical research is needed in order to: (1) identify the dimensionality of the flow experience at work, (2) differentiate the frequency of flow experience at work from its prerequisites, and (3) test for significant differences in the frequency of flow experience among different occupations. The aims of this paper are to test: (1) the factorial structure of the frequency of flow experience at work, (2) the flow analysis model in work settings by differentiating the frequency of flow and the frequency of its prerequisites; and (3) whether there are significant differences in the frequency of flow experience depending on the occupation. A retrospective study among 957 employees (474 tile workers and 483 secondary school teachers) using MuLtiGroup Confirmatory Factorial Analyses and Multiple Analyses of Variance suggested that based on the flow analysis model in work settings: (1) the frequency of flow experience has a two-factor structure (enjoyment and absorption), (2) the frequency of flow experience at work is produced when both challenge and skills are high and balanced, and (3) secondary school teachers experience flow more frequently than tile workers.

PRESENTACIÓN 2

Fomentando empleados engaged: el rol del líder y de la autoeficacia

Tripiana Martínez, Jacoba; Llorens, Susana

Universitat Jaume I

En el presente estudio se analiza el papel del liderazgo de apoyo y de la autoeficacia en el desarrollo del engagement en el trabajo. Concretamente, se evalúa el papel mediador que desempeña la autoeficacia entre el liderazgo y el engagement en el trabajo. La muestra está compuesta por 271 empleados que pertenecen a una Administración Pública (Ayuntamiento). Análisis de Ecuaciones Estructurales revelan que la autoeficacia media la relación entre liderazgo y engagement en el trabajo. La percepción de tener un liderazgo de apoyo se relaciona de manera significativa con la autoeficacia de los empleados, que a su vez, se relaciona positivamente con el engagement en el trabajo.

PRESENTACIÓN 3

Hacia un modelo socio-cognitivo de la autoeficacia, el burnout y el engagement en el trabajo en Argentina y España

Spontón, Carlos¹, Medrano, Leonardo Adrián²; Castellano, Estanislao³; Maffei, Luis⁴; Salanova, Marisa⁵; Llorens, Susana⁶

Universidad Católica, Córdoba, Argentina¹, Universidad Empresarial Siglo 21, Córdoba, Argentina², Universidad Católica, Córdoba, Argentina³, Universidad Católica, Córdoba, Argentina⁴, Universitat Jaume I⁵, Universitat Jaume I⁶

Basado en la Teoría Cognitivo Social de Bandura, el objetivo del presente trabajo es poner a prueba la invarianza estructural de un modelo socio-cognitivo en donde la autoeficacia profesional desempeña un rol predictor del burnout y del engagement en el trabajo. La muestra está compuesta por dos muestras independientes y heterogéneas de trabajadores españoles ($N = 1.406$) y argentinos ($N = 687$) pertenecientes a diferentes organizaciones tanto públicas como privadas. Los resultados de Ecuaciones Estructurales y Análisis de Varianza muestran que: (1) el modelo de relaciones de la autoeficacia, burnout (agotamiento, cinismo y despersonalización) y engagement (vigor y dedicación) es invariante en las dos muestras; (2) la autoeficacia está negativamente asociada con los niveles de burnout mientras que está positivamente asociada con los niveles de engagement, independientemente del país; (3) existen diferencias significativas en función del país, mostrando los trabajadores argentinos puntuaciones significativamente más altas en autoeficacia ($F = 107.13$; $p < 0,001$) y dedicación ($F = 5.94$; $p < 0,05$), pero a la vez mostraron mayores niveles de despersonalización ($F = 41.03$; $p < 0,001$).

PRESENTACIÓN 4

Justicia académica: Medición de las percepciones de justicia en el contexto académico y su relación con la satisfacción académica

Rodríguez Montalbán, Ramón; Llorens, Susana; Salanova, Marisa
Universitat Jaume I

Las percepciones de justicia han sido ampliamente estudiadas en la psicología del trabajo y las organizaciones, sin embargo, en los espacios educativos no han sido estudiadas, a pesar de las implicaciones que pueden tener para el bienestar psicológico. Definimos la justicia académica como las percepciones que tienen los estudiantes sobre lo que es justo en el contexto académico. Para desarrollar este nuevo constructo partimos de la concepción de Colquitt (2001) de la justicia

organizacional en sus cuatro dimensiones (distributiva, procedimental, interpersonal e informacional). Nuestra concepción está sustentada en la noción del estudio universitario como forma de trabajo no remunerado, donde los estudiantes realizan tareas y su desempeño es evaluado. Los objetivos de este estudio son: Examinar la estructura factorial de la Escala de Justicia Académica (EJA) en un contexto académico español; Explorar la relación de la justicia académica con la satisfacción académica. Con una muestra de 965 estudiantes (59% mujeres) de distintas facultades de una universidad española, validamos la EJA que consta de ocho ítems. Mediante ecuaciones estructurales analizamos un modelo de cuatro factores el cual demostró mejor ajuste a los datos. Los análisis de fiabilidad para las dimensiones oscilaron entre .76-.94, mientras que la Varianza Media Extraída para las dimensiones osciló entre .63-.86. Relacionamos las dimensiones de justicia académica con las dimensiones de satisfacción académica y concluimos que la justicia procedimental e informacional están positivamente relacionadas con aspectos intangibles como la satisfacción con la carrera. Mientras que los tipos de justicia procedimental, interpersonal e informacional están más relacionados con elementos relacionales como la satisfacción con los profesores. La justicia distributiva no se relaciona de forma significativa con las dimensiones de satisfacción académica. Concluimos que la EJA es un instrumento adecuado para realizar investigaciones en el contexto académico español.

PRESENTACIÓN 5

Liderazgo y engagement en contextos de riesgo ¿vitales para el desempeño?

Sánchez-Cardona, Israel; Salanova, Marisa; Llorens, Susana

Universitat Jaume I

Resulta usual describir los contextos de trabajo de riesgo como altos en niveles de estrés, ansiedad, o frustración. Sin embargo, a través de los recursos laborales podemos generar estados motivacionales y afectivos de bienestar que potencien el desempeño en dichos contextos a fin de lograr organizaciones y equipos saludables y resilientes. Por ejemplo, la estimulación intelectual de los líderes puede proveer un recurso social importante a través del cual los miembros del equipo son alentados a pensar creativamente, a experimentar, a participar y a resolver problemas. En este estudio examinamos el rol a través del tiempo de la estimulación intelectual del líder en promover el engagement y el desempeño. Utilizamos datos de un estudio de laboratorio con equipos de trabajo que

desempeñaron una tarea de riesgo en una simulación empresarial en 2 momentos temporales (T1, T2). La muestra estuvo compuesta de 347 participantes (66% mujeres) (estudiantes = 278 (80%), trabajadores = 41, 12%, otro = 26, 8%) distribuidos en 84 equipos de trabajo. Los datos fueron agregados a nivel de equipo (ICC1= .26-.91, ICC2= .49-.97, AD= .66 -.75). Análisis longitudinales (2 momento de recogida de datos) con ecuaciones estructurales muestran que de manera sincrónica la estimulación intelectual ofrecida por el líder se relaciona positivamente con el engagement y con el desempeño colectivo de los equipos de trabajo tanto en T1 como en T2. Al mismo tiempo, la estimulación intelectual ofrecida por el líder en T1 tiene un efecto positivo y significativo con el desempeño del equipo en T2. Además, el desempeño del equipo en T1 muestra un efecto positivo y significativo con la estimulación intelectual ofrecida por el líder del equipo en T2. Estos resultados resaltan el papel que juega tanto el liderazgo como el bienestar para mejorar la efectividad de los equipos de trabajo en contextos de riesgo y las relaciones recíprocas que se desarrollan entre variables a través del tiempo.

Empleados, equipos y empresas saludables: Procesos multinivel e intervenciones prácticas

Torrente, Pedro; Acosta, Hedy

Universitat Jaume I

torrente@uji.es, hacosta@uji.es

RESUMEN

El estudio del engagement con el trabajo ha recibido una atención creciente desde el cambio de siglo (Schaufeli & Bakker, 2010). Parte de su éxito se debe a constituir una alternativa positiva al burnout, conocido ampliamente en el área de salud ocupacional (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Ambos estados ofrecen una visión más completa del bienestar en las empresas de nuestro tiempo. Sin embargo, los desarrollos recientes han dejado de lado una perspectiva más holística y multinivel que tenga a los equipos o a las empresas como objeto de análisis e intervención (Hox, 2010). En este simposio se pone el énfasis en procesos de equipos y organizaciones, o en relaciones a distintos niveles (e.g., equipo–individuo u organización–equipo). Se introduce el tema con un análisis del rol mediador de la iniciativa personal entre la identificación (con la organización y con la tarea) y el engagement individual (Presentación nº1). A continuación, se explora la relación entre demandas reto y demandas amenaza con el engagement individual, poniendo a prueba el rol mediador multinivel de la eficacia a nivel de equipo (nº2). Posteriormente, se pone el foco en la relación organización–equipo, analizando la relación entre la confianza entre compañeros (a nivel de equipo) y la confianza con la dirección (a nivel de organización) con las tres dimensiones del engagement con el trabajo en equipos o team work engagement (nº3). Seguidamente, se propone un modelo integrador de bienestar laboral considerando antecedentes organizacionales (clima y desempeño colectivo) e individuales (estrés de rol) sobre el burnout y el engagement de empleados públicos (nº4). Finalmente, se muestran intervenciones llevadas a cabo en empresas para reducir el burnout y mejorar el engagement, la autoeficacia tanto individual como colectiva, las emociones positivas y el optimismo (nº5).

PRESENTACIÓN 1

Identificación, iniciativa personal y engagement en estudiantes universitarios

Bernabé, Miguel¹; Lisbona, Ana²; Palací, Francisco²; Martín-Aragón, Maite³

Universidad de Talca¹, UNED², Universidad Miguel Hernández³

El objetivo del estudio es analizar el papel de la identificación con la organización frente a la identificación con la actividad en el engagement, así como el papel mediador de la iniciativa personal sobre éste. La muestra fue compuesta por 266 estudiantes de tres universidades españolas, se lleva a cabo análisis de ecuaciones estructurales mediante AMOS y SPSS 18. Los análisis sugieren diferencias entre ambos tipos de identificación y el papel mediador de la iniciativa personal sobre el engagement en la muestra de estudiantes (RMSEA= .06; CFI= .92; TLI= .90). Aspectos teóricos e implicaciones prácticas sobre el papel de favorecer la identificación con la organización para promover el desempeño son discutidos en el mismo.

PRESENTACIÓN 2

Efectos transnivel de la eficacia colectiva en el engagement individual: El papel mediador de las demandas reto y amenaza

Ventura, Merche; Llorens, Susana; Salanova, Marisa

Universitat Jaume I

El objetivo de este estudio es examinar el efecto transnivel de las creencias de eficacia grupal sobre el engagement de los trabajadores. Los análisis multinivel con HLM en una muestra de 502 empleados de banca de Uruguay distribuidos en 44 equipos de trabajo, muestran que: (1) las demandas amenaza (rutina y estrés de rol) median parcialmente la relación entre creencias de eficacia grupal y engagement; y (2) las demandas reto (sobrecarga mental) la median totalmente. Esto sugiere que los equipos que perciben altos niveles de creencias de eficacia, perciben altos niveles de demandas reto y bajos niveles de demandas amenaza potenciándose así el engagement. Así, en grupos con alta eficacia, las demandas reto son fundamentales para desarrollar empleados engaged.

PRESENTACIÓN 3

La confianza es pasión: La relación entre confianza organizacional y team work engagement

Acosta, Hedy; Torrente, Pedro; Salanova, Marisa; Llorens, Susana

Universitat Jaume I

La confianza organizacional es una ventaja competitiva y juega un papel crucial en las organizaciones. Basándonos en el Modelo HERO, el objetivo de este estudio es analizar el rol de la confianza organizacional (horizontal y vertical) en las dimensiones del team work engagement (vigor, dedicación y absorción). La muestra está compuesta por 220 equipos de trabajo de 41 empresas españolas. Los resultados de regresión multinivel con LISREL 8.8 muestran que la confianza vertical (a nivel organizacional) tiene un efecto transnivel positivo y significativo en las tres dimensiones del team work engagement (a nivel de equipos), controlando esta relación por la confianza horizontal (a nivel de equipos), el tamaño de los equipos y el tamaño organizacional.

PRESENTACIÓN 4

Bienestar laboral en el sector público: Un estudio de mediación multinivel en empleados de universidad

Torrente, Pedro¹; Salanova, Marisa¹; Pecino, Vicente²; Mañas, Miguel Ángel²
Universitat Jaume I¹, Universidad de Almería²

En el presente estudio se identifica antecedentes individuales (estrés de rol) y de área (clima y desempeño) del bienestar de los empleados (burnout y engagement). Se hizo uso de modelos de regresión multinivel en 438 empleados de una universidad española distribuidos en 27 áreas. Los resultados indicaron que, a nivel individual, el estrés de rol se relaciona negativa y significativamente con el burnout. A nivel de área, el clima se relaciona positivamente con el desempeño. A distintos niveles, tanto el clima como el desempeño del área se relacionan negativamente con el burnout. Además, el estrés de rol y el desempeño del área actuaron como mediadores multinivel entre clima y burnout. Las relaciones fueron significativas y positivas con respecto al engagement.

PRESENTACIÓN 5

Intervenciones organizacionales positivas basadas en la evidencia: Estudios y acciones profesionales en Córdoba (Argentina)

Spontón, Carlos
Universidad Católica de Córdoba

El objetivo de este estudio es transmitir un corpus de ejemplos de intervenciones psicosociales, algunas de las cuales van a servir como evidencias empíricas que

sustentan el desarrollo de intervenciones organizacionales saludables. Se presentan una serie de trabajos realizados por una Consultora de Psicólogos Organizacionales en Córdoba (Argentina). En estos trabajos se indaga el rol de diferentes constructos positivos asociados al aumento del bienestar y la salud ocupacional en personas, grupos y organizaciones. Se ilustra con acciones e intervenciones reales que buscan aumentar el engagement y disminuir el burnout, otras que buscan aumentar los niveles de autoeficacia individual y colectiva, y otras que buscan generar aumento de emociones positivas y mejorar los niveles de optimismo en los estilos atribucionales.

Estrategias para fomentar las emociones positivas y el bienestar psicológico

Etchemendy, Ernestina¹; Mira Pastor, Adriana²; Molinari, Guadalupe²; Enrique Roig, Ángel²; García Campayo, Javier³

Universitat de València¹, Universitat Jaume I², Universidad de Zaragoza

[Company E-mail]

RESUMEN

La Psicología Positiva (PP) surgió hace algo más de 10 años por la iniciativa de Martin Seligman (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000), quien señaló la necesidad de complementar los enfoques centrados en los problemas, que hasta ese momento habían predominado en el campo, con intervenciones dirigidas a la promoción de la salud y el bienestar (Costa y López, 2006). Ya existen distintas estrategias y programas basados en procedimientos de la PP que han demostrado eficacia, tanto por lo que se refiere a personas con y sin problemas psicológicos (Park et al., 2013; Vázquez y Hervás, 2008). El objetivo del presente simposio es, por una parte, presentar una revisión de las intervenciones basadas en PP con las que contamos en estos momentos y, por otra, exponer diferentes estrategias para fomentar las emociones positivas y el bienestar psicológico. La primera de estas intervenciones se centra en la importancia del registro de las actividades, y la satisfacción con las mismas, en la mejora del estado de ánimo, la ansiedad, el estrés percibido, la calidad de vida, el afecto positivo y el afecto negativo. Otra de las intervenciones está dirigida a promover el optimismo y las emociones positivas (“Mejor Self Posible”) mediante la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. Se presentan datos preliminares de su eficacia en población normal. Finalmente, se analizan las semejanzas entre el mindfulness y PP a nivel de fundamentos teóricos, técnicas específicas, constructos psicológicos y resultados.

PRESENTACIÓN 1

Intervenciones Psicológicas Positivas: eficacia, limitaciones y desafíos futuros

Etchemendy, Ernestina¹; Espinoza, Macarena¹; Herrero, Rocio²; Molinari, Guadalupe²

Universitat de València¹, Universitat Jaume I²

Actualmente, existe evidencia que muestra la eficacia de diferentes intervenciones psicológicas positivas en el aumento del bienestar y la reducción de sintomatología depresiva. Sin embargo, la evidencia recogida a partir de estudios controlados en diferentes muestras (clínicas) resulta escasa. Entre la amplia variedad de intervenciones evaluadas, algunas de ellas están enfocadas en el afecto positivo vinculado al pasado, otras en el afecto positivo presente y otras se dirigen a intervenir sobre el afecto positivo futuro. El objetivo de este trabajo es presentar una revisión de la evidencia disponible, señalando los avances realizados hasta el momento, las limitaciones y desafíos futuros.

PRESENTACIÓN 2

Realización de actividades y fomento del bienestar: Feedback mediante una herramienta de intervención online.

Mira Pastor, Adriana; Bretón López, Juana; Romero Olucha, Sonia; Campos Bacas, Daniel; Botella Arbona, Cristina

Universitat Jaume I

La Activación Comportamental es una intervención eficaz en el tratamiento de la depresión. Existe relación entre el aumento de actividades agradables y la mejora en el estado de ánimo. Por tanto, es importante desarrollar estrategias para medirlas y ofrecer *feedback* respecto a la relación. Se presentan datos de 80 pacientes con sintomatología depresiva que mediante un programa auto-aplicado a través de Internet emplean una herramienta diseñada con este objetivo. Los resultados muestran que el grado de actividad y su satisfacción correlacionan positivamente con el afecto positivo, calidad de vida y grado en que el entorno resulta reforzante. Se analizan las implicaciones en los tratamientos psicológicos.

PRESENTACIÓN 3

“Imaginando mi mejor yo”: Diseño de una intervención apoyada en tecnologías de la información y la comunicación para promover el optimismo y las emociones positivas

Molinari, Guadalupe; Enrique Roig, Ángel; García Palacios, Azucena; Herrero, Rocío; Botella Arbona, Cristina

Universitat Jaume I

Las intervenciones psicológicas para promover emociones positivas se muestran como herramientas innovadoras para la promoción del bienestar. El uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) puede ayudar a mejorar su eficacia. Una de esas intervenciones es El Mejor Self Posible (Peters et al., 2010). En ella, se pide a los participantes que imaginen su futuro ideal en 4 ámbitos: el ámbito personal, profesional, social y de la salud. El objetivo del presente trabajo es presentar el diseño de dicha intervención mediante la utilización de TICs en población normal y clínica.

PRESENTACIÓN 4

Efectos de una intervención positiva en variables de optimismo y bienestar.

Enrique Roig, Ángel; Bretón López, Juana; Molinari, Guadalupe; Campos Bacas, Daniel; Botella Arbona, Cristina
Universitat Jaume I

Este estudio analiza la eficacia de una intervención consistente en imaginar. El Mejor Self Posible (MSP) en la generación de emociones positivas y optimismo, utilizando Tecnologías de la Información y la Comunicación. La muestra está compuesta por 42 participantes, extraídos de la población general, asignados aleatoriamente a dos condiciones experimentales: una condición intervención en la que se pide a los sujetos que escriban sobre su MSP y una condición control en la que se les animaba a escribir sobre las actividades realizadas en las últimas 24 horas. Los resultados demuestran que la intervención MSP es capaz de disminuir significativamente las expectativas futuras negativas comparado con la condición control.

PRESENTACIÓN 5

Psicología positiva y mindfulness: modelos de intervención mixtos

Herrera Mercadal, Paola; Puebla Guedea, Marta; García Campayo, Javier
Universidad de Zaragoza

En los últimos años, la investigación sobre los mecanismos de acción de mindfulness y sus bases neurobiológicas, así como sobre su eficacia en diferentes trastornos psicológicos y somáticos, ha crecido de forma exponencial. Tanto la psicología positiva como mindfulness se han empleado en la prevención de enfermedades psiquiátricas y en el desarrollo del bienestar psicológico. Ambas

comparten algunas semejanzas en cuanto a técnicas utilizadas, variables intermedias y resultados. De hecho, algunos autores han propuesto protocolos de intervención en los que se asocian ambos tipos de terapia. Este estudio pretende revisar las semejanzas existentes entre ambas intervenciones a nivel de fundamentos teóricos, técnicas específicas, constructos psicológicos y resultados, proponiendo modelos combinados.

Fomentar la resiliencia en estudiantes

Meneghel, Isabella; Sánchez-Cardona, Israel

meneghel@uji.es, sanchezi@uji.es

RESUMEN

En términos generales la resiliencia se define como la capacidad o el proceso de adaptación exitosa frente a las circunstancias difíciles o amenazantes. Hasta la fecha, los estudios que se refieren a la resiliencia en el contexto escolar y/o académico se centran principalmente en los grupos de minorías étnicas y en situaciones extremas de bajo rendimiento. Sin embargo, la resiliencia es un proceso es relevante para todos los estudiantes, porque en algún momento todos ellos pueden experimentar malos resultados, así como adversidades o presiones que pueden influir en su bienestar y resultados de aprendizaje. En este simposio se pone en evidencia que hay algunas características personales clave para el desarrollo de la resiliencia en estudiantes, tal y como son la creencia de eficacia y la autorregulación emocional, haciendo particular hincapié en el ajuste de metas. Además, se resalta la importancia de utilizar estrategias de *coping* adecuadas, ya que de eso depende el aumento y la disminución de la resiliencia. También se ponen de manifiesto otras variables relacionadas con al resiliencia de los estudiantes, tales como su estilo explicativo, ya que se puede considerar como antecedente de conductas no adaptativas, como por ejemplo la sintomatología depresiva. Finalmente, en este simposio se pretende presentar el rol central de la intervención como proceso fundamental para realizar acciones concretas dirigidas a favorecer el desarrollo de la resiliencia, utilizando en la práctica los resultados de investigación acumulados. A través de esta experiencia, se reflexionará acerca del rol de la intervención para fomentar la resiliencia en estudiantes en situación de desventaja social.

PRESENTACIÓN 1

Orientación hacia el aprendizaje y eficacia para generar resiliencia en estudiantes

Sánchez-Cardona, Israel; Martínez Martínez, Isabel M.; Meneghel, Isabella

Universitat Jaume I

Este estudio examina el rol mediador de las creencias de eficacia entre la orientación a metas hacia el aprendizaje y la resiliencia. Los estudiantes con una

alta orientación a metas hacia el aprendizaje están enfocados en desarrollar competencias, dominar nuevas situaciones y aprender por la experiencia. Investigación previa sugiere que la orientación a metas influye en el procesamiento de la experiencia con las tareas y en consecuencia en niveles de eficacia. Análisis de ecuaciones estructurales con una muestra de 965 estudiantes de una universidad española proveen apoyo a nuestra hipótesis de mediación total. Los resultados sugieren que la orientación de metas hacia el aprendizaje provee oportunidades de éxito que se manifiestan en mayores niveles de eficacia, sirviendo éstas como recurso para afrontar las dificultades.

PRESENTACIÓN 2

El papel de las metas como promotor de Resiliencia en el desarrollo positivo de los jóvenes en riesgo

Artuch Garde, Raquel¹; González Torres, María del Carmen¹; De la Fuente Arias, Jesús²

Universidad de Navarra¹, Universidad de Almería²

La autorregulación personal es uno de los factores protectores contra la exclusión social. El objetivo de la investigación que se presenta fue contrastar la relación entre la resiliencia y la autorregulación. Participaron 365 estudiantes navarros (España) de 15 a 21 años ($M=16.31$; $DT=1.12$) escolarizados en Programas de Cualificación Profesional Inicial (PCPI). La evaluación se efectuó con la Escala de resiliencia (CD-RISC) y el Cuestionario reducido de Autorregulación (SSRQ). Se realizaron análisis descriptivos, de correlación y regresión entre ambos constructos. Las relaciones de asociación entre los mismos fueron significativas y positivas, lo que confirma la validez convergente de ambas variables. Se destaca que el factor ajuste de metas fue el que predijo un mayor porcentaje de la varianza total de resiliencia.

PRESENTACIÓN 3

Estrategias de coping y resiliencia como antecedentes de la satisfacción y el desempeño

Meneghel, Isabella¹; Martínez-Martínez, Isabel M. ¹; Salanova, Marisa¹; De Witte, Hans²

Universitat Jaume I¹, KU Leuven University²

Este estudio examina las estrategias de *coping* como antecedentes de la resiliencia académica, definida como el proceso de adaptación exitosa frente a las adversidades y fuentes de estrés que los estudiantes universitarios pueden experimentar. Además, se investiga el efecto de dichas variables sobre la satisfacción académica y el desempeño (objetivo) en el tiempo. Análisis de Ecuaciones Estructurales en una muestra de 780 estudiantes de diferentes facultades, muestran que hay estrategias de *coping* que favorecen y otras que perjudican el desarrollo de la resiliencia. Asimismo, la resiliencia influye en la satisfacción académica, que a su vez afecta el desempeño. Las implicaciones del estudio se discuten, junto con las limitaciones y las sugerencias para futuras investigaciones.

PRESENTACIÓN 4

Estilo Explicativo Positivo vs Estilo Explicativo Negativo: Diferencias de Género

Sánchez-Hernández, Óscar; Xavier Méndez Carrillo, Francisco
Universidad de Murcia

El estilo explicativo es una de las variables de la Psicología Positiva más investigadas en torno a la resiliencia. A lo largo de las investigaciones sobre optimismo como estilo explicativo autores como Sanjuán y Magallares (2006) han criticado la poca atención que ha recibido el estilo explicativo positivo (EEP) a diferencia del estilo explicativo negativo (EEN). Por otra parte Hankin y Abramson (2001) señalan que el estilo explicativo podría mediar las diferencias en depresión según género. En este trabajo se pretende revisar las diferencias entre EEP y EEN respecto a la sintomatología depresiva, analizando también las diferencias de género. Participaron 172 escolares (edades entre los 10 y 12 años), 63% chicas y 37% chicos. Realizamos un análisis correlacional en el cual no se hallaron correlaciones significativas entre EEP y EEN comportándose como constructos distintos. Se discuten los resultados encontrados proponiendo futuras líneas de investigación.

PRESENTACIÓN 5

Experiencia para fomentar la resiliencia con alumnos en situación de desventaja social

Mondragón Lasagabaster, Jasone

Universidad de Alicante

La experiencia nace para realizar una intervención que responda de forma positiva a los casos de alumnos que por acumulación de sanciones están en situación de ser expulsados del centro. La respuesta adquirió forma de Taller de Conflictos y habilidades sociales, dirigido a un grupo de doce alumnos, desarrollado en cuatro sesiones para potenciar las capacidades resilientes basadas en el desarrollo de habilidades de comunicación, empatía, autoestima y afrontamiento de situaciones de conflicto, con medida pre y post intervención. Los resultados de la evaluación de proceso nos señalan la necesidad de mejorar mecanismos de gestión del grupo para mejorar sus actitudes hacia el Taller, reducir el número de participantes y potenciar las dinámicas que son aceptadas y motivan el trabajo de los alumnos. La evaluación de resultados nos indica un muy ligero incremento en empatía, una leve mejoría en la expresión de sentimientos, un reconocimiento en el uso de comportamientos evitativos, y un incremento en las formas positivas de afrontamiento de problemas.

Fortalezas Personales y Relaciones Interpersonales

Flores Lucas, Valle¹; Monjas Casares, Inés¹; Berrios Martos, Pilar²; Marujo, Helena A³; Martínez Sinovas, Raquel¹

Universidad de Valladolid¹; Universidad de Jaén², Universidade de Lisboa

vflores@psi.uva.es, imonjas@psi.uva.es, pberrios@ujaen.es,

hmarujo@iscsp.ulisboa.pt, raquel.msinovas@psi.uva.es

RESUMEN

La investigación en Psicología Positiva en el ámbito educativo está cobrando un creciente interés, aunque menos desarrollada en comparación con los ámbitos clínicos y de las organizaciones. Los diferentes niveles educativos tienen un papel muy relevante en el desarrollo personal de los estudiantes y en la prevención de problemas de salud mental. En este sentido, creemos que es importante avanzar la investigación en Psicología Positiva para identificar aquellas variables que condicionan un adecuado desarrollo, y sus relaciones con otras variables personales y contextuales. Así, el simposio que presentamos reúne cinco investigaciones en estudiantes universitarios sobre la relación entre las fortalezas de esperanza, sentido del humor y optimismo y su relación con otras competencias interpersonales como son la cooperación, las habilidades de relación interpersonal y la aceptación social en el aula. Tres de estos trabajos se han realizado en la Universidad de Valladolid y tratan de analizar las relaciones entre las fortalezas de esperanza y optimismo y la competencia interpersonal en estudiantes universitarios. Además, también analizamos qué fortalezas presentan los estudiantes universitarios que son socialmente más aceptados por sus compañeros. Otro de los trabajos, realizado desde la Universidad de Jaén, analiza las relaciones entre las fortalezas de sentido del humor y optimismo y la cooperación. El rasgo de cooperación es también uno de los más valorados para la aceptación social entre compañeros, tal y como se muestra en dos de los estudios anteriores. El último trabajo que se presenta, es la continuación de una línea de investigación cros-cultural en la que tratamos de analizar la influencia cultural en los niveles de esperanza, optimismo y sentido del humor en estudiantes universitarios portugueses y españoles. Creemos que estas investigaciones aportan un mayor conocimiento sobre las fortalezas personales en estudiantes universitarios y su relación con otras competencias de carácter interpersonal.

PRESENTACIÓN 1

Esperanza y Aceptación Social en Universitarios

Flores Lucas, Valle; Monjas Casares, Inés; Martínez Sinovas, Raquel; Martín Antón, Luis Jorge
Universidad de Valladolid

Las personas con alta esperanza presentan mejores relaciones interpersonales que las personas con baja esperanza (Van Ryzin, 2011). El objetivo de este trabajo es analizar si los estudiantes universitarios con alta esperanza son más aceptados socialmente por sus compañeros de aula, y qué variables pueden explicar dicha aceptación como la cercanía y la disposición a ayudar. Además se presente analizar si aquellos que son más aceptados socialmente presentan algunas fortalezas comunes. Este estudio se realizó con 111 estudiantes universitarios de primer curso a los cuales se le administraron los siguientes instrumentos: Calificación de los iguales (Peer Rating), Escala de Esperanza de Snyder (2002) y VIA-24 reducido. Los resultados señalan que los estudiantes con niveles más altos de esperanza presentan niveles de aceptación más altos. Además, son más cercanos y dispuestos a ayudar.

PRESENTACIÓN 2

Aceptación social, autoconcepto y dificultades interpersonales en universitarios

Monjas Casares, Inés; Martínez Sinovas, Raquel; Martín Antón, Luis Jorge; Flores Lucas, Valle
Universidad de Valladolid

La Psicología positiva enfatiza, de forma cada vez más decidida, la importancia de las relaciones interpersonales en la felicidad y el bienestar. Este trabajo tiene como objetivo indagar las relaciones entre la aceptación social, conducta de ayuda y “cercanía afectiva”, el autoconcepto y las dificultades interpersonales. La muestra estuvo compuesta de 111 estudiantes universitarios de primer curso. Se utilizaron los siguientes instrumentos: Calificación de los iguales (Peer Rating), Listado de Adjetivos para la evaluación del Autoconcepto (LAEA) (Garaigordobil, 2011) y Cuestionario de dificultades interpersonales (CDI) (Eceiza, y cols., 2000).

PRESENTACIÓN 3

¿Cuáles son las fortalezas personales de los estudiantes universitarios con mejores habilidades interpersonales?

Martínez Sinovas, Raquel; Martín Antón, Luis Jorge; Flores Lucas, Valle; Monjas Casares, Inés

Universidad de Valladolid

El objetivo de este estudio es analizar y descubrir cuáles son las fortalezas personales que poseen aquellos estudiantes universitarios cuyas habilidades interpersonales están más desarrolladas. Utilizamos una muestra de 207 estudiantes universitarios, a quienes se le administraron los siguientes instrumentos: Escala de Habilidades Interpersonales (Eceiza y cols., 2000), la versión española del Life Orientation Test (LOT-R) (Otero y cols., 1998), Escala de Esperanza (Snyder, 2002) y VIA 24 (Peterson y Seligman, 2004). Los resultados muestran que existen diferencias significativas entre los estudiantes con altas y bajas habilidades interpersonales para las variables de optimismo y esperanza, y para algunas fortalezas personales como el coraje y la sabiduría y conocimiento.

PRESENTACIÓN 4

¿Cooperan más las mujeres positivas y divertidas?

Espinosa Fernández, Lourdes; Berrios Martos, Pilar; Torres Bares, Carmen

Universidad de Jaén

El presente estudio tuvo como principal objetivo comprobar si existe alguna relación entre el optimismo, el sentido del humor y la cooperación. Para ello, se ha trabajado con una muestra de 107 mujeres universitarias (Rango de edad = 21-27 años; $M = 22,69$; $SD = 3,81$). Los instrumentos utilizados para evaluar las variables objeto de estudio han sido: “Life Orientation Test” (LOT-R; Scheier, Carver y Bridges, 1994; adaptación española de Otero y cols. 1998); Cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor (CASH-32) (García-Laurrari, Monjas, Román, Cuetos, Polo y Muñoz, 2005a); y Subescala Cooperación/empatía del Big Five Questionnaire (BFQ; Caprara, Barbaranelli y Borgogni, 1993). Los resultados obtenidos indican que las universitarias con más sentido del humor son más cooperativas y empáticas. Además, también hemos comprobado que el sentido del humor explica un 7,4% de la varianza de cooperación. Por su parte, encontramos

que el optimismo no se relaciona con la cooperación. Se discuten estos resultados y se plantean algunas sugerencias para futuras investigaciones.

PRESENTACIÓN 5

Investigación transformativa y apreciativa en Psicología Positiva

Águeda Marujo, Helena¹; Miguel Neto, Luis¹; Flores Lucas, Valle²

Universidad de Lisboa¹, Universidad de Valladolid²

En publicaciones recientes en Psicología Positiva se ha defendido la necesidad creciente de introducir métodos de investigación mixtos y más estudios cualitativos para complementar y profundizar los conceptos y retos vigentes. En consecuencia, en este estudio presentamos los resultados de un análisis cualitativo de cuestionarios con preguntas abiertas aplicados a 60 estudiantes universitarios de ciencias sociales de ambos los sexos (30 Portugueses y 30 Españoles) sobre esperanza, optimismo, sentido del humor y compromiso con lo escuela. El instrumento creado para la investigación se ha apoyado en una metodología de investigación transformativa y apreciativa (Marujo y Neto, 2011; 2013) y con base en la metodología orientada para las soluciones, tratándose de una propuesta original para el “estudio cualitativo de las cantidades”. Los datos indican interesantes diferencias culturales en los conceptos analizados, confirmando el interés por este tipo de métodos y por la urgencia de la investigación transcultural.

Intervenciones clínicas positivas: Investigación y aplicaciones

Vázquez, Carmelo; Hervás, Gonzalo

Universidad Complutense de Madrid

cvazquez@psi.ucm.es, ghervas@psi.ucm.es

RESUMEN

Una de las vías más interesantes para el asentamiento y desarrollo de la Psicología Positiva es la de las intervenciones clínicas tanto en el ámbito de la salud como de los trastornos mentales. El uso de técnicas de intervención positivas es una de las últimas fronteras para poner a prueba el alcance real de la Psicología Positiva. En este simposio se presentan datos sobre intervenciones en depresión, en problemas de dolor, y en cáncer. Se recogen además intervenciones con diferentes formatos (individual, grupal) y modalidades de aplicación (presencial, Internet). Las presentaciones son un ejemplo de algunas de las intervenciones más novedosas que se están llevando a cabo con procedimientos rigurosos de medida y de control terapéutico. Algunas de estas intervenciones (como en el caso de las presentaciones sobre el dolor o la depresión) se centran más en el cambio clínico mientras que otras (como en el caso del cáncer) se centran en la promoción terapéutica de aspectos relacionados con el crecimiento psicológico tras la adversidad. En el simposio se presentarán no sólo datos sobre la eficacia de las intervenciones sino que también se abordará el reto de su efectividad y la utilidad de las mismas desde el punto de vista de los pacientes. En suma, se trata de presentar un panorama variado de algunas experiencias terapéuticas que pueden ser de gran utilidad para complementar las herramientas de intervención en problemas de salud física y mental.

PRESENTACIÓN 1

Eficacia comparada de una intervención positiva vs una intervención cognitivo-conductual para depresión clínica

López, Irene¹; Chaves, Covadonga¹; Vázquez, Carmelo¹; Duque, Almudena¹; Soria, Trinidad²

Universidad Complutense de Madrid¹, Ayuntamiento de Las Rozas, Madrid²

El objetivo de esta presentación es comparar la eficacia de una intervención positiva (IP) con una intervención cognitivo-conductual (ICC). 36 mujeres adultas con un diagnóstico de depresión mayor o distimia fueron asignadas a una de las dos intervenciones con un formato grupal de 10 sesiones. Se evaluaron medidas

clínicas y de bienestar. Ambos programas resultaron igualmente eficaces en la reducción de sintomatología clínica y en la mejora del bienestar. Sin embargo, la IP mostró mejores resultados en relación a emociones positivas y foco emocional. En conclusión, la depresión puede ser tratada de manera efectiva no sólo reduciendo sus síntomas sino también a través de la construcción de recursos positivos.

PRESENTACIÓN 2

Programa de tratamiento para la depresión clínica basado en la psicología positiva

Chávez, Covadonga¹; López, Irene¹; Vázquez, Carmelo¹; Hervás, Gonzalo¹; Duque, Almudena¹; Loreto de la Carrera, María²

Universidad Complutense¹, Ayuntamiento de Fuenlabrada, Madrid²

En los últimos años, las intervenciones positivas han mostrado su eficacia en el tratamiento de la depresión. Sin embargo, la mayoría de las experiencias previas han hecho uso de intervenciones aisladas y adolecen de problemas metodológicos. Consecuentemente, diseñamos un programa completo de tratamiento para la depresión basado en intervenciones positivas que han demostrado ser eficaces en la literatura científica. Se trata de un programa grupal de 10 sesiones, en el que se fomentan las emociones positivas, el optimismo, la amabilidad y gratitud, las fortalezas personales, estrategias de mindfulness, el sentido vital y el crecimiento ante la adversidad. En la presentación se detallarán los contenidos del programa así como los resultados de satisfacción de los participantes.

PRESENTACIÓN 3

Bienestar en mujeres con fibromialgia: Efectos de un programa interdisciplinar

Cigarán, Margarita; Peñacoba, Cecilia; Velasco, Lilian; Écija, Carmen; Fernández, César; Blanco, Sheila; González, Raquel

Universidad Rey Juan Carlos

Se valoraron los efectos de un programa interdisciplinar desde la psicología y la terapia ocupacional sobre las variables, calidad de vida y bienestar en comparación con un grupo control tanto en las medidas pre-post, como en su evolución en el seguimiento en mujeres con Fibromialgia. Intervinieron dos grupos de mujeres (grupo intervención, grupo control) con una muestra total de 140 participantes

diagnosticadas de fibromialgia. Los resultados mostraron una mejora significativa en variables de bienestar (autoaceptación, relaciones positivas y autonomía) e indicadores físicos de la calidad de vida. Se analizan igualmente las variables predictoras de mayores efectos positivos en las mujeres que han participado en la intervención.

PRESENTACIÓN 4

Psicoterapia positiva (PP) vs terapia cognitivo-conductual (TCC) en la asimilación y acomodación de la experiencia oncológica

Ochoa, Cristian

Unidad de Psico-Oncología Hospital Duran i Reynals. Institut Català d'Oncologia

La TCC se ha centrado en la propia reacción de estrés al cáncer y en su manejo, facilitando principalmente su proceso de asimilación. Se fomentan, así, narrativas de restitución y control. Sin embargo la PP parte de que el malestar emocional en cáncer no es sólo ni principalmente una reacción a la amenaza de la enfermedad. El malestar emocional surge por la capacidad de la enfermedad para cuestionar, limitar y frustrar el crecimiento personal en un momento apremiante. La PP focaliza su intervención en la toma de conciencia de la importancia vital de la enfermedad, facilitando procesos de acomodación. Se fomentan así narrativas de búsqueda y transformación. Se analizarán los modelos de malestar emocional y crecimiento en cáncer de estos dos modelos de terapia y los resultados de eficacia de ambas terapias.

PRESENTACIÓN 5

Componentes de psicología positiva en un programa de intervención online para la prevención y el tratamiento de la depresión

Mira, Adriana¹; Botella, Cristina¹; Bretón-López, Juana¹; Soler, Carla¹; Baños, Rosa M.²

Universitat Jaume I¹, Universitat de Valencia²

La depresión es uno de los problemas de salud más importante a nivel mundial. Las personas que la padecen suelen presentar un bajo afecto positivo y un alto afecto negativo. Hemos desarrollado un programa de intervención online que consta de 8 módulos. Sus componentes principales son la activación comportamental y la psicología positiva. Pretende enseñar habilidades para

afrentar los problemas, centrándose en el desarrollo de emociones positivas, la participación en actividades significativas y el fomento de las propias fortalezas. El objetivo del presente trabajo es mostrar las características de dicho programa de intervención a lo largo de todo el proceso de terapia.

La gestión de las emociones y su impacto personal e interpersonal en contextos de Salud

Rodríguez-Carvajal, Raquel
Universidad Autónoma de Madrid
raquel.rodriguez@uam.es

RESUMEN

Las estrategias de regulación emocional han sido relacionadas, entre otras cuestiones, con efectos en la salud (e.g., Karademas, Tsalikou, y Tallarou, 2011), el bienestar (e.g., Haga, Kraft y Corby, 2009), los procesos psicológicos (e.g., Schmeichel, 2007) y el rendimiento en diversos contextos (e.g., Wallace, Edwards, Shull y Finch, 2009). Sin embargo, las distintas estrategias de regulación difieren entre sí en las consecuencias que pueden generar (e.g., Hervás y Vázquez, 2006) y en su efectividad (e.g., Augustine y Hemenover, 2009). Es por ello que resulta de especial interés evaluar las diferentes estrategias de regulación emocional, cómo éstas pudieran estar provocando un manejo inadecuado de las situaciones (Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez, De Rivas y Herrero, 2011), así como sus efectos tanto a nivel personal como interpersonal. En un primer estudio, dentro de un contexto de intervención clínica y comenzando por las consecuencias a nivel personal, se abordará el impacto de las estrategias de regulación de las emociones en la ejecución de conductas de salud concretas en una muestra de personas con fibromialgia. Posteriormente, se plantea el posible efecto diferencial en las propias estrategias de regulación como consecuencia de un programa de intervención en gestión emocional con estudiantes de Ciencias de la Salud. Ahondando en las consecuencias interpersonales, el tercer estudio mostrará el efecto diferencial de las estrategias de regulación emocional en la calidad de las relaciones interpersonales en función del género. Posteriormente en un cuarto estudio se muestra cómo no sólo las estrategias de regulación sino también la toma de perspectiva o la empatía contribuyen a un mayor o menor apoyo social percibido. Por último, desde un paradigma experimental en contextos de conflicto de metas, se explora el efecto causal de distintas estrategias de regulación emocional tanto a nivel personal como interpersonal.

PRESENTACIÓN 1

Regulación emocional del miedo al movimiento en la adhesión a la conducta de caminar en fibromialgia

Peñacoba, Cecilia¹; López-Roig, Sofía²; Pastor Mira, María Ángeles²; Cigarán, Margarita¹; Sanz, Yolanda²; Lledó, Ana²; Écija Gallardo, Carmen¹; Velasco, Lilian¹
Universidad Rey Juan Carlos¹, Universidad Miguel Hernández²

En personas con fibromialgia, la regulación emocional ha sido objeto de numerosas investigaciones acerca de su papel tanto en el dolor como en la ansiedad y depresión de las personas con dolor crónico y en particular con fibromialgia. Sin embargo, es escasa la investigación sobre su efecto en la ejecución de conductas de salud concretas como la conducta de caminar, una forma de ejercicio aeróbico recomendado en el tratamiento de estas personas. Este trabajo analiza en 275 mujeres diagnosticadas de fibromialgia, la relación de determinadas creencias, en particular la percepción de control, y su papel en la regulación del miedo al movimiento en la conducta de caminar.

PRESENTACIÓN 2

La adecuada gestión emocional como predictora del trabajo en equipo: un estudio realizado en estudiantes de ciencias de la salud

Velasco, Lilian; Peñacoba, Cecilia; Écija Gallardo, Carmen; Cigarán, Margarita; Gutierrez Hermoso, Lorena; Catalá Mesón, Patricia; Fernández Muñoz, Juan José
Universidad Rey Juan Carlos

La gestión emocional y el trabajo en equipo son dos competencias que se plantean como ejes fundamentales en el contexto universitario y que son necesarias para un adecuado desempeño profesional. En este estudio se aplicó un programa de intervención en gestión emocional de 6 horas de duración a 371 estudiantes de Medicina, Terapia Ocupacional, Psicología y Fisioterapia. Los resultados muestran que tras realizar el programa, aumentó la reevaluación cognitiva y disminuyó la supresión emocional, componentes del proceso de regulación emocional que se muestran como predictores del trabajo en equipo.

PRESENTACIÓN 3

Diferencias de género en la percepción de calidad de las relaciones sociales

Ruiz Aranda, Desiree; Zaccagnini, José Luis
Universidad de Málaga

El objetivo de este estudio fue analizar las diferencias de género en la percepción de la calidad de nuestras relaciones sociales (Zaccagnini & Martin, 2008) desde el marco teórico de la Psicología Positiva. Además, analizamos el papel de las habilidades emocionales, concretamente la regulación y la supresión emocional como predictoras de la calidad percibida de estas relaciones. Los resultados del estudio señalan que las mujeres perciben una mayor calidad en sus relaciones sociales que los hombres y que esta percepción está relacionada con la habilidad para regular las emociones. Estos resultados sugieren que las mujeres usan en menor medida que los hombres la estrategia supresión emocional lo que les ayuda a generar relaciones de más intimidad. Las habilidades emocionales ayudan a predecir unas relaciones interpersonales más positivas.

PRESENTACIÓN 4

Regulación emocional y empatía en las relaciones de amistad

Ruiz Aranda, Desiree; Zaccagnini, José Luis

Universidad de Málaga

La regulación emocional, estudiadas desde diversas perspectivas teóricas, han demostrado su valor predictivo sobre diversos indicadores de adaptación social en población infantil y adolescente. Si bien estos estudios con niños, realizados desde diversas perspectivas teóricas, asientan la relación entre regulación emocional y funcionamiento social, son pocos los estudios que han analizado dicha relación en población adulta no clínica. El objetivo del presente estudio fue analizar la influencia de la regulación emocional y la empatía en las relaciones de amistad, concretamente en las dimensiones de apoyo social e interacción negativa. Los resultados del estudio indican que tanto la regulación emocional como la toma de perspectiva y la implicación empática predicen el apoyo social percibido por los participantes. Sin embargo, sólo la dimensión implicación empática predice la interacción negativa. Estos resultados sugieren que las estrategias de regulación emocional y la empatía parecen estar más relacionadas con la dimensión más positiva de las relaciones sociales que con la tendencia a atenuar el impacto negativo de las relaciones sociales.

PRESENTACIÓN 5

La regulación de las emociones en el rendimiento y las conductas de ayuda: un estudio experimental en situaciones de conflicto multi-tarea

Rodríguez-Carvajal, Raquel; de Rivas, Sara; Herrero, Marta; López-Diago, Rocío
Universidad Autónoma de Madrid

El presente estudio tuvo como objetivo analizar si la regulación emocional a través de las intenciones de implementación en situaciones de conflicto multitarea es más efectiva que otros tipos de estrategias, en el rendimiento y las conductas de ayuda. Se llevaron a cabo tres estudios con diseño experimental con el objetivo de poder dar una respuesta en términos de causalidad. Los participantes ($N= 274$) realizaban simultáneamente una tarea grupal y una individual teniendo que memorizar información y ayudar a sus compañeros, mientras gestionaban emociones negativas generadas por las continuas interrupciones, la presión temporal y la circunstancia de evaluación. Los resultados de los estudios señalan las intenciones de implementación como la estrategia de regulación emocional de mayor eficacia y eficiencia en contextos de conflicto multi-tarea. Las aplicaciones en contextos de salud son inmediatas debido a la alta frecuencia de metas o tareas contradictorias cuando se establecen los objetivos personales o terapéuticos.

Mesa de Profesionales en Psicología del Trabajo y las Organizaciones

Martínez-Martínez, Isabel M^a

Universitat Jaume I

imartine@uji.es

RESUMEN

El objetivo de esta mesa de profesionales es presentar iniciativas desde el enfoque de la Psicología Positiva que se están realizando en diversos contextos de trabajo y resumir cuáles han sido algunos de sus beneficios para mejorar el bienestar y la efectividad organizacional. La primera presentación sintetiza la experiencia en la aplicación innovadora de la metodología HERO para establecer líneas de intervención psicosocial en el desarrollo de organizaciones más saludables y positivas. En la segunda presentación se reseña el Modelo Optitud, el cual prima la aplicación y aumento de emociones positivas, y el beneficio de la psicología positiva en el ámbito de ventas. El tercer trabajo presenta el Proyecto La Laguna Feliz, una innovadora iniciativa que busca potenciar el bienestar y la felicidad de los vecinos en el municipio de San Cristóbal de La Laguna. Esta experiencia resalta el potencial de la psicología positiva en mejorar la calidad de vida en el contexto social. El cuarto trabajo presenta la iniciativa de la empresa R, una acción formativa denominada “¡Bienvenido Mr. Seligman!”, que pretende tener un impacto en la felicidad generando resultados positivos en la efectividad organizacional. El quinto trabajo ofrece una perspectiva sobre iniciativas para el desarrollo de organizaciones optimistas a través del liderazgo, de la mejora del bienestar y de la “ilusión de control” de los individuos. El último trabajo presenta el proyecto de “Hospitales Saludable” a través del cual se busca ofrecer a las áreas participantes de los “recursos laborales y personales” que facilitan un clima de trabajo saludable y productivo, a la vez que incrementan los niveles de *engagement*.

PRESENTACIÓN 1

De la teoría a práctica, construyendo organizaciones saludables

Soler Pagán, Carmen

Grupo OTP-Oficina Técnica de Prevención (Consultoría PRL)

csoler@grupotp.org

La aproximación a la Psicología Positiva ha aportado una visión distinta de la gestión de lo psicosocial desde el inicio de mi profesión, dándome la oportunidad de aplicar esta ciencia a la prevención de riesgos psicosociales, y a mi propia responsabilidad en la gestión de personas. El desarrollo de la especialidad de ergonomía y psicopsicología en las organizaciones ha sido y es un camino de aventuras y desventuras. Desde nuestra organización hemos intentado franquearlo desde el primer momento aportando a nuestros clientes la posibilidad de abordarlo mediante metodologías de evaluación de riesgos psicosociales innovadoras. De esta manera, y con el objetivo de trabajar sobre el funcionamiento óptimo de las personas y las organizaciones, hicimos que nuestros clientes dieran un paso más allá, y pudieran fijar el foco de atención sobre lo que *Si* funcionaba en sus Empresas y Equipos. Esto lo conseguimos en una primera fase a través de la metodología RED del Equipo WoNT, aplicándola en nuestra propia organización, y en una segunda fase y a partir del año 2009 participando con el Equipo WoNT en la investigación aplicada para el desarrollo de lugares de trabajo saludables, facilitando la transferencia del conocimiento de la universidad a las empresas. Son ya más de un centenar de empresas clientes las que han querido pasar de abordar lo psicosocial una vez producido el daño a una actitud proactiva, a través de la aplicación de la metodología HERO (*Healthy & Resilient Organization*). HERO nos permite a los prevenciónistas junto a los gestores de personas establecer líneas de intervención psicosocial para la consecución de una misión común: desarrollar organizaciones más saludables y positivas. Nuestra experiencia nos dice que una organización saludable, es siempre segura, pero una organización segura no siempre es saludable, por eso el presente y futuro pasa por conseguir organizaciones con corazón, saludables y positivas.

PRESENTACIÓN 2

Optitud

Lázcoz Iso, Iosu

CEO Optitud en el entorno laboral

ilazcoz@optitud.es

En 2005 descubro la Psicología Positiva de la mano de Martin E.P. Seligman. Siendo esta rama de la Psicología, una disciplina de medición y reproducción de resultados, decido medir y conocerme a través de los Test de Optimismo de Seligman, y el VIA de Fortalezas de Seligman y Peterson. Dado que la medición, la

intervención enfocada a producir resultados positivos, son la base de toda disciplina científica seria, hago lo mismo en mi faceta profesional, y veo cuales son los resultados. A través de la aplicación de técnicas de aumento de optimismo, así como el regular uso de mis fortalezas “Top 5” de manera transversal con técnicas de venta, observo cual es mi evolución en una profesión donde nos miden todos los días, la de vendedor. Mi crecimiento en ventas desde el 2005, y especialmente desde la crisis, es de un 25%-30%. Soy premiado por tres años consecutivos, y entre más de 300 vendedores nacionales, por P&G Professional. Estoy plenamente convencido que la Psicología Positiva, ha tenido mucho que ver. La aplicación y aumento de emociones positivas en mi vida de manera consciente, a la par que mi elección de relaciones positivas, me modelan como profesional y como persona. Creo un Modelo teórico llamado Modelo Optitud. En 2013 publico mi primer libro “Optitud” donde relato en un lenguaje sencillo y dirigido a profanos en psicología positiva, mis experiencias en ventas vistas a través del cristal de la Psicología Positiva.

PRESENTACIÓN 3

LA LAGUNA FELIZ- un municipio por el bienestar y la felicidad

Rivero, José J.

Ayuntamiento de La Laguna, Grupo de Trabajo de Psicología Positiva del COP

Tenerife, ISTIC Tenerife

j.riveroperez@gmail.com

Este proyecto nace con el objetivo de potenciar bienestar y la felicidad de los vecinos del municipio de San Cristóbal de La Laguna. El proyecto parte de la base de que uno de los grandes objetivos y anhelos humanos es conseguir la felicidad y el bienestar, sin embargo los modelos políticos y sociales centran sus objetivos vitales dirigidos al éxito, principalmente económico y laborales. Cuando hablamos de felicidad y de bienestar no hacemos referencia únicamente a un factor contrapuesto a la depresión, como definen muchos teóricos de la felicidad, o en ningún trastorno psicológico, como define el propio Martín Seligman, e incluso va más allá de la medición de las emociones positivas, centrándonos en otras variables como el autoconocimiento, el optimismo y la autoestima. Además incluye el poseer una red social que potencie a la persona como parte de un ambiente, fomentando la autonomía que le ayude a lograr ese sentido de vida, y la creación de posibilidades personales y sociales. Los estudios realizados sobre el bienestar se

centran principalmente en definir un constructo, que se forma a través de la medición de diferentes factores que van desde el plano subjetivo al objetivo. Para ello nos centraremos en una primera fase en medir los niveles de la satisfacción con la vida, el bienestar percibido o la calidad de vida. Pero además, incorporaremos el bienestar social (Keyes, 1998) donde encontramos elementos de carácter social y cultural que promueven la salud mental y que aportan valor a la persona, ya que a través de la gestión óptima de la convivencia potenciamos elementos fundamentales para el crecimiento personal. Este proyecto financiado por el Excelentísimo Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna, pretendemos describir la felicidad referida por la población en relación con el contexto social percibido. Para ello en la primera fase del proyecto realizaremos un estudio descriptivo aplicando dos cuestionarios: *The Pemberton Happiness Index* (PHI) sobre una muestra de 1500 personas y la escala de bienestar *European Social Survey* ESS6, sobre una muestra de 500 personas. Todo esto para, en una segunda fase, estudiar la felicidad experimentada por las personas en su entorno de referencia, así como el diseño de acciones y políticas dirigidas a potenciar la felicidad y el bienestar de los residentes del municipio.

PRESENTACIÓN 4

Un taller para aprender a ser más feliz: ¡Bienvenido Mr. Seligman!

Vázquez, Santiago

R Cable y Telecomunicaciones Galicia S.A.

svazquez@mun-do-r.net

Establecer el objetivo de incrementar los niveles de felicidad en el trabajo ha sido un punto de inflexión en la gestión de personas de la empresa R cable y telecomunicaciones. El modelo de felicidad en el trabajo de la compañía gallega de fibra óptica comprende diferentes acciones que tienen como objetivo mejorar el nivel de satisfacción de sus empleados en el trabajo y su bienestar personal. Dichas acciones van desde la selección de personal, al *coaching* o a programas de desarrollo de calidad directiva. Una de los elementos más importantes del modelo es una acción formativa que recibe el nombre de “¡Bienvenido Mr. Seligman!”. Esta iniciativa consta de un taller en el que participan alrededor de 20 personas por sesión, iniciado en 2009 y del que se han realizado ya quince ediciones. El taller se apoya en diversas intervenciones contrastadas por investigaciones en el ámbito de la Psicología Positiva y aborda, con la intención de mejorar el autoconocimiento de

los participantes, diferentes herramientas de medición como la satisfacción con la vida de Martin E. P. Seligman, la gratitud de Michael McCullough y Robert Emmons, el test de felicidad general ideado por Sonja Lyubomirsky y el de nivel de felicidad momentánea de Fordyce. El impacto del taller para aprender a ser felices (“¡Bienvenido Mr. Seligman!”) junto con el resto de las acciones incluidas en el modelo de felicidad de R, han supuesto un incremento de los niveles de satisfacción laboral, alcanzando un 89% en 2013 según la encuesta anual de *Great Place to Work Institute*, lo que supuso formar parte de la lista de las 50 mejores empresas para trabajar de Europa.

PRESENTACIÓN 5

Organizaciones optimistas: Intervenciones de psicología positiva de alto impacto en el clima laboral, el bienestar de los empleados y la satisfacción del cliente

Varela, Belén

RH Positivo, Organizaciones Optimistas

bvarela@rhpositivo.eu

La psicología positiva ha entrado con cierta timidez en los espacios de trabajo. Sin embargo, la apremiante necesidad de mejorar el clima laboral, frecuentemente deteriorado por las circunstancias económicas, ha favorecido que las empresas acojan con expectación programas de intervención en este ámbito. Los programas que desarrollamos se dirigen por un lado a la mejora del liderazgo, (desviación positiva, entrevistas de desarrollo, planes de formación y otros procesos de desarrollo de equipos) y por otra a la mejora del bienestar y de la “ilusión de control” de los individuos (cultivo de emociones positivas, uso de las fortalezas de carácter, mejora de las relaciones personales y significado). Si bien el impacto más inmediato se ha mostrado en la percepción subjetiva de bienestar de los empleados, que manifiestan mayor gratitud, mejora en sus relaciones socio-laborales y su optimismo ante las circunstancias, los resultados también se han manifestado en el clima laboral y en la calidad percibida por el cliente.

PRESENTACIÓN 6

Hospitales saludables

Julián Pelacho López

CONMAC CONSULTORES, S.L.

jpelacho@conmac.es

El sector sanitario se enfrenta en la actualidad a retos para mejorar la productividad de las personas que desarrollan su actividad en este contexto. Complementariamente, a medidas tradicionales en la gestión de los recursos humanos, la Psicología Organizacional Positiva aporta un nuevo enfoque para mejorar los indicadores de gestión. Estos modelos se basan en incorporar el bienestar físico y psicológico como nuevo eje estratégico en las políticas de personas. Fruto de este tipo de intervención positiva, el bienestar psicológico redundará en la satisfacción y el compromiso de las plantillas de modo que su desempeño impacta positivamente en el bienestar y calidad percibida por los usuarios de los servicios sanitarios. El proyecto “Hospitales Saludables” comenzó a implantarse en 2013 en el Hospital 9 de Octubre y en el Hospital Virgen del Consuelo, ambos en Valencia. El propósito del proyecto se centra en mejorar la percepción de la calidad en el servicio percibido por sus clientes externos mediante la gestión del bienestar psicológico. Para ello, se ha utilizado el modelo ofrecido por la Psicología Organizacional Positiva “Demandas y Recursos Laborales”. El proceso consiste, básicamente en dotar a las diferentes áreas participantes de los “recursos laborales” que facilitan un clima de trabajo saludable y productivo. De modo paralelo, se ha incrementado el nivel de *engagement* de los participantes en el proyecto mediante el desarrollo de sus “recursos personales”. La mejora del nivel de *engagement* ha repercutido positivamente en su desempeño y en la mejora de los indicadores de calidad en el servicio.

Mindfulness, compasión y felicidad: una conexión por explorar

Cebolla, Ausiàs¹; Soler, Joaquim²; García-Campayo³, Javier

Universitat Jaume I¹, Hospital de Sant Pau i la Santa creu Barcelona², Instituto Aragonés de Ciencias de Salud³

acebolla@uji.es, jsolferri@santpau.es, jgarcamp@gmail.com

RESUMEN

En los últimos años el interés por mindfulness, y su entrenamiento ha vivido un gran crecimiento exponencial, generando una explosión de publicaciones científicas. Por Mindfulness se entiende la capacidad de observar la experiencia interna en el presente, sin juzgar, y con una actitud de amabilidad y sin juzgar. Profundamente relacionado con mindfulness encontramos el concepto de auto-compasión, que se refiere a la experiencia sentida de deseo de alivio de sufrimiento, y conlleva amabilidad y entendimiento en lugar de ser auto-crítico con uno mismo. A pesar de las claras conexiones que tienen estos dos conceptos con felicidad y satisfacción con la vida, son pocos los autores que han relacionado Psicología Positiva con mindfulness y auto-compasión. El objetivo de este simposio es explorar las conexiones tanto teóricas como experimentales entre Psicología Positiva, mindfulness y autocompasión. Con este objetivo se presentarán 4 ponencias, dos de tipo teórico, en las que se revisará el estado de la literatura científica sobre mindfulness y Psicología Positiva, y se revisarán elementos comunes (Ponente 1), así como una revisión sobre el estado del arte de los efectos que tiene la práctica de la autocompasión sobre el cerebro (Ponente 2). Por otro lado, se presentarán dos estudios experimentales, el primero sobre la relación entre mindfulness rasgo, autocompasión y compromiso con la vida y su relación con la práctica de meditación en una muestra de meditadores (Ponente 3), y finalmente, se presentarán datos sobre los efectos de un entrenamiento en mindfulness en una muestra de pacientes con trastornos graves (Ponente 4).

PRESENTACIÓN 1

Mindfulness y Psicología Positiva: un enlace para potenciar el bienestar

Ausiàs Cebolla

Universitat Jaume I

Se analizarán las posibilidades que ofrece la integración de dos áreas de investigación científica emergentes: el mindfulness y la psicología positiva. Después

de definir y explicar el mindfulness se profundizará en los diferentes ámbitos científicos donde se pueden encontrar estas dos áreas de estudio, destacando las emociones positivas, las fortalezas personales y la psicología positiva del tiempo. Se finalizará con las conclusiones derivadas de dicho análisis.

PRESENTACIÓN 2

Neuroimagen y autocompasión

Pérez Yus, Mari Cruz; Asensio, Angela; García Campayo, Javier

Hospital Miguel Servet, Universidad de Zaragoza; Red de Investigación en Atención Primaria. Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud

En los últimos años está creciendo de forma exponencial la investigación sobre los mecanismos de acción y las bases neurobiológicas de mindfulness. La meditación sobre la compasión, empleada a menudo de forma asociada a mindfulness, aunque presenta características específicas, se está consolidando como una intervención eficaz en diferentes trastornos psiquiátricos, sobre todo en aquellos relacionados con la culpa, la autocrítica o la inflexibilidad psicológica. Este estudio pretende resumir los mecanismos de acción, las bases neurobiológicas y los correlatos a nivel de neuroimagen asociados a la meditación en la compasión, identificando las diferencias específicas respecto a mindfulness.

PRESENTACIÓN 3

Mindfulness, autocompasión y compromiso con la vida en una muestra de meditadores

Campos-Bacas, Daniel

Universitat Jaume I

Mindfulness y autocompasión son dos habilidades que han sido relacionadas ya que ambas comparten la forma de entrenarse, y ambas provienen de las mismas tradiciones espirituales. Para el Budismo, estas prácticas están relacionadas con valores vitales, y con un mayor compromiso, aunque esta hipótesis no ha recibido validez científica. El objetivo de este estudio es explorar la relación entre niveles de práctica, autocompasión y compromiso con la vida en una muestra de meditadores. Una muestra de 100 meditadores participaron en el estudio. Este estudio está actualmente en progreso. Se espera encontrar una relación directa entre niveles de práctica de mindfulness, y mayor autocompasión, y compromiso con la vida.

PRESENTACIÓN 4

Mindfulness vs Efectividad Interpersonal en variables de impulsividad en TLP

Soler, Joaquim

Hospital de Sant Pau i Santa Creu

Mindfulness es una de las habilidades más utilizadas por los pacientes con TLP en tratamiento con Terapia Dialéctica-Conductual. Se ha propuesto que la utilidad de la técnica para este trastorno podría deberse a su efecto sobre la impulsividad. El objetivo del presente estudio es evaluar el efecto del entrenamiento en mindfulness (TDC-M) en comparación con un entrenamiento en Efectividad Interpersonal de la TDC (TDC-EI) en variables de impulsividad y de atención. Una muestra de 60 pacientes diagnosticados de TLP son aleatorizados a TDC-M/TDC-EI. Ambas intervenciones presentan un efecto similar en la reducción global de la impulsividad aunque la TDC-M se muestra más potente en áreas como la percepción del tiempo y la impulsividad no planificada.

Positive Organizational Psychology: New Research Insights from Different Level of Analysis

León-Pérez, José M.¹; Antino, Mirko²; Gil, Francisco²
ISCTE-IUL, Universidad Complutense de Madrid²,
Jose.Leon-Perez@iscte.pt, m.antino@psi.ucm.es, fgil@psi.ucm.es

RESUMEN

Assuming the axiom that organizations are multilevel social systems, this symposium aim to show the added value of the positive psychology principles in organizational contexts at different levels of analysis. Specifically, we offer empirical evidence on how positive experiences and strengths at individual, team and organizational level can improve the effectiveness and quality of life in organizations. The symposium will begin with a first study (Attributional Styles as Moderators between Events and Affect at Work) that shows the dynamics among work events and affect, and how attributional styles influence this process. The second study (Diverse teams' performance: the role of team engagement) focuses on the role of engagement at team level in fostering performance. The third study examines the effectiveness and durability of a training aimed at enhancing employee strengths (Psychological Capital Intervention (PCI): A Replication and Extension). Finally, the two remaining studies analyze the effectiveness of training interventions aimed at promoting personal resources to cope better with organizational demands (Effectiveness of a training program to enhance the sense of humor as a job stress coping strategy in healthcare professionals) and creating socially responsible organizations (Social Skills Training and Social Corporate Responsibility: A Case Study). Therefore, these studies provide new insights regarding the association of positive conditions and organizational outcomes as well as the applications of positive psychology to improve organizational effectiveness and employee quality of work life.

PRESENTACIÓN 1

Affective events theory (AET) has become a referent explanation about the structure, causes and consequences of affective experiences at work

Miralles, Cibeles; Navarro, José
Universidad de Barcelona

This study aims to test if attributional styles (AS) are moderators in the relationship between successful work events and affect in the workplace in a diary study using a multilevel design ($N= 72$ workers, 768 observations). Cluster analysis identified two predominant attributional styles: optimistic and realistic. Results from regression analysis support the tenet of AET, that some personal dispositions are moderators in the relationship between work events and affective reactions. Accordingly, we provide empirical support of the dynamics among successful work events and affect, and how attributional styles influence this process.

PRESENTACIÓN 2

Diverse teams' performance: The role of team engagement

Antino, Mirko, Gil, Francisco; Rodríguez-Muñoz, Alfredo; Montes-Maroto, Gerardo

Universidad Complutense de Madrid

Organizations are increasingly depending on diverse teams for developing innovative products and improving organizational effectiveness (Jackson et al., 2003). Understanding the impact of diversity on team functioning and performance has therefore become one of the major challenges for organizational theory and practice (Guzzo & Dickson, 1996). In this work, we propose that one mechanism that can explain diverse teams' performance is teamwork engagement (a positive, fulfilling, work-related and shared psychological state characterized by team work vigor, dedication and absorption which emerges from the interaction and shared experiences of the members, Torrente et al., 2012). We present preliminary results, coming from 40 work teams, collected in a 3 waves cross-lagged design. Theoretical and practical implications will be discussed.

PRESENTACIÓN 3

Psychological Capital Interventions (PCI): A replication and extension

Dello Russo, Silvia

Business Research Unit, ISCTE-IUL, Portugal

This study aims to evaluate the effectiveness and generality of the Psychological Capital Intervention (Luthans et al., 2006) in a pooled sample ($N= 40$) of students and professionals in Bulgaria (i.e., replication). Moreover, a one-month follow-up assessment of PsyCap was conducted to examine the durability of the training (i.e.,

extension). GLM results showed that there were significant within-subjects effects over time in the overall PsyCap and also in each of the four dimensions: self-efficacy, hope, resilience and optimism. In addition, no significant between-subjects effect was found, attesting to the effectiveness (T1 vs. T2) and durability (T1 vs. T3) of the training in the samples of both students and professionals. These results provide evidence on a theory-driven intervention.

PRESENTACIÓN 4

Social skills training and social corporate responsibility: A case study

León-Rubio, José María¹; León-Pérez, José M.²; Herrera, Isabel M.¹; De la Corte, Cecilia³

Universidad de Sevilla¹, Business Research Unit, ISCTE-IUL, Portugal²,
Universidad de Huelva³

This study addresses the effectiveness of social skills training for the acquisition and improvement of social skills required in the implementation and development of corporate social responsibility strategies in a SME. A quasi-experimental pre-post design was used, in which 56 senior and middle managers of such enterprise were trained (experimental group). The comparison group was composed by 28 workers from the same job position at another company in the same productive sector, and similar demographic composition. Results showed that scores of trained participants in assertiveness and empathy measures were higher after than before training. Moreover, their scores after training were also higher than those obtained by the comparison group. Practical implications for implementing and developing social responsibility strategies are discussed.

PRESENTACIÓN 5

Effectiveness of a training program to enhance the sense of humor as a job stress coping strategy in health care professionals

León-Rubio, José María¹; León-Pérez, José M.²

Universidad de Sevilla¹, Business Research Unit, ISCTE-IUL, Portugal²

This study assesses the effectiveness of a training program aimed at promoting the sense of humour at work (see García Larrauri, 2006) as a coping strategy to deal with daily job stress in 28 healthcare professionals. Preliminary results from case series (quasi-experimental study without control group but with longitudinal data)

revealed that promoting humour at work (self-reported and reported by colleagues) reduces job stress over time (self-reported before the training and both one week and three months after the training). In addition, employees reported that the training program helped their physical and mental recovery between workdays as well as increased their performance at work. Implications for theory and practice will be discussed in light of these results.

PRESENTACIÓN 6

PROYECTO SMILE: Selección de personas con sonrisas

Cantera Herrero, Javier¹; Hernández, Lourdes²; Myró, Guillermo³

Presidente de Fundación Personas y Empresas y de Grupo BLC¹, Socia Directora de BLC Comunicación y Patrona de la Fundación Personas y Empresas², Investigador de CLIP (Centro de Liderazgo Positivo) de la Fundación Personas y Empresas³

Parques Reunidos, empresa multinacional española, ha elaborado un sistema de selección llamado “espíritu positivo” para mejorar el proceso de reclutamiento de personas con talante positivo en el área de atención al cliente de los parques de atracciones o temáticos, basándose en la hipótesis de que los empleados que se divierten en su trabajo son un factor predictivo de la satisfacción del cliente/visitante. En el presente trabajo se presentarán los resultados de contraste de este sistema, obtenidos en encuestas de satisfacción de clientes en los Parques Reunidos, destacando la implicación práctica de los mismos en cuanto a futuros desarrollos de acciones positivas de la empresa.

Recursos psicológicos positivos, bienestar y salud

Sanjuán, Pilar; Pérez-García, Ana; Bermúdez, José; Molero, Fernando; Rueda,

Beatriz

UNED

psanjuan@psi.uned.es, aperez@psi.uned.es, jbermudez@psi.uned.es,

fmolero@psi.uned.es, brueda@psi.uned.es

RESUMEN

El objetivo principal de este simposio es mostrar los beneficiosos efectos sobre el bienestar que tienen distintos recursos psicológicos positivos como la autocompasión, la positividad, la percepción de control o el afrontamiento centrado en la solución de problemas y la reconstrucción cognitiva positiva. Para este propósito presentaremos evidencias recogidas en muestras diversas, tanto de adultos de población general, de inmigrantes y de enfermos cardiovasculares, como de adolescentes. En relación con la autocompasión, que se refiere a la aceptación plena, comprensiva y no crítica de las propias debilidades y experiencias negativas, se presentarán las propiedades psicométricas de una versión abreviada de la escala de autocompasión más ampliamente empleada. Con respecto a la positividad, o tendencia a pensar positivamente sobre uno mismo, la vida y el futuro, se muestran datos que ponen de manifiesto como su relación con el bienestar, en una muestra de adolescentes, está parcialmente mediada por el uso del afrontamiento basado en la solución de problemas. De la misma manera, y en una muestra amplia de inmigrantes de distintas procedencias, se encuentra también que el afrontamiento es la variable mediadora entre la discriminación percibida y el bienestar subjetivo y psicológico. En una muestra de mujeres con enfermedad cardiovascular, los análisis revelaron que la percepción de control se asociaba de forma directa con satisfacción, y de forma mediada, a través de la autoestima, con apoyo social. Por último, pacientes post-infartados que seguían el programa de rehabilitación cardiaca (PRC) habitual, participaron adicionalmente en un programa para incrementar el bienestar basado exclusivamente en intervenciones positivas. Los pacientes del grupo control, que sólo siguieron el PRC, mostraron idénticos niveles de emociones al inicio y final de dicho programa, sin embargo, los pacientes que finalizaron el programa para incrementar el bienestar mostraron significativamente menos emociones negativas y más positivas que antes de la intervención.

PRESENTACIÓN 1

Relación de la positividad con afrontamiento y bienestar

Pérez-García, Ana; Bermúdez, J.; Lara, Dolores

UNED

En el presente estudio se analizó la positividad, definida como la tendencia a pensar positivamente sobre uno mismo, la vida y el futuro, y su relación con el afrontamiento y el bienestar o balance afectivo. En primer lugar, se analizaron las características de la Escala de Positividad (Caprara et al., 2012) en una muestra de 438 adolescentes (rango 13-21 años) (52% chicas). En segundo lugar, se encontró, en una submuestra de 333 participantes, que la relación entre positividad y bienestar estaba parcialmente mediada por el afrontamiento centrado en la solución de los problemas (sentido positivo) y por el afrontamiento improductivo (sentido negativo). No obstante, y a pesar de esta mediación, la positividad tenía un importante efecto directo sobre el bienestar.

PRESENTACIÓN 2

Propuesta de una versión abreviada de la escala de autocompasión

Bermúdez, J.; Pérez-García, Ana

UNED

Los objetivos de este estudio fueron elaborar una versión abreviada de la Escala de Autocompasión (EAC) (Neff, 2003) y validar su estructura factorial. Una muestra de 423 sujetos (31,7% hombres) (edad media: 34,49 [DT: 10,14]; rango 18-67) cumplieron la EAC. La mitad de la muestra (M1) se empleó para elaborar la escala abreviada (EAC-B) y la otra mitad (M2) para validar su estructura factorial mediante análisis factorial confirmatorio. Los resultados mostraron que la EAC-B presenta una elevada consistencia interna (Alfa de Cronbach= 0,87), correlación de 0,97 con la EAC y una clara estructura de 6 factores de primer orden y un factor de segundo orden. Así pues, la EAC-B representa una fiable y económica alternativa a la EAC.

PRESENTACIÓN 3

Discriminación percibida y bienestar en inmigrantes: Efecto mediador del afrontamiento

Molero, Fernando; Fernández, Itziar; Sanjuán, Pilar

UNED

Numerosos estudios muestran que la discriminación percibida afecta negativamente al bienestar de las personas de diversos grupos estigmatizados. El objetivo de la presente investigación fue estudiar el rol que juega la manera de afrontar esta discriminación por parte de inmigrantes de origen rumano ($n=202$), latino ($n=159$) y magrebí ($n=202$) en la relación entre la discriminación percibida y diferentes medidas de bienestar como el balance afectivo y la autoaceptación. Los resultados mostraron que el afrontamiento de la discriminación basado en la solución de problemas y la reconstrucción cognitiva positiva se asocia positivamente con bienestar, que los grupos emplean de forma diferencial las distintas estrategias de afrontamiento, y que estas estrategias median la relación negativa entre la discriminación percibida y el bienestar.

PRESENTACIÓN 4

Relación de control y autoestima en mujeres con enfermedad cardiovascular

Rueda, Beatriz; Montero, Pilar

UNED

En una muestra de 61 mujeres con enfermedad cardiovascular (ECV) se analizó la relación de la percepción de control (PC) y la autoestima con dos criterios: satisfacción y apoyo social (AS). Asimismo se examinó la posible mediación de la autoestima en la asociación de la PC con los criterios anteriores. Los resultados mostraron una asociación positiva de la PC y la autoestima con los dos criterios. La mediación de la autoestima no se produjo en la relación entre la PC y la satisfacción. Sin embargo, en la asociación entre la PC y el AS, la mediación fue total. Estos resultados apoyan el funcionamiento de la PC y la autoestima como recursos que pueden incrementar la adaptación en mujeres con ECV.

PRESENTACIÓN 5

Programa para incrementar el bienestar en pacientes cardíacos: Resultados preliminares

Sanjuán, Pilar¹; Ortega, Alberto²; Arranz, Henar³; Araújo, Andrea³; Bermúdez, José¹; Pérez-García, Ana¹; Ruiz, M^a Ángeles¹; Rueda, Beatriz¹

UNED¹, Universitat Jaume I², Hospital Universitario La Paz-Cantoblanco³

La experiencia recurrente de emociones negativas (depresión, hostilidad) se asocia tanto con el inicio de enfermedades cardíacas (EC) como con su desarrollo, mientras que la de emociones positivas se relaciona con menor mortalidad debida, entre otras, a las EC. Durante las 8 semanas que siguieron el programa de rehabilitación cardíaca (PRC) habitual, 28 pacientes post-infartados participaron adicionalmente en un programa diseñado para incrementar el bienestar basado exclusivamente en intervenciones positivas. Los pacientes post-infartados del grupo control ($n=25$), que sólo siguieron el PRC, mostraron idénticos niveles de emociones al inicio y final de dicho programa, sin embargo, los pacientes que finalizaron el programa para incrementar el bienestar mostraron significativamente menos emociones negativas y más positivas que antes de la intervención.

Sentido del Humor: evaluación, correlatos emocionales e implicaciones psicosociales

Carretero-Dios, Hugo; Romero-Sánchez, Mónica; Benítez Baena, Isabel; López-Benítez, Raúl; Argüello Gutiérrez, Catalina
Universidad de Granada
hugocd@ugr.es, monicaromero@ugr.es, ibenitez@ugr.es,
raulgranada22@gmail.com, catalina.arguello@gmail.com

RESUMEN

El objetivo de este simposio es mostrar una serie de estudios acerca de algunos de los aspectos que en la actualidad atraen más la atención de los investigadores ocupados en el análisis del sentido del humor. La primera presentación se centrará en mostrar los datos de la adaptación española de uno de los instrumentos de evaluación de referencia en el campo de estudio del sentido del humor: el *State-Trait Cheerfulness Inventory* en su versión rasgo. Posteriormente, la segunda comunicación, y siguiendo con el estudio del *cheerfulness* rasgo, presentará resultados experimentales acerca del papel modulador de esta dimensión en procesos de inducción emocional (alegría vs. tristeza vs. neutral). La tercera y cuarta presentación, y a través de acercamientos experimentales, se ocuparán de adentrarse en alguna de las consecuencias negativas vinculadas al humor. En concreto, y desde un prisma psicosocial, en un primer caso se mostrarán los efectos que la exposición a humor de denigración del grupo de pertenencia tiene sobre la evaluación del endogrupo y exogrupo. La cuarta comunicación presentará las consecuencias asociadas a la exposición a chistes donde se denigra a las mujeres, para lo que se tienen en cuenta las puntuaciones en sexismo de los participantes, y se manipula el sexo de la persona que cuenta los chistes sexistas. Para finalizar, una última comunicación discutirá el papel de las emociones en la predicción de la respuesta de apreciación humorística. Usando un enfoque experimental se intenta responder a la pregunta de si la valencia y *arousal* emocional son predictores de las respuestas de diversión y rechazo emitidas ante estímulos humorísticos.

PRESENTACIÓN 1

Evaluación de las bases temperamentales del sentido del humor

Benítez Baena, Isabel; Carretero-Dios, Hugo; López-Benítez, Raúl; Delgado Rico, Elena
Universidad de Granada

A pesar de la atención prestada en los últimos años tanto a la definición del humor como a su evaluación, hasta ahora apenas se han realizado estudios centrados en sus bases temperamentales. La primera aproximación fue realizada por Ruch, Köhler y van Thriel (1996) quienes desarrollaron el Inventario de Alegría Estado-Rasgo (STCI-T por sus siglas en inglés) para medir las bases temperamentales del sentido del humor utilizando tres conceptos: alegría, seriedad y mal humor. El objetivo de la presentación es mostrar los datos de la adaptación española del STCI-T.

PRESENTACIÓN 2

Sentido del humor e inducción emocional: Modulación del cheerfulness rasgo

López-Benítez, Raúl; Carretero-Dios, Hugo; Acosta, Alberto; Lupiáñez, Juan
Universidad de Granada

El objetivo del estudio fue comprobar si el *cheerfulness* rasgo modula las variaciones generadas como resultado de la exposición a estímulos emocionales. Una muestra de 49 estudiantes fueron separados en altos vs. bajos en función de sus puntuaciones en el *State-Trait Cheerfulness Inventory*. Empleando una estrategia intra-grupo, los participantes visionaron un set de clips con contenido emocional triste, divertido y neutral. Posteriormente, completaron varios cuestionarios relativos a su estado afectivo actual. Los resultados mostraron que las personas caracterizadas por mayores niveles de *cheerfulness* rasgo reportaron mayor variación de estado de ánimo para los clips de diversión y tristeza.

PRESENTACIÓN 3

Exposición a humor de denigración, activación de estereotipos y evaluación endogrupal

Argüello Gutiérrez, Catalina; Carretero-Dios, Hugo; Willis, Guillermo; Moya Morales, Miguel
Universidad de Granada

Siguiendo la teoría de la Norma Prejuiciosa (Ford y Ferguson, 2004), en tres estudios se examinaron los efectos del humor denigrante sobre el grupo de pertenencia y la evaluación efectuada sobre dicho grupo y la frecuencia de los

estereotipos que se utilizan para caracterizarlo. Se presentaron chistes que denigraran a estudiantes universitarios, frente al humor neutral y un texto no humorístico aunque denigrante hacia el colectivo de estudiantes. Los resultados mostraron un efecto sobre la frecuencia de los estereotipos utilizados para evaluar al propio grupo, pero no así en la evaluación endogrupal.

PRESENTACIÓN 4

El lado oscuro del sentido del humor: efecto de la exposición a humor sexista sobre la percepción social de las agresiones sexuales a mujeres

Romero-Sánchez, Mónica; Carretero-Dios, Hugo, López Megías, Jesús; Moya Morales, Miguel

Universidad de Granada

El presente estudio intentó clarificar como el humor sexista expresado por un miembro del grupo denigrado puede moderar la relación entre actitudes sexistas y proclividad autoformada a violar. Una muestra de 128 universitarios fueron aleatoriamente asignados a una de las dos condiciones experimentales (mujer vs. hombre emisor chistes sexistas contra las mujeres). Los resultados mostraron que aquellos hombres con puntuaciones altas en sexismo hostil presentaban una mayor proclividad a violar cuando se les decía que el emisor de los chistes sexistas era una mujer.

PRESENTACIÓN 5

Impacto del arousal y la valencia emocional sobre la apreciación del humor

López-Benítez, Raúl; Carretero-Dios, Hugo; Acosta, Alberto; Delgado-Rico, Elena
Universidad de Granada

El objetivo del estudio fue clarificar si estados afectivos diferenciados en *arousal* y valencia modulan las respuestas de diversión y rechazo a estímulos humorísticos. Se utilizó la *International Affective Picture System* y se empleó una estrategia entre-grupos: valencia neutral–*arousal* moderado; valencia positiva–*arousal* moderado; valencia negativa–*arousal* moderado; valencia negativa–*arousal* elevado; y valencia positiva–*arousal* elevado. Los resultados mostraron que la respuesta de diversión fue modulada sólo en los grupos con *arousal* elevado. Las respuestas de rechazo no se vieron modificadas. Los resultados son discutidos en relación a varias teorías actuales sobre el rol del estado afectivo en la apreciación del humor.

Técnicas de desarrollo para crear universidades positivas

Alonso García, Miguel Aurelio; Calles Doñate, Ana;

Universidad Complutense de Madrid

malonsog@ucm.es, acalles@psi.ucm.es

RESUMEN

El cambio es una característica del momento actual que afecta a todo tipo de organizaciones tanto, a sus propias funciones y estructura, como a las personas que las conforman. El enfoque de la Psicología Positiva dota a la Psicología del Trabajo y a los procesos relacionados con la gestión de personas, en cualquiera de sus niveles, de un conjunto de indicadores que permiten establecer un clima de comunicación más saludable y por consiguiente organizaciones más eficientes, saludables y positivas. Promover cambios positivos en los comportamientos de los individuos cuando asumen el rol de trabajador, supone, no sólo, que la persona adquiera una mayor comprensión de sí mismo y del mundo que le rodea, sino también asumir que tiene el potencial necesario para seguir creciendo. Desde esta perspectiva de desarrollo se tiene en cuenta conocer cómo se comportan las personas, así como qué piensan y qué sienten, cómo experimentan lo que sucede, pues todo ello subyace en los cambios de conducta y, por tanto, en el progreso profesional que consigan. La universidad es un tipo de organización en el que también se utilizan estrategias de desarrollo de personas basadas en los principios de la Psicología Positiva, tanto en la formación de los estudiantes como en las actividades planteadas para desarrollar en ellos competencias transversales. Éstas les permiten poner de manifiesto su potencial, enriquecer sus propios recursos y mejorar sus creencias de eficacia, su motivación y por tanto su bienestar. Para ello, en algunas universidades se han implantado programas de *coaching*, programas de *mentoring*, técnicas de evaluación multi-fuente, y otras técnicas centradas en la psicología positiva que permiten recoger información sobre los agentes claves de la universidad y buscar métodos para incrementar su bienestar. Se presentan cinco trabajos de investigación realizados en universidades españolas, estudios que persiguen conseguir universidades positivas.

PRESENTACIÓN 1

Características de los programas de mentoring para conseguir universidades positivas

Alonso García, Miguel; Calles Doñate, Ana; Berrocal Berrocal, Francisca
Universidad Complutense de Madrid

Los programas de mentoría en la universidad persiguen facilitar la integración del alumno de nuevo ingreso, con la ayuda de un estudiante de cursos superiores que adopta el rol de mentor. El objetivo de este trabajo es mostrar las características que tienen los programas de mentoría en la universidad que permiten incrementar el bienestar de los implicados en los mismos y los beneficios para la institución. Tras realizar distintos análisis multivariados se presentan los resultados en la mejora de conocimientos y en las variables que más influyen en la satisfacción con el mentor: las características de las reuniones, las competencias clave del mentor, la influencia del género, etc.

PRESENTACIÓN 2

Relaciones entre emociones positivas y las historias que más nos han cambiado

Calles Doñate, Ana¹; Alonso García, Miguel¹; Boada-Grau, Joan²
Universidad Complutense de Madrid¹, Universitat Rovira i Virgili²

Las historias más significativas de cada persona van unidas a situaciones concretas en las que hay un alto componente emocional. Con el objetivo de analizar las relaciones entre las temáticas de las historias y las emociones de satisfacción asociadas a las mismas se realiza un análisis de correspondencias en una muestra de alumnos de la Universidad Complutense de Madrid, a los que se les planteó que escribieran en un foro anónimo la situación de su vida que más les había permitido aprender. Las distintas narraciones fueron evaluadas a través de acuerdo inter-jueces y se tabularon en función de las emociones que aparecían implicadas en cada historia.

PRESENTACIÓN 3

“Evaluación cualitativa de la motivación en profesores universitarios españoles”

Boada-Grau, Joan¹; Pato Jiménez de Castro, Pilar²
Universitat Rovira i Virgili¹, Universidad de Comillas, Madrid²

El modelo de Hackman y Oldman y las teorías motivacionales de Maslow, Alderfer, Herzberg, McClelland, Deci y Ryan, y Toro-Álvarez conforman el marco teórico de la presente investigación cualitativa. Los objetivos son: analizar los ejes motivacionales, definir los perfiles docentes y detectar los aspectos que desmotivan. En cuanto al método utilizado es cualitativo, la muestra está formada por 25 profesores universitarios pertenecientes a 10 universidades españolas. La recogida de datos se efectuó mediante la metodología Delphi. Los resultados indican que los profesores tienen seis ejes motivacionales, que implican la aparición de diversos perfiles. Además, se exponen los aspectos que les desmotivan y, se proponen algunas ideas para mejorar la motivación.

PRESENTACIÓN 4

Cómo comunicar mensajes positivos: Caso práctico de entrenamiento en comunicación positiva para preparar la transición en el mundo laboral

Gorroño, Idoia

Universidad Complutense de Madrid

La actual era promueve cambios tales como el trabajo por proyectos, la visión a corto plazo, el aumento de la incertidumbre y el mito de la empleabilidad como garante de la inserción y movilidad laboral en el mercado. Este contexto laboral se caracteriza por promover y flexibilizar nuevas oportunidades de trabajo pero a su vez implica un aumento de la vulnerabilidad personal. Se analiza un caso práctico de un perfil profesional que, a través del entrenamiento del discurso basado en el valor profesional y la comunicación positiva, aumenta las oportunidades de empleabilidad. Se abordan las emociones vinculadas a la vulnerabilidad.

Comunicaciones Libres



10 casos de curaciones inexplicables

Fernández Rosado, Francisco José¹; Ouaridi Dadi, Aouicha²

Living Lab Salud Andalucía¹, Servicio Andaluz de Salud²

francisco.fernandez.rosado.sspa@juntadeandalucia.es,

aouicha.ouaridi@juntadeandalucia.es

RESUMEN

Presentamos 10 casos de pacientes que de forma inexplicable no murieron y a posteriori analizamos sus aspectos psicológicos. Con abundante material multimedia se presenta los 10 casos de pacientes con cánceres incurables, que sobrevivieron, estando esperando la muerte, pasan los años y el cáncer se para, dejan de avanzar o desaparecen, a pesar de haber abandonado la terapia anti-cáncer. Se analizan los aspectos psicológicos más prevalentes de los pacientes con la ayuda de diferentes test psicométricos. Se recoge una amplia y actualizada revisión bibliográfica al respecto. Se analiza el papel de la psicología positiva en estos pacientes.

19 días de práctica meditativa: Efectos sobre la autocompasión y la satisfacción vital

García-Rubio, Carlos¹; Rodríguez-Carvajal, Raquel¹; Moñivas, Agustín²; García Diex, Gustavo³

Universidad Autónoma de Madrid¹, Universidad Complutense de Madrid²,
Nirakara Mindfulness Institute³

garciarubio.carlos@gmail.com, raquel.rodriguez@uam.es, amonivas@psi.ucm.es,
nirakara@me.com

RESUMEN

En las intervenciones basadas en mindfulness se pretende desarrollar la habilidad atencional de observar de forma deliberada, sin juicio y de modo flexible al momento presente, sin dejarse arrastrar por los pensamientos y emociones existentes. La investigación experimental está mostrando efectos beneficiosos de dichas intervenciones a nivel psicológico, neurológico, endocrino e inmune. La presente investigación ahonda en el efecto de mindfulness sobre el desarrollo de dos variables psicológicas de índole positiva: autocompasión y satisfacción vital. Estas han tenido gran importancia en la práctica y mejora psicoterapéutica occidental, y se encuentran íntimamente relacionadas con la meditación en las tradiciones contemplativas. Sin embargo, la autocompasión ha sido relativamente olvidada al introducir mindfulness en contextos Occidentales. Para ello, 36 participantes, durante 19 días, han practicado diariamente distintos ejercicios de meditación y yoga en grupo durante una hora aprox. Dado que en muchos estudios no se conoce la adherencia a la práctica de los participantes, este formato ha permitido asegurar la práctica regular durante 19 días. El grupo control constó de 37 participantes. Los resultados tras el programa mostraron cambios significativos, en comparación con el grupo control, en mindfulness ($p < 0,001$), y en tres de las subdimensiones según Baer: observación ($p = 0,005$), actuar con conciencia o darse cuenta ($p = 0,006$), no juzgar la propia experiencia ($p = 0,002$). Igualmente, los participantes entrenados mostraron un incremento significativo en comparación con el grupo control en la variable de autocompasión ($p = 0,040$) de Kneff, incrementándose la dimensión de humanidad compartida ($p = 0,005$) de forma destacada. Además, se mostró un incremento significativo entre los participantes, en comparación con el grupo control, en la percepción de su satisfacción vital ($p = 0,017$) y de su aceptación, actitud compasiva, amabilidad, y alegría con uno mismo ($p = 0,007$) y con los demás ($p = 0,002$). Los resultados

indican que la práctica de mindfulness durante un breve periodo de tiempo puede dar lugar a una mejora en variables positivas muy relevantes para el bienestar personal, como son la autocompasión, la autopercepción en la satisfacción vital y distintas actitudes positivas hacia uno mismo y hacia los demás. Además del desarrollo global de la capacidad de mindfulness.

Affective eLearning: Bienestar en Educación a Distancia en Entornos Virtuales

Ortega Carrillo, José Antonio¹; Hernández Sánchez, Alba María¹; Ortega Maldonado, Alberto²

Universidad de Granada¹, Universitat Jaume I²
jaorte@ugr.es, albamaria@ugr.es, aortega@uji.es

RESUMEN

La Educación a Distancia en Entornos Virtuales (EAEV) tiene cada vez más en auge, y se encuentra en un importante proceso de transformación influido por el avance de los modelos web, que han ido evolucionando desde el formato inicial 1.0 hasta el incipiente 3.0. Este desarrollo ha permitido la aparición de diversas herramientas y aplicaciones de EAEV, que tienen como denominador común la interactividad y la colaboración entre los diferentes agentes participantes en el proceso de aprendizaje. Nuestra experiencia práctica en este formato educativo nos ha revelado que este nuevo concepto de EAEV exige un mayor énfasis en la calidad de las interacciones personales, lo que puede ayudar a evitar la aparición de fenómenos tales como la sensación de distancia emocional, el descenso de los niveles de motivación, y la aparición de estados de tipo ansiógeno. Por lo que dentro de este contexto emergente, y basándonos en diferentes propuestas teóricas provenientes de disciplinas como la Pedagogía, la Psicología de la Educación, la Psicología Positiva y la Tecnología Educativa, presentamos el diseño de un modelo renovador que pretende promover una EAEV en la que primen tanto los aspectos cognitivos como afectivos, con el objetivo de incrementar los niveles de bienestar del alumnado ante la pantalla, y lograr que éste aprenda con la mayor facilidad, satisfacción y eficacia posible, a la vez que crezca y madure personal y profesionalmente. Affective eLearning es una propuesta de naturaleza “humanizadora”, afectiva, inclusiva y prospectivamente innovadora desde el punto de vista tecnológico, didáctico y organizativo que se basa en el mantenimiento de la atención continuada a través de varias estrategias: el fomento de emociones positivas, la adecuación a las finalidades y expectativas personales, la generación de contenidos y herramientas metodológicas adaptadas a los estilos de aprendizaje, y la presencia de apoyo afectivo por parte del equipo tutorial.

Aplicación de la Psicología Positiva en el mundo empresarial: a propósito de un caso

Ronco Cardoso, Paula; Sánchez Nieto, María del Mar

RC Psicología

paura@rc-psicologia.es, mariadelmar@rc-psicologia.es

RESUMEN

Desde la perspectiva de la psicología positiva, se presenta el caso de una empresa en la que se realizaron unas jornadas formativas sobre técnicas básicas de la psicología positiva y su aplicación en el mundo laboral y empresarial. Dichas jornadas se realizaron en el marco de una investigación piloto sobre las emociones positivas y la productividad. Esta investigación se llevó a cabo de la siguiente forma: primero, se administró a todos los trabajadores, de forma anónima, una encuesta sobre satisfacción en el puesto de trabajo, junto al cuestionario UWES; y por otro, se registraron los datos de productividad y facturación de los últimos tres meses. Posteriormente, se llevó a cabo la intervención, que consistió en varias jornadas teórico-práctica sobre la psicología práctica y sus efectos, tanto en el mundo laboral como fuera de él. Se realizaron dos tipos de jornadas: las primeras fueron para todos los empleados y se trataron temas como las emociones positivas, sus efectos y como potenciarlas. Las segundas estaban dirigidas para los directivos y jefes de equipo, y en ellas se trataron temas relacionados con la escucha activa y el fomento de las principales características de una Organización sana: control del puesto, oportunidades para hacer uso de habilidades, variedad de las tareas, demandas realistas, claridad de las tareas, oportunidades para el contacto social y *feedback* positivo sobre el trabajo realizado. Después de las jornadas se invitó a toda la empresa a poner en marcha dichas estrategias y para controlar la correcta instauración, el equipo de psicólogos se reunía una vez al mes con los directivos. A los tres meses se volvió a realizar los cuestionarios y se observó el rendimiento y la facturación. Los resultados obtenidos indican una mejora significativa de todas las variables medidas. En la actualidad continuamos con el seguimiento de dicha empresa para comprobar si los resultados son estables en el tiempo.

Apreciación de la belleza y excelencia: relación con personalidad, prosocialidad y bienestar

Martínez Martí, María Luisa^{1,2}; Hernández-Lloreda, María José²; Avia, María Dolores²

University of Zurich¹, Universidad Complutense de Madrid²

m.martinez@psychologie.uzh.ch, mjhernandez@psi.ucm.es, mariavia@psi.ucm.es

RESUMEN

La belleza y la excelencia han sido objeto de fascinación desde la Antigüedad, pero la capacidad para apreciarlas ha comenzado a estudiarse en psicología muy recientemente. Peterson y Seligman (2004) proponen la apreciación de la belleza y la excelencia (ABE) como una fortaleza del carácter y la definen como la capacidad para percibir y apreciar la belleza (B), la virtud (excelencia moral, EM) y el talento (excelencia no moral, ENM). La ABE es una de las fortalezas menos exploradas, por lo que el objetivo de este estudio es examinar la relación de las tres dimensiones de la ABE, es decir, B, EM y ENM con personalidad, bienestar y prosocialidad. Los participantes ($N = 344$, de entre 18 y 72 años) contestaron una serie de cuestionarios online sobre ABE, personalidad, bienestar y prosocialidad. En general, la ABE correlacionó positivamente con apertura a la experiencia, amabilidad, extraversión, responsabilidad, y negativamente con neuroticismo. Además, la ABE mostró una asociación positiva con bienestar y prosocialidad. Sin embargo, las tres dimensiones presentaron asociaciones diferenciales con varios de los constructos examinados. Por ejemplo, B correlacionó más fuerte con apertura a la experiencia que los dos factores de excelencia, mientras que EM correlacionó más alto con amabilidad que los otros factores. Asimismo, EM también correlacionó más alto con la mayoría de los rasgos prosociales que los otros dos factores, y solo B correlacionó significativamente, negativamente, con materialismo. ENM mostró una mayor correlación con satisfacción con la vida que los otros factores, mientras que B correlacionó más alto con esperanza que los otros factores. Este estudio ofrece evidencia novedosa sobre las relaciones de las tres dimensiones de la ABE con diversos constructos de personalidad, prosocialidad y bienestar. Dado que este estudio es correlacional, estudios futuros podrán evaluar si estas relaciones son de naturaleza causal.

Efecto del estilo de liderazgo sobre los niveles de optimismo y resiliencia en un grupo de directores de cuatro países latino americanos

Espinosa, Juan Carlos; Contreras, Francoise; Barbosa, David

Universidad del Rosario

espinosam.juan@urosario.edu.co; francoise.contreras@urosario.edu.co;

david.barbosa@urosario.edu.co

RESUMEN

Existe evidencia en torno a la influencia del estilo de liderazgo sobre los recursos personales de los colaboradores, lo cual afecta no solo su bienestar laboral sino la calidad de su desempeño. Dada la importancia de este fenómeno, el Capital Psicológico (CP), está cobrando una especial relevancia en el ámbito organizacional y es actualmente uno de los constructos más estudiados. El CP está determinado por las capacidades de los miembros de la organización, siendo el optimismo y la resiliencia dos de sus componentes. Los trabajadores con adecuados niveles de resiliencia y optimismo están mejor preparados para asumir los cambios vertiginosos e inciertos que caracteriza el contexto en el que tienen que operar las organizaciones hoy en día. El propósito de este estudio es observar si determinadas prácticas de liderazgo favorecen el optimismo y la resiliencia en los trabajadores y si las características culturales ejercen algún efecto en dicha relación. Se aplicaron en Colombia, Ecuador, Perú y Venezuela el Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R), la Escala de Resiliencia (RS) y el Multifactor Leadership Questionnaire (MLQ, 5X). De acuerdo con los resultados, se encontraron diferencias entre países en los estilos de liderazgo transformacional (Ecuador y Perú vs. Venezuela) y correctivo/evitador (Ecuador vs. Perú). En optimismo y resiliencia no se encontraron diferencias significativas por países y sólo en Colombia mostraron estar correlacionadas. El optimismo mostró asociación positiva con el liderazgo transformacional en Colombia y Ecuador, con liderazgo transaccional en Colombia, Ecuador y Perú, y asociación negativa con el liderazgo correctivo/evitador en Ecuador y Perú. La resiliencia presentó asociación positiva con el liderazgo transformacional en Colombia y Perú, con el liderazgo transaccional en Colombia, Perú y Venezuela, y una asociación negativa con el liderazgo correctivo/evitador en Colombia. Se encuentran similitudes entre el CP en latinoamericana, pero diferencias en liderazgo. Se discuten estos hallazgos.

El cuerpo es el aliado de la mente

Crespo, Maite

Todayoga. Del estrés al rendimiento

maite@todayoga.com

RESUMEN

Desde Todayoga reivindicamos la importancia del cuerpo en la gestión del estrés. El problema: El estrés es bloqueo mental. Nuestros trabajos son intelectuales, pero el estrés es una preparación del cuerpo para salir corriendo literalmente. Lo identificamos gracias a los síntomas físicos: tensión en los hombros, respiración agitada, aumento de la frecuencia cardiaca, etc, y sobre todo, incapacidad para pensar. El resultado de nuestro trabajo está íntimamente relacionado con las decisiones que uno toma, y las buenas decisiones están en relación directa con la claridad mental. Proyecto: Aprender a fabricar una pausa de serenidad. Parar para pensar, y después actuar. Partimos de la siguiente premisa: “Todos venimos equipados de serie con las tres herramientas para mantener la calma: cuerpo, respiración y mente”. Sólo tenemos que saber cómo usarlas. Presentamos un método en el cual identificamos tres síntomas físicos del estrés y los controlamos: 1) Cuerpo: Lo primero es relajar los músculos de cuello, hombros y espalda con la sencilla instrucción “H.L.Os” (Hombros Lejos de las Orejas). La actitud cambia con la postura erguida y desactivamos la alerta. 2) Respiración: Respirar para relajar el sistema nervioso. Usamos toda la capacidad pulmonar. Como al suspirar, la agitación desaparece. 3) Mente: Elegir un pensamiento positivo, eficaz, ya vivido, y evocarlo para tenerlo “a mano”. Es el antídoto del bloqueo. Las tres acciones combinadas en un momento permiten pararse, “fabricar” una pausa de serenidad para abordar las decisiones con seguridad y creatividad, y con responsabilidad. Una vez en calma física y psíquica nos hacemos la pregunta de control: ¿Para qué estoy aquí? La respuesta es potente; sólo se actúa aquí y ahora. Lecciones aprendidas: El método todayoga® fue declarado útil según la campaña Workplace Health Promotion (2009-2011), de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

El papel de la inteligencia emocional, el optimismo y la resiliencia en la búsqueda activa de empleo

Berrios-Martos, M. Pilar¹; Nieto-Flores, M^a del Pilar¹; Extremera-Pacheco, Natalio²

Universidad de Jaén¹; Universidad de Málaga²

pberrios@ujaen.es, piniето@eresmas.com, nextremera@uma.es

RESUMEN

El presente estudio tuvo como principal objetivo comprobar si los recursos personales como la inteligencia emocional, el optimismo, y la resiliencia influyen en la búsqueda activa de empleo. Para ello, se ha trabajado con una muestra de 196 personas desempleadas (beneficiarias de acciones oficiales de las políticas activas de empleo españolas), de las cuales 107 eran hombres y 89 mujeres (Rango de edad = 18 - 59 años; $M = 30.90$; $SD = 8.07$). Los instrumentos utilizados para evaluar las variables objeto de estudio han sido: *Wong and Law's Emotional Intelligence Scale* (WLEIS; Wong y Law, 2002); *Life Orientation Test* (LOT-R; Scheier, Carver y Bridges, 1994; adaptación española de Otero, Luengo, Romero, Gómez, y Castro, 1998); *Brief Resilient Coping Scale* (BRCS; Sinclair y Wallston, 2004; Adaptación española de Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro, Aradilla, Vinyes, Gómez-Romero, Sinclair y Wallston, 2010); y *Career Search Efficacy Scale* (CSES; Solberg, Good, Nord, Holm, Hohner, Zima, Heffernan y Nalen, 1994; adaptación española de Nieto, Berrios y Extremera, 2013). Los resultados obtenidos indican que los desempleados con más inteligencia emocional, optimismo y resiliencia son más eficaces en la búsqueda activa de empleo. Por otra parte, también hemos comprobado que tanto las dimensiones de la inteligencia emocional como el optimismo y la resiliencia explican una parte considerable de la varianza de la eficacia en la búsqueda de empleo. Siendo las habilidades de asimilación emocional y percepción de las emociones propias, además de la resiliencia los factores más importantes en dicha explicación. Se discuten estos resultados y se plantean algunas sugerencias para futuras investigaciones.

El programa Bienestar 10 como ejemplo de intervención eficaz basada en la Psicología Positiva

Cataluña, Dafne¹; Ovejero Bruna, María Mercedes²

Instituto Europeo de Psicología Positiva¹, Universidad Complutense de Madrid²,
mercheovejero@psi.ucm.es

RESUMEN

La Psicología Positiva desde sus inicios se ha caracterizado por el estudio científico de las emociones positivas, las fortalezas y las organizaciones positivas. En este sentido, se ha hecho mucho hincapié en el análisis empírico de la eficacia de las intervenciones que se realizan desde esta área. El programa Bienestar 10 se compone de 10 sesiones, una a la semana, que se realizan en una hora de forma individual. Está destinado principalmente a personas que deseen incrementar su bienestar y que no experimenten sintomatología clínica con una intensidad elevada. En las sesiones se trabajan las fortalezas, la gratitud, los valores, el optimismo, la felicidad y el establecimiento de metas. Esta investigación supone una experiencia piloto cuyo objetivo principal es comprobar la eficacia inicial del programa Bienestar 10. Para ello se analizan cuantitativamente las diferencias en las medidas de bienestar psicológico, felicidad general, satisfacción vital, optimismo y sentido vital. Asimismo, y de manera cualitativa, se analiza la experiencia y la opinión de las personas que formaron parte del programa. La muestra está compuesta por 47 personas. En el protocolo de cuestionarios se incluyeron medidas de Felicidad General, de Optimismo, de Satisfacción General con la Vida, de Sentido Vital y de Bienestar Personal. Los resultados demuestran lo siguiente: (1) La felicidad y la satisfacción vital son más altas tras la intervención (2) Se observan cambios en la escala de optimismo. (3) La presencia de sentido vital se ve incrementada tras la intervención. (4) Existen diferencias en bienestar antes y después de la intervención. (5) El análisis cualitativo permite concluir que la intervención es eficaz.

“Ensayos de separación” Psicólogo y mediador trabajando con psicología positiva: Dos casos de parejas difíciles

Serrano Rosa, Isabel¹; Viola Nevado, Guadalupe¹; Díaz Morfa, José²
Enpositivo Psicología¹, Asociación Española de Sexología Clínica²
isabelserrano@enpositivosi.com, guadalupeviola@enpositivosi.com,
enpositivo@enpositivo.org

RESUMEN

En el Primer Congreso presentamos nuestro Programa SGA (Sociedad de Gananciales Afectiva) destinado a parejas en crisis que acuden a terapia para resolver sus diferencias. Integramos los modelos sistémico, psicoevolutivo, triangular de Sternberg y sobre todo la Psicología Positiva, especialmente las Tres Vías de Seligman. Trabajamos con la propuesta “tus fortalezas y mis fortalezas al servicio de nuestra relación”. El Programa SGA ha resultado productivo y útil para trabajar con parejas en crisis. Quisimos aplicar el Programa SGA con dos parejas que llegan a la consulta viviendo ya separados “para darse un tiempo” cuya hostilidad abierta o velada era muy alta. Ambas tienen hijos pequeños. Nos preguntamos si era posible reconducir a estas dos parejas con nuestro programa y aplicar los últimos postulados de la Psicología Positiva sobre el bienestar (emoción positiva, entrega, sentido, logros, relaciones positivas) para llegar a acuerdos entre ellos que ambos pudieran respetar, evitando la excesiva violencia y la judicialización de la separación con el consiguiente daño añadido a los hijos. Queríamos saber si era posible trabajar de forma multidisciplinar una terapeuta de pareja y una mediadora familiar experta en mediación intrajudicial. Es decir, si era posible aplicar la Psicología Positiva en procesos de mediación con parejas, interviniendo el psicólogo y el mediador. Utilizamos la herramienta del “Ensayo de Separación”, teniendo como horizonte el hecho de que estas parejas tenían que aprender a negociar dado que tienen hijos en común. El manejo emocional, aprender sobre emociones positivas, era básico. Otra referencia es el modelo de Mediación Transicional que busca el diálogo cooperativo para abordar los temas del conflicto apoyándonos en las fortalezas que aportan cada uno de los miembros de la pareja. El resultado, después de un año, es que las parejas han retomado su convivencia y siguen mejorando su capacidad de comunicación y acuerdo. La violencia se ha reducido drásticamente y los conflictos tienen unas normas negociadas que ambas partes conocen y respetan.

Estigma y bienestar en una muestra de personas con esquizofrenia

Pérez Garín, Daniel; Magallares Sanjuán, Alejandro; Molero Alonso, Fernando

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)

dapgarin@gmail.com, amagallares@psi.uned.es, fmolero@psi.uned.es

RESUMEN

El presente estudio analiza la relación existente entre tres variables relacionadas con el rechazo social (percepción de la discriminación manifiesta y sutil y conciencia del estigma) y el bienestar psicológico y subjetivo en las personas con esquizofrenia. Del mismo modo, se analiza la relación entre dos posibles estrategias de afrontamiento frente a la estigmatización (afrontamiento activo y afrontamiento de evitación) y el bienestar. Se llevó a cabo un estudio transversal en una muestra de 50 personas con esquizofrenia reclutadas de la red de atención social para personas con enfermedad mental en la Comunidad de Madrid. Los resultados confirman la existencia de una asociación negativa entre las variables relacionadas con el rechazo social y el bienestar psicológico y subjetivo. También se encontró que el afrontamiento de evitación se relaciona negativamente con el bienestar, mientras que el afrontamiento activo se relaciona positivamente con él, aunque en este último caso, las relaciones no llegan a ser significativas. De cara a la aplicación de las intervenciones para mejorar el bienestar de las personas con esquizofrenia, nuestros resultados sugieren el empleo de estrategias de reducción de la percepción de la discriminación (especialmente la discriminación sutil o indirecta) y fomentar el uso de estrategias activas para afrontar la estigmatización, frente a las estrategias de afrontamiento de evitación.

Felicidad general entre las personas sin hogar en Madrid (España)

Pandero, Sonia¹; Vázquez, José Juan²; Guillán, Ana Isabel¹; Martín, Rosa María²;
Cabrera, Hector²

Universidad Complutense de Madrid¹, Universidad de Alcalá²
spanadero@psi.ucm.es, jj.vazquez@uah.es, aiguille@ucm.es,
rosam.martin@hotmail.com, h_garridoc@hotmail.com

RESUMEN

El trabajo analiza diferentes aspectos relacionados con la felicidad general manifestada por una muestra representativa de las personas sin hogar en Madrid (España), un colectivo de difícil acceso, fuertemente estigmatizado, que vive en situación de extrema pobreza. La muestra se encuentra compuesta por 235 personas sin hogar, mayores de edad, que la noche anterior a la realización de la entrevista habían pernoctado en un albergue para personas sin hogar, en la calle o en otros lugares no diseñados inicialmente para dormir, o que en el momento de la entrevista se encontraran en dispositivos de alojamiento supervisados para personas sin hogar. La información se recogió a través de una entrevista estructurada heteroaplicada. Los resultados obtenidos muestran que en torno a la mitad de las personas sin hogar en Madrid manifestaban ser felices, observándose que los elementos que en mayor medida ayudan a predecir felicidad general entre las personas sin hogar fueron no sentirse solos o abandonados, no padecer discapacidad o minusvalía, no tener ninguna enfermedad grave o crónica, tener buenas expectativas de futuro, identificarse con alguna creencia religiosa y tener una percepción positiva del propio estado de salud.

Fortaleciendo la rehabilitación en un CRPS

Salamero Terrón, Carlos; Salamero Platas, Carlos

CRPS Martínez Campos

c.salameroterron@gmail.com, csalamero@intress.org

RESUMEN

Se trata de optimizar la calidad de vida de los usuarios de un centro de rehabilitación desde la perspectiva de la psicología positiva. Se aplicó un programa práctico en 4 fortalezas diferentes a lo largo de 2 meses de intervención de forma transversal. El diseño del programa. Fases: 1) Elección de las fortalezas a trabajar: se aplicó el test breve de las 24 fortalezas y se escogieron las 5 primeras más desarrolladas entre todos los usuarios. 2) Planificación del tiempo y de los grupos de trabajo: se escogieron 4 fortalezas para trabajar (una diferente cada semana) y 4 grupos en donde desarrollar el programa. El siguiente mes se repitieron la práctica de esas fortalezas, con actividades diferentes, adaptando en cada grupo el objetivo. 3) Selección de los grupos y medidas pre-intervención: se eligieron 4 grupos de intervención del centro y otros 4 grupos como grupo control para la posterior comparación intergrupos. Se aplicó a los usuarios de ambos grupos el cuestionario de Calidad de Vida de Baker e Intagliata. 4) Introducción a la psicología positiva en los grupos experimentales e inicio del programa de fortalezas: se explicó a los usuarios qué se proponía hacer y para qué. 5) Recogida de datos post-intervención: se volvió a pasar el cuestionario de Calidad de Vida. Los resultados obtenidos fueron diversos entre los diferentes grupos. La participación e implicación general con el programa fue buena. En el análisis de datos no se obtiene significativa mejoría en CV. Las conclusiones que se pueden extraer de esta experiencia desde nuestra práctica es positiva, los participantes interactuaron más con el mundo y entre ellos mismos. Se tendrá que haber trabajado paralelamente más el compromiso y el entendimiento del programa. La metodología utilizada para analizar cambios se podría haber optimizado haciéndola más específica al entorno.

Hacia la consolidación de organizaciones positivas: Experiencia venezolana de formación en Psicología Positiva

Yacsirk Roa, Cesar

Universidad Metropolitana de Caracas

cyacsirk@unimet.edu.ve

RESUMEN

El desarrollo organizacional apunta en la actualidad hacia el bienestar de la fuerza laboral como único camino para la eficiencia y rentabilidad empresarial. La Universidad Metropolitana y la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva SOVEPPOS se han avocado a brindarle apoyo a las empresas venezolanas en la formación en principios de la psicología positiva y en el establecimiento de prácticas. En este sentido, se han diseñado productos de formación adaptados a esta tendencia y en línea tanto con exigencias de ley como de orientaciones corporativas. Adicional a la convocatoria abierta a todo público, se han dictado un importante número de talleres y seminarios “In Company” en el área organizacional, además de módulos de psicología positiva completando la formación en el área de ventas y en programas de formación gerencial. Asimismo, en alianza estratégica con la Cámara Venezolana Americana de Industria y Comercio (Venamcham) se realizaron eventos tales como: Bienestar Organizacional = Personas Resilientes y Gerencia a la Inversa, para empresas vinculadas a esta institución. Los temas impartidos en el primero, está el modelo de bienestar aplicado a las organizaciones y su vinculación con fluidez y resiliencia; y en el segundo, la importancia del PERMA en la gerencia actual en contraposición con los preceptos gerenciales comúnmente aceptados. Producto de la entrega del diplomado de psicología positiva en uno de los principales bancos del país se produjo, en conjunción entre los participantes y los profesores de cada una de las cuatro materias, la elaboración de un libro de psicología positiva en el trabajo (en proceso de publicación). En este se desarrollaron los temas Fortalezas, Gratitud, emociones positivas y resiliencia, todos enfocados al ámbito laboral. Estas experiencias han permitido que la psicología positiva ingrese fácilmente en el ámbito organizacional venezolano en el uso de sus prácticas de los cuerpos gerenciales.

Implicaciones de la edad en los recursos psicosociales, ¿cómo influye en el malestar emocional?

Jiménez Ambriz, María Guadalupe; Iza, María; Montorio, Ignacio

Universidad Autónoma de Madrid

guadalupe.jimenez@uam.es, maria.izal@uam.es, ignacio.montorio@uam.es

RESUMEN

La edad es una variable que aporta información y posibles grados de vulnerabilidad psicosocial, especialmente en la vejez. Sin embargo, los efectos que tiene la edad en el bienestar emocional aún es un tema inacabo. Por un lado los datos indican que el bienestar emocional se mantiene relativamente estable en esta etapa. Por otro lado, hay evidencias de que los eventos normativos de la vejez impactan negativamente el bienestar, y también influye en la variabilidad de algunos recursos psicosociales. Por ejemplo, se ha encontrado que las personas mayores son más optimistas que otras más jóvenes en el dominio social. Sin embargo, la percepción de control, sufre una disminución especialmente en edades avanzadas. Explorar la influencia de la edad en los recursos psicológicos (autoestima, optimismo, apoyo social, sentido de control, afrontamiento centrado en la descarga emocional y en el malestar emocional). En este trabajo se presenta un estudio transversal, correlacional multivariado. El muestreo fue intencional y participaron voluntariamente 325 adultos de 18 a 87 años ($M=46,8$; $D.T.= 19,10$). El análisis de datos se realizó con ecuaciones estructurales. El modelo muestra efectos directos e indirectos de la edad en los recursos psicológicos y el malestar emocional. La multiplicidad de procesos en la interrelación de los recursos psicológicos protegen o aumentan el malestar, tal es el caso del apoyo social o el afrontamiento con descarga emocional. Se constata la importancia de la autoestima y el optimismo como variables protectoras en cualquier etapa de la vida. Estos resultados pueden mejorar el diseño de intervenciones psicológicas dirigidas a disminuir el malestar emocional e incrementar el bienestar. Especialmente se recomienda reafirmar la autoestima y la autoconfianza de la persona, educar el optimismo realista y las relaciones sociales satisfactorias, así como desmitificar la creencia del desahogo emocional o los altos niveles de control como formas positivas para superar el malestar emocional.

Relación entre cyberbullying y Calidad de Vida, Satisfacción Vital y Felicidad en escolares de Educación Primaria

Albaladejo-Blázquez, Natalia; Ferrer-Cascales, Rosario; Reig-Ferrer, Abilio;
Caruana-Vañó, Agustín; Fernández-Pascual, M^a Dolores; Sánchez-Sansegundo,
Miriam

Universidad de Alicante
Natalia.Albaladejo@ua.es

RESUMEN

Investigaciones recientes demuestran que la victimización por cyberbullying está relacionada con una peor percepción de la calidad de vida relacionada con la salud y una menor satisfacción con la vida en adolescentes. El objetivo de este estudio es explorar la relación entre las conductas de cyberbullying y la calidad de vida relacionada con la salud, satisfacción vital y felicidad percibida en una muestra de escolares de educación primaria. En este estudio participó una muestra de escolares de tercer ciclo de educación primaria de colegios públicos de la ciudad de Alicante. Los participantes cumplimentaron la validación española de las escalas *E-Victimisation Scale*, E-VS, y la *E-Bullying Scale*, E-BS (Lam y Li, 2013). También cumplimentaron el Cuestionario de Calidad de Vida KIDSCREEN-52, la escala de Satisfacción con la Vida y una pregunta criterial para evaluar la felicidad personal percibida. Encontramos relaciones estadísticamente significativas con signo negativo entre las escalas E-VS y E-BS con los indicadores de bienestar analizados: satisfacción, felicidad y las dimensiones del KIDSCREEN (bienestar psicológico, autopercepción, ambiente familiar y ambiente escolar). Por otro lado, los datos muestran relaciones estadísticamente significativas y de signo positivo con los indicadores de malestar psicológico del cuestionario de Calidad de Vida: estado de ánimo y emociones (experiencias negativas) y el rechazo escolar. Las escalas E-VS y E-BS presentan un patrón de independencia con los recursos económicos, con el bienestar físico y con la dimensión de autonomía o las oportunidades percibidas para realizar actividades en el tiempo libre. Estos resultados evidencian la necesidad de desarrollar programas de prevención e intervención de victimización por cyberbullying en el ámbito escolar desde la perspectiva de la psicología positiva, que nos permitan disminuir las consecuencias negativas sobre la calidad de vida relacionada con la salud y la satisfacción con la vida en estos grupos de edad.

La estimulación musical como herramienta para el cambio emocional

Orozco Alonso, María Teresa; Miguel-Tobal, Juan José
Universidad Complutense de Madrid
mayte.orozco@imotiva.es, jjmtobal@psi.ucm.es

RESUMEN

Diferentes estudios sugieren que la música puede ser utilizada como herramienta emocional, al afectar al estado de ánimo potenciando el recuerdo de experiencias emocionales positivas o negativas (Scherer & Zentner, 2001). Estos efectos han sido comprobados a través de diversos programas para la inducción de estados de ánimo (PIEA), los cuales se han mostrado especialmente influyentes en el caso de emociones básicas como la tristeza y la alegría (García-Palacios y Baños, 1999). Sin embargo, la mayoría de estos estudios no han tenido en cuenta que estos efectos podrían verse afectados por la emocionalidad previa que experimentan los sujetos. Se presentan los resultados de un estudio experimental realizado con 175 sujetos a los que hemos evaluado las modificaciones experimentadas en su estado de ánimo tras la audición de cuatro estímulos musicales pertenecientes a diferentes estilos. Para ello hemos utilizado cuatro estímulos musicales: un tema de música electrónica, uno de rock, uno de música clásica y una balada. Para medir las variaciones emocionales derivadas de la escucha musical hemos aplicado la Escala de Valoración del Estado de Ánimo EVEA (Sanz, 2001), y para conocer el grado de emocionalidad negativa previo al momento de la prueba estimular, se ha aplicado la Escala de Emocionalidad Negativa (Miguel-Tobal y González Ordi, 2004). Los resultados confirman que la escucha musical genera cambios emocionales, en algunos casos muy significativos, mostrándose como una herramienta eficaz para modular el estado de ánimo de los sujetos. Pero el aspecto más relevante de esta investigación es que se ha comprobado que los efectos emocionales provocados por la música dependen, en algunos casos, del nivel de emocionalidad negativa estable, presente en cada uno de los participantes antes de la escucha musical.

La teoría dramatúrgica del humor

Jáuregui Narváez, Eduardo

Saint Louis University (Campus de Madrid)

edjauregui1@gmail.com

RESUMEN

El humor (en el sentido de la “causa” de la risa) resulta un concepto del todo escurridizo. ¿Qué tienen que ver la ironía fina con las torpezas más burdas? Los chistes verdes con los trabalenguas? ¿Las cosquillas con los retruécanos? ¿El humor de Torrente con el del Quijote? A lo largo de los siglos, al menos desde la época de Platón y Aristóteles, se han ido acumulando cientos de teorías para tratar de explicar el fenómeno. Las más conocidas son las que proponen, como esencia del humor, la agresión/superioridad (Por ejemplo, la de Thomas Hobbes), la incongruidad (Kant, Schopenhauer...), la catarsis (Freud, Spencer) y el juego (Mulkay, Smuts). Sin embargo, ninguna de estas teorías resulta convincente para explicar todos los tipos de humor, y al mismo tiempo excluir fenómenos claramente no-humorísticos. En esta ponencia se identificará una quinta escuela teórica del humor, que incluiría la tesis de Henri Bergson además de los escritos de Platón y Aristóteles sobre el ridículo y la comedia. Afinando este acercamiento, se desarrollará una teoría dramatúrgica del humor, basada en el modelo psico-sociológico de Erving Goffman que identifica la dimensión teatral de la interacción social. Según este modelo, la risa sería una reacción a la observación que un actor social no logra cumplir con los requisitos de su papel en el escenario de la vida cotidiana. A lo largo de la ponencia se proporcionará una clasificación de tipos de humor en base a diversas variables asociadas con el “desastre escénico”, como son la identidad del actor, la intencionalidad, la distancia, o el atributo del personaje afectado. De esta manera, podrá aplicarse el modelo a casos tan dispares como la comedia de enredos, el humor negro o las cosquillas.

Liderazgo auténtico y conducta innovadora en las organizaciones: el papel mediador del engagement y la autonomía

González Laguía, Ana¹; Azanza Martínez de Luco, Garazi²; Moriano León, Juan Antonio¹

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)¹, Universidad de Deusto²,

ag.laguia@gmail.com, garazi.azanza@deusto.es, jamoriano@psi.uned.es

RESUMEN

En la situación económica actual, en la que la incertidumbre y la inestabilidad dificultan la gestión de la innovación, las organizaciones necesitan líderes que involucren y motiven a los empleados a ser innovadores. En este trabajo se propone que los líderes auténticos podrían establecer las condiciones necesarias para fomentar la innovación de los trabajadores, siendo el engagement y la autonomía variables clave en este proceso. El objetivo de este estudio es analizar la relación entre la percepción de liderazgo auténtico de los trabajadores y su conducta innovadora, y los procesos subyacentes por los cuales los líderes auténticos ejercen su influencia sobre la conducta innovadora mediante el análisis del papel mediador del engagement y la autonomía de los trabajadores en dicha relación. En el estudio participaron 186 empleados de 29 empresas españolas pertenecientes a diversos sectores. La media de edad de los participantes fue de 35.5 años y la antigüedad en la empresa de 6.2 años. Las hipótesis fueron contrastadas usando el método PLS (*Partial Least Squares*). Se encontró una relación significativa entre el liderazgo auténtico y la conducta innovadora. Además, el engagement y la autonomía actuaban como mediadores entre el liderazgo auténtico y la conducta innovadora de los empleados. Nuestro estudio es relevante para una mejor comprensión de los procesos mediante los cuales el liderazgo auténtico influye en la conducta de los empleados. Una de las implicaciones más relevantes que se pueden extraer de este estudio es que los líderes auténticos pueden influir en la conducta innovadora de los empleados a través de la potenciación de su engagement y autonomía. En la crisis económica actual, la contratación y capacitación de líderes auténticos que, dados nuestros resultados, pueden facilitar consecuencias positivas en los empleados, es especialmente relevante para el rendimiento individual y organizacional.

Liderazgo organizacional y su relación con los recursos sociales, engagement y desempeño grupal

Cruz-Ortiz, Valeria; Salanova Soria, Marisa; Martínez Martínez, Isabel Ma.

Universitat Jaume I

macruz@uji.es, salanova@uji.es, imartinez@uji.es

RESUMEN

Diferentes investigaciones mostraron que el liderazgo transformacional está estrechamente relacionado con los resultados individuales (e.g., Casimir, Waldman, Bartran, y Yang, 2006, Liu, Siu, y Shi, 2010) y equipos de trabajo (e.g., Cruz-Ortiz, Salanova, Martínez, 2013). Sin embargo, los efectos del liderazgo transformacional en otros niveles son escasos. Consideramos que el liderazgo transformacional es por naturaleza un fenómeno de múltiples niveles (Chun, Yammarino, Dionne y Sosik, 2009), dado que, no solo se da una relación entre los líderes y sus seguidores, sino también entre los líderes y equipos de trabajo, e incluso entre múltiples equipos de trabajo dentro de una organización. Por tanto, el impacto del liderazgo transformacional en los resultados organizacionales puede comprender varios niveles. A partir de ello, el objetivo de este estudio es analizar la relación que existe entre el liderazgo transformacional a nivel organizacional, capital social (empatía, coordinación, trabajo en equipo), engagement (vigor, dedicación y absorción), a partir de medidas agregadas y desempeño grupal (intra rol y extra rol) medido por supervisores. La muestra de este estudio está compuesta por 1070 empleados, 186 supervisores y 186 equipos de trabajo de 41 Pequeñas y Medianas Empresas (PyMEs) españolas. Los Coeficientes de Correlación Intraclase (CCI1 y CCI2) y el Índice de Desviación Promedio ($ADM_{(j)}$), permiten la agregación de los datos al nivel de equipos de trabajo y organizacional para el desarrollo de los análisis correspondientes. Los resultados apoyan las hipótesis planteadas, esto es que el engagement grupal media parcialmente la relación entre el capital social de los equipos de trabajo y desempeño grupal. También existe una mediación total del engagement entre la relación del liderazgo organizacional y el desempeño grupal. En resumen, se evidencia que el liderazgo transformacional, capital social y engagement grupal son variables que intervienen en el proceso del desempeño grupal.

Positivities: Psicología Positiva aplicada para las escuelas europeas

Albertín Marco, Raquel¹; Ventura-Traveset, Toni¹; Zufiaurre, Benjamín²; Belletich, Olga³

Fundación Fluir¹, Universidad Pública de Navarra², UPNA³

raquel.albertin@fundacionfluir.org

RESUMEN

PositivitiES es un proyecto de innovación educativa, cuyo objetivo es desarrollar, aplicar y evaluar una metodología de integración de conocimientos y recursos de Psicología Positiva en las Escuelas Europeas. El proyecto está avalado por el programa Lifelong Learning de la Unión Europea, y se está desarrollando en España, Italia y Dinamarca. El proyecto cuenta además con el apoyo del Gobierno de Navarra, y de la European Network of Positive Psychology. Los objetivos específicos de PositivitiES son: 1) El desarrollo de una metodología y herramientas de formación del profesorado en forma de un Curso Europeo de Psicología Positiva aplicada a Educación, un programa de acompañamiento o coaching de profesorado, y una base de datos europea de recursos didácticos y pedagógicos para aplicar los métodos de psicología positiva en el aula. 2) La creación de una red europea de escuelas activas en la práctica de la psicología positiva en educación. 3) La organización de eventos y diseminación de la Psicología Positiva en Educación. Como trabajo empírico, su objetivo es mejorar la calidad de la experiencia de enseñanza-aprendizaje aplicando los principios de la psicología positiva para la construcción de entornos de aprendizajes ricos y motivadores. La ponencia presenta el enfoque y metodología innovadora adoptados por PositivitiES, así como la experiencia y los resultados obtenidos hasta el momento. En particular, es especialmente relevante el estudio realizado sobre las necesidades del profesorado como punto de partida en el diseño del programa, así como el análisis de la experiencia de las escuelas en los experimentos pilotos llevados a cabo. En el segundo piloto con una versión revisada de la metodología participan 45 escuelas de primaria y secundaria y 485 docentes.

Programa + Recursos, para la potenciación de los Recursos Psicológicos y mejorar el bienestar

Amorós Gómez, Montserrat

Coordinadora y miembro del Grupo de trabajo de Psicología Positiva del Col·legi

Oficial de Psicòlegs de Catalunya

montse.amoros@copc.cat

RESUMEN

Es sabido que la aplicación de manuales psicológicos para modificar la conducta fueron y son unos elementos indiscutibles y muy utilizados por los psicólogos y psicólogas para mejorar conductas alternativas a aquellas patológicas o problemáticas, en este sentido, es necesario que la psicología positiva disponga también de manuales y programas psicológicos que hayan sido validados y que ellos se obtengan resultados positivos y que mejoren el bienestar de las personas. En esta ponencia se va a hablar de un manual psicológico, el Programa + Recursos diseñado para potenciar recursos psicológicos, para prevenir y mejorar actitudes y conductas que a la larga podrían perjudicar a las personas y a su entorno, así como los resultados obtenidos. La aplicación del Programa + Recursos, se ha hecho en diferentes colectivos: pacientes con esclerosis múltiple, personas mayores, estudiantes universitarios (Remor, Amorós y Carrobles, 2010), y se ha utilizado para tratar a pacientes con fobias, ansiedad y depresión. Los resultados obtenidos son prometedores y positivos cuando se aplica (Remor y Amorós, 2012; Remor, Amorós y Carrobles, 2010; Remor, Amorós y Carrobles, 2006). En la comunicación nos centraremos en exponer la aplicación del programa en mujeres en riesgo de exclusión social, los resultados obtenidos nos indican que es un programa útil para potenciar fortalezas e incrementar la esperanza a personas que están viviendo una situación conflictiva, en estos tiempos de crisis económica y personal.

Programa de mejora del bienestar mediante psicología positiva

Cerejido, Inmaculada
PSYA Asistencia
inmaculada.cerejido@psya.es

RESUMEN

Para que la persona tenga un buen nivel de bienestar en el entorno profesional, debe ubicarse en un entorno que cuida los riesgos psicosociales a los que se ve expuesta, pero no es este elemento condición suficiente sino necesario. Pues para que se logren los niveles de bienestar exigidos por la ley de prevención hace falta que el individuo posea un equilibrio psicológico, físico y social, y dedique tiempo al cultivo de sus fortalezas en su vida personal y profesional. Siendo esto el objeto de estudio de la psicología positiva, definido por Seligman, entendemos que entrenar en estas competencias garantiza el bienestar. Un entrenamiento completo que incluya actividades conductuales, actividades cognitivas y actividades volitivas será sin duda el más eficaz, ya que incidirá en todos los aspectos del trabajador y supondrá ciertamente una mejora en su bienestar. Esta mejora en el bienestar y por tanto de su engagement. El engagement es un estado psicológico positivo que se caracteriza por altos niveles de energía, dedicación y entusiasmo por el trabajo, así como total absorción y concentración por la actividad laboral (Salanova y Schaufeli, 2004). El nivel de engagement y de bienestar mejoran tras una intervención positiva (entrenamiento en competencias relacionadas directamente con la psicología positiva, a nivel conductual, cognitivo y volitivo). Presentaremos un Programa de entrenamiento de 20 horas repartidas a lo largo de 8 meses de la siguiente manera: taller colectivo de 2,5 horas cada dos meses, un programa de contacto individualizado periódico, en el que se transmite información y *feedback* vía email y telefónico alternando los periodos de entrenamiento presencial con entrenamiento a distancia. Apostamos por un programa sostenido en el tiempo que permita no solo la adquisición de habilidades sino el cambio de actitudes.

Psicología positiva aplicada a los beneficios de la conducta de caminar: Un estudio en una muestra de mujeres con fibromialgia

Peñacoba, Cecilia¹; Pastor Mira, María-Ángeles²; López-Roig, Sofía²; Cigarán, Margarita¹; Écija, Carmen¹; Velasco, Lilian¹; Sanz, Yolanda²; Lledó, Ana²

Universidad Rey Juan Carlos¹, Universidad Miguel Hernández²

cecilia.penacoba@urjc.es, mapastor@umh.es, slroig@umh.es,

margarita.cigaran@urjc.es, carmen.ecija@urjc.es

RESUMEN

Este trabajo pretende analizar la variabilidad de las pacientes con fibromialgia con relación a su alta comorbilidad asociada tanto de trastornos médicos como propiamente psicológicos. Nos interesaba particularmente analizar el papel diferenciador de dos de los tratamientos más eficaces en fibromialgia (la terapia psicológica, particularmente la Terapia Cognitivo Conductual, y el ejercicio físico, particularmente la conducta de caminar). Los resultados ponen de manifiesto, en una muestra de 920 mujeres con fibromialgia, una mayor comorbilidad tanto física como psicológica en las pacientes que acuden a terapia psicológica. Sin embargo, aquellas que incorporan a la terapia psicológica la conducta de andar vinculada a una meta personal de bienestar, experimentan niveles significativamente menores de dolor, cansancio, memoria, atención y fatiga.

Razones para vivir, resiliencia y sentido de la vida: relación con conductas autolesivas sin intención suicida (NSSI) en población clínica

Marco Salvador, Helio; Pérez Rodríguez, Sandra; Moliner Albero, Reyes; Tebar Herreros, Elvira; Castejón Raven, Jessica; Benlloch Ponce, Julia
Universidad Católica de Valencia
mariasandra.perez@ucv.es, adoracionreyes.moliner@ucv.es,
elvira.tebar@gmail.com, jcastejon23@hotmail.com, benlloch.julia@gmail.com

RESUMEN

Existe un creciente número de estudios que se han centrado en estudiar los factores de riesgo de las conductas autolesivas sin intención suicida (NSSI) en población clínica (p.ej., Kirchner et al., 2011; Nock et al., 2006). Sin embargo, son escasos los trabajos que han tratado de identificar los factores amortiguadores de este tipo de conductas en este tipo de población. En este trabajo nos planteamos, en primer lugar, analizar la relación existente entre las NSSI y las razones para vivir, la resiliencia y el sentido de la vida en una muestra clínica de 62 pacientes con un diagnóstico de trastorno límite de la personalidad. En segundo lugar, nos planteamos explorar la capacidad predictiva de estas variables sobre las NSSI en este tipo de población. El número de intentos autolesivos sin intención suicida en el último año y en el último mes se asociaron negativamente a los niveles de resiliencia y de sentido de vida pero no a las razones para vivir. Los análisis de regresión mostraron que estas variables explicaron un 8% y un 4.4% de la varianza de las NSSI en el último año y en el último mes, respectivamente. Por otra parte, la muestra clínica mostró un número elevado de conductas autolesivas, y niveles bajos de resiliencia, sentido de la vida y razones para vivir. Se discuten las implicaciones de estos resultados para la intervención clínica y preventiva, y para la investigación.

Resiliencia y afrontamiento en el bienestar psicológico de personal sanitario

Arrogante Maroto, Óscar¹; Pérez-García, Ana María²

Hospital Universitario de Fuenlabrada (Madrid)¹, Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)²

oscar.arrogante@salud.madrid.org, aperez@psi.uned.es

RESUMEN

El Bienestar Psicológico (BP) implica un funcionamiento psicológico positivo relacionado con diferentes aspectos: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Asimismo, el BP está influido por determinados factores entre los que se encuentran la resiliencia y el afrontamiento. La resiliencia supone la adaptación positiva a la adversidad y ha demostrado ser una capacidad inherente del personal sanitario. El afrontamiento, categorizado en estrategias de compromiso y de falta de compromiso, determina la adaptación a las situaciones estresantes en el ámbito sanitario. El presente estudio está dirigido a analizar el papel de dichos factores en un modelo del BP percibido en una muestra sanitaria ($N=255$). Para ello se evaluaron tres modelos estructurales en los que la resiliencia y el afrontamiento influyan en el BP: 1) como dos factores independientes; 2) la resiliencia como factor consecuente del afrontamiento; y 3) la resiliencia como un factor precursor del afrontamiento. Los análisis mostraron un modelo estructural en el que la resiliencia fue un factor precursor del afrontamiento determinando éste el BP percibido en el personal sanitario. Por un lado, la resiliencia favorecía las estrategias relacionadas con un afrontamiento de compromiso con las situaciones estresantes, contribuyendo éstas al BP. Por otro lado, la resiliencia disminuía las relacionadas con un afrontamiento de falta de compromiso con dichas situaciones, perjudicando éstas al BP percibido por los sanitarios. La discusión de los resultados subraya la importancia de la resiliencia como factor de primer orden que determina el afrontamiento al estrés laboral, constituyéndose como una característica de la personalidad de los profesionales sanitarios. Asimismo, se señala la relevancia de las estrategias del afrontamiento más adaptativas y centradas en el compromiso con la situación estresante para el BP percibido en dicho colectivo profesional.

Resiliencia y personalidad en niños mexicanos

González Arratia López Fuentes, Norma Ivonne; Gil Lacruz, Marta; Valdez

Medina, José Luis

Universidad Autónoma del Estado de México

nigalf@yahoo.com.mx

RESUMEN

La investigación empírica de la resiliencia, se ha dirigido en buscar los elementos que más impactan en el desarrollo de la misma. De ahí que el objetivo de la presente investigación es identificar cuál (es) son los pesos específicos de estos elementos en la construcción global de la resiliencia y que ayudan a explicar las relaciones que se establecen entre variables. En una muestra de 349 participantes (156 niños, 154 niñas) entre 9 y 12 años edad ($M=10.59$, $DT=.68$) de Toluca México de escuelas públicas y privadas. Previa autorización de los padres y autoridades de los colegios, se aplicaron seis instrumentos en las aulas y horarios académicos en dos sesiones (cuestionario de resiliencia González Arratia (2011), autoestima (González Arratia, 2011), optimismo (González Arratia y Valdez, 2012), estilos de enfrentamiento (Góngora, 2000), locus de control (Andrade, 1984), satisfacción con la vida (Dinner, 2008). Se realizaron análisis descriptivos y pruebas de normalidad y de correlación de Pearson, el cual mostró que la resiliencia se relacionó positivamente con todas las variables como se esperaba. Se reportan diferencias significativas en las variables entre niños y niñas. Mediante el análisis de regresión múltiple por pasos se obtuvo que el optimismo y estilos de enfrentamiento son los factores que contribuyen a la explicación de la resiliencia en un 41.1% ($R=.648$, $R^2=.414$, $p=.001$, $Beta= .180$, $t=2.80$) el resto no predicen la resiliencia. Si bien, todas y cada uno de las variables incluidas en el análisis ejercen un efecto significativo y positivo sobre la resiliencia, el modo en que lo ejercen no es el igual; así como tampoco es igual la importancia que tienen diferentes variables sobre la valoración global de la resiliencia. Se recomienda continuar con la investigación en una muestra ampliada, lo cual dará mayor luz al estudio de la resiliencia infantil.

Una aproximación positiva a los errores en el trabajo: Gestión de errores e iniciativa personal

Lisbona Bañuelos, Ana¹; Palací Descals, Francisco¹; Blanch Baixauli, Javier¹,
Bernabé Castaño, Miguel²
UNED¹, Universidad de Talca²
amlisbona@psi.uned.es, fpalaci@psi.uned.es, javierblanch@yahoo.com,
miguel.bernabe@gmail.com

RESUMEN

Los errores pueden considerarse una oportunidad para aprender. El objetivo general es comprender cómo las organizaciones pueden gestionar de forma más óptima los errores y la influencia de la gestión de los errores en la iniciativa personal. Se pretende, validar la escala de gestión de los errores y analizar su relación con el clima para la iniciativa personal y la iniciativa personal. La muestra cuenta con 302 trabajadores de 12 organizaciones de diferentes sectores. Instrumentos: Clima para la iniciativa personal y clima para la seguridad psicológica (Lisbona, Palací & Gómez-Bernabeu, 2008) ($\alpha=.848$ y $.697$). Gestión de los errores. Error Orientation Questionnaire (Rybowiak et al., 1999) ($\alpha=.810$). Dimensiones: Competencia en los errores ($\alpha=.787$); Aprender de los errores ($\alpha=.948$); Asumir el riesgo ($\alpha=.841$); Miedo errores ($\alpha=.873$); Anticipación errores ($\alpha=.712$); Ocultación errores ($\alpha=.854$); Comunicación errores ($\alpha=.880$); Pensamiento sobre errores ($\alpha=.936$). Iniciativa personal. (Frese et al., 1997) ($\alpha=.774$). y SJTPI (Bledow & Frese, 2009). El análisis factorial exploratorio muestra ocho factores como en la estructura original que explican el 72.12% de la varianza. La correlación entre gestión de los errores e iniciativa es significativa. El clima para la iniciativa solo se relaciona con 6 de las 8 dimensiones de la gestión de errores. Utilizando ecuaciones estructurales se obtiene un modelo en el que estas relaciones son significativas. El porcentaje de varianza explicado de la iniciativa personal es bajo (3.2%) debido a que la gestión de errores es solo una de las 6 variables antecedentes en el modelo teórico (Frese & Fay, 2001). La validación de la escala al español permite contar con un herramienta útil en la evaluación de la gestión de los errores en las organizaciones. Además, tal y como señala el modelo teórico, unos adecuados clima y gestión de los errores se relaciona con la mejora de la iniciativa.

Variaciones en estado de ánimo, afectividad, satisfacción vital, y variabilidad cardiaca, en adultos mayores, tras un programa universitario de intervención educativa en psicología positiva.

Morales Hevia, María del Mar¹; De la Cruz Márquez, Juan Carlos¹; Fernández Marín, Pilar²; Pérez Nieto, Miguel Ángel³

Universidad de Granada¹, Hospital Asepeyo Coslada³, Universidad Camilo José Cela³

marhevia@ugr.es, dlacruz@ugr.es, pfernandezmarin@asepeyo.es, mperez@ucjc.edu

RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo comprobar si existen variaciones estadísticamente significativas en estado de ánimo, afectividad, satisfacción vital y variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC), tras un taller de intervención educativa en psicología positiva. Se evalúa un grupo de 35 adultos mayores voluntarios, de ambos sexos, con edades comprendidas entre 50 y 74 años, que siguen un programa universitario de educación para la salud, que incluye un taller de salud y bienestar emocional de ocho semanas. Se realizan evaluaciones antes y después del taller: una determinación de la VFC mediante el dispositivo (OW), y se pasan unos cuestionarios que miden: estado de ánimo, satisfacción vital, afectividad positiva y negativa semanal y general. Para el análisis de datos se realizan unas diferencias de medias (*t* de Student) comparando las medidas recogidas pre-intervención y post-intervención, con el programa SPSS. Tras efectuar una diferencia de medias (*t* de Student), las puntuaciones medias para los distintos momentos de la investigación en relación a las variables: estado de ánimo, satisfacción vital y afecto positivo y negativo, general y semanal, presentan diferencias de medias significativa ($p < .05$) en todos los casos al finalizar el taller. En cuanto a la variabilidad de la frecuencia cardiaca, ninguna de las variables fisiológicas estudiadas presentan diferencias significativas. Concluimos que efectuar un taller de ocho semanas de psicología positiva, es suficiente para alcanzar resultados positivos significativos en emocionalidad positiva y para reducir el afecto negativo. Sin embargo, no se han encontrado diferencias significativas en las variables fisiológicas analizadas. Esto se puede deber a que el tiempo o la muestra resulten escasos o a que las variables psicológicas de este tipo no tengan influencia efectiva en las variables cardiacas medida

Pósters



Acontecimientos vitales y bienestar subjetivo: Diferencias de edad

Marrero Quevedo, Rosario J.; Bethencourt Pérez, Juan Manuel; Carballeira Abella, Mónica

Universidad de la Laguna

rmarrero@ull.edu.es; jmbethen@ull.es; mabella@ull.edu.es

RESUMEN

La investigación previa ha mostrado que los acontecimientos vitales recientes inciden en mayor medida en el bienestar que los remotos. Sin embargo, los acontecimientos pasados que son prominentes para el individuo podrían incidir en su bienestar actual. El objetivo de este estudio es analizar la relación entre acontecimientos importantes y bienestar e indagar si existe un patrón diferencial en función de la edad. Los participantes fueron 1456 adultos que se distribuyeron en cuatro grupos de edad: de 17 a 30, de 31 a 40, de 41 a 50 y de 51 a 64 años. Se registró un acontecimiento importante de sus vidas y se midieron distintos indicadores de bienestar subjetivo y características de personalidad. El MANOVA indicó diferencias significativas en los acontecimientos vitales citados por los cuatro grupos de edad. También se encontró que los más jóvenes tenían mayor locus de control social frente a los dos grupos de mayor edad. Los acontecimientos vitales más importantes para los más jóvenes fueron los estudios, el nacimiento de hermanos y enamorarse, los cuáles se relacionaban con la satisfacción con sus estudios y con la felicidad. Los adultos jóvenes valoraron como más importante el nacimiento de hijos, seguido de enamorarse o casarse, y de sus estudios, en este grupo los distintos acontecimientos se asociaron a la satisfacción con el ocio. Para los adultos de mediana edad ser padre o madre y enamorarse fueron los acontecimientos más importantes relacionándose con la satisfacción vital y la satisfacción de pareja. En el grupo de mayor edad los acontecimientos más relevantes fueron los mismos que para el grupo anterior sin embargo éstos se relacionaban con emociones positivas y apoyo social. Los resultados sugieren que los individuos valoran los acontecimientos de distinto modo a través del ciclo vital y que dicha percepción incide en su bienestar.

Activismo en asociaciones y bienestar en personas gays y lesbianas

Silván Ferrero, Prado; Nouvilas Pallejá, Encarna; Fuster de Apodaca, M^a José;
Molero Alonso, Fernando

UNED

mdpsilvan@psi.uned.es; enouvilas@psi.uned.es; mjfuster@psi.uned.es;
fmolero@psi.uned.es

RESUMEN

Estudios previos muestran la importancia de la militancia activa en el bienestar de las personas (Brashers, Haas, Neidig, & Rintamaki, 2002; Klar y Kasser, 2009). Esta investigación se plantea con el objetivo de comprobar el papel de la militancia activa como forma eficaz de reducir las consecuencias negativas del estigma en el bienestar de una muestra de personas lesbianas y gays en España. Para ello se utilizó una muestra de 481 personas ($M=32.36$; $DT=9.60$) de los cuales 199 participantes eran miembros activos en el momento de recogida de los datos (41.4%), mientras que 269 no eran miembros activos (55.9%). Los participantes respondieron a las siguientes escalas: conciencia de estigma (Pinel, 1999); percepción de prejuicio sutil hacia el individuo (Molero et al., 2012); centralidad de la identidad (Cameron, 2004); ocultación (Berger, Ferrans y Lashley, 2001); acción colectiva (van Zomeren, Spears y Leach, 2008) y el balance afectivo (PANAS, Watson, Clark y Tellegen, 1988; adaptada al español y validada por Sandín, Chorot, Lostao, Joiner, Santed y Valiente, 1999). Los resultados para toda la muestra, analizados mediante ecuaciones estructurales muestran dos vías diferentes de afrontar el estigma. En concreto, la conciencia de estigma predice de forma positiva el bienestar a través de la identificación con el grupo y la acción colectiva. Mientras que esta predicción se vuelve negativa cuando se relaciona con la ocultación del estigma a través de la percepción de prejuicio. Si se realiza la comparación entre las personas que pertenecían activamente o no a una asociación se observa para los activistas el papel positivo que juega la identificación con los miembros de su grupo para fomentar las acciones colectivas. Además, el efecto negativo directo de la conciencia de estigma en el bienestar es mayor en los no activistas que en los activistas.

Adaptación transcultural y validación preliminar de la versión española del cuestionario de Fortalezas Personales: Personal Strengths Inventory-2

Albaladejo-Blázquez, Natalia; Ferrer-Cascales, Rosario; Reig-Ferrer, Abilio; Caruana-Vañó, Agustín; Fernández-Pascual, M^a Dolores; Sánchez-Sansegundo, Miriam
Universidad de Alicante

RESUMEN

Las fortalezas personales de los niños y niñas dentro del marco de la Psicología Positiva es un aspecto fundamental para una atención educativa de calidad. No obstante, en la actualidad, son pocos los instrumentos que evalúan este constructo en alumnado de primaria. Se ha realizado una revisión sistemática de la literatura científica con el objeto de localizar un instrumento con buenas propiedades psicométricas que nos permita evaluar las fortalezas personales de los escolares en este grupo de edad. Nuestro grupo de investigación seleccionó el cuestionario *Personal Strengths Inventory-2, PSI-2* (Liau, Tan, Li y Koo, 2012) como el instrumento más adecuado para nuestro objetivo de estudio. El objetivo de este estudio era la adaptación transcultural y validación de la versión española del cuestionario PSI-2 en una muestra de escolares de segundo y tercer ciclo de Educación Primaria. Ha participado una muestra de escolares de segundo y tercer ciclo de Educación Primaria de colegios públicos de la ciudad de Alicante. El instrumento utilizado ha sido la versión española del cuestionario *PSI-2*. Este cuestionario evalúa las fortalezas personales en niños y niñas a través de 21 ítems, agrupados en cinco dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, establecimiento de metas, empatía y competencia social. Los escolares también cumplimentaron la versión española del cuestionario KIDSCREEN-52, la Escala de Satisfacción con la Vida y variables de interés como el grado de felicidad percibido y el rendimiento académico. La estructura de la versión española del cuestionario PSI-2 se ajusta a la estructura factorial original. La versión española del PSI-2 presenta unos índices de consistencia interna satisfactorios para cada una de las escalas: conciencia emocional ($\alpha=.77$), regulación emocional ($\alpha=.71$), establecimiento de metas ($\alpha=.76$), empatía ($\alpha=.77$) y competencia social ($\alpha=.77$). Este estudio nos permite disponer de un instrumento con garantías métricas de calidad que posibilita evaluar las fortalezas personales en escolares de Educación Primaria.

Afectividad, creatividad y bienestar

Da Costa Silvia¹; Darío, Páez¹; Bilbao María²; Zumeta Larraitz¹; Pavéz, Javiera²;
Romero, Natalia²

Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea¹, Pontificia Universidad
Católica de Valparaíso²

sristina_dacosta001@ehu.es; bilbao.angeles@gmail.com;

larraitznera.zumeta@ehu.es; jpavezm@gmail.com; nataliaromero.r@gmail.com

RESUMEN

La creatividad es una forma de dar sentido a la vida, resolver los problemas y mejorar la calidad de vida. La Psicología Positiva insiste en el valor de la misma como un factor que nos hace más “resilientes” ante los cambios (Richard, 2010). La creatividad se concibe aquí como reevaluación positiva, encontrar beneficios y crecimiento personal e interpersonal después del estrés y se manifiesta en el crecimiento post-estrés (CPE). Éste se asoció a la afectividad positiva y a la reevaluación positiva $r=.36$ (Prati y Pietrantonio, 2009). La reevaluación enfatiza lo positivo de lo ocurrido, y es un antecedente cognitivo del crecimiento post-estrés. La afectividad positiva es un antecedente tanto del CPE como de la creatividad $r=.15$ entre afectividad positiva y creatividad (Bass et al., 2008) ya que facilita la generación de ideas, la flexibilidad y calidad de soluciones a problemas (Fredrickson, 2009). La creatividad también se asocia al flujo, el que correlacionó con la creatividad evaluada de una composición musical (Engeser, 2012). Examinaremos la relación entre la afectividad positiva inducida y de rasgo, bienestar de Ryff y el flujo con la creatividad a través de tres estudios ($N=168$; 75% mujeres, $M=27$ años). El CPE después de una experiencia de cambio positivo intenso se asoció a la alta afectividad positiva disposicional, al bienestar hedónico y más fuerte y específicamente a la auto-aceptación de Ryff (Estudio 1). Se asocia al flujo en una tarea previa a la valoración del hecho de cambio (Estudio 2). La inducción de afectividad positiva aumenta el CPE y la originalidad evaluada del hecho de cambio (Estudio 3). La afectividad positiva se asocia al CPE después de experiencias de cambio, y causa un aumento del mismo y de la respuesta creativa.

Afrontamiento comunal, rumiación y crecimiento post-traumático en personas afectadas por un terremoto

García Felipe E¹; Chaves, Covadonga²; Arias Tomás¹; Awad Alia¹; Calderón Nadia¹
Universidad de Santo Tomás, Chile¹; Universidad Complutense de Madrid²
felipegarciam@yahoo.es; ovichaves@hotmail.com; tomasarias@udec.cl;
aawadc@udec.cl; ncalderon@udec.cl

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo evaluar la influencia de la severidad subjetiva del evento, el afrontamiento comunal y la rumiación intrusiva y deliberada sobre el crecimiento post-traumático (CPT) en población afectada por el terremoto 27F del 2010 en Concepción, Chile. El afrontamiento comunal incorpora la idea de que varias personas afronten de manera colectiva un problema que les afecta como grupo; a su vez, la rumiación consiste en pensamientos repetitivos en relación al evento traumático o a una situación altamente estresante y que pueden tener un carácter intrusivo o deliberado. En este estudio participaron 225 hombres y mujeres de las comunas de Gran Concepción, con un rango de edad entre 18 y 74 años, quienes fueron seleccionados a través de un muestreo intencionado y por bola de nieve. Los instrumentos utilizados fueron una escala de severidad subjetiva, la Escala de Afrontamiento Comunal de Włodarczyk et al., el Inventario de Rumiación Relacionada a un Evento (ERRI) de Cann et al. y el Inventario de Crecimiento Postraumático (PTGI) de Tedeschi y Calhoun. Los resultados de la investigación muestran que todas las variables tienen una relación bivariada positiva con el CPT. En un análisis multivariado se observa que resultan predictores significativos sobre el CPT las variables rumiación deliberada e intrusiva y las dimensiones del afrontamiento comunal de rituales espirituales, comparación social y reevaluación positiva. Sucesivos análisis de mediación muestran que tanto el afrontamiento a través de rituales espirituales como la rumiación deliberada median parcialmente la relación entre severidad subjetiva del evento y CPT. Estos resultados permiten otorgar importancia a estrategias colectivas para afrontar situaciones altamente estresantes, como un terremoto, que afectan a un gran número de personas, así como a las estrategias de procesamiento cognitivo que posibilitan finalmente el crecimiento post-traumático en esta población.

Afrontamiento y Bienestar: Diferencias de género

Carballeira Mónica ; Marrero Rosario J.; De Miguel Adelia; Fumero, Ascensión

Universidad de La Laguna

mabella@ull.edu.es; rmarrero@ull.edu.es; admiguel@ull.edu.es;

afumero@ull.edu.es

RESUMEN

Las estrategias de afrontamiento no solo permiten hacer frente al estrés de modo eficaz, sino que además han mostrado ser capaces de mejorar el ajuste y el bienestar de los individuos (Isaacowitz, 2005; Matthews y Cook, 2009). El objetivo del presente estudio es analizar la relación entre afrontamiento y bienestar en función del género. Un total de 1199 personas residentes en Canarias (660 mujeres y 539 hombres) de edades comprendidas entre los 18 y los 78 años ($X=36,18$ y $DT= 13,64$), cumplieron la batería de pruebas que constaba de una versión española (Crespo y Cruzado, 1997) del Cuestionario sobre preferencias de Afrontamiento (COPE; Carver, Scheier, y Weintraub, 1989); la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985) y la Escala de Felicidad Subjetiva (Lyubomirsky y Lepper, 1999). Se hallaron diferencias de género en afrontamiento, utilizando los hombres principalmente el humor y el consumo de alcohol y drogas; y las mujeres la búsqueda de apoyo social, la religión, la focalización-ventilación de emociones y las actividades distractoras. Los análisis de regresión múltiple indicaron que las estrategias de afrontamiento parecen explicar mejor la felicidad y la satisfacción de las mujeres que la de los hombres. Además, aparecen diferencias de género en los estilos de afrontamiento que promueven el bienestar. Los resultados pueden tener implicaciones futuras en el diseño de programas de intervención psicológica dirigidos a la promoción del bienestar personal.

Análisis de la estructura del bienestar en diferentes culturas

Stavraki, María¹; Paredes, Borja²; Blanco, Amalio³; Díaz, Darío⁴

Universidad a Distancia de Madrid¹; IE University²; Universidad Autónoma de Madrid³; Universidad de Castilla la Mancha⁴

maria.stavraki@udima.es; bparedes@faculty.ie.edu; amalio.blanco@uam.es;
dario.diaz@uclm.es

RESUMEN

En base a las investigaciones realizadas en las últimas décadas se ha propuesto la existencia de dos tradiciones en el estudio del bienestar: la tradición hedónica y la tradición eudaimónica. Aunque diferentes estudios han analizado la relación existente entre los dos principales constructos para su medición (bienestar psicológico y bienestar subjetivo), ninguna investigación, que conozcamos, ha estudiado cómo varía la importancia de cada una de ellas dentro de un factor general de segundo orden en función de las distintas culturas. Por tanto, el principal objetivo de esta investigación es analizar de manera comparativa la relación entre el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo en tres muestras de países diferentes que emplean un mismo idioma: España, Colombia y El Salvador. Un total de 975 personas de población general con edades comprendidas entre 16 y 72 años (43% mujeres) participó en este estudio. En función de los resultados de los Análisis Factoriales Confirmatorios se puede afirmar la existencia de una estructura del bienestar diferente que puede explicarse en función de las concepciones culturales sobre en qué consiste estar bien. Además se analizan algunos de los factores sociales relevantes que influyen en estos resultados, como el fatalismo, y el establecimiento de metas. Estos resultados deben ser considerados a la hora de diseñar estrategias de intervención destinadas a incrementar el bienestar de la población.

Apertura emocional de traumas en adolescentes en riesgo social

Del Castillo-Figueruelo, Aranzazu¹; Pérez-Rodríguez Silvia²; Bethencourt-Pérez

Juan Manuel²; Peñate-Castro, Wenceslao²

Universidad de Granada¹; Universidad de La Laguna²

aranzazu.dcf@gmail.com

RESUMEN

La reexperimentación emocional (RE) o apertura emocional de vivencias traumáticas, dolorosas o altamente estresantes ha demostrado poseer efectos positivos sobre la salud, tanto mental como física. Desde la propuesta de James Pennebaker se ha corroborado en diversos contextos cómo la escritura sobre estas experiencias reduce el malestar psicológico y mejora los niveles de salud, el rendimiento académico y la adaptación laboral. Este trabajo analiza cómo la RE natural (no inducida en una sesión terapéutica) promueve efectos psicológicamente positivos en una muestra de 101 adolescentes en riesgo social y por tanto, probablemente expuestos a vivencias dolorosas. Además de la evaluación de probables experiencias de trauma, se valoró en qué medida se había dado apertura emocional, así como los niveles de ansiedad, depresión, estrés postraumático, pensamientos intrusivos y pensamientos evitativos. De los resultados se puede extraer que la mayoría de los adolescentes había estado expuesto a vivencias de trauma y además lo había contado a personas cercanas. En comparación con los que no hablaban del tema, aquellos en los que sí había apertura emocional estaban psicológicamente mejor y esto variaba en función del tiempo que habían dedicado a ello. Estos resultados se discuten de acuerdo con la eficacia de un procedimiento tan sencillo a la hora de favorecer un mejor ajuste psicológico en una población de riesgo para su salud mental.

Aplicando Mindfulness en la Escuela: Un Programa con Profesores de Primaria

Rodríguez-Carvajal, Raquel; García-Rubio, Carlos; Herrero, Marta; Paniagua, David; Lecuona, Oscar
Universidad Autónoma de Madrid

RESUMEN

Durante los últimos años se ha realizado una amplia investigación en los efectos de la aplicación de mindfulness —prestar atención intencional al momento presente, con aceptación y sin juzgar—. Su aplicación en contextos clínicos y en población no clínica ha documentado ampliamente sus efectos positivos sobre la reducción del estrés y el incremento de emociones positivas. Sin embargo, poco se han estudiado sus efectos y repercusiones en el campo laboral, y en concreto en el sector educativo, a pesar de que el profesorado es una de las profesiones más afectadas por el burnout, lo que influye sobre su bienestar y rendimiento individual, y sobre el clima laboral. Con el objetivo de valorar las repercusiones positivas que podría tener la práctica de mindfulness en la escuela, se ha elaborado y llevado a cabo un programa durante catorce semanas con un grupo de 16 profesores de primaria pertenecientes a un Colegio Público de la Comunidad de Madrid. Durante una hora semanal, se instruyó a los participantes en el aprendizaje y puesta en práctica de mindfulness, a través de ejercicios formales e informales, lecturas y otras tecnologías, tanto en las sesiones como entre las mismas. Se evaluó el impacto del programa sobre las variables de ansiedad, bienestar psicológico, burnout, vitalidad y clima laboral. La medida post-programa indicó mejoras significativas en bienestar psicológico general ($t=8,770$, $p=0,013$), autonomía ($t=13,21$; $p=0,003$), y propósito vital ($t=7,07$; $p=0,022$), disminución del agotamiento emocional ($t=4,916$; $p=0,045$), incremento de los niveles de vitalidad ($t=10$; $p=0,009$), y mejora del clima laboral ($t=24,27$; $p<0,001$). Los resultados sugieren que un cambio en el profesorado en la forma de relacionarse consigo mismos mediante la práctica de mindfulness puede tener profundas implicaciones individuales y grupales dentro del contexto educativo.

Auto-compasión y felicidad: Diferencias entre meditadores y no meditadores

Campos Bacas Daniel¹; Soler Joaquim²; García-Campayo Javier³; Demarzo Marcelo⁴; Cebolla i Martí, Ausiàs⁵

Universitat Jaume I¹; Hospital de Sant Pau i la Santa Creu Barcelona²; Instituto Aragonés de Ciencias de Salud³; Universidad Federal de Sao Paulo⁴; Universitat

Jaume I⁵

camposd@uji.es; acebolla@uji.es

RESUMEN

La compasión ha emergido como un constructo relevante en los estudios de salud mental y tratamientos psicológicos. Concretamente, la auto-compasión ha mostrado estar relacionada con bienestar psicológico y medidas de funcionamiento psicológico positivo. La auto-compasión es una habilidad que puede entrenarse mediante diferentes técnicas, siendo la meditación la más utilizada y validada. De hecho, ha mostrado ser útil en la promoción del bienestar, la reducción de la depresión y ansiedad, así como en el afrontamiento del estrés. La auto-compasión implica ser amable con uno mismo en situaciones de dolor o fracaso; percibiendo las experiencias propias como parte de la experiencia humana; y mantener pensamientos y sentimientos dolorosos con una conciencia equilibrada. No obstante, la mayoría de los estudios se han centrado en investigar la asociación negativa entre auto-compasión y psicopatología. Además, existen pocos estudios que aporten evidencias sobre la influencia de la práctica de la meditación en los niveles de auto-compasión y su relación con felicidad. El objetivo de este estudio es explorar la relación entre auto-compasión y felicidad en meditadores y no meditadores. La muestra total se compondrá de 200 participantes: 100 meditadores y 100 no meditadores. Todos los participantes contestarán los siguientes cuestionarios: La versión reducida de la escala de auto-compasión (Self-Compassion Scale) y el cuestionario de felicidad (Pemberton Happiness Index). La aplicación de dichos instrumentos se realizará a través de una encuesta online. Para el análisis de los datos se aplicará análisis de correlaciones de Pearson, modelos de regresión, y ANOVAs entre las distintas medidas. Este estudio está actualmente en progreso. Se espera encontrar diferencias entre meditadores y no meditadores en felicidad y auto-compasión, y que la auto-compasión prediga felicidad.

Bienestar modulado por el IMC y 2D:4D en orientaciones sexuales minoritarias

De Miguel, Adelia; Fumero, Ascensión; Marrero, Rosario; Carballeira, Mónica

Universidad de La Laguna

admiguel@ull.edu.es; afumero@ull.edu.es; rmarrero@ull.edu.es;

mabella@ull.edu.es

RESUMEN

Han encontrado relaciones positivas entre el malestar psicológico y el índice de masa corporal (IMC) en adultos, especialmente en las mujeres; y se han aislado relaciones negativas entre la ratio de segundo y cuarto dedos de la mano derecha (2D:4D) con síntomas depresivos en el caso de hombres adultos. Sin embargo, no se han realizado estudios sobre las relaciones del peso y 2D:4D con el bienestar subjetivo y psicológico. El objetivo de este trabajo es analizar esas áreas teniendo en cuenta la orientación sexual y el género. 211 hombres (55 gays, 134 heterosexuales y 22 bisexuales) y 279 mujeres (15 lesbianas, 236 heterosexuales y 28 bisexuales) de población no-clínica y con un rango de edad de 18 a 60 cumplimentaron dos instrumentos para medir el bienestar subjetivo (felicidad y satisfacción vital), otro para el bienestar psicológico con seis indicadores (autonomía, crecimiento personal, relaciones positivas con los otros, dominio del entorno, propósito en la vida y autoaceptación) y tomaron cuatro medidas corporales (longitud de los dedos índice y dedo corazón de la mano derecha, peso y altura). Los resultados solo mostraron una relación positiva entre los índices físicos IMC y 2D:4D para las lesbianas y una relación negativa para los hombres bisexuales. El bienestar no estaba asociado con ninguno de los índices físicos para hombres y mujeres heterosexuales. Sin embargo, aparecieron correlaciones negativas entre IMC y bienestar psicológico y subjetivo en los grupos de gays y lesbianas y relaciones positivas en los grupos de hombres y mujeres bisexuales. Por otra parte, las r de Pearson entre bienestar y 2D:4D fueron negativas para lesbianas, mujeres bisexuales y gays pero fueron positivas para los hombres bisexuales. Se concluye que la orientación sexual parece más relevante que el género como factor que modula la relación entre bienestar psicológico, subjetivo y características físicas.

Bienestar Psicológico, Inteligencia Emocional y Estilos de Apego en docentes

Otaola Rengel, Alexandra; Zavarce Armas, Pura
Universidad Metropolitana
aleotaola91@hotmail.com; puzavarce@unimet.edu.ve

RESUMEN

Esta investigación cuantitativa, de diseño no experimental transversal, de campo y de tipo explicativo, buscó identificar el efecto más significativo entre la Inteligencia Emocional, los Estilos de Apego y su interacción, en el Bienestar Psicológico de docentes de Educación Básica, específicamente primera y segunda etapa, de Caracas (Venezuela), de ambos sexos, entre los 25 y 60 años, con indeterminados años de profesión y de instituciones tanto públicas como privadas. Asimismo, buscó responder si el sexo o la institución, podían determinar las variables de estudio. A través de escalas validadas, análisis univariantes, pruebas chi-cuadrado, t para grupos independientes y el ANOVA Factorial, no se encontró una relación causal porque los efectos explicaron el 2.6% del Bienestar. Al realizar una Regresión, se encontró una relación de predicción, donde la Inteligencia Emocional predijo el Bienestar. Fueron docentes con menor satisfacción de sus actividades laborales, una apreciación positiva de sus vidas e ingresos económicos, y consecuentemente un Bienestar elevado. Comprender las emociones y regular su expresión, fueron habilidades para mediar los efectos de la percepción y predecir el Bienestar, a excepción de la valoración de sus actividades laborales, la cual pudo ser consecuencia de la percepción. Además, la conformación de los Estilos de Apego Disfuncionales, especialmente el Evitativo, pudo comprometer el Bienestar Laboral, y consecuentemente el Bienestar Psicológico. No logró explorar si el sexo o la institución podían determinar las variables, razón por la cual se recomienda controlar los tamaños de las muestras. Asimismo, insistir en responder las escalas para analizar mayor información, explorar el estado civil para trabajar con las relaciones de pareja, explorar el Apego en relaciones no sentimentales, validar el *Trait Meta Mood Scale 24* en Venezuela, incorporar otras variables y Fortalezas del Carácter que puedan predecir el Bienestar, continuar este estudio con otras muestras y promover la Inteligencia Emocional en los docentes.

Bienestar Subjetivo y Bienestar Psicológico: ¿Constructos psicológicos separados o unidos?

Arrogante Maroto, Óscar¹; Pérez-García, Ana María²

Hospital Universitario de Fuenlabrada (Madrid)¹; UNED²

RESUMEN

Las tradiciones filosóficas hedónica (centrada en la maximización del placer) y eudaimónica (centrada en el desarrollo de las virtudes y la razón) tienen su reflejo en los constructos psicológicos de Bienestar Subjetivo (BS) y Bienestar Psicológico (BP), respectivamente. El BS está formado por 3 componentes principales: dos afectivos (afecto positivo y negativo) y otro cognitivo (la satisfacción con la vida). El Bienestar Psicológico (BP) implica un funcionamiento psicológico positivo relacionado con 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. El presente estudio está dirigido a analizar un modelo estructural del bienestar en donde el BS y el BP formen dos factores de primer orden y, por lo tanto, dos constructos separados. Para ello se llevaron a cabo una serie de análisis factoriales empleando una muestra de profesionales sanitarios ($N=255$) y otra de docentes universitarios ($N=120$). En primer lugar se analizó un modelo estructural bifactorial del bienestar empleando la muestra sanitaria. El modelo obtenido fue rechazado, por lo que se llevó a cabo en dicha muestra un análisis factorial exploratorio de las 9 escalas que evalúan el BS y el BP, obteniéndose un solo factor. Los análisis factoriales confirmatorios posteriores en la muestra sanitaria y docente corroboraron la obtención de una solución unifactorial del bienestar. La discusión de los resultados subraya la relevancia y las implicaciones del modelo estructural unifactorial obtenido al cuestionar la evidencia empírica existente que considera al BS y al BP como dos constructos distintos. Entre las mismas destacan: que las tradiciones filosóficas hedónica y eudaimónica no se hayan trasladado adecuadamente al campo psicológico de la felicidad; que la diferencia entre BS y BP radique en la influencia de otros aspectos; y que sea posible evaluar ambos constructos con único instrumento de medida.

Bienestar, Burnout y Satisfacción en el profesorado universitario de la UCLM

Clemente Hernáiz, Lucía¹; Olivos Jara, Pablo²

Universitat Jaume I¹; Universidad Castilla de la Mancha²

clementehernaiz@hotmail.com; pablo.olivos@uclm.es

RESUMEN

Una serie de cambios en el sistema universitario español y el congelamiento del desarrollo de carrera en el sector público han provocado cambios negativos en las cargas de trabajo y la promoción de los profesores de educación superior. En este trabajo estudiamos la relación entre los niveles de bienestar y burnout en una muestra de 111 profesores universitarios del campus de Albacete de la UCLM, quienes completaron un cuestionario compuesto por la escala *Mental Health Continuum Short Form*, que permite medir bienestar hedónico y eudaimónico; la escala *Maslach Burnout Inventory General Survey*, que además de medir burnout general, mide las subescalas desgaste emocional, despersonalización y eficacia profesional; y una medida general de satisfacción con diferentes aspectos de la vida. Los principales resultados muestran correlaciones negativas entre bienestar y burnout ($r=-.345$; $p<.01$), las que aunque bajas, son significativas. El bienestar eudaimónico correlaciona con eficacia profesional ($r=-.207$; $p<.05$), el bienestar hedónico con desgaste emocional ($r=-.323$; $p<.01$), y ambas con despersonalización (BE $r=-.274$; BH $r=-.328$). Un análisis de regresión lineal por pasos muestra que el bienestar general ($\alpha=.428$; $p<.001$) y el desgaste emocional ($\alpha=-.246$; $p<.01$) son las únicas variables que predicen la satisfacción general ($F[2;107]=21.088$; $p<.001$). Las correlaciones entre las dimensiones de bienestar y burnout en esta muestra de profesores son coherentes con la teoría. Se discuten los resultados teniendo en cuenta las características psicosociales de la actividad del profesor universitario, los posibles factores resilientes que subyacen a su resistencia al burnout y la necesidad de dar continuidad a esta línea de investigación.

Comparación de dos esquemas de Mindfulness en pacientes oncológicos

León, Concha¹; Mirapeix, Rosanna²; Jovell, Esther³; Blasco, Tomas⁴; Pousa, Esther⁵

Institut Oncològic del Vallés (IOV) Hospital de Terrassa y Parc Taulí de Sabadell¹;

Institut Oncològic del Vallés²; Consorci Sanitari de Terrassa³; Universitat

Autònoma de Barcelona⁴; Hospital Parc Taulí de Sabadell⁵

concha.leon@hotmail.com; rmirapeix@hotmail.com; ejovell@cst.cat;

Tomas.Blasco@uab.es; epousa@tauli.cat

RESUMEN

El cáncer es una enfermedad frecuente y compleja, que compromete la supervivencia y genera estrés socioemocional. Esto justifica la demanda de apoyo emocional como complemento al tratamiento médico que recibe el paciente. Entre las diferentes intervenciones psicosociales que han demostrado su efectividad se encuentra el Mindfulness, meditación basada en la atención plena. Comprobar si la duración de 10 minutos/día de meditación (30M) es igual de efectiva que 30 minutos/día (10M), para reducir ansiedad y depresión y mejorar calidad de vida en pacientes oncológicos ambulatorios. Pacientes de los centros del Instituto Oncológico del Vallés (IOV) que participaron voluntariamente y firmaron el consentimiento informado. Los pacientes del Hospital Terrassa practicaban 30M durante 10 semanas, y los del Hospital Sabadell practicaban 10M durante 8 semanas. Se evaluaron la ansiedad (STAI), depresión (BDI) y calidad de vida (QLQC-30) antes y después de la intervención. Participaron 25 pacientes (30M: n=12; 10M: n=13) que habían completado seis o más sesiones de tratamiento. Los grupos eran homogéneos respecto a las características basales. Ansiedad y depresión disminuyeron en ambos grupos (10M: BDI, STAI-E, STAI-R $p=0.000$ y 30M: BDI: $p=0.027$; STAI-E: $p=0.08$; STAI-R: $p=0.01$). No mejoró la calidad de vida en el grupo 30M, pero el grupo 10M mejoró en las dimensiones siguientes: Física ($p=0.005$), Emocional ($p=0.012$), Fatiga ($p=0.001$) y Global ($p=0.005$). Seis semanas de práctica diaria de 10 minutos de Mindfulness, mejoran la calidad de vida y reducen ansiedad y depresión en pacientes oncológicos ambulatorios. Se necesitan estudios con más potencia estadística para corroborar los resultados del esquema 10M y persistencia en el tiempo. Después de 6 semanas, el esquema 10M obtiene mejores resultados que el 30M. El 10M debería ser recomendado para aumentar la adherencia por ser más fácil su aplicación.

Creatividad: el poder de la comunicación emocional

Sebastián Fernández, Carmen
comunicacionemocional7@gmail.com

RESUMEN

Este estudio pretende valorar las vinculaciones entre la emoción y la creatividad a través de un taller realizado para una gran organización gubernamental. Se describe el proceso metodológico de elaboración de la acción formativa y sus resultados. Elementos utilizados en el taller: ruptura de barreras, generación de sinergias grupales y estados de flujo, experimentar recursos creativos, nutrir el autoconcepto, vinculación entre la creatividad y los estados emocionales positivos, psicología positiva, inteligencia y comunicación emocional, puesta en acción de proyectos creativos.

Crecimiento postraumático en procesos de duelo

Palacios Donayre, María del Carmen

INTEGRACION

mpalacios@integracion.org

RESUMEN

Creer desde una experiencia adversa, denota un desarrollo que va más allá de nuestro nivel de funcionamiento previo. Implica más que sobrevivir y resistir a la pérdida sin sufrir algún trastorno, transformar la experiencia traumática en aprendizaje y crecimiento personal. Una pérdida significativa como la muerte de un ser querido, una ruptura afectiva, un despido laboral, la pérdida de alguna parte del cuerpo, etc., representan una reacción emotiva natural: Duelo. Un proceso en dónde podemos encontrar nuevas posibilidades de vida, tras la elaboración positiva de las pérdidas y reconceptualizar las consecuencias y efectos, al facilitar una mirada distinta a nuestra potencialidad, al hacer una revisión de nuestras presuposiciones y creencias; para permitirnos generar mayores recursos a través del desarrollo de emociones positivas y el estado de ánimo de la Gratitude, Optimismo y Perdón. El presente trabajo consta de 2 partes, en la primera haremos una revisión teórica de las definiciones de duelo y resiliencia, rebatiremos la propuesta de la cultura de la victimología que plantea que el trauma siempre conlleva al daño, y que éste siempre reflejará trauma; para que desde la propuesta de la Psicología Positiva planteemos el significado e implicancias del crecimiento postraumático. En la segunda parte, ilustraré la temática contando mi propio proceso de duelo, como testimonio personal de crecimiento ante una crisis, enfatizando en el abordaje cognitivo y conductual. Así, el objetivo de este trabajo es sustentar la idea de que podemos elaborar positivamente las pérdidas tanto en tiempo como en calidad y que sí hay respuestas sanas y funcionales después de una crisis o pérdida.

Datos normativos preliminares de la adaptación española de las Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en población general y clínica

Campos Daniel¹; Nebot, Sara¹; Quero, Soledad²; Botella, Cristina²
Universitat Jaume I¹; Universitat Jaume I y CIBER de Fisiopatología de la
Obesidad y Nutrición (CIBEROBN)²
camposd@uji.es; snebot@uji.es; squero@uji.es; botella@uji.es

RESUMEN

Diferentes estudios muestran la existencia de dos tradiciones en el estudio sobre el bienestar: el bienestar hedónico (relacionado con felicidad) y el bienestar eudaimónico (relacionado con el potencial humano y el bienestar psicológico). Ryff (1989) planteó un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por 6 dimensiones (autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal) y desarrolló las Scales of Psychological Well-Being (SPWB) para medirlas. Ya contamos con una adaptación española de estas escalas con buenas propiedades psicométricas (Díaz et al., 2006). Sin embargo, no existen datos en población clínica. En este trabajo se ofrecen datos normativos preliminares de las SPWB de Ryff en población española, tanto general como clínica. La muestra general estaba compuesta por 323 participantes (111 hombres y 211 mujeres) (Media de edad=26,17; $DT=9,28$). La muestra clínica incluyó 89 pacientes (11 hombres y 78 mujeres) (Media de edad=30,01; $DT=9,22$): trastornos emocionales ($N=55$) y trastornos alimentarios y de la personalidad ($N=44$). Todos contestaron la adaptación española del SPWB (Díaz et al., 2006) de 29 ítems en una escala Likert de 1 (“totalmente en desacuerdo”) a 6 (“totalmente de acuerdo”). Se obtuvieron coeficientes de consistencia interna aceptables en las distintas escalas para ambas poblaciones (entre $\alpha=0,70$ y $\alpha=0,90$), similares a los obtenidos por Díaz et al. (2006). Además, la muestra clínica obtuvo puntuaciones significativamente menores en las escalas de autoaceptación, crecimiento personal y propósito en la vida y mayores en las escalas de relaciones significativas con otras personas y autonomía, frente a la muestra general. Los resultados confirman la fiabilidad de la adaptación española del SPWB en población general y aporta datos positivos en población clínica. Es necesario contar con medidas basadas en la evidencia referidas a bienestar psicológico en población clínica para medir el cambio tras una intervención psicológica positiva.

Datos preliminares de validación del Inventario de Crecimiento Postraumático en población clínica española con trastornos relacionados con el estrés.

Molés, Mar; Quero, Soledad; Nebot, Sara; Rachyla, Iryna; Clofent, María Teresa
Universitat Jaume I
molesm@uji.es; squero@uji.es; snebot@uji.es; al117117@uji.es

RESUMEN

La mayoría de los autores se han centrado en evaluar las consecuencias negativas que sufre la persona tras una experiencia estresante. Poco se ha atendido a la posibilidad de un impacto positivo de las experiencias traumáticas. El Inventario de Crecimiento Postraumático (PTGI; *Posttraumatic Growth Inventory*, Tedeschi y Calhoun, 1996) es el instrumento más empleado para medir los efectos positivos tras la adversidad, validado en lengua alemana, rumana y china. En lengua española, se ha validado con mujeres inmigrantes latinas (Weiss y Berger, 2006) y pacientes oncológicos (Requena y Gil, 2007). Este trabajo presenta datos preliminares de validación de la adaptación española del PTGI en 76 pacientes (58 mujeres y 18 hombres) con Trastorno Adaptativo ($N=68$) y Duelo Complicado ($N=8$). La edad media fue de 31.63 ($DT=9.36$). El PTGI consta de 21 ítems que evalúan la percepción de beneficios personales en supervivientes de un acontecimiento traumático en una escala de 0 (Sin cambio) a 5 (Muy grande). La puntuación media obtenida fue 36.87 ($DT=21.17$). Se obtuvieron excelentes coeficientes de consistencia interna (0,92) y fiabilidad test-retest (0,95). El análisis factorial exploratorio arrojó 4 factores que explicaban el 62.25% de la varianza (similar a la obtenida en la versión original), pero no se confirmó la estructura factorial original de 5 factores. En la línea de los autores originales, las mujeres obtuvieron una puntuación significativamente mayor que los hombres. La adaptación española del PTGI en pacientes con TA y DC muestra buenas propiedades psicométricas, aunque la validación todavía está en proceso a la espera de aumentar la muestra para obtener resultados más firmes. Es necesario contar con medidas basadas en la evidencia referidas a aspectos positivos tras haber sufrido una experiencia adversa, que es precisamente lo que se pretende promover con el tratamiento psicológico de estos pacientes.

Diferencias individuales en personalidad y bienestar entre individuos con y sin consumo de sustancias tóxicas

Marrero, Rosario J.; Morales, Héctor; Hernández, José

Universidad de La Laguna

rmarrero@ull.edu.es; hectormoralessantana@gmail.com; jhdzmarr@yahoo.es

RESUMEN

La investigación previa ha encontrado que los individuos que consumen sustancias tóxicas se caracterizan por altas puntuaciones en Neuroticismo y bajas en Responsabilidad (Bottlender & Soyka, 2005; Kornør & Nordvik, 2007). En este trabajo se analizan las facetas de los Cinco Grandes que diferencian a consumidores de no consumidores, incluyendo el optimismo y la autoestima. Por otra parte, se analiza qué características de personalidad inciden en el bienestar subjetivo de ambos grupos de individuos. Los participantes fueron 207 adultos de los cuales 102 estaban en rehabilitación de consumo de sustancias y 105 no habían tenido ningún tipo de consumo, emparejados en función de la edad y el género. Se analizaron las diferencias en personalidad entre ambos grupos encontrando que los consumidores se caracterizaban por puntuar más alto en todas las facetas de neuroticismo, en búsqueda de emociones, apertura a la acción y presentar más baja asertividad, honradez, competencia, sentido del deber, disciplina, deliberación, autoestima y optimismo. Cuando se analizó la relación entre personalidad y bienestar para consumidores y no consumidores por separado se encontró que la personalidad guardaba mayor relación con el bienestar de los consumidores. Los análisis de regresión mostraron que los predictores de bienestar variaban en función del indicador empleado apareciendo diferencias individuales entre consumidores y no consumidores. En el caso de los individuos que consumen sustancias, la felicidad es predicha por la modestia, el optimismo y la vulnerabilidad; la satisfacción vital por el optimismo, la apertura a los valores y la modestia; las emociones positivas por la autoestima y la calidez; y las emociones negativas solo por la autoestima. Estos hallazgos muestran la relevancia de la personalidad en el bienestar de consumidores de sustancias.

“DRAC HEROI”: Programa de intervención COACHING PSYCHOLOGY- SALUD para niños/as de 4-8 años

Jané i Ballabriga, M^a Claustre¹; Sánchez-Mora i García, María Teresa²; Vilajoana i
Celaya, Josep¹; Palmer, Stephen³

Collegi Oficial de Psicòlegs de Catalunya¹; Col·legi Oficial de Psicòlegs de
Catalunya/Universitat Autònoma de Barcelona²; City University London³
secdeganat@copc.cat

RESUMEN

El movimiento *Coaching Psychology* se introdujo en España el año 2010. El “DRAC HEROI” es el primer intento de acercar la práctica de la *Coaching Psychology* de Salud a niños y niñas. El programa se fundamenta en el modelo Cognitivo-Conductual adaptado al *coaching* y con enfoque positivo por S. Palmer (PRACTICE). El modelo se basa en 7 pasos de solución y el acrónimo para niños es “TITERE (español) TITELLA (catalán)”. Crear un programa de *Coaching Psychology*-salud para niños/as de 4 a 8 años de edad con enfoque positivo. Se parte de la adaptación del modelo PRACTICE y de la psicología positiva. Se crean los acrónimos “TITERE” y “TITELLA” basado en los 7 pasos del modelo PRACTICE. Se redacta y estructura el Manual para el/la psicólogo/a coach que consta de la descripción del programa, los iconos, la caja de herramientas (para la evaluación pre y post, fichas y otros) y de la descripción de las fases de implementación, el esquema de cada una de las sesiones y de su contenido. Se elaboran todos los materiales necesarios para la implementación del programa: Títere, Cuento del “Drac Heroi”, baraja de las emociones, baraja de las fortalezas, baraja de las situaciones, fichas de trabajo y caja de herramientas (capa superhéroe, gorro detective, brújula, mapas, medallas de premio, etc.). Cada uno de los materiales ha sido probado con niños de 4-8 años ($n=10$) para poder conocer su reconocimiento, aceptación y adaptación. Se ha contrastado el programa con 4 psicólogos coaches (expertos y acreditados por el COPC) cuyo campo de aplicación es infancia y adolescencia. Se ha acabado de elaborar el programa y está listo para poder realizar el primer estudio piloto de su aplicación.

Efecto del capital psicológico sobre las prácticas de liderazgo en PYMES colombianas

Contreras, Francoise; Juárez, Fernando

Universidad del Rosario

francoise.contreras@urosario.edu.co; fernando.juarez@urosario.edu.co

RESUMEN

El capital psicológico (CP) es un constructo reciente que ha despertado especial interés, debido a su efecto sobre el bienestar y la satisfacción laboral, factores relacionados con el desarrollo organizacional. El CP surge de la psicología positiva, aplicada al contexto laboral y está compuesto por autoeficacia, optimismo, esperanza y resiliencia. Aunque se han desarrollado algunos estudios sobre el efecto de las prácticas de liderazgo sobre el capital psicológico de los trabajadores, no hay suficiente evidencia que soporte el efecto del CP sobre las prácticas de liderazgo, lo que a su vez afectará el bienestar de los trabajadores. El propósito de éste estudio fue describir el CP de un grupo de 94 directivos de PYMES colombianas y observar si éste ejerce un efecto sobre el liderazgo ejercido. El Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R), la Escala de Autoeficacia Generalizada [EAG], la Escala de Esperanza Estado [SHS] y la Escala de Resiliencia [RS] fueron utilizadas para medir el CP. Las prácticas de liderazgo se evaluaron a través del Inventario de Prácticas de Liderazgo (IPL). De acuerdo con los resultados, los directivos presentaron un nivel alto de CP caracterizado principalmente por la esperanza, el cual conceptualmente se asocia a la persistencia para alcanzar sus objetivos. La capacidad de emprendimiento puede estar relacionada con esta variable, en cuanto un alto porcentaje de los participantes son emprendedores, se sugiere realizar más investigaciones al respecto. Los participantes presentaron principalmente un liderazgo transformacional con algunas características transaccionales, confirmando la existencia de un perfil de liderazgo, que no excluye prácticas pertenecientes a otras categorías. Se confirma que las prácticas de liderazgo se relacionan con el CP y que éste último puede influir en el tipo de liderazgo ejercido. El capital psicológico, como constructo global, influyó en el ejercicio del liderazgo, pero de forma diferencial en las prácticas estudiadas.

Efectos de un programa educativo en Mindfulness en preescolar

Matheu, Reina

Universidad Central de Venezuela

reinamatheus@gmail.com

RESUMEN

¿Cuáles serán los efectos de la aplicación de un programa educativo, basado en la Atención Plena (Mindfulness), para la promoción de la regulación emocional y la formación de valores en estudiantes en edades entre los 5 y 6 años de un preescolar de Caracas, Venezuela, durante el período octubre 2011 y junio 2012? Este estudio tiene como objetivos (1) describir la regulación emocional y Mindfulness, antes y después de la intervención, (2) identificar los valores empatía, optimismo y toma de perspectiva antes y después de la intervención, y (3) describir el grado de satisfacción de los estudiantes y profesores en referencia al programa educativo. La muestra fue de 25 alumnos y cuatro maestras del nivel III de preescolar y fue no probabilística de autoselección. Se aplicaron los siguientes instrumentos de medición: *The Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), Inventario de Resiliencia, el Índice de Reactividad Interpersonal y cuestionarios de satisfacción. Los análisis estadísticos mostraron cambios significativos positivos en las evaluaciones antes y después de la intervención. La satisfacción de profesores (100%) y alumnos (92%) ante el programa de intervención fue muy buena. Los resultados aportan evidencias acerca de la importancia de implementar programas educativos socio-emocionales basados en disciplinas científicas como la Psicología Positiva, las neurociencias y Mindfulness que fomentan variables protectoras del bienestar subjetivo. Se considera que aunque los resultados son positivos, la generalización de los alcances del mismo debe ser cuidadosa, ya que el tamaño de la muestra es pequeña y no fue aleatoria sino de autoselección. Algunos objetivos para investigaciones futuras serían (1) evaluar los efectos de este programa socio-emocional en la reducción de la violencia escolar (*bullying*), (2) estudiar su efectividad en estudios comparativos (control vs intervención) y (3) indagar la relación entre Atención Plena (Mindfulness), funciones ejecutivas y rendimiento académico.

Eficacia de la reexperimentación emocional en pacientes con cáncer. Meta-análisis

del Pino-Sedeño, Tasmania¹; del Castillo-Figueruelo, Aranzazu²; Zambrano

Hernández, Sonia³; Álvarez Pérez, Yolanda¹

Universidad de La Laguna¹; Universidad de Granada²; Universidad Católica de Colombia³

RESUMEN

El paradigma de reexperimentación emocional (RE) o *emotional disclosure* consiste en escribir (o hablar) sobre las experiencias más altamente estresantes, molestas o traumáticas vividas, durante diferentes días. Este procedimiento se ha mostrado eficaz en la mejora del bienestar psicológico y físico. A partir de estos hallazgos, la RE se ha aplicado en diferentes poblaciones clínicas, entre ellas, pacientes con cáncer. El objetivo del presente trabajo es analizar la evidencia sobre los efectos de la RE sobre el bienestar, físico y psicológico, en pacientes con cáncer. Se llevó a cabo un meta-análisis (MA) de ensayos clínicos aleatorizados (ECA) publicados entre 1986 y 2013, indexados en Medline, Embase, Cochrane Library, Cinahl, Scopus, Web of Knowledge y PsychInfo, y que indicaban la aplicación clínica de la RE en pacientes con cáncer. A partir de la estrategia de búsqueda descrita anteriormente, se identificaron un total de 956 referencias, que tras el proceso de eliminación de duplicados se redujo a 699 referencias. La selección por título y abstract dió como resultado 133 referencias, y la lectura completa concluyó con 14 artículos incluidos en el MA. Según las medidas de resultado, el procedimiento tuvo un impacto limitado en el bienestar psicológico, medido a través de la calidad de vida, la calidad subjetiva de sueño y malestar psicológico. Aunque la RE se presenta como un intervención de fácil aplicación, breve y eficiente, su aplicación en pacientes con cáncer presenta una eficacia limitada en la mejora del bienestar psicológico. Esta inconsistencia con la literatura previa podría deberse a la heterogeneidad e imprecisión de los diseños y procedimientos experimentales de los ECAs analizados.

El desarrollo del potencial humano por medio de la risa y el humor

Duque López, Cristian
UCO
psico.consultorio@uco.edu.o

RESUMEN

Una de las experiencias fundamentales de la condición humana, es la de la risa. No es el propósito de esta propuesta hablar de la risa externa, ni del humor grotesco que surge de la ridiculización y degradación del otro; se propone una reflexión alrededor de la alegría que emerge de una paz interna, como resultado de un proceso de maduración que hace tener una actitud positiva y ver el lado agradable de cuanto sucede en la vida, situación que se evidencia en quién tiene autodominio, autoconocimiento y por eso sabe reírse de sí mismo y con los demás. Este trabajo, es la realización de un estudio sobre la correlación existente entre el buen humor y la autorrealización, en personas que sobresalen por su forma serena, alegre y profunda de ver la vida. A través de una investigación cualitativa con un enfoque hermenéutico, por medio de un estudio de casos, surgieron los siguientes hallazgos en los entrevistados: quién ha implementado la risa y el humor asume su vida con una actitud de apertura frente a las experiencias buenas y malas, sabe vivenciar el aquí y el ahora, ve en la risa la forma más sería de afrontar la realidad, puesto que muchas veces una buena broma provoca un darse cuenta sobre una realidad específica; además, que los sujetos alegres tienen una gran capacidad de socialización y unas buenas relaciones interpersonales. Esta propuesta plantea cómo el ser feliz es lo más importante y cómo a través de la risa se puede hacer de la vida algo digno de seres trascendentes.

El efecto de la meditación en la discriminación social

Díaz Martínez, Cristina; Pinazo Calatayud Daniel

Universidad Jaume I

al091224@uji.es, daniel.pinazo@psi.uji.es

RESUMEN

Los meditadores aprenden a observar los pensamientos, adquiriendo la habilidad de detener la reactividad emocional y el juicio automático ante las demandas de la experiencia inmediata. De este modo surge un sentido de distanciamiento cognitivo de la percepción de sí mismos y del otro (Kabat-Zinn, 1990; Brown y Ryan, 2003; Brown, Ryan, y Creswell, 2007; Williams, 2010), pudiendo desarrollar una actitud básica de respeto y aceptación de todas las personas (Kabat-Zinn, 1990). El objetivo de este trabajo es analizar el efecto que la práctica de mindfulness tiene sobre la discriminación social. La muestra está compuesta por $N=111$ quienes realizaron el cuestionario *Five Facet Mindfulness* (Baer et al., 2006) y la escala de distancia social de Bogardus (1947) para analizar la discriminación social mediante las variables favoritismo endogrupal y distancia social en T1 y T2. Se realizó una prueba t de comparación de medias entre T1 y T2 en distancia social, reduciéndose la distancia social después del entrenamiento en mindfulness ($t = -3.78$; $d.f. = 94$; $p = .000$). Asimismo se ha hecho un análisis del favoritismo endogrupal, los participantes en T1 beneficiaron a su grupo de referencia (endogrupo=50%, exogrupo=17.2%, igual=32.8%). Sin embargo, en T2 repartían por igual sin favorecer a su grupo (endogrupo=34.5%, exogrupo=20.7%, igual=44.8%). En esta variable se hizo la prueba χ^2 ($\chi^2 = 37.90$; $p = .000$; $df = 4$). Los resultados revelaron una reducción significativa de la discriminación social tras el entrenamiento en mindfulness. Las personas reducían su distancia social hacia el exogrupo. Las futuras investigaciones podrían analizar el efecto de otras dimensiones de meditación en meditadores experimentados y no experimentados. La importancia de estos resultados indica que la práctica de la meditación puede tener una influencia sobre procesos sociales colectivos relacionados con la violencia intergrupala.

El empoderamiento para el bienestar y efectividad en el entorno organizacional

Solares Menegazzo, Jessica; Salanova, Marisa

Universitat Jaume I

solares@uji.es; salanova@uji.es

RESUMEN

El presente trabajo muestra una revisión teórica sobre el tema de empoderamiento en equipos trabajo. El empoderamiento en equipos se refiere a la percepción de los empleados que tiene autonomía y competencia para realizar tareas que tengan un impacto en los resultados organizacionales. Para llevar a cabo la revisión del tema se identificaron 12 artículos de diferentes revistas reconocidos y de alto impacto del área en los últimos 5 años sobre el empoderamiento en el contexto de equipos de trabajo. Gracias a los últimos estudios se ha podido encontrar que el empoderamiento beneficia el bienestar psicológico, aumentando la satisfacción tanto de los empleados como la de los clientes y además que se aumentan la motivación de los equipos. Los estudios también arrojan resultados positivos a nivel organizacional como lo puede ser el compromiso organizacional, la lealtad, la confianza, la justicia, el aumento de la eficacia, mayor productividad, mayor rendimiento de los equipos de trabajo y el aumento del empoderamiento individual. Sin embargo no se ha encontrado ningún estudio del empoderamiento como mediador de eficacia colectiva y rendimiento de los empleados a nivel de equipos de trabajo por lo que se presenta como tema de interés para futuras investigaciones y así contribuir a desarrollar más sobre el empoderamiento y sus consecuencias positivas en la psicología del trabajo.

El papel mediador de la acción colectiva en las relaciones entre la conciencia de estigma y el balance afectivo en mujeres

Silván Ferrero, Prado; Nouvilas Pallejá, Encarna; Garcia Ael, Cristina; Fernández Sedano, Itziar; Molero Alonso, Fernando

UNED

mdpsilvan@psi.uned.es; enouvilas@psi.uned.es; cgarciaael@psi.uned.es;
ifernandez@psi.uned.es; fmolero@psi.uned.es

RESUMEN

El concepto de conciencia de estigma (*stigma consciousness*) fue acuñado por Pinel (1999) para referirse al grado en que las personas pertenecientes a un determinado grupo esperan ser tratados por otras personas de acuerdo con los estereotipos existentes en la sociedad hacia dicho grupo. Además, cuanto mayor era la conciencia de estigma mayor era la discriminación percibida tanto hacia su grupo como hacia el propio participante de manera individual (Pinel, 1999, estudio 2). El objetivo del presente estudio es investigar la relación entre la conciencia de estigma, la discriminación percibida a nivel grupal y el balance afectivo en una muestra de mujeres. Asimismo analizaremos el papel mediador de la tendencia a la acción colectiva (van Zomeren, Postmes y Spears, 2008) como factor protector de la influencia negativa de la conciencia de estigma y de la discriminación percibida. En el estudio participaron 389 mujeres ($M= 39.27$; $DT=15.11$). Los resultados del *path analysis* indican: 1) una relación negativa entre la conciencia de estigma y el balance afectivo; 2) una relación positiva entre la conciencia de estigma y la discriminación percibida a nivel grupal; 3) una relación positiva entre la discriminación percibida y la tendencia a participar en acciones colectivas. Es decir, la acción colectiva mejoraría el balance afectivo, reduciendo los efectos negativos de la conciencia de estigma y de la percepción de discriminación. Nuestro estudio tiene varias implicaciones de cara a la mejora del balance afectivo de las mujeres. Por un lado, refleja como la conciencia de estigma y la percepción de discriminación promueven la tendencia a la movilización, y, por otro lado, el papel positivo que puede tener la participación en acciones colectivas como forma de mejorar el bienestar.

El proceso de separación entre madres privadas de libertad y sus hijos/as

Landivar Esthefany
esthefany.landivar@gmail.com

RESUMEN

En esta investigación cualitativa, se realizó un análisis de las perspectivas de las madres privadas de libertad (MPL) y de los/as funcionarios/as de las áreas de psicología del centro de rehabilitación social femenino (CRSF), sobre el proceso de separación de MPL y sus hijos/as menores a 4 años de edad. La metodología que se utilizó fue descriptiva exploratoria, mediante entrevistas abiertas tanto a las MPL como a los/as funcionarios/as, además se teorizó la separación a través de la psicología positiva e investigaciones similares al tema realizadas en el Ecuador como en otros países, encontrando indicadores patogénicos y salutogénicos en la separación y que frente a una crisis, como es el caso de la separación, más allá de lo negativo, se pueden encontrar aprendizajes que permitan que las personas involucradas alcancen una adaptación salutogénica, teniendo como base un apoyo y ambiente seguro.

El sentido de la vida como variable mediadora de los factores de riesgo para el suicidio en el trastorno límite de la personalidad.

Marco, José H¹; García-Alandete, Joaquín¹; Pérez, Sandra¹; Espallargas, Pilar²; Guillen, Verónica³

Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir¹; Centro Clínico PREVI, Castellón²; Centro Clínico PREVI, Valencia³

joseheliodoro.marco@ucv.es; ximo.garcia@ucv.es; sandra.perez@ucv.es; pilar.espallargas@previsl.com; vguillenbotella@gmail.com

RESUMEN

El Trastorno Límite de la personalidad (TLP) está asociado a una alta incidencia de intentos de suicidio. Los investigadores coinciden en que la Desesperanza es el principal factor de riesgo del Suicidio Consumado. Los pensamientos y creencias positivas pueden actuar como amortiguadores que protegen a la persona de cometer el suicidio, a pesar la existencia de importantes factores de riesgo. Varios estudios realizados en población general han encontrado una fuerte relación entre bajos niveles de Significado de la Vida con el riesgo de suicidio. El objetivo del presente estudio es analizar el papel mediador del Significado de la Vida en los factores de riesgo para el suicidio: Nivel de Depresión y un Factor General de Riesgo Suicida. Para ello evaluamos a 80 participantes diagnosticados con TLP con alto riesgo de suicidio. Los resultados nos indican que el Significado de la Vida actúa como variable mediadora entre el factor Depresión y la Desesperanza. Además, el Significado de la vida también actúa como variable mediadora entre el factor General de Riesgo Suicida y la Desesperanza. Los resultados indican que la mediación del Sentido de la Vida fue en el sentido proteger y moderar los factores de riesgo suicida: Depresión y Factor General de Riesgo Suicida. El presente estudio nos subraya la necesidad tener en cuenta el Significado de la Vida en la evaluación y el tratamiento de la intención suicida en personas diagnosticadas con TLP.

El uso “positivo” de internet en supervivientes de cáncer de mama: información, apoyo y confianza

Ochoa Arnedo, Cristian¹; Herrero Esquerdo, Olga²; Casanovas Aljaro, Núria²;

Ahuir Pérez, Maribel¹; Pérez Serrano, Miriam¹

Unidad de Psico-Oncología. Hospital Duran i Reynals¹; Universitat Ramon Llull²

cochoa@iconcologia.net; olgahe@blanquerna.url.edu;

nuriaca2@blanquerna.url.edu; m_aiape@yahoo.es;

miriam.perez@bellvitgehospital.cat

RESUMEN

Los problemas de salud generan una elevada utilización de Internet, especialmente para aquellos que padecen una enfermedad grave, a menudo crónica y con múltiples consecuencias físicas y psicosociales desagradables como el cáncer de mama. El objetivo de este estudio cualitativo es conocer el uso y beneficio percibido de recursos virtuales que hacen las supervivientes de cáncer de mama durante y después del tratamiento activo de su enfermedad. Para ello, se han realizado dos *focus group* con un total de 13 pacientes que habían finalizado el tratamiento de su cáncer de mama. El objetivo de los *focus group* fue que las pacientes describieran el uso y manejo de la información y apoyo buscado en Internet. En particular se explora cómo se comparte y afecta este uso en la relación de confianza hacia los profesionales sanitarios. Una vez transcrita una de las sesiones del *focus group* se realizó un análisis cualitativo siguiendo el método de *Grounded Theory*. Los resultados iniciales obtenidos apuntan hacia el uso de Internet como instrumento de búsqueda de información; la necesidad de disponer de fuentes de información seguras y fiables; y la influencia ambivalente del uso de Internet en la relación de confianza paciente-profesional sanitario. Los resultados obtenidos también señalan la necesidad de seguir investigando para contribuir a un mejor uso terapéutico de Internet como modalidad complementaria a la intervención asistencial.

Encuentro de beneficios y bienestar en pacientes cardiacos

García Zamora, Cristina; San Juan, Pilar; Arranz, Henar; Araujo, Andrea

UNED

crisgarz@hotmail.com; psajuan@psi.uned.es

RESUMEN

El encuentro de beneficio (EB) se define como la percepción de cambios positivos derivados de la experiencia de sucesos vitales muy estresantes (como tener un problema de salud grave). Estos cambios se refieren tanto a uno mismo, como a las relaciones con los demás y a la filosofía de vida. Algunas revisiones concluyen que el EB se asocia positivamente con medidas de bienestar como autoestima o satisfacción vital, mientras que se relaciona negativamente con síntomas de malestar como ansiedad (Helgeson et al., 2006; Stanton, Bower & Low, 2006). Sin embargo, algunos estudios no encuentran esta relación entre EB y bienestar o incluso encuentran una relación inversa (Zoellner & Maercker, 2006; Tomich & Helgeson, 2004). Dado que se ha sugerido que el tiempo transcurrido desde la ocurrencia del evento traumático puede ser un moderador de la relación entre EB y bienestar, el objetivo de este estudio fue analizar las relaciones entre EB y bienestar en una muestra de 76 pacientes (62 varones) que habían sufrido un primer evento cardiaco (infarto de miocardio o angina de pecho) en función del tiempo transcurrido desde dicho evento. Los resultados mostraron que no había diferencias entre los pacientes ni en el nivel de EB ni en el de afecto positivo que informaban como una función del tiempo transcurrido desde la ocurrencia del evento cardiaco [$F(2,74)=0,33$ y $0,26$, respectivamente $p>0,7$]. Además, encontramos una relación positiva que era estadísticamente significativa entre EB y afecto positivo ($r=0,36$, $p<0,002$). Para corroborar estas relaciones positivas, y puesto que el tiempo transcurrido desde la ocurrencia del evento cardiaco en la mayor parte de la muestra era muy limitado (en el 90% de los casos habían transcurrido 2 meses o menos), se discute la necesidad de analizar estas relaciones en muestras más amplias de pacientes y con rangos temporales mucho más amplios.

Entrenamiento en apreciación de la belleza: Una intervención online

Martínez-Martí, María Luisa; Avia, María Dolores; Hernández-Lloreda, María José
Universidad Complutense de Madrid
m.martinez@psychologie.uzh.ch; mariavia@psi.ucm.es; mjhernandez@psi.ucm.es

RESUMEN

Peterson y Seligman (2004) propusieron la apreciación de la belleza y la excelencia como una fortaleza del carácter, definida como la capacidad de percibir y apreciar la belleza, la virtud y el talento en los mundos físico y social. A pesar de la creciente investigación sobre las fortalezas del carácter y las intervenciones positivas, las intervenciones en apreciación de la belleza son prácticamente inexistentes. Por tanto, el objetivo de este estudio es presentar el Entrenamiento en apreciación de la belleza, y evaluar sus efectos sobre los niveles de apreciación de la belleza y de bienestar. Para ello, se realizó una intervención online de tres semanas de duración. Los participantes fueron asignados aleatoriamente a una de tres condiciones: (a) apreciación de la belleza, (b) placebo y (c) lista de espera. Los ejercicios de la primera semana tenían como objetivo aumentar la conciencia de la belleza en nuestro entorno, y de cómo ésta afecta a nuestras emociones, pensamientos y conductas. Los ejercicios de la segunda semana se centraron en el cultivo de una actitud estética frente a la belleza. Por último, los ejercicios de la tercera semana tenían por objeto alentar a los participantes a exponerse a la belleza. Diversos aspectos de la apreciación de la belleza y el bienestar fueron evaluados antes de la intervención, inmediatamente después, y un mes más tarde. Los participantes en la condición de apreciación de la belleza aumentaron algunos aspectos de la apreciación de la belleza y el bienestar, mientras que los participantes de los grupos placebo y lista de espera no mostraron estos cambios. Este estudio presenta evidencia novedosa de que la apreciación de la belleza puede ser desarrollada y de que centrarse en diferentes aspectos de la apreciación de la belleza aumenta el bienestar.

Escala de Acciones que Facilitan el Afecto Positivo: indicadores preliminares de su funcionamiento psicométrico en población española

Ovejero Bruna, María Mercedes; Velázquez Gil, Marta; Köppl, Laura; Sánchez-Pastor, María; Shuttle, Nicola

Universidad Complutense de Madrid

mercheovejero@psi.ucm.es; martavg93@hotmail.com

RESUMEN

Las acciones que facilitan el afecto positivo se definen como aquellas formas de pensar, comportamientos y actividades que permiten a las personas mantener un elevado nivel de afecto positivo en su vida diaria (Shuttle y Malouff, 2013). Según estos autores, esta predisposición consta de dos componentes: la implicación en actividades congruentes con los intereses de la persona y la implicación en nuevas actividades. La presente investigación tiene como objetivo ofrecer datos preliminares sobre el funcionamiento psicométrico de la Escala de Acciones que facilitan el Afecto Positivo, adaptada al español de la original *Positive Affect Facilitation Scale* (PAF). La muestra está compuesta de 260 personas (172 mujeres y 88 hombres) residentes en España. Se analizó el comportamiento estadístico, la fiabilidad del cuestionario y de cada sub-escala, las diferencias de sexo y la correlación con la edad. Asimismo, con el ánimo de ofrecer datos preliminares sobre la validez de constructo, se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio (procedimiento de máxima verosimilitud y con rotación equamax) para evaluar la estructura del cuestionario y poner a prueba el modelo bifactorial propuesto por los autores. Los resultados demuestran lo siguiente: (1) La escala tiene una consistencia interna de .816, (2) la factorización del cuestionario arrojó una estructura que permite explicar un 42.8 % de varianza total, (3) la estructura del cuestionario en la muestra española es trifactorial, (4) los factores encontrados (predisposición cognitiva, conductual y emocional) proporcionan apoyo a la definición del constructo y no a los componentes propuestos por los autores, (5) no se encuentra relación entre las puntuaciones de la escala y la edad y (6) no existe efecto del sexo sobre las puntuaciones. Se ofrecen futuras líneas de análisis de la escala PAF así como sus posibles aplicaciones prácticas.

Estrategias de Afrontamiento: Una elaboración positiva del Duelo

Ríos Lechuga, José Carlos; López Zafra, Esther

Universidad de Jaén

rios1977jc@hotmail.com; elopez@ujaen.es

RESUMEN

La pérdida de un ser querido se encuentra entre los sucesos vitales más negativos que pueden afectar a la salud física y emocional de una persona. Sin embargo, las estrategias de afrontamiento juegan un papel decisivo para manejar y reducir el estrés y realizar una elaboración positiva del duelo. Nuestro objetivo principal es identificar qué Estrategias de Afrontamiento se relacionan y predicen una mejor elaboración del duelo, desde una perspectiva positiva. Para ello, 82 participantes, 52 mujeres (63.4%) y 30 hombres (36.6 %), con un rango de edad entre los 18 y 66 años, con una edad media de 41.14 ($SD=13.33$), completaron el Inventario Texas Revisado de Duelo (ITRD) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI). Como datos sociodemográficos tuvimos en cuenta la edad, el sexo y grado de parentesco. Realizamos análisis descriptivos, correlacionales, de regresión y ANOVA. Los resultados muestran relaciones significativas entre algunas de las estrategias de Afrontamiento y el duelo. Por otro lado, los análisis de regresión indican que no todas las dimensiones eran buenas predictoras de la elaboración del duelo y por último el análisis ANOVA solo arrojó diferencias significativas en función del grado de parentesco. En conclusión, podemos señalar que Estrategias de Afrontamiento como la Capacidad de Resolución de problemas, la Reestructuración Cognitiva y la búsqueda de Apoyo Social se relacionan con el proceso de duelo en el sentido esperado. También podemos afirmar que las personas que saben modificar el significado de la situación estresante, buscan apoyo social, utilizan en menor medida la Autocrítica y el Pensamiento Desiderativo predicen una mejor elaboración del duelo, con independencia a la edad y el género. Esto confirma la necesidad de diseñar Programas de Intervención orientados al afrontamiento activo y positivo de la pérdida.

Estructura factorial de la escala de competencias socioemocionales y resiliencia SEARS-A

Crespo Sierra, M^a Teresa; Arias Martínez, Benito

Universidad de Valladolid

crespomt@psi.uva.es; barias@uva.es

RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo aportar evidencias de validez basadas en la estructura factorial de la escala de competencias socioemocionales y resiliencia (SEARS-A) de Kenneth y Merrell (2009) en población española adolescente. Se utilizó una muestra incidental de 760 participantes, rango de edad de 12 a 17 años. Para la evaluación de las competencias socioemocionales y resiliencia se aplicó una versión adaptada al contexto español de la SEARS-A, (53 ítems con 4 opciones de respuesta). Se dividió a la muestra de participantes en dos submuestras extraídas aleatoriamente (380 y 380). Sobre la primera se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio utilizando los métodos de extracción ML y PAF. Se compararon ambas soluciones mediante correlaciones de Pearson y coeficientes de congruencia. Sobre la segunda submuestra se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio a partir de la matriz de correlaciones policóricas entre ítems. El análisis paralelo optimizado sugirió la solución de 4 factores que explican el 44% de la varianza común: Competencia social (9), Responsabilidad (11), Empatía (9) y Autorregulación (9 ítems). La consistencia interna (evaluada mediante alfa de Cronbach ordinal y glb) es adecuada. El análisis confirmatorio sobre la matriz de varianzas-covarianzas asintóticas y método de estimación DWLS refrendó la estructura alcanzada por el AFE: $\chi^2(588)=1717.72$, $p=.000$; RMSEA=.050 (IC90%=.048; .053); TLI=.95; CFI =.96; SRMR=.067. Se rechazaron dos modelos alternativos (unifactorial y jerárquico de 4 factores de primer orden y un factor de segundo orden). Se comprobaron diferentes evidencias de validez convergente y discriminante. La escala SEARS-A ha mostrado evidencias de validez y fiabilidad suficientes para evaluar resiliencia y competencias socioemocionales en adolescentes españoles.

Estructura factorial de la escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) en universitarios

Crespo Sierra, M^a Teresa¹; Gómez Sánchez, Laura E.²

Universidad de Valladolid¹; Universidad de Oviedo²

crespomt@psi.uva.es; gomezlaura@uniovi.es

RESUMEN

En contraposición a las numerosas publicaciones centradas en la delimitación y conceptualización de la resiliencia, existe un reducido número de estudios que se centren de forma concreta en su evaluación. De hecho, uno de los principales obstáculos para el logro de un consenso en la definición del constructo es precisamente la ausencia de instrumentos con suficientes evidencias de validez, especialmente aquellas basadas en su estructura factorial, que permitan su evaluación. Este trabajo tiene como objetivo aportar evidencias de validez basadas en la estructura factorial de la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC; Connor y Davidson, 2003) en jóvenes y adultos españoles. Sin embargo, la estructura factorial de la escala y, por tanto del constructo subyacente, sigue siendo un tema cuestionable. La muestra estuvo formada por 482 personas de Castilla y León. Para evaluar la resiliencia, se aplicó una versión adaptada al contexto español de la CD-RISC. Se llevaron a cabo varios Análisis Factoriales Confirmatorios con el fin de comprobar el ajuste a los datos de distintas soluciones factoriales sugeridas en la literatura científica. Por un lado, los resultados obtenidos mostraron una excelente consistencia interna de la escala general (alfa de Cronbach = 0,90). El mejor ajuste a los datos entre las distintas soluciones factoriales sometidas a prueba (un factor, cuatro factores y cinco factores) fue el mostrado por la solución en la que resiliencia estaría compuesta por cuatro dimensiones: $\chi^2(171)=9747,68$; NFI=0,96; CFI=0,97; SRMR=0,045; GFI=0,92. La CD-RISC es un instrumento con suficientes evidencias de fiabilidad y validez, si bien la estructura factorial defendida por los autores originales no es la que mejor se ajusta en la versión española.

Evaluación del efecto de tres dimensiones de la Autoeficacia Académica sobre el Engagement Académico

Medrano, Leonardo; Moretti, Luciana; Ortíz, Alvaro

Universidad Empresarial Siglo 21

leomedpsico@gmail.com; lsmoretti@gmail.com; aortiztulian@gmail.com

RESUMEN

Las creencias de autoeficacia refieren a un constructo situacional y ligado a dominios conductuales delimitados, en consecuencia debe atenderse a tal especificidad al momento de realizar un estudio sobre el valor predictivo de dicha variable. En este estudio se postula que las creencias de autoeficacia académica de los estudiantes universitarios involucran tres dominios conductuales específicos: (1) autoeficacia para el rendimiento, es decir las creencias que poseen los estudiantes de alcanzar una buena calificación; (2) autoeficacia para la autorregulación del estudio, entendida como las creencias para regular las propias acciones y pensamientos necesarios para alcanzar las metas de aprendizaje y (3) autoeficacia social académica, la cual refiere a la confianza que poseen los estudiantes para llevar a cabo comportamientos sociales competentes en el contexto académico. Mediante un diseño ex post facto prospectivo en el que participaron 307 estudiantes se evaluó mediante un modelo de ecuaciones estructurales el efecto de dichas dimensiones de la autoeficacia sobre el engagement académico. Los resultados obtenidos indican que el modelo presenta un buen ajuste ($CFI=.98$; $GFI=.98$ y $RMSEA=0.08$) y que las tres dimensiones se asocian significativamente con el engagement, sin embargo la autoeficacia para la autorregulación del estudio posee un efecto notablemente superior ($\alpha=.54$; $p<0.01$) en comparación con la autoeficacia social ($\alpha=.12$; $p<0.01$) y la autoeficacia para el rendimiento ($\alpha=.05$; $p<0.01$). Explicando por sí sola aproximadamente un 29% de la variabilidad del engagement académico. Estos resultados refuerzan la teoría de que las creencias de autoeficacia deben ser estudiadas como un constructo microanalítico y no general, asimismo brindan un marco empírico para el desarrollo de intervenciones dirigidas a aumentar el engagement académico de universitarios mediante el desarrollo de sus creencias de autoeficacia para la autorregulación del estudio.

Factores y proceso resiliente en personas recuperadas de trastorno bipolar

Echezarraga, Ainara ¹; Las Hayas, Carlota¹; Pacheco, Luis²; González-Pinto, Ana³
Universidad de Deusto¹; Centro de Salud Mental Bombero Etxaniz (Vizcaya)²;
Hospital Santiago Apóstol (Vitoria)³
a.echezarraga@deusto.es; carlota.lashayas@deusto.es;
pachecopsiquiatra@gmail.com; anamaria.gonzalez-pintoarrillaga@osakidetza.net

RESUMEN

La resiliencia es un proceso dinámico que promueve el desarrollo de cualidades dirigidas a la superación de la adversidad. Tener un Trastorno Bipolar (TB) es una experiencia adversa, considerado como enfermedad mental grave y caracterizado por períodos de estado de ánimo extremos fluctuantes entre la depresión y manía/hipomanía. La psicología positiva defiende una orientación salutogénica, incluyendo la resiliencia en su marco teórico. Así, resulta importante estudiar las cualidades positivas y el proceso resiliente en el TB. Estudiar los factores y el proceso resiliente en personas recuperadas de TB. Estudio cualitativo transversal realizado mediante entrevistas individualizadas semiestructuradas y grupos focales con pacientes adultos recuperados de TB y clínicos expertos en el tratamiento del TB. Estos procedieron del Hospital Santiago Apóstol (Vitoria), y del CSM Bombero Etxaniz (Vizcaya). Toda la materia derivada fue transcrita y analizada acorde al análisis convencional de contenido. Las personas recuperadas de TB afirmaron haber experimentado un proceso resiliente, descrito como progresivo, dinámico y no-lineal. La resiliencia surgió tras la experimentación de una crisis vital derivada del TB y que la persona mostrara determinación para superarla. Durante la experiencia resiliente emergió una fuerza interior que desplegó, activó y desarrolló cualidades internas y externas relacionadas entre sí y dirigidas a la superación del TB. Algunas de las cualidades fueron esperanza de mejorar, conocimiento y control del TB, retomar actividades conectadas con la vida interior, búsqueda de desarrollo personal, activación de características de la personalidad, coping activo, y apoyo y comprensión (formal e informal) externo. El estudio permitió explorar el fenómeno de la resiliencia en el TB en detalle, mostrando cualidades resilientes específicas para esta población. No obstante, los resultados no son generalizables a otras poblaciones. Se recomienda continuar el estudio de la resiliencia longitudinalmente para analizar si esta predice la recuperación.

Felicidad entre mujeres pobres víctimas de violencia de género en Nicaragua

Vázquez, José Juan¹; Panadero, Sonia²; Guillén, Ana Isabel²; Rivas, Esther¹;
Cabrerá, Héctor¹

Universidad de Alcalá¹; Universidad Complutense de Madrid²

jj.vazquez@uah.es; spanadero@psi.ucm.es; aiguille@ucm.es; esther.rivas@uah.es;
h_garridoc@hotmail.com

RESUMEN

El trabajo analiza diferentes aspectos relacionados con la felicidad general manifestada por 136 mujeres en situación de pobreza víctimas de violencia de género por parte de sus parejas o exparejas en León, Nicaragua. La información se recogió utilizando una entrevista estructurada heteroaplicada, apoyada con ilustraciones, lo que permitió soslayar los problemas derivados de las dificultades de lectura y comprensión de algunas entrevistadas. Los resultados obtenidos indican que la mitad de las mujeres en situación de pobreza víctimas de violencia de género, a pesar de la dura situación que enfrentan, manifiestan ser felices, y la gran mayoría mantiene unas expectativas optimistas en relación a su futuro. Las principales fuentes de felicidad entre las entrevistadas se encuentran en ámbitos de su vida ajenos al económico, principalmente vinculados a las relaciones sociales. Se observa un mayor porcentaje de entrevistadas felices entre las mujeres con expectativas de futuro más positivas, entre las que disponen de suficientes recursos para cubrir sus necesidades básicas, entre las que perciben tener un mayor apoyo social, entre las que en menor medida se sienten solas o abandonadas, entre las que pueden recurrir a alguien en caso de apuro o necesidad, entre las que se muestran muy satisfechas con su relación de pareja y entre las que nunca han interpuesto denuncia contra su agresor.

Felicidad general entre los recolectores de basura en León (Nicaragua)

Vázquez, José Juan¹; Panadero, Sonia²; Berrios, Alberto³; Martín, Rosa María¹;
Cabrera, Héctor¹

Universidad de Alcalá¹; Universidad Complutense de Madrid²; Universidad
Nacional Autónoma de Nicaragua³

jj.vazquez@uah.es; spanadero@psi.ucm.es; albertoinca@yahoo.es;
rosam.martin@hotmail.com; h_garridoc@hotmail.com

RESUMEN

El trabajo analiza diferentes aspectos relacionados con la felicidad general manifestada por 99 personas que obtienen su sustento en los basureros de León (Nicaragua), un colectivo de difícil acceso, fuertemente estigmatizado, que vive en situación de extrema pobreza. Se entrevistó a todas las personas que viven de la basura en la ciudad de León utilizando una entrevista estructurada heteroaplicada, lo que permitió soslayar los problemas derivados de las dificultades de lectura y comprensión de los entrevistados. Para recoger información sobre felicidad general se utilizó un instrumento que conjugaba ilustraciones junto a explicaciones por parte de los entrevistadores. Los resultados muestran que las personas de León que encuentran su sustento en la basura manifiestan ser felices, con expectativas optimistas en relación a su futuro, observándose una ausencia de relación entre felicidad general e ingresos. Se observa un mayor porcentaje de entrevistados felices entre los varones, entre quienes consiguen suficientes recursos para alimentarse, entre quienes comparten la vivienda con menos personas, entre quienes más tarde comenzaron a vivir en pareja, entre quienes tuvieron a su primer hijo a una mayor edad, entre quienes leen y/o hacen deporte y entre quienes tienen una percepción subjetiva más positiva de su estado de salud. Los entrevistados parecen obtener sus principales fuentes de felicidad de ámbitos de su vida diferentes al económico y laboral, principalmente de aspectos vinculadas a sus relaciones sociales y sus actividades de ocio.

Instrumento diagnóstico de los factores de innovación en las organizaciones

da Costa, Silvia¹; Páez, Darío¹; Sánchez, Flor²; Rodríguez, Marta¹; Gondim, Sonia³
Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea¹; Universidad Autónoma
de Madrid²; Universidad Federal de Bahia³

scristina_dacosta001@ehu.es; dario.paez@ehu.es; flor.sanchez@uam.es;
martharoma@gmail.com; sggondim@gmail.com

RESUMEN

Se presenta una escala que permite identificar la presencia de factores basados en la evidencia que impulsan la innovación o aplicación de nuevas ideas y prácticas en las organizaciones. Algunos factores como la complejidad del rol laboral (r media=.34), el clima grupal positivo (r =.23), el liderazgo positivo (r =.25) y los recursos organizacionales (r media=.24) que refuerzan la creatividad e innovación en el ámbito organizacional en diferentes meta-análisis (Bass et al., 2008; Hammond et al., 2011; Hulsheger et al., 2009). Mediante la escala que aquí se presenta, se busca diagnosticar el grado de presencia de los factores que refuerzan la innovación, según la investigación científica internacional, a través de la visión de informantes clave en las organizaciones que participaran en el estudio. El perfil de respuesta de cada organización se correlacionará con indicadores de innovación de estas. Se pretende también obtener información sobre la relación con la innovación de factores como autonomía y complejidad del rol laboral, la interdependencia de los grupos, unidades, equipos de trabajo, la cohesión grupal, orientación a la tarea y clima de excelencia, el liderazgo y clima positivo, los recursos la integración organizacional, la flexibilidad y aceptación de la incertidumbre. También se procurará obtener información sobre los procesos de cambio de las organizaciones que refuerzan los factores que aumentan la innovación en base a la evidencia y, contextualizar los mismos en el período de crisis y de desarrollo de las organizaciones actuales. Al finalizar el estudio se entregará a los participantes en el estudio un perfil de su organización y a la comunidad científica una síntesis global del perfil de innovación organizacional. La escala, sus preguntas, glosario de conceptos e instrucciones se describen así como se exponen los sitios web donde se puede descargar y responder este instrumento de diagnóstico de rasgos positivos organizacionales.

Flow, afecto positivo y autoeficacia en pacientes traumatológicos ingresados en una unidad de rehabilitación

Fernández Marín, María Pilar¹; Morales Hevia, María del Mar²; Pérez Nieto, Miguel Ángel³; González Ordi, Héctor⁴

Asepeyo¹; Universidad de Granada²; Universidad Camilo José Cela³; Universidad Complutense de Madrid⁴

pfernandezmarin@asepeyo.es; marhevia@ugr.es; mperez@ucjc.edu;
hectorgo@psi.ucm.es

RESUMEN

Flow, afecto positivo y autoeficacia en pacientes traumatológicos ingresados en una unidad de rehabilitación. El avance de la psicología positiva en estos últimos años ha sido tan importante que ha llevado a numerosos investigadores a profundizar en el estudio de algunos constructos que, como el flow, han visto cómo se multiplicaban los trabajos sobre su naturaleza y relaciones con otros constructos semejantes. En esta investigación se ha estudiado el fenómeno del flow y sus relaciones con otras variables psicológicas afines en un contexto hospitalario; perspectiva algo distinta a la presentada por la mayoría de autores que circunscriben sus estudios a ámbitos académicos, deportivos o artísticos. Las variables psicológicas objeto de estudio son el afecto positivo y la autoeficacia. Para ello se realizaron una serie de análisis de regresión lineal simples, con una muestra de 48 pacientes ingresados en una unidad de traumatología de un hospital, utilizando como instrumentos una serie de cuestionarios (Subescalas de Flow, Escala PANAS y Escala de Autoeficacia General) diseñados para medir de forma específica las variables anteriormente mencionadas. Los resultados obtenidos muestran que la autoeficacia y el afecto positivo, son capaces de predecir parte de la varianza del flow. Las implicaciones de estos resultados en las relaciones del constructo flow con otras variables psicológicas afines son consideradas como relevantes. Específicamente se observa que el fenómeno del flow presenta un gran potencial para el desarrollo de importantes aspectos psico-sociales en pacientes traumatológicos. En futuras investigaciones se estudiará si las experiencias óptimas son capaces de influir en aspectos psicológicos de este tipo de pacientes e incluso mejorar la capacidad funcional de los mismos.

Flujo compartido y bienestar en las actividades grupales físico-deportivas

Zumeta, Larraitz; Telletxea, Saioa; Alves, Daniela; Wlodarczyk, Anna; Basabe, Nekane

Universidad del País Vasco UPV/EHU

larraitznerea.zumeta@ehu.es; saioa.telletxea@ehu.es;
danielaalves.dietetica@gmail.com; nna_wlodarczyk@ehu.es;
nekane.basabe@ehu.es

RESUMEN

Este trabajo aporta una visión novedosa sobre las experiencias óptimas compartidas en actividades colectivas. Hasta la actualidad, las experiencias óptimas se han estudiado desde una perspectiva individual, salvo casos concretos como Della Fave, Massimini y Bassi (2013) y Walker (2010). Esta investigación postula que la implicación en actividades físico-deportivas colectivas será fuente de experiencias óptimas que se intensificarán emocionalmente por ser compartidas, simultáneas y coordinadas. Se ha realizado un estudio observacional de corte transversal con una muestra de jóvenes universitarios ($N=285$) que realizaban actividades físicas y deportivas en compañía de otros estudiantes y/o en deportes colectivos. Se aplicaron los instrumentos: Índice de Felicidad o Bienestar de Pemberton ($\alpha=.890$) (Hervas & Vazquez, 2012); Emociones de Fredrickson, emociones positivas ($\alpha=.829$) y negativas ($\alpha=.847$) (Fredrickson, 2009). Además del cuestionario de flujo compartido (adaptado de García Calvo et al., 2008), compuesto por 27 ítems, 3 ítems por las 9 dimensiones clásicas, referido a la experiencia óptima compartida con otras personas durante la actividad física. El análisis factorial confirmatorio indicó un buen ajuste de la escala ($CFI=.916$). Los resultados obtenidos confirman que existe una asociación positiva entre la implicación en las actividades físico-deportivas colectivas, las emociones positivas, el flujo compartido y de experiencia de bienestar. Así mismo se confirma el papel mediador del flujo compartido que aumenta las emociones positivas y reduce las emociones negativas, influyendo de manera positiva en el bienestar. Este estudio aporta un enfoque novedoso sobre la complejidad de las experiencias óptimas y sus efectos en el bienestar, en el contexto de la práctica físico-deportiva. Dicho enfoque contribuye a profundizar en los conocimientos sobre los efectos de la participación y la implicación en actividades grupales y al avance en la investigación

sobre las experiencias óptimas compartidas; proporcionando fundamentos teóricos y metodológicos para el fomento del bienestar.

Fortalezas, ajuste psicológico y edad

Ramírez-Fernández, Encarnación; Ortega-Martínez, Ana Raquel; Colmenero-Jiménez, José M^a; Martos-Montes, Rafael

Universidad de Jaén

eramirez@ujaen.es; arortega@ujaen.es; jjimenez@ujaen.es; rmartos@ujaen.es

RESUMEN

El estudio de las fortalezas ofrece un contexto favorable para estudiar las cualidades y aspectos positivos del ser humano, así como conocer hasta qué punto el desarrollo de los mismos está en relación con el ajuste psicológico y puede variar en función de la edad. El objetivo de este trabajo es determinar si existen diferencias entre adolescentes y personas mayores con respecto a las fortalezas que presentan y estudiar el papel predictivo de las fortalezas con respecto a la depresión, ansiedad, afectividad, felicidad, optimismo y resiliencia. La muestra estuvo compuesta 60 adolescentes con edades entre los 13 y los 14 años (28 varones y 32 mujeres) y 60 personas mayores (34 varones y 26 mujeres) con edades entre los 60 y los 89 años. Se diseñó un estudio correlacional de corte transversal. El análisis de las relaciones se realizó mediante coeficientes de correlación y análisis de regresión y la comparación entre ambos grupos etáreos mediante contrastes de proporciones. Existe una proporción significativamente mayor de ancianos que de jóvenes que presentan las fortalezas: curiosidad por el mundo, juicio, perseverancia, bondad y perdón, mientras que la proporción de adolescentes que presentan las fortalezas de espiritualidad y sentido del humor es significativamente mayor que la de ancianos. Los análisis de regresión muestran que las fortalezas que permiten predecir variables relacionadas con el ajuste psicológico son diferentes en cada grupo de edad. Este trabajo apoya la idea de que las fortalezas que predicen tanto el bienestar como posibles trastornos emocionales pueden variar dependiendo del momento evolutivo de las personas, si bien los resultados deben tomarse con cautela dado el reducido tamaño muestral. Sería interesante realizar estudios longitudinales a fin de garantizar que las diferencias encontradas entre distintos grupos etáreos no son debidas al nivel cultural ni a diferencias generacionales.

Gestión del capital psicológico en la organización saludable: fomentando el engagement en profesionales de enfermería

Moreno, María José; Caro, Amayra; García Lázaro, Esther

Universidad de Deusto

mariajose.morenogodoy@osakdietza.net

RESUMEN

Son muchos los profesionales de enfermería que, a pesar de las adversidades laborales y personales, perciben su trabajo como un reto, se sienten enérgicos y están totalmente identificados con su actividad laboral. Y este es uno de los objetivos de las organizaciones saludables, estimular el capital psicológico en sus empleados, dimensión psicológica que contribuye en la mejora del bienestar psicológico y psicosocial: el engagement, que se define como un estado mental positivo y psicológico alto relacionado con el trabajo caracterizado por vigor, dedicación y absorción (Schaufeli y Bakker, 2010). En este estudio se analiza si hay diferencias en los niveles de engagement en profesionales de enfermería en dos hospitales de Bizkaia. Es un estudio descriptivo, transversal, comparativo entre diferentes muestras. La población fue de un total de 260 profesionales de enfermería: enfermeras (43,5%; $N=113$), auxiliares de enfermería (26,2%; $N=68$), enfermeras en formación (20,8%; $N=54$), y auxiliares de enfermería en formación (9,6%; $N=25$), que fueron entrevistadas mediante el cuestionario *Utrecht Work Engagement Scale – UWES* (Schaufeli y Bakker, 2003), ($\alpha=.93$). Para establecer si existían diferencias significativas en los profesionales de enfermería y las tres dimensiones del engagement se realizó una prueba no paramétrica para k muestras independientes Kruskal Wallis. Analizando en conjunto las tres escalas del engagement (vigor, dedicación y absorción) se observó que el porcentaje más alto se presenta en el profesional con un puntaje de engagement (54,6%), seguido por un puntaje moderado (22,7%) del profesional con engagement moderado, y un puntaje en el nivel de engagement bajo (16,2%). Los resultados apoyan la existencia de tales diferencias (vigor: $p=0,001$; dedicación: $p<0,001$; absorción: $p<0,001$). Se observó que el grupo de auxiliares de enfermería en formación muestran diferencias en los niveles de engagement respecto al grupo de trabajadores de enfermería activos y los de enfermería en formación. ($\chi^2(3)=40,384$; $p<0,05$). Los resultados obtenidos sugieren un discreto funcionamiento óptimo de los profesionales de enfermería que perciben trabajar en una organización saludable. Como labor de psicólogo y como estrategia de trabajo sería

interesante desarrollar programas de intervención positiva individual y organizacional para mejorar la salud psicológica y psicosocial desde la Psicología Ocupacional Positiva.

Gratitud, emociones y bienestar en un grupo de secundaria

Ionescu, Andra; Capote Morales, M^a Carmen

Universidad de la Laguna

mcapote@ull.es; mcapote@ull.es

RESUMEN

Pocos estudios se han centrado en verificar la utilidad de las pruebas de gratitud en población adolescentes, por ello este trabajo pretende explorar la fiabilidad y las correlaciones intra pruebas de tres escalas de gratitud e inter pruebas con inteligencia emocional y felicidad. Además, pretende describir los niveles de gratitud, competencias emocionales y bienestar de los adolescentes así como, analizar diferencias en función del género. La muestra está compuesta por 310 estudiantes de Secundaria, (228 hombres y 80 mujeres) con edades entre 11 y 17 años, quienes, en dos sesiones cumplimentan los instrumentos de gratitud GQ-6 (McCullough et al., 2002), las escalas de comportamientos-gratitud ad hoc (CG), y emociones-gratitud ad hoc (EG), el TMMS-24 (Fernando Berrocal, et al., 2004) y el bienestar (OHI; Argyle, et al., 1989). Los resultados revelan estimaciones Alpha superiores a $\alpha=.75$ en las tres escalas de gratitud, y correlaciones intra e inter pruebas altamente significativas, excepto el ítem 6 del GQ-6, como obtiene Froh et al. (2011). Por otro lado, los hallazgos indican que las chicas tienen más comportamientos, emociones de gratitud y atención emocional que los chicos, en cambio, no hay diferencias significativas por género en felicidad, claridad y regulación emocional y gratitud (GQ-6). Por tanto, conviene profundizar en la gratitud para optimizar la evaluación y analizarla en función de otras variables como la adaptación social, escolar, familiar, perdón, además de potenciar la intervención para mejorar el bienestar en los adolescentes.

Habilidades comunicativas y emocionales en ciclos formativos: análisis exploratorio de un instrumento de medida e intervención

Cabrera, Vanesa; Capote Morales, M^a Carmen

Universidad de la Laguna

mcapote@ull.es

RESUMEN

Ante la importancia de las habilidades comunicativas en la formación profesional esta investigación pretende analizar la fiabilidad de un cuestionario de habilidades comunicativas e inteligencia emocional (HCEI) y su relación con variables emocionales, así como, analizar los efectos de la implementación del programa de habilidades comunicativas e inteligencia emocional, mediante un diseño cuasi experimental pretest/postest. En este estudio exploratorio participan 31 estudiantes entre 19 y 40 años de Ciclos Formativos de Grado Superior quienes cumplimentan el cuestionario de habilidades comunicativas y emociones (HCEI), competencias emocionales (TMMS-24), afectos (PANAS) y participan en la implementación del programa desarrollado en 5 sesiones incluyendo las medidas pretest y postest. Los análisis psicométricos aportan evidencias sobre la consistencia interna de la escala HCEI como adecuada y además presenta relaciones esperadas con las competencias emocionales y los afectos positivos. En cuanto al programa se obtienen mejoras significativas en algunas habilidades comunicativas y competencias emocionales. Por ello, se plantea ampliar la muestra para validar el cuestionario de habilidades comunicativas y emociones en ciclos formativos por su utilidad ecológica, así como optimizar el programa.

Influencia de las redes sociales en el bienestar y la felicidad de sus usuarios: un estudio teórico.

Miralles Tena, Ignacio; Calia, Andrea; Campos Bacas, Daniel; Nebot Ibáñez, Sara;

Bretón López, Juana María

Universitat Jaume I

mirallei@uji.es; calia@uji.es; camposd@uji.es; snebot@uji.es; breton@uji.es

RESUMEN

Las emociones juegan un papel fundamental en el ser humano y, entre ellas, el bienestar y más aún la felicidad desempeñan un papel central en nuestra sociedad. El desarrollo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación y, vinculado a lo anterior, la extensión de la Redes Sociales han puesto al servicio de las personas herramientas que permiten extender y diseminar sentimientos positivos, que potencian el bienestar en otras personas y, en muchas ocasiones, suponen momentos de felicidad. El objetivo de este trabajo es presentar una revisión de los estudios centrales que vinculan las redes sociales con el bienestar y la felicidad. Los resultados ponen de manifiesto que existen conjuntos de usuarios agrupados según una emoción determinada y también la importante influencia que ejercen sobre uno mismo las emociones experimentadas por los amigos conectados en una misma red social. En el trabajo se resumen las implicaciones que estos datos pueden tener para la promoción del bienestar, así como su posible utilidad para intervenciones centradas en potenciar emociones positivas en los seres humanos. Se plantea también que en el futuro podrían ser de utilidad las investigaciones centradas en cómo los estados emocionales generados en el contexto del uso de las redes sociales pueden transferirse e influir en la conducta del usuario en su vida real.

Inteligencia emocional percibida, personalidad y emocionalidad

Moreno Coco, Carmen; Orozco Alonso, María Teresa; Miguel Tobal, Juan José

Universidad Complutense de Madrid

carmenmorenococo@gmail.com; morozcoa@terra.com; jjmtobal@psi.ucm.es

RESUMEN

Se ha realizado un estudio exploratorio sobre la relación entre Inteligencia emocional percibida, personalidad y emocionalidad negativa (ansiedad, ira y tristeza-depresión). Es de esperar que algunos factores de Inteligencia emocional percibida estén relacionados con determinadas dimensiones de personalidad así como con el grado de emocionalidad negativa experimentada. El estudio se ha realizado con una muestra de estudiantes de 1º de Grado en Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, a los que se les ha aplicado los siguientes cuestionarios: TMMS-24 (*Trait Meta-Mood Scale-24*, Mayer y Salovey, 1995, versión española; Fenández-Berrocal, Extremera, y Ramos, 2004) y NEO-PI-R (*Revised Neo Personality Inventory*, Costa, y McCrae, 1992 adaptación española de Cordero, Pamos, y Seisdedos, 2008). Escala de Emocionalidad Negativa (Miguel-Tobal y González-Ordi, 2004). Se presentan y comentan los resultados del estudio.

Inteligencia emocional y liderazgo visionario: un estudio exploratorio

De Haro García, José Manuel¹; García Izquierdo, Mariano²

Agbar¹; Universidad de Murcia²

jmharo@aquadom.es; mgarciai@umu.es

RESUMEN

El liderazgo es una configuración particular de habilidades que son la base del talento para dirigir. En este trabajo analizamos las relaciones entre las dimensiones de Inteligencia emocional (IE) conceptualizada como “inteligencia experiencial” de acuerdo con la teoría cognitivo-experiencial de Epstein (1994) y el liderazgo visionario según el modelo de Sashkin (1984). Los resultados obtenidos tras la aplicación del Test de Inteligencia Constructiva (CTI; Epstein, 2003) y el Cuestionario de conducta de liderazgo (LBQ; Sashkin, 1998), a una muestra de 190 mandos intermedios de una organización de servicios, muestran una relación positiva entre el “pensamiento general constructivo” (PGC) y el “liderazgo visionario/transformacional”. Las dimensiones de PGC “eficacia” y “superstición” (que tiene un alto componente de negatividad) muestran relaciones significativas positiva y negativa, respectivamente; siendo las dimensiones que mejor predicen este tipo de liderazgo. Se discuten las implicaciones de estos resultados para el diseño de acciones de desarrollo de líderes.

Intervención psicológica en una familia multiproblemática

Guerra Vargas, Sofía

UANL

sofia_noely@hotmail.com

RESUMEN

El proyecto que se presenta a continuación es una terapia psicológica realizada a una familia catalogada como multiproblemática debido a que se encuentra en un nivel socioeconómico bajo, hubo abuso sexual por parte del padrastro a las hijas mayores, el rendimiento académico del hijo es bajo, todo esto en un ambiente en el que hay dificultades en la pareja. Sin embargo, a pesar de estas dificultades de su vida diaria, todos los integrantes de la familia se presentan como personas positivas, siendo un punto muy importante a destacar ya que favorece a que una intervención psicológica pueda llegar a ser exitosa. Para trabajar este caso se utilizó el siguiente método: técnicas de terapia centradas en soluciones y técnicas de terapia cognitivo conductual. En ocasiones se trabajó con la familia en conjunto y hubo sesiones individuales con algunos de sus miembros. Se logró ayudar a la familia a encontrar en ellos mismos sus propios recursos y habilidades que les permiten seguir adelante, y con esto alcanzar sus metas para así tener una mejor calidad de vida, cuidando siempre la unión familiar y la buena salud mental de todos sus integrantes.

Intervención cognitivo-conductual para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en estudiantes de secundaria

Moreno Coco, Carmen; Gutiérrez Díaz, Gema; Miguel Tobal, Juan José

Universidad Complutense de Madrid

carmenmorenococo@gmail.com; gemag Diaz@hotmail.com; jjmtobal@psi.ucm.es

RESUMEN

La adolescencia es un periodo vital en el que adquieren gran importancia el aprendizaje de habilidades sociales y el desarrollo de la inteligencia emocional. Autores como Moote, Smyth, y Wordarsky (1999) consideran que el ámbito escolar es el más adecuado para la implementación de intervenciones dirigidas a promover la competencia social y emocional de los adolescentes, debido a que: (1) es más fácil detectar dificultades interpersonales entre los estudiantes, (2) permite que el entrenamiento ocurra en un lugar donde el estudiante se relaciona normalmente con compañeros de edad similar y con figuras de autoridad y (3) ofrece una gran oportunidad para practicar y generalizar inmediatamente las habilidades interpersonales adquiridas. En este trabajo se presentan y discuten los resultados de un estudio piloto realizado en dos centros educativos de Madrid en los que se ha implantado un programa de intervención cognitivo-conductual dirigido a aumentar el comportamiento emocionalmente inteligente, desarrollando la empatía, la comunicación afectiva, la inclusión y la cooperación interpersonal. El programa consta de 9 sesiones, con una periodicidad semanal, en las que se abordan los siguientes contenidos: psicoeducación emocional, técnicas de desactivación fisiológica, identificación de las emociones y sus funciones, comunicación verbal y no verbal, autoestima, asertividad y resolución de conflictos.

Intervenciones positivas para incrementar la satisfacción vital en TMS

Lorente Soler, M^a Eugenia; Franquesa Capdevila, Xavier; Rosell Vidal, Nuria; Bullit Guasch, Lluís; Muley Sales, Pilar
Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón
elorente@sagratcormartorell.org; xfranquesa@sagratcormartorell.org;
nrosell@sagratcormartorell.org; lbullit@sagratcormartorell.org;
pmuley@sagratcormartorell.org

RESUMEN

Uno de los principales objetivos de la rehabilitación psicosocial de personas que sufren un trastorno mental severo es el incremento de la satisfacción vital. La psicología positiva puede ser una herramienta para conseguir esta mejora. Por lo tanto, este trabajo tiene como objetivo comprobar si las intervenciones grupales positivas pueden ser útiles a fin de promover la satisfacción vital. La actividad grupal incluida en el Programa Funcional de Actividades Rehabilitadoras del Centro de Día (CD) en Salud Mental de l'Alt Penedès, se imparte durante 10 sesiones semanales de una hora de duración. Las sesiones se inician con una breve exposición teórica y posteriormente, se realiza la actividad práctica (carta de gratitud, diario de cosas positivas, listado de actividades para aumentar la apreciación de la belleza, etc.). Participan todos los profesionales de CD. La muestra está formada por 6 usuarios que no han realizado anteriormente esta actividad. Se realizó una evaluación pre y post para valorar los posibles efectos de la intervención de la European Foundation for the *Improvement of Living and Working Conditions* (Quality of Life Survey, 2003). Aplicando la prueba t de Student se obtiene $t=2,27$ y un p-valor de .023, inferior al 5% se puede concluir que el resultado de la prueba es significativo. Los resultados son esperanzadores y refuerzan la idea de que la psicología positiva puede ser efectiva en personas que padecen enfermedades mentales graves. Precisamos seguir desarrollando y evaluando actividades rehabilitadoras para mejorar la calidad de vida.

La educación positiva entra en la clase de tres años

García Baldán, María Luisa
CEIP Francisco Grangel Mascarós
carlosimarisa@hotmail.com

RESUMEN

Como aprendiz de maestra de educación infantil -una maestra siempre está aprendiendo a ser maestra- son muchas las situaciones en las que me planteo y cuestiono la metodología que aplico en el aula porque me siento una maestra diferente, y me gusta, pero no puedo evitar cuestionar mi labor docente sobre todo en el tratamiento de la lectura y la escritura en la educación infantil que parece ser, y cada vez más, el único y gran objetivo de esta etapa educativa. El objetivo principal de esta investigación es analizar y evaluar mi práctica docente como maestra de infantil, teniendo en cuenta la importancia de la educación positiva en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la lengua escrita en los futuros lectores y escritores desde sus inicios. Es decir, qué, cómo, cuándo y por qué enseñé la lengua escrita en la clase de tres años. La metodología de esta investigación se fundamenta en el seguimiento, como maestra tutora, de un grupo de alumnos (12 niñas y 11 niños) de la clase de tres años durante el curso 2011/2012 a partir de la investigación-acción, utilizando como recogida de datos la entrevista a las familias y la observación directa y sistemática. A partir de esta investigación se han cumplido los objetivos propuestos. El aprendizaje llega cuando el alumno se siente seguro, querido, acogido, cuando se respeta su alegría, su motivación y su ritmo de aprendizaje. Los resultados ponen de manifiesto la importancia de la educación positiva en el inicio del proceso de enseñanza y aprendizaje de la lengua escrita. Esta investigación es una puerta abierta a nuevos interrogantes para continuar investigando. Por ejemplo, la importancia de la cooperación en el aprendizaje.

La Escala de Experiencias Positivas y Negativas SPANE para la medición del afecto en el marco de la Psicología Positiva

Fernández de Trocóniz, María Izal; Montorio Cerrato, Ignacio; Jiménez, Guadalupe; Luque, Alba

Universidad Autónoma de Madrid

maria.izal@uam.es; ignacio.montorio@uam.es; guadalupe.jimenez@uam.es;

alba.luque@uam.es

RESUMEN

La Escala de Experiencias Positivas y Negativas SPANE creada por Diener et al. (2010) fue diseñada para evaluar sentimientos subjetivos de bienestar y malestar. Fue creada para superar alguna de las limitaciones de otros instrumentos que evalúan afecto positivo y negativo como por ejemplo el cuestionario PANAS. El objetivo de este trabajo es presentar las propiedades psicométricas de la SPANE y su utilidad clínica para la psicología positiva en personas mayores. A una muestra de conveniencia de 105 personas mayores de 65 años que acuden a centros sociales se les aplicó una batería de pruebas. La muestra está compuesta mayoritariamente por mujeres (70%), con una edad media de 70 años (D.T: 6.5). La escala presenta una buena consistencia interna tanto para afecto positivo como negativo (.78 y .79 respectivamente) y es estable en el tiempo (1 mes; $r_{xy} = .93$ y $r_{xy} = .92$). Mediante análisis factorial exploratorio y confirmatorio se contrasta la existencia de los dos factores positivo y negativo. La validez convergente con afecto positivo y negativo medido con PANAS muestran una moderada convergencia ($r_{xy} = .54$ para los positivos y $r_{xy} = .59$ para los negativos). Los resultados también muestran una buena validez predictiva con medidas de optimismo, satisfacción en la vida, resiliencia, autoeficacia y regulación emocional diferenciados por tipo de afecto en signo y cuantía. Por último, la puntuación de afecto positivo se muestra sensible al cambio tras la aplicación de un programa de potenciación del bienestar para personas mayores. La escala SPANE, no sólo muestra unas buenas propiedades como instrumento para la medición del afecto, sino que se contrasta su utilidad clínica.

La felicidad en el trabajo médico: Subjetividad del cambio organizacional en una muestra Iberoamericana

López Crespo, Javier
Universidad Abat Oliba CEU
jcrespo@uao.es

RESUMEN

La reorganización empresarial de los servicios sanitarios ha generado notables cambios en las condiciones de trabajo de los profesionales de la medicina. El objetivo de este trabajo es profundizar sobre la influencia de las nuevas condiciones de trabajo en el bienestar laboral y en la salud ocupacional de los profesionales de la medicina. Participaron (voluntariamente) 281 profesionales de la medicina de hospitales de España (47,7%) y de América Latina (52,3%), a quienes se accedió mediante un muestreo de conveniencia, intencional y estratificado por sexo (55,4% hombres y 44,6% mujeres), edad ($M=43,16$ años, $D.T.=11,19$) y antigüedad en la profesión ($M=16,51$ años, $D.T.=10,85$). Para ello, se articuló un diseño mixto que combinó tanto metodología cualitativa (entrevistas en profundidad y *focus group* – análisis de contenido temático inspirado en *grounded theory*) como cuantitativa (cuestionarios de QCT y QBLG de Blanch y cols. – estadística inferencial), lo que permitió por una parte evaluar aspectos cuantificables del bienestar laboral del colectivo médico en el marco de sus nuevas condiciones de trabajo y, por otra, analizar y profundizar en aspectos cualitativos relevantes de la dimensión subjetiva de esta experiencia laboral. Los resultados evidenciaron una valoración moderadamente positiva de las condiciones de trabajo y del bienestar laboral - mayor en los participantes de América Latina-, contrapesada por sentimientos y percepciones ambivalentes hacia el contexto y la propia experiencia laboral. Además, aunque en el factor bienestar laboral general los resultados solo arrojan una diferencia tendencial entre los grupos iberoamericano y español, los resultados cualitativos arrojan una diferencia clara en la valoración subjetiva del profesional en cuanto al devenir del cambio organizacional, siendo a mejor en América Latina y a peor en España. El abordaje mixto ha permitido fortalecer y ahondar más en los vericuetos del Bienestar laboral, sin embargo, sería preciso integrar variables culturales y de la organización sanitaria de ambos grupos estudiados.

La Incursión de la Espiritualidad y el Compromiso Afectivo en Instituciones Académicas Superiores: Un Reto Organizacional

Plaza Montero, Ana; Rosario Nieves, Ilia
Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico
ana_plaza@pucpr.edu; irosario@pucpr.edu

RESUMEN

La línea de investigación general se enfoca hacia el estudio de la incursión de la espiritualidad y compromiso afectivo, como experiencias que trascienden el sentido de vida de directivos y docentes en instituciones académicas de orden superior. Estos elementos posibilitan el desarrollo de una educación no tan solo de impartir conocimientos, sino la formación del carácter individual de los futuros líderes en instituciones espirituales y con compromiso afectivo, por ende un reto organizacional. El estudio tiene como objetivo principal conocer cómo directivos y docentes de instituciones académicas superiores significan la espiritualidad, el compromiso afectivo en el trabajo y su aplicabilidad en los diferentes roles que desempeñan. El propósito final del estudio será, el desarrollo e implementación de un modelo de espiritualidad y compromiso afectivo en instituciones académicas de orden superior. La metodología que se utilizará en el estudio integra los procedimientos de la investigación cualitativa y cuantitativa. La metodología cualitativa permitirá conocer el fenómeno bajo estudio desde la experiencia de los participantes, describiendo de forma detallada cómo se vivencia la espiritualidad y el compromiso afectivo en las organizaciones. La metodología cuantitativa guiará la segunda etapa del estudio, la cual contempla la construcción y validación de un instrumento de medición, con la finalidad de identificar las necesidades de la organización en relación a la espiritualidad y el compromiso afectivo. Las limitaciones del estudio giran en torno a la amalgama de significados que se le atribuyen al fenómeno bajo estudio y a la disponibilidad de los participantes que no representarían el universo de empleados de las instituciones académicas.

La influencia de la literatura española en el bienestar y la satisfacción vital de un grupo de estudiantes chinos

Ovejero Bruna, María Mercedes; López-Ríos, Santiago; González, Goretti

Universidad Complutense de Madrid

mercheovejero@psi.ucm.es; slrios@filol.ucm.es; goretzigonz@gmail.com

RESUMEN

El número de estudiantes chinos que estudia en el extranjero ha aumentado considerablemente en los últimos años. Aunque se ha analizado su situación desde distintas perspectivas, el análisis de variables vinculadas al bienestar y la felicidad ha recibido poca atención. Debido a esta panorámica, este estudio supone una experiencia piloto cuyo objetivo es analizar el bienestar psicosocial, la satisfacción vital, la felicidad, el grado de motivación e implicación de los estudiantes con la literatura española y la actitud y apreciación de la misma. La muestra está compuesta por un grupo de 47 estudiantes universitarios chinos que estudian español como lengua extranjera en España. Se evaluaron el bienestar psicosocial (utilizando el cuestionario de Carol Ryff y Corey Keyes), la satisfacción vital (evaluada con el SWLS), la felicidad (medida con preguntas abiertas sobre la felicidad), el engagement (evaluada con el cuestionario UWES-S), la apreciación de la belleza (utilizando los elementos definitorios del modelo VIA de Peterson y Seligman) y la actitud hacia la literatura (con un cuestionario diseñado ad hoc para evaluar esta variable). Además se consideró la situación de los estudiantes cuando estaban en China y cuando estaban en España. Los resultados muestran lo siguiente: (1) la felicidad de los estudiantes está vinculada al bienestar y la salud de la familia; (2) los estudiantes tenían mayor engagement y determinación cuando estudiaban en España; (3) en relación al bienestar psicológico, los estudiantes destacaban en las dimensiones de crecimiento personal y autonomía cuando estaban en España, mientras que las relaciones positivas con los demás fueron menores que cuando estudiaban en China; (4) el bienestar social era mayor cuando los estudiantes estaban en China; (5) no existen diferencias en apreciación de la belleza, además las puntuaciones obtenidas son generalmente bajas; y (6) existe relación entre la actitud hacia la literatura, el engagement y el bienestar psicosocial.

La isla de mi tesoro: mi deseo cumplido

Pereira Dávila, Mónica; Pereira Dávila, Rosana

Haztúa Psicología Positiva

monica.pereira@haztua.com; rosana.pereira@haztua.com

RESUMEN

Con este póster, y mediante un gráfico que semeja el “mapa del tesoro”, vamos a explicar la metodología que seguimos en Haztúa Psicología Positiva para ayudar a nuestros clientes a plantearse un objetivo de cambio, analizar su situación actual, evaluar sus miedos y limitaciones, poner énfasis en sus fortalezas y habilidades para viajar hacia su meta disfrutando de cada cambio que va experimentando. El “mapa del tesoro” nos permite explorar con nuestro cliente, de una manera lúdica, cuáles son las necesidades de cambio, las motivaciones y las mejores estrategias para optimizar los recursos que les permitan sentir que alcanzan sus objetivos. Esta estrategia de trabajo surgió de la experiencia con los niños y niñas que acuden a nuestro centro. Tras comprobar su utilidad, lo hemos adaptado a los adultos con pequeñas modificaciones.

La Psicología Positiva en la publicidad: el caso del Club Atlético de Madrid

Carballa Rivas, Noa María¹; Barahona Esteban, María Nieves²

Universidad Pontificia de Salamanca¹; Escuela de Magisterio Fray Luis de León,
Valladolid²

nmcarballari@upsa.es; nieves.barahona@eumfrayluis.com

RESUMEN

La publicidad ha venido sirviéndose de las aportaciones de la psicología para influir en los consumidores. En los últimos años, con la aparición de la Psicología Positiva, esta contribución se ha acentuado todavía más. Muestra de ello son las diversas marcas que abogan por este enfoque a la hora de publicitar sus productos, como es el caso principalmente de Coca-Cola. En esta investigación se analiza en concreto el caso del Club Atlético de Madrid, ya que si por algo se ha caracterizado esta entidad deportiva ha sido por sus campañas publicitarias en las que se muestra una clara identificación emocional positiva de sus seguidores con los colores del equipo. Esta identificación, que se puede denominar “sentimiento atlético”, supone una disposición emocional que resalta los aspectos positivos de la pertenencia al equipo. A su vez, conlleva un incremento de felicidad y satisfacción vital en los aficionados, independiente de los resultados obtenidos por el equipo en las competiciones, por el simple hecho de “ser atlético”. Concretamente, en este estudio se analiza la aplicación de los aspectos de la psicología positiva en la publicidad del Atlético de Madrid. Esto se lleva a cabo a través de un análisis de contenido de los spots publicitarios de las campañas realizadas entre 2001 y 2012, estudiándose qué se dice, cómo se dice y con qué intención.

La resiliencia como mediador entre la socialización organizacional y el engagement. Un estudio en especialistas en profesiones sanitarias en formación

Palaci Descals, Francisco Jose¹; Cerezo Espinosa De Los Monteros, Javier²;
Bernabe Castaño, Miguel³; Lisbona Bañuelos, Ana¹
UNED¹; Servicio Andaluz De Salud²; Universidad de Talca. Chile³
fpalaci@psi.uned.es; javi_cere@yahoo.com; mbernabe@utalca.cl;
amlisbona@psi.uned.es

RESUMEN

En España, los especialistas en profesiones sanitarias se forman mediante un programa con adquisición progresiva de responsabilidades y capacidades que se lleva a cabo de forma tutelada. Durante esta formación, se produce un proceso de socialización del futuro especialista. Cuando la socialización se produce de manera adecuada puede facilitarse la aparición de engagement en los residentes. Además, ante circunstancias adversas existe evidencia de que la resiliencia es un factor protector. Asimismo, en los últimos años se ha producido un incremento en la edad media de los residentes, una feminización de la medicina, un aumento importante de extranjeros realizando la especialidad en España y la consolidación de especialidades médicas diferentes de las tradicionales. Por todo ello, en este trabajo nos hemos propuesto comprobar si en una población de especialistas en formación (médicos, psicólogos, farmacéuticos y enfermeras) la resiliencia es una variable que media la relación entre la socialización organizacional y el engagement y describir qué variables definen el tipo de residentes en que es más probable que un déficit de socialización pueda dar lugar a menores niveles de engagement. La muestra está formada por un total de 125 Especialistas Internos Residentes (EIR) de 13 hospitales andaluces. Los resultados de este trabajo señalan que los niveles de socialización organizacional y de engagement presentan una asociación positiva en especialistas en formación, y que la resiliencia media la relación entre ambas variables. Este efecto mediador se encuentra para todas las dimensiones de la socialización, a excepción del apoyo de los compañeros. Además, se ha hallado que los niveles de socialización organizacional son mayores en varones que en mujeres.

Las aportaciones de la psicología positiva en la psicología oncológica

Casellas-Grau, Anna; Vives, Jaume; Font, Antoni

Universitat Autònoma de Barcelona

anna.casellasg@e-campus.uab.cat; jaume.vives@uab.cat; antonio.font@uab.cat

RESUMEN

En este trabajo se identificaron respuestas positivas que fueron derivadas de la experiencia del cáncer de mama, como el crecimiento postraumático (35), el bienestar (28), los estilos de afrontamiento positivos (21) o la búsqueda del sentido (13), entre otros. Además, características médicas –como la mastectomía o la quimioterapia- y sociodemográficas –como menor edad o mayor soporte parental- fueron también consideradas como factores predisponentes al desarrollo de tales respuestas. La psicología positiva ha empezado a incluir estudios en el campo de la psicología oncológica, detectando la existencia de respuestas positivas que emergen de la experiencia del cáncer de mama, especialmente en la fase de supervivencia de la enfermedad. Así pues, la presente comunicación provee de información relevante sobre el estado de investigación de la psicología positiva en el campo de la psicooncología. Por otra parte, los resultados son de utilidad a los psicooncólogos para conocer y, por tanto, poder promover las respuestas positivas que pueden emerger en las pacientes.

Las emociones en nuestra comunicación

Cebreiros Fernández, Javier
Universidad de Vigo
comunicacion@cebreiros.com

RESUMEN

La lectura de la mayoría de los libros divulgativos acerca de la comunicación entre las personas, muestra cómo la mejora de los movimientos o el ensayo del tono de voz son técnicas válidas para la mejora de la misma. No obstante, en la gran mayoría de los casos, no dan la importancia necesaria al papel que juega la emoción en ésta. El desarrollo de este trabajo plantea la posibilidad de medir y demostrar el impacto real de nuestra emoción cuando nos comunicamos entre las personas, bien sea en público o en privado, siendo el factor clave para que ésta se desarrolle con eficacia. Se trata, por tanto, de un proyecto claramente dirigido a personas independientemente de su posición, y con gran uso para los profesionales que día a día se comunican personalmente con cientos de personas. Así, una serie de ejemplos, que muestran la eficacia de distintos estilos cuyo único factor común es la generación de emociones, ponen de manifiesto que muchos elementos del lenguaje corporal o de la voz son consecuencia directa de la emoción, y por tanto, se plantea una nueva forma de entender el entrenamiento en comunicación, partiendo que para una buena comunicación, es decir, para comunicar eficazmente, las personas deben trabajar y mejorar, primordialmente, su estado emocional.

Las fortalezas del estudiante de 1º Grado de Trabajo Social

Jiménez Rodríguez, Virginia; Alvarado Izquierdo, Jesús M^a; Puente Ferreras,

Aníbal

UCM

virginiajimenez@psi.ucm.es; alvarado@psi.ucm.es; apuente@psi.ucm.es

RESUMEN

La Psicología Positiva analiza las bases del bienestar psicológico a partir de las fortalezas y virtudes de cada individuo y de sus potencialidades para influir en los otros para llegar a la plenitud y desarrollo personal. Ante esta perspectiva, nuestro equipo centró su interés en conocer las virtudes y fortalezas características del colectivo de estudiantes de primer curso de Trabajo Social. Así, se hipotetizó que las fortalezas del trabajador social, como profesional que se centra en colectivos desfavorecidos, deben caracterizarse por un fuerte contenido humanitario. También el componente vocacional que se aprecia en la fortaleza entusiasmo o vitalidad debería estar presente. Para conocer el perfil de virtudes y fortalezas de este colectivo se aplicó el test VIA-IS a 186 estudiantes de primer curso de Grado en Trabajo Social en la Universidad Complutense de Madrid durante el curso 2011-2012. Una vez finalizado, se generó un informe automático en el que aparecen las fortalezas por orden de preferencia de la persona, en lo que se conoce como medidas ipsativas. Para el análisis de los datos ipsativos se utilizaron técnicas no paramétricas en combinación con análisis multidimensional. Los resultados obtenidos fueron que las fortalezas englobadas en las virtudes de Humanidad y Justicia fueron las que se consideraron más relevantes por parte de los estudiantes, tal y como se esperaba. Sin embargo, la fortaleza entusiasmo o vitalidad no fue destacable en este colectivo. Este estudio abre interesantes líneas de investigación como la necesidad de complementar las medidas del VIA-IS con otras técnicas. Además, sería interesante conocer la configuración propia en virtudes y fortalezas en otros colectivos próximos al Trabajo Social, así como si otros profesionales cercanos a las ciencias matemáticas muestran un perfil más distante. Finalmente, sería de gran interés realizar estudios longitudinales para evaluar la estabilidad y evolución de estos perfiles en el tiempo y poder contrastarlos con los profesionales en activo.

Liderazgo autentico, work engagement y conductas de ciudadanía organizacional

Molero, Fernando; Pastor, Alberto; Moriano, Juan Antonio

UNED

fmolero@psi.uned.es

RESUMEN

Los resultados ponen de manifiesto la relación directa del liderazgo auténtico tanto con el *work engagement* (WE) como con las conductas de ciudadanía organizacional (*Organizational Citizenship Behavior*, OCB). Asimismo ponen de manifiesto el papel mediador de la identificación con el grupo, pero no de la identificación personal con el líder. Los resultados confirman la relación entre el liderazgo auténtico y las conductas organizacionales positivas. Además, ayudan a clarificar los procesos a través de los cuales los líderes auténticos consiguen su influencia. En este caso hemos comprobado la mediación parcial de la variable identificación con el grupo. Esto significa que los líderes auténticos influyen en el WE y las OCB aumentando la identificación con el grupo de trabajo. Por el contrario, a pesar de que la relación entre el liderazgo auténtico y la identificación con el líder es alta, dicha identificación no ejerce un papel mediador sobre el WE o las OCB. Futuras investigaciones deben seguir profundizando tanto en los efectos del liderazgo auténtico como en los procesos subyacentes a dichos efectos.

¿Los alumnos emocionalmente inteligentes tienen mejores notas?

Berrios Martos, M. Pilar; Pruna Parras, Mónica

Universidad de Jaén

pberrios@ujaen.es

RESUMEN

El presente estudio tuvo como principal objetivo comprobar si la Inteligencia Emocional (IE) influye en el Rendimiento Académico (RA), controlando el efecto de la Personalidad (P) y el Cociente Intelectual (CI). Para ello, se ha trabajado con una muestra de 111 estudiantes de la ESO de los cuales 55 eran hombres y 56 mujeres (Rango de edad = 13-17 años; $M = 14.55$; $D.T. = 1.15$). Los instrumentos utilizados han sido: “*Wong and Law’s Emotional Intelligence Scale*” (WLEIS; Wong y Law, 2002), “*Big Five-44*” (Benet-Martínez y John, 1998), “*Test de Aptitudes Mentales Primarias de Thurstone*”, (PMA; 9ª edición de la versión española, 1996), y nota media del expediente académico. Los resultados obtenidos indican que los alumnos que tienen más habilidad para usar sus emociones, mayor responsabilidad y apertura mental, y un CI más alto obtienen mejores resultados académicos. Por otra parte, hemos comprobado que el sexo modera las relaciones entre el rendimiento académico y algunas de las variables estudiadas, y que la responsabilidad, las habilidades emocionales y el CI explican una parte considerable de la varianza del rendimiento académico. Se discuten estos resultados y se plantean algunas sugerencias para futuras investigaciones.

Los efectos de la personalidad en el inicio de la carrera profesional: el papel mediador de la inteligencia emocional

De Haro García, José Manuel¹; Castejón Costa; Juan Luis²; Gilar Corbí, Raquel²

Agbar¹; Universidad de Alicante²

jmharo@aquadom.es; jl.castejon@ua.es; raquel.gilar@ua.es

RESUMEN

En este trabajo, se examinan los efectos directos e indirectos de la inteligencia general, factores de personalidad (modelo cinco grandes) e inteligencia emocional (IE) sobre las ganancias individuales al inicio de la carrera profesional. Se examina también el rol de la inteligencia emocional como mediador en la relación personalidad-ganancias. Los datos longitudinales fueron recogidos de una muestra de 339 graduados universitarios que se encontraban al inicio de sus carreras profesionales. Los resultados del *path analysis* realizado indican que solo uno de los factores de personalidad (apertura) y una de las dimensiones de IE (regulación), predicen directamente las ganancias individuales. Otros resultados, son los efectos encontrados de algunos factores de personalidad (neuroticismo, extraversión y apertura), sobre el salario, mediados por las dimensiones de IE siguiendo la relación causal: percepción, comprensión y apertura, de acuerdo con el modelo de cascada sugerido por Joseph y Newman (2010). Estos hallazgos, proporcionan apoyo para el uso de medidas de IE en selección de personal y tienen también implicaciones importantes para el desarrollo de la IE como una variable clave en la mejora del rendimiento laboral a través de las competencias de tipo emocional.

Más allá del diseño del trabajo: El rol moderador de las creencias de eficacia en la relación de las demandas laborales y el aburrimiento

Sánchez-Cardona Israel¹; Rodríguez Montalbán Ramón¹; Martínez-Lugo Miguel²
Universitat Jaume I¹; Universidad Carlos Albizu²
sanchezi@uji.es; ramon.rodriguez@uji.es; mmartinez@uca.edu

RESUMEN

El papel de las creencias de eficacia como recurso personal para potenciar estados de bienestar y para aminorar consecuencias negativas como el burnout está ampliamente reconocido. Sin embargo, el estudio de las creencias de eficacia y su relación con estados como el aburrimiento laboral ha recibido poca atención a pesar del creciente interés derivado del constante desajuste entre las exigencias laborales y las competencias que los empleados pueden utilizar. El aburrimiento laboral se define como un estado subjetivo de falta de bienestar relacionado al trabajo compuesto por la desvinculación, el desinterés y la percepción de prolongación temporal. La investigación en aburrimiento centra su interés en entender el efecto de las características y el diseño del trabajo, reconociendo que contextos de trabajo rutinarios y con poca exigencias favorecen el aburrimiento. Este enfoque deja de lado el estudio de los recursos personales, como las creencias de eficacia, que puedan servir de amortiguadores del aburrimiento. Partiendo de la Teoría Social Cognitiva y el modelo de demanda y recursos hipotetizamos que las creencias de eficacia moderan (reducen) la relación entre las demandas laborales (infraexigencia y rutina) y el aburrimiento. Proponemos que las creencias de eficacia, como recurso personal, sirven como amortiguador del aburrimiento en contextos caracterizados por infraexigencias y rutina. Los resultados del análisis de interacción con regresión lineal en una muestra heterogénea de 376 trabajadores de diversas organizaciones en Puerto Rico apoyan nuestra hipótesis. Las creencias de eficacia, como recurso personal, reduce la relación que existe entre rutina e infraexigencia con el aburrimiento. Estos resultados ofrecen importantes claves para profundizar en el estudio y la intervención dirigida a aminorar la experiencia de aburrimiento laboral resaltando el papel de los recursos personales. Además, ofrecen una mirada más abarcadora del aburrimiento que vaya más allá del diseño de trabajo considerando también recursos personales positivos.

Memoria autobiográfica: el perdón como reescritura de los acontecimientos vitales

Barahona Esteban, María Nieves¹; Urchaga Litago, José David²; Sánchez Cabaco, Antonio²; Sánchez Zaballos, Elena²

Escuela Universitaria de Magisterio Fray Luis de León-Valladolid¹; Universidad Pontificia de Salamanca²

nieves.barahona@eumfrayluis.com; jdurchagali@upsa.es; asanchezca@upsa.es; esanchezza@upsa.es

RESUMEN

El manejo del perdón se ha demostrado que es una herramienta eficaz en la vida para experimentar felicidad y bienestar. A lo largo de nuestra historia las personas nos hemos podido ver afectadas experiencias de forma negativa y necesitar del perdón para dejar atrás esos recuerdos. En esta investigación queremos estudiar el importante papel del perdón en la memoria autobiográfica, un tipo de memoria de episodios concretos del pasado del sujeto compuesta por acciones, acontecimientos, hechos y situaciones. Por ello, en el presente estudio escrutamos el grado de la capacidad de perdonar, las características de la definición del perdón y las circunstancias o razones que lo facilitan según la edad, en una muestra de 401 sujetos (jóvenes universitarios y mayores). Esto nos ha permitido comprobar dos aspectos: quiénes son más propicios al perdón, los jóvenes o los mayores; y si los hechos vitales negativos han sido integrados por la persona y, por lo tanto, en el presente experimentan mayor gratitud y felicidad. Para ello, se utilizaron tres instrumentos: el Cuestionario de Motivaciones Trasgresoras (TRIM), la Escala de Perdón y Factores Facilitadores (ESPER) y el Cuestionario de Gratitud (GQ-6). Los resultados revelan cómo las personas mayores muestran mayor capacidad de perdonar, pero sorprendentemente también menor nivel de gratitud en el presente. Esto puede ser debido a que los jóvenes por su menor recorrido de vida, no tienen todavía muchas experiencias negativas en su biografía, las cuales pueden ir en detrimento de la gratitud experimentada. Los resultados obtenidos nos llevan a trabajar el perdón como una fortaleza personal con los jóvenes para que puedan desarrollarla al máximo, aumentando así sus niveles de felicidad y bienestar.

Metodologías activas de aprendizaje en el ámbito universitario

Giménez Hernández, Montserrat
Centro Universitario Cardenal Cisneros
montse.gimenez@cardenalcisneros.es

RESUMEN

En las últimas reformas educativas, incluida la LOMCE, encontramos referencias constantes a la importancia del bienestar y la satisfacción, a fortalezas humanas como la creatividad, la ciudadanía, la apertura a la experiencia. Si bien es necesario diseñar programas específicos que fomenten por ejemplo, el bienestar y la educación emocional, de una manera transversal a los contenidos trabajados en el aula, entendemos que el bienestar y la satisfacción escolar deben de ir necesariamente unidos a una satisfacción con el propio aprendizaje. Para lograrlo, hemos apostado por las metodologías activas centradas en el estudiante. La experiencia ha sido llevada a cabo en una asignatura vinculada a Atención a la Diversidad, de los Grados de Magisterio siguiendo una metodología de Aprendizaje Cooperativo (AC). El objetivo era doble: (1) aprovechar los beneficios del AC en cualquier proceso de enseñanza y aprendizaje y (2) proporcionar a los estudiantes una experiencia real y completa de AC que puedan trasladar fácilmente a su práctica profesional futura, fundamentalmente en el ámbito de la Diversidad (escuelas inclusivas). En la experiencia se describe cómo se organizaron las sesiones de clase, las actividades desarrolladas y la evaluación de los resultados de aprendizaje. Al finalizar, 32 estudiantes completaron un cuestionario (adaptación del Cuestionario para valorar el Aprendizaje Cooperativo como Metodología de Enseñanza Aprendizaje en la Universidad (Glez. Fdez. y García Ruíz, 2007)), más una valoración del papel del Aprendizaje Cooperativo en relación a la Intervención y la Práctica Profesional. Encontramos diferencias significativas en la percepción que los estudiantes tienen sobre el AC frente a una metodología tradicional. Como conclusión consideramos que es posible implantar el AC en un aula universitaria y que es valorado positivamente. Si los futuros maestros tienen experiencias satisfactorias de aprendizaje utilizando metodologías más activas y participativas, podrán contribuir a un desarrollo más pleno de sus alumnos, desarrollando fortalezas humanas y contribuyendo a su satisfacción personal/social.

Modelo explicativo del Burnout y el Engagement: el rol de las estrategias de regulación emocional

Castellano, Estanislao¹; Toledo, María Sol²; Spontón, Carlos¹; Maffei, Juan Luis¹;

Medrano, Leonardo¹

Universidad Católica de Córdoba¹; Policía de Seguridad Aeroportuaria²

tanicastellano@gmail.com; masoltoledo@hotmail.com;

carlosluissponton@gmail.com; maffeijuanluis@gmail.com;

leomedpsico@gmail.com

RESUMEN

Los trabajadores continuamente apelan al uso de estrategias de regulación emocional para controlar las emociones que experimentan en su organización. La literatura sugiere que algunas de estas estrategias (como la aceptación y la focalización positiva) resultan funcionales, mientras que otras (como culpar a otros o catastrofizar) resultan disfuncionales. No obstante la mayor parte de las investigaciones sobre el tema se han circunscripto al ámbito clínico. En función de ello en el presente trabajo se pretende determinar el rol de esta variable en el contexto laboral y más concretamente analizar su relación con las emociones positivas y negativas, el engagement y el burnout. Se evaluó el modelo propuesto trabajando con una muestra de 250 trabajadores (54.8% varones y 45.2% mujeres), de diferentes sectores. Se obtuvieron valores aceptables en los índices de ajuste y un considerable valor explicativo tanto del burnout (61%) como del engagement (58%). A partir de los resultados obtenidos se corroboraron las siguientes hipótesis: 1) las estrategias funcionales de regulación emocional presentan una relación directa y positiva con las emociones positivas ($\alpha=.48$); 2) las estrategias funcionales de regulación emocional se relacionan indirectamente con el engagement ($\alpha=.36$); 3) las estrategias disfuncionales de regulación emocional presentan una relación directa y positiva con las emociones negativas ($\alpha=.46$); 4) las estrategias disfuncionales de regulación emocional se relacionan indirectamente con el burnout ($\alpha=.19$); 5) las emociones negativas se relacionan directa y positivamente con el burnout ($\alpha=.41$); 6) las emociones positivas se relacionan directa y negativa con el burnout ($\alpha=.58$); y 7) las emociones positivas se relacionan de manera directa y positiva con el engagement ($\alpha=.76$), 8) no se observaron efectos significativos de las emociones negativas sobre el engagement. Se corrobora la importancia de considerar el rol de las estrategias de regulación emocional en el contexto laboral y organizacional.

Optimismo fundado: evaluación del optimismo académico basado en cuatro expectativas positivas de control

López Palenzuela, David¹; Royo Mas, Francisco²; Orejudo Hernández, Santos²;
Cano Escoriaza, Jacobo²

Universidad de Salamanca¹; Universidad De Zaragoza²

dlp@usal.es; fraroyo@cop.es; sorejudo@unizar.es; jcano@unizar.es

RESUMEN

Las expectativas generalizadas de éxito o resultado y de control interno (Rotter, 1954, 1966) han generado una extensa literatura. La primera además es la base del optimismo disposicional de Scheier y Carver (1985). Pero ambas se han confundido mucho con la autoeficacia de Bandura (1977). Otra expectativa propuesta por Rotter (1978) es la de búsqueda de alternativas. Las cuatro -éxito, contingencia, autoeficacia y búsqueda de alternativas- configuran el optimismo fundado (Palenzuela, 2008). El objetivo de este estudio es presentar datos sobre las propiedades psicométricas de una medida del optimismo fundado académico. La muestra se compone de 400 estudiantes de 1º de Bachillerato, elegidos al azar entre todos los centros públicos y concertados de Aragón. El optimismo fundado se evaluó con los ítems de cuatro escalas de la BEECESA-24 (Batería de Escalas de Expectativas de Control Específicas de Situaciones Académicas): éxito, contingencia, autoeficacia y búsqueda de alternativas, que es una adaptación a situaciones académicas de la versión original generalizada (BEEGC, Palenzuela, 2008). Se realizaron análisis de fiabilidad y factoriales con el SPSS-19, y análisis factoriales confirmatorios con el AMOS 17. Tanto los análisis de fiabilidad como los factoriales mostraron unas buenas propiedades psicométricas de las cuatro escalas por separado y también del constructo global de optimismo fundado. Un análisis factorial confirmatorio relevó un buen ajuste del modelo teórico a los datos. Los resultados son consistentes con el modelo teórico y confirman los obtenidos en otros estudios (Palenzuela, 2008) que evaluaron el optimismo fundado como expectativas generalizadas de control. La BEECESA-24 podría ser más apropiada para medir el optimismo fundado en el contexto académico. Una evaluación del optimismo (fundado) basada no sólo en las expectativas de éxito o resultado -como sucede con el optimismo disposicional- sino en otras tres expectativas estrechamente relacionadas tendría un mayor valor heurístico, de diagnóstico y predictivo.

Organizaciones Sanitarias Saludables: Liderazgo y Capacitación Profesional como competencias clave en la Gestión

Olvera Calderón, Juana
Servicio Andaluz de Salud
al137587@uji.es

RESUMEN

Actualmente, el Sistema Sanitario se encuentra inmerso en un contexto de cambios socio-económicos, científico-técnicos, políticos y culturales. Y es en este contexto donde se plantea el papel que juega la gestión de las organizaciones sanitarias en cuanto a la capacitación y/o profesionalización de la gestión. En foros de dirección de empresas, así como del sector sanitario, se transmite la necesidad de establecer nuevos modelos de gestión, donde el liderazgo destaca como competencia profesional. El propósito del presente proyecto es analizar el estilo de liderazgo así como la capacitación profesional de los/as directivos/as de un área de gestión sanitaria y su influencia en aquellos aspectos de la Psicología de la Salud Ocupacional; así como, en los resultados de la propia organización desde la perspectiva de una organización saludable. Se seguirá un modelo de diseño transversal, a través del cual, se administrará los diferentes cuestionarios a una muestra representativa de personas trabajadoras, cargos directivos e intermedios del área de gestión sanitaria. El análisis de los datos se realizará mediante análisis descriptivos, análisis de varianza y ecuaciones estructurales. Se espera identificar la capacitación, grado de formación en gestión y estilos de liderazgo de los cargos directivos e intermedios; así como, constatar qué estilo de liderazgo tiene un impacto más positivo en aquellos aspectos de la salud ocupacional y en los resultados del área de gestión sanitaria objeto del estudio. Se percibe la necesidad de un cambio en los modelos de gestión sanitaria, donde la capacitación profesional y el liderazgo juegan un papel muy importante en el desarrollo de grupos y organizaciones sanitarias saludables.

Orientación educativa desde la psicología positiva

Barón Vioque, Susana¹ ; García, Luis²

UCM¹; EOEP Villaverde-Usera²

susana_baron@psi.ucm.es

RESUMEN

Desde el marco de la psicología positiva aplicada (Vazquez et al., 2008) nos planteamos si el papel del orientador (Tyler, 2011) en relación a la comunicación de las necesidades educativas especiales del alumno/a, a la familia, puede constituir una variable relevante en la adscripción a las pautas, y a la eficacia de la intervención educativa. La información proporcionada por el orientador, puede constituir un elemento determinante a la hora de elaborar esa información por parte de la familia y de poner en marcha la toma de decisiones que permitan dar respuesta de la forma más eficaz posible a las respuestas educativas que se hayan determinado para el alumno. El papel del orientador debería facilitar el paso del conocimiento de las necesidades especiales, a la determinación de las capacidades, valores y atributos positivos del alumno/a que le permitan optimizar su progreso, determinando en ese proceso sus propias metas, evitando quedar vinculado/etiquetado a las dificultades y/o patologías que justifican las medidas de apoyo. Se realiza una aproximación teórica en el contexto de la psicología positiva y el concepto de aprendizaje evaluativo, en relación terapéutica orientador-familia. El objetivo del presente trabajo parte del análisis del procedimiento prescriptivo de este proceso, como parte de la evaluación psicopedagógica en la Comunidad de Madrid, así como la documentación prescriptiva del proceso (MEC, 1996). Ambos, procedimiento y documentación, son valoradas, y se proponen las consiguientes propuestas de mejora de los mismos.

Papel de las razones para vivir medidas por el RFL (Linehan et al., 1983) en la presencia de conductas autolesivas sin intención suicida (NSSI)

Moliner, A. R., Marco, J. H., Castejón, J., Benlloch, J., Tébar, E.
Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir
adoracionreyes.moliner@ucv.es

RESUMEN

Las NSSI (Non-suicidal self-injury), son el daño deliberado que una persona se produce a sí misma, lesionándose el cuerpo, sin intención de morir. Las NSSI están asociadas a sintomatología depresiva muy grave (Taliaferro, Muehlenkamp, Borowsky, McMorris, & Kugler, 2012). Entre los factores protectores más potentes frente a este tipo de conductas, están las creencias de los sujetos cuando se enfrentan a situaciones adversas. Los estudios iniciados por Linehan, Goodstein, Nielsen y Chiles (1983) establecen que son las creencias y expectativas asociadas a la vida, las que pueden mitigar la inclinación a estas conductas; los individuos que carecen de creencias positivas o altas expectativas por la vida, son más propensos a presentar NSSI. Establecer si las personas con conductas NSSI presentan diferencias por lo que a las razones para vivir se refiere, frente a personas que no presentan este tipo de conductas. La muestra estaba formada por 62 pacientes que cumplimentaron el *Reasons for Living Inventory* (RFL) (Linehan, et al, 1983), que mide creencias importantes para vivir, agrupadas en seis dimensiones. Se observan diferencias significativas en algunas de las dimensiones del RFL, en función de la presencia o no de NSSI. Los sujetos con NSSI, presentaban una menor puntuación en la Escala Creencias de Supervivencia y Afrontamiento del RFL. Esta falta de habilidades de afrontamiento, podría estar relacionada con problemas para tolerar el malestar emocional, que llevaría a los pacientes a realizar conductas NSSI. A partir de estos resultados, nos planteamos profundizar en el estudio de variables protectoras frente a la psicopatología, donde la tolerancia al malestar (y también la regulación emocional) sea uno de los elementos más característicos.

Participación en actividades colectivas: Cohesión grupal y creencias

Zumeta Sanchez, Larraitz; Wlodarczyk, Anna; Basabe, Nekane; Telletxea, Saioa
EHU/UPV

larraitznerea.zumeta@ehu.es; anna_wlodarczyk@ehu.es; nekane.basabe@ehu.es;
saioa.telletxea@ehu.es

RESUMEN

Dos estudios examinaron el impacto de la participación en la acción colectiva en la fusión de identidad, la integración social, y la consolidación de las creencias sociales. Primero, un estudio de campo ($N=243$), comparó la experiencia de las personas que participaron en las manifestaciones relacionadas con el movimiento sociopolítico 15M con la de las personas que participaron en otras actividades colectivas cotidianas. Los resultados confirmaron que la percepción del apoyo social y la eficacia correlacionaban positivamente con el grado de participación; además, se encontró que las emociones ejercían un papel mediador en esta relación. Segundo, en un estudio experimental ($N=40$), se asignó a las personas participantes a dos grupos, el primero debía involucrarse en una actividad colectiva a favor de los derechos de la población inmigrante, mientras que a la otra mitad elaboró un cartel con la misma temática pero de forma individual. Se evaluó la experiencia de los participantes con antes, durante y después de la actividad. Los resultados mostraron que la participación en la actividad colectiva en comparación con la actividad individual, generó mayor cohesión grupal y disminuyó en mayor medida la percepción de inseguridad y desconfianza con respecto a las personas inmigrantes. El estudio apoya la perspectiva neodurkhemiana mostrando que los rituales colectivos producen efervescencia emocional y fusión de la identidad personal con el grupo contribuyendo a la cohesión grupal, así mismo enlaza con las propuestas de la psicología positiva mostrando que en los rituales colectivos la experiencia de flujo y fusión con el grupo es más intensas que en las actividades individuales.

Perfiles de emoción en trabajadores el área psicosocial

Pavés Mena, Javiera¹; Bilbao Ramírez, M. Ángeles¹; Martínez Zelaya, Gonzalo^{1,2}

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso¹; Universidad del País Vasco²

jpavezm@gmail.com

RESUMEN

La labor de los trabajadores psicosociales se caracteriza por una alta demanda de recursos emocionales. Se examinan aquí las emociones presentes en los trabajadores, estudiando perfiles de afecto positivo y afectos negativos relacionados con altos y bajos niveles de desgaste. Se realizó un muestreo no probabilístico de tipo intencional, participando un total de 199 trabajadores. Los análisis muestran perfiles de afectos entre los trabajadores del área social, los análisis de regresión muestran que el nivel de desgaste de los trabajadores está determinado por sus afectos, siendo los trabajadores con mayor afecto negativo quienes presentan el mayor desgaste. Se confirma la hipótesis sobre la importancia de los afectos positivos en la prevención del desgaste laboral en esta área.

Personalidad y Bienestar subjetivo en estudiantes universitarios mexicanos

Marrero, Rosario J.¹; González-Villalobos, José Ángel²

Universidad de La Laguna¹; Universidad Autónoma de San Luis Potosí²

rmarrero@ull.edu.es; joanviel@psicologia.uaslp.mx

RESUMEN

La mayor parte de los trabajos llevados a cabo en países latinoamericanos se han centrado en identificar las variables sociodemográficas implicadas en el bienestar (Vera-Noriega y Rodríguez (2007) o las áreas vitales que tienen mayor impacto en el mismo (Banda y Morales, 2012; Vera-Noriega, 2001). Sin embargo, apenas se ha analizado cómo inciden las características personales en los distintos indicadores de bienestar subjetivo. En este estudio participaron 185 estudiantes de Psicología de la Universidad de San Luis Potosí (68,1% mujeres frente a 31,9% hombres) con una media de edad de 19,39. Se les administró vía on-line una batería de pruebas compuesta por indicadores de bienestar tanto globales (satisfacción vital –SWLS de Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985-, felicidad –SHS de Lyubomirsky y Lepper, 1999-, emociones positivas y emociones negativas –PANAS de Watson, Clark y Tellegen, 1988) como centrados en dominios específicos (pareja, estudios, salud y ocio), un cuestionario de optimismo (LOT-R de Scheier, Carver y Bridges, 1994), de autoestima (RSES de Rosenberg, 1965) y los Cinco Grandes de personalidad (NEO-FFI de Costa y McCrae, 1992). Los análisis correlacionales indicaron que la mayor parte de las características personales se relacionaban con el bienestar. Los análisis de regresión revelaron que la satisfacción en áreas vitales es explicada principalmente por el neuroticismo, salvo la satisfacción con los estudios que dependía de la responsabilidad y el optimismo. Los indicadores globales de bienestar fueron predichos principalmente por la autoestima y el neuroticismo, aunque la extraversión y el optimismo también contribuyeron en cierta medida a la predicción de la felicidad y de las emociones positivas. En general, la personalidad explica mejor el bienestar cuando se emplean medidas globales (entre un 44 y un 58% de la varianza) que cuando se analiza la satisfacción en dominios específicos (entre un 7 y un 20%).

Personalidad y Preferencias Musicales

Orozco Alonso, María Teresa; Miguel-Tobal, Juan José

Universidad Complutense de Madrid

mayte.orozco@imotiva.es; jjmtobal@psi.ucm.es

RESUMEN

Las preferencias musicales ofrecen información importante sobre las características personales de los sujetos que las expresan. De hecho algunos estudios han comprobado que es posible formarse una idea de cómo son los demás únicamente conociendo este dato, información que sería más fiable que la derivada del conocimiento de sus preferencias en lectura, ropa, comida, películas o programas de televisión (Rentfrow & Gosling, 2006). Además, algunos estudios afirman que aquellos individuos a los que les gusta un determinado estilo musical, comparten unos rasgos de personalidad característicos (Dunn, Ruyter & Bouwhuis, 2011), y que existen diferencias en estos rasgos por cuestión de sexo (Contreras, Barbosa y Espinosa, 2010), lo que parece estar relacionado directamente con las diferencias en las preferencias musicales entre hombres y mujeres (Megías y Rodríguez, 2003). Presentamos los resultados de un estudio experimental realizado con 175 sujetos, a los que se ha aplicado el cuestionario de personalidad NEO P-IR (Costa & McCrae, 2008) y la escala STOMP sobre gustos musicales (Rentfrow & Gosling, 2003). Los resultados muestran correlaciones significativas entre algunas variables de personalidad y la preferencia por determinados estilos musicales, mientras que otras características no han mostrado ninguna relación. Concretamente se confirma que la dimensión “Apertura a la experiencia” se relaciona significativamente con el gusto por un amplio abanico de géneros musicales, mientras que otros rasgos se relacionan únicamente con algunos estilos concretos.

Preferencia en la elección de módulos dentro de una intervención positiva (EARTH of Well-being)

Farfallini, Luis¹; Etchemendy, Ernestina²; Botella, Cristina³; Baños, Rosa³
Universitat Jaume I¹; CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición
(CIBEROBN)²; Universitat Jaume I-CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y
Nutrición (CIBEROBN)³

farfalli@uji.es; ernestina@labpsitec.es; botella@uji.es; banos@uv.es

RESUMEN

EARTH of Well-being (EOW) es una Intervención Positiva (IP), que se dispensa de manera computarizada y totalmente auto-aplicada, mediante 3 módulos de actividades: Libro de la Vida (LV), en el que se practican fortalezas psicológicas, y Bienestar en la Naturaleza (NT) y Parque del Bienestar (PQ), en los que se enseñan (NT) y practican (PQ) ejercicios de inducción de emociones positivas (alegría y relajación). EOW se ha aplicado como un programa de 12 sesiones a lo largo de 4 semanas de duración, en población general, con el fin de promover y desarrollar emociones positivas y fortalezas psicológicas. En algunas de estas sesiones (3, 6, 9 y 12) los usuarios tenían libertad para elegir libremente qué módulo trabajar. En este trabajo se analizan las preferencias de los usuarios en las sesiones de elección. La muestra estaba compuesta por 62 estudiantes voluntarios (18-41 años - $X=24.89$, 17 hombres). En las 2 primeras sesiones de cada una de las 4 semanas se les indicaba qué módulo realizar, y en la tercera sesión los participantes elegían. Los datos indican que el módulo más elegido fue PQ para inducir alegría (22.58% - 33.87%), seguido por LV (11.29% - 32.26%), PQ para inducir relax (16.13% - 20.97%), NT para inducir relax (8.06% - 27.42%) y NT para inducir alegría (11.29% - 17.74%). Aquellos módulos en los que se practican actividades son los que los participantes prefieren (PQ inducción alegría y LV). Aunque los datos son aún iniciales, pensamos que es necesario tener en cuenta las preferencias de las personas en las IPs, que si ofrecemos a las personas realizar una tarea que prefieran y les motive, puede que eso se refleje en mejores resultados en la implicación y ejecución, especialmente cuando se trata de población general, que no está buscando activamente ayuda, y cuya finalidad es mejorar su bienestar general.

Presente y futuro de las emociones positivas en el trabajo

Peñalver González, Jonathan; Martínez Martínez, Isabel M; Salanova Soria, Marisa
Universitat Jaume I
al119309@uji.es; imartine@uji.es; salanova@uji.es

RESUMEN

Las emociones han sido estudiadas por numerosos autores (Darwin, Ekman, Nesse, Palmero, Fernández-Abascal), pero es con la aparición de la Psicología Positiva que cambia la perspectiva de su estudio. Bajo este marco, se desarrolla la teoría de la Ampliación-Construcción (*Broaden-and-Built Theory*) de Fredrickson (1998,2001), la cual ofrece una explicación teórica que vincula las experiencias acumuladas de emociones positivas con el desarrollo de recursos para el éxito y el bienestar a largo plazo. Otras investigaciones señalan como las emociones positivas cumplen un papel adaptativo a través del efecto que producen cuando se tienen altos niveles de estas: facilitan la creación de nuevas relaciones sociales y de amistad (Fernández-Abascal, 2009), rápida recuperación (Hakanen y Schaufeli, 2012), estimulan la resiliencia (Algoe y Fredrickson, 2011), se relacionan negativamente con el burnout y positivamente con el engagement (Castellano, Cifre, Spontón, Medrano y Maffei, 2013), tienen un impacto sobre las actitudes y conductas organizacionales deseables (Avey, Wernsing y Luthans, 2008). En cuanto al desempeño, diversos estudios señalan que las emociones positivas promueven pensamientos más creativos, tanto en la pura creatividad como en la originalidad en la solución de problemas (Fernández-Abascal et al., 2007; Carnevale y Isen, 1986; Isen, 1993; Isen, Nygren y Ashby, 1988). Por otro lado, en la toma de decisiones el afecto positivo nos hace más osados, cuando el riesgo es bajo y son escasas las pérdidas potenciales, pero nos toma más conservadores cuando el riesgo es alto y las pérdidas relevantes (Fredrickson y Joiner, 2002). El objetivo de este trabajo es realizar una revisión teórica de la literatura académica sobre las emociones positivas en el ámbito laboral y proponer futuros estudios de investigación.

Programa “Crecer Emocionalmente”: Una experiencia de formación en competencias socio-emocionales y personales en profesorado de educación infantil y primaria

López Martínez, Laura; Alonso Juárez, M^a Carmen

Apoyo Centro de Psicología

laurapezmar@gmail.com; apoyocp@gmail.com

RESUMEN

Los docentes, entre sus funciones diarias, tienen el reto de formar a personas integradas en la sociedad, con recursos sociales y emocionales que les permitan afrontar los desafíos de la vida. La literatura científica nos confirma que las fortalezas del carácter y competencias socioemocionales son herramientas indispensables tanto para prevenir problemas propios como para optimizar la capacidad de influencia sobre los escolares y mantener un nivel óptimo de satisfacción profesional y personal (Allender, 2001). Por ello, el desarrollo de las competencias socio-emocionales y personales en el perfil de los docentes exige que la educación emocional sea incorporada en su programa de formación continua. El programa “Crecer Emocionalmente” se dirige al profesorado de un Centro de Infantil y Primaria (CEIP) de la ciudad de Alicante. Han participado un total de 45 profesores/as que imparten docencia en educación infantil y primaria. El objetivo es proporcionar a los docentes formación, métodos y recursos didácticos para trabajar en el aula con su alumnado basados en la premisa de la psicología positiva, promoviendo la construcción de entornos de aprendizajes ricos y motivadores. El programa utiliza una metodología vivencial, experiencial y cooperativa donde se integra la formación, la propia experiencia y la aplicación de dinámicas y actividades didácticas asociadas al desarrollo de competencias transversales consideradas imprescindibles para ejercer la profesión docente con calidad educativa, así como para su equilibrio y bienestar personal y profesional. Los resultados obtenidos confirman que programa potencia las dimensiones trabajadas, siendo más efectivo el programa si cada docente experimenta por sí mismo los hábitos saludables de los métodos e intervenciones de la psicología positiva aplicada. Partiendo desde la perspectiva de la psicología positiva y la inteligencia emocional se trabajan las siguientes dimensiones: atención y comprensión emocional (autoconocimiento), regulación y gestión emocional, competencias sociales, empatía, liderazgo y motivación.

Programa de Intervención para la mejora de la satisfacción laboral mediante la puesta en práctica de las fortalezas personales

Wants, Jordi
Organization WANTS
jordiwants@gmail.com

RESUMEN

Planteamiento del problema o necesidad: cubrir una necesidad básica de bienestar laboral y personal. Se seleccionó a 9 participantes dispuestos a acogerse al programa y cumplir con los requerimientos del mismo. Pasaron diferentes cuestionarios, inventarios y escalas de la web <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/default.aspx> (antes y después de la intervención). Se dividió a los participantes en 2 grupos (control y experimental). El grupo experimental pasó por las siguientes fases: a) lectura documento descripción conceptos clave sobre POP; b) cita con cada sujeto de forma individualizada analizando las fortalezas que aparecían reflejadas en el cuestionario VIA realizado. Siguiendo los siguientes pasos: (1) analizar fortalezas del informe VIA; (2) encontrar acciones cotidianas para poner en práctica sus propias fortalezas en el ámbito laboral, acciones que fueran motivantes, fácilmente realizables y que apenas supusieran un cambio o tiempo adicional en su rutina; (3) escribir acciones en estadillo; (4) realizar las acciones durante 5 días laborables, aplicando 5 fortalezas, teniendo así 25 acciones programadas a realizar en una semana. Finalmente volvieron a realizar los mismos cuestionarios iniciales. Dirigido a cualquier mando que tenga personas a su cargo. La base teórica fundamental es el Modelo RED (Recursos, experiencias y demandas) Se cumple la hipótesis inicial: “La puesta en práctica de las propias fortalezas características individuales aplicadas al trabajo mejoran la satisfacción laboral de la persona”. El 75% de los sujetos incrementaron su Satisfacción Laboral. Con pequeñas acciones se pueden generar grandes cambios. Método sencillo. Las acciones realizadas no han quitado tiempo productivo y sin embargo han aportado un valor diferenciador. Por ello tanto trabajadores con personal a cargo pueden con muy poco esfuerzo desarrollar las fortalezas propias o del equipo, generando mayor satisfacción laboral y aumentando eficacia organizacional, conforme a las pretensiones de la Psicología de la Salud Ocupacional y más específicamente de la POP.

Propuesta de intervención educativa universitaria en psicología positiva para promover el bienestar personal en adultos mayores

Morales Hevia, María del Mar¹; Fernández Marín, Pilar²; De la Cruz Márquez, Juan

Carlos¹; Pérez Nieto, Miguel Ángel³

Universidad de Granada¹; Hospital Asepeyo, Coslada²; Universidad Camilo José Cela³

marhevia@ugr.es; pfernandezmarin@asepeyo.es; dlacruz@ugr.es; mperez@ucjc

RESUMEN

Propuesta de intervención educativa universitaria en psicología positiva para promover el bienestar personal en adultos mayores. Los adultos mayores necesitan aprender a promocionar su bienestar para favorecer un envejecimiento físico y psicosocial saludable, activo y satisfactorio. Ello posibilita también que se conviertan en agentes de salud participativos en su familia y comunidad. Un grupo de 35 adultos mayores voluntarios, de ambos sexos, con una media de edad de 59.6; han participado en un taller de salud y bienestar emocional de ocho semanas de duración, que está incluido a su vez en un programa universitario de educación para la salud (18 sesiones). Los objetivos del taller han sido favorecer el proceso del darse cuenta de sus experiencias vitales, optimizar recursos personales y adquirir competencias emocionales. Los participantes realizaron prácticas y auto-registros sobre: memoria autobiográfica positiva, emociones experimentadas, perdón, gratitud, sofrología, *mindfulness*, y puesta en práctica de fortalezas personales. Se ha determinado la variabilidad de la frecuencia cardíaca, y se aplicaron las siguientes escalas: Escala de Satisfacción Vital, Escala PANAS, y Escala de Sucesos Vitales; se evaluó también: estado de ánimo, metas y significado vital, retos o problemas presentes, objetivos de futuro, e influencias vitales. En autoinformes se han recogido datos referidos a: autopercepción de salud y felicidad, enfermedades y tratamientos actuales, hábitos de actividad física y nutrición. Se han obtenido resultados positivos significativos en emocionalidad positiva y reducción de afecto negativo, encontrándose variaciones estadísticamente significativas en estado de ánimo, afectividad y satisfacción vital. Cualitativamente hemos comprobado una mejoría de estilos de vida saludables y bienestar, así como altos niveles de satisfacción con el taller. Consideramos que sería interesante ampliar el tiempo del taller para consolidar los cambios positivos y realizar un seguimiento de los aprendizajes y actividades para el bienestar.

Propuesta de una taxonomía de emociones y una herramienta de diagnóstico e intervención

González Fernández de Valderrama, Beatriz

Alta Capacidad

bvalderrama@altacapacidad.com

RESUMEN

Propuesta de una taxonomía de emociones y una herramienta de diagnóstico e intervención. El estudio de las emociones positivas se ha visto dificultado por la falta de modelos científicos rigurosos. No existe un modelo consensuado de clasificación de las emociones (Fernández Abascal, 2011). Los distintos modelos adolecen de un desequilibrio hacia las emociones negativas. Se echan en falta emociones críticas, como el amor, la esperanza (optimismo) o el entusiasmo (flujo). Faltan emociones autorreferenciales (culpa, vergüenza y sus correlatos positivos, autoestima y orgullo). Proponer una taxonomía que pueda ser completa y práctica a la vez, que no deje fuera estados emocionales significativos (con respecto a los modelos más acotados de emociones básicas) y no sea inabordable en la práctica (como el más completo de Plutchik). Una taxonomía que incluya las emociones positivas fundamentales para facilitar la investigación y la intervención en psicología positiva, tanto a nivel individual como de equipos y organizaciones. Se presenta un modelo de clasificación emocional basado en modelos científicos anteriores, con 10 emociones “primarias” (5 positivas o de aproximación y 5 negativas o de evitación) y 14 emociones “secundarias” (igualmente distribuidas en positivas y negativas). Entre estas últimas, algunas coinciden con fortalezas del modelo de Seligman, como gratitud, perdón, esperanza o entusiasmo. Se presenta también una herramienta de diagnóstico en base al modelo, que permite la intervención en organizaciones de una forma lúdica en un aspecto tan delicado como son las emociones. Consiste en un conjunto de tarjetas plastificadas con la definición de las distintas emociones. Cada una de las tarjetas constituye un ítem de un cuestionario que puede ser tabulado y procesado. Puede ser un modelo conceptual útil para facilitar la investigación y para articular las distintas intervenciones de psicología positiva para la generación de estados emocionales positivos.

Regulación Emocional y desarrollo de Recursos Psicológicos Positivos en el Contexto Académico: Un estudio experimental

Medrano, Leonardo; Moretti, Luciana; Pereno, Germán

Universidad Empresarial Siglo 21

leomedpsico@gmail.com; lsmoretti@gmail.com; germanpereno@gmail.com

RESUMEN

Uno de los objetivos principales de la Psicología Positiva consiste en desarrollar teorías, instrumentos e intervenciones sobre los denominados Recursos Psicológicos Positivos. En este trabajo se analiza el rol modulador de la regulación emocional en el desarrollo de dos recursos de importancia para el contexto académico: la autoeficacia académica y las emociones positivas. Concretamente se evalúa si las capacidades de regulación emocional modulan el impacto de una situación de inducción emocional sobre las emociones positivas y la autoeficacia. Para ello 41 estudiantes universitarios fueron asignados aleatoriamente a una condición de inducción emocional positiva o negativa utilizando un método de inducción combinada de música/película. Asimismo antes de la inducción se evaluó la capacidad para regular estados emocionales utilizando la escala DERS. Mediante un MANCOVA se observó que la condición experimental afectaba tanto al estado emocional ($F=5.2$; $g^2=1$; $p<0.05$) como a la autoeficacia ($F=6.8$; $g^2=1$; $p<0.05$). De esta manera en la condición positiva los estudiantes reportaron mayores emociones positivas y creencias de autoeficacia que los estudiantes de la condición negativa. No obstante se observó un efecto significativo de covariación de las sub-escalas “Control de Impulsos” y “Claridad Emocional” sobre los estados emocionales ($F=3.8$; $g^2=1$; $p<0.05$) y la autoeficacia ($F=6.4$; $g^2=1$; $p<0.05$), respectivamente. Los resultados sugieren que los estudiantes que poseen mayor control de impulsos logran un mayor dominio sobre su respuesta emocional frente a la inducción emocional, por ejemplo mantener un estado emocional positivo en una situación de inducción negativa. Asimismo los estudiantes con menor claridad emocional ven más sesgados sus juicios de autoeficacia por la inducción emocional. Se hipotetiza que personas que poseen dificultades para conocer y comprender sus emociones utilizan los estados afectivos para producir un juicio rápido sin integrar estas reacciones emocionales con características externas y la propia memoria, dificultando así la generación de un juicio más realista.

Relación de las características de la Inteligencia Emocional con la Salud Física y Mental

Fernández-Abascal, Enrique G; Martín Díaz, María Dolores

UNED

egarcia@psi.uned.es

RESUMEN

El objeto de este estudio es explorar la relación que se establece entre ciertas características de la inteligencia emocional con la salud física y mental. Explicar la salud en función de variables predictoras de inteligencia emocional. El trabajo ha sido realizado con una muestra de 855 estudiantes universitarios, 188 hombres y 667 mujeres, con una media de edad de 34.27 años ($DT=9.61$), mínimo de edad 18 años y máximo 64 años. Para la evaluación de la inteligencia emocional se han utilizado dos pruebas que valoran rasgo de inteligencia emocional, TEIQue (*Trait Emotional Intelligence Questionnaire*) (Petrides, 2001; Petrides y Furnham, 2003), última versión de la forma completa del TEIQue que comprende 153 ítems, y ofrece puntuaciones en 15 subescalas, cuatro factores y una puntuación global de IE rasgo (Petrides, 2009). En esta investigación se utilizan las puntuaciones obtenidas en los cuatro factores: bienestar, emocionalidad, sociabilidad, autocontrol. TMMS-24 (*Trait Meta-Mood Scale-24*) (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004; versión original de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995), contiene 24 ítems y se obtienen puntuaciones en tres factores: atención, claridad y reparación. Para la evaluación de la salud física y mental se ha utilizado el Cuestionario de Salud SF-36 (*SF-36 Health Survey*) (Ware y Sherbourne, 1992), la última versión, SF-36 v2 (Ware y Kosinski, 1996) compuesto por 36 preguntas que valoran los estados tanto positivos como negativos de la salud a través de 8 escalas: función física, rol físico, dolor corporal, salud general, vitalidad, función social, rol emocional y salud mental. A través del SF-36 se pueden obtener dos medidas de resumen: Componente de Salud Física y Componente de Salud Mental. Los resultados de este estudio sugieren que, en general, las características de la inteligencia emocional predicen más la variable de Componente de Salud Mental (48%) que la de Componente de Salud Física (15%). Los análisis de regresión muestran que el Componente de Salud Mental es explicado por los factores del TEIQue, bienestar ($\beta=4.87$; $t=14.94$, $p=0.000$), autocontrol ($\beta=2.76$; $t=8.12$, $p=0.000$) y sociabilidad ($\beta=-0.93$; $t=-2.524$, $p=0.012$), el factor del TMMS-24 atención ($\beta=-0.23$; $t=-5.9$, $p=0.000$), y el género ($\beta=-1.3$; $t=-2.29$, $p=0.022$), con un

valor total en el modelo de $R^2=0.48$, todos los factores presentan una relación positiva con el Componente de Salud Mental excepto el factor atención que correlaciona de forma negativa, los hombres presentan valores más elevados en el Componente de Salud Mental. Respecto a la Salud Física, ésta es explicada por los factores del TEIQue, bienestar ($\beta=3.08$; $t=7.84$, $p=0.000$), autocontrol ($\beta=1.44$; $t=3.6$, $p=0.000$) y sociabilidad ($\beta=-1.37$; $t=-3.08$, $p=0.002$), el género ($\beta=-2.48$; $t=-3.67$, $p=0.000$) y la edad ($\beta=-0.07$; $t=-2.59$, $p=0.010$), con un valor total en el modelo de $R^2=0.15$, todos los factores presentan una relación positiva con el Componente de Salud Física, la edad correlaciona de forma negativa con este componente, y los hombres presentan valores más elevados en el Componente de Salud Física.

Relación entre el síndrome de quemarse por el trabajo y las experiencias de recuperación

Vidal Febus, Suannette; Acevedo, Betsy; Alicea, Wilfredo; Toro, Ingrid; Martínez, Miguel

Universidad Carlos Albizu, Recinto de San Juan

svidal606@sunmail.albizu.edu;betsyacevedo@gmail.com;walicea118@sunmail.albizu.edu; maittetoro@gmail.com;mmartinez@sju.albizu.edu

RESUMEN

Considerado como uno de los daños laborales de carácter psicosocial más importantes, el burnout (SQT), repercute significativamente en el ausentismo, el desempeño, los comportamientos de ciudadanía organizacional y la rotación laboral. Lamentablemente los empleados expuestos a situaciones estresantes en sus trabajos experimentan un pobre sentido de bienestar. Para poder reducir los efectos negativos del estrés es recomendable que se expongan a un proceso de recuperación. Ante ello, esta investigación pretende auscultar la relación entre el SQT y las experiencias de recuperación, así como conocer las actividades de recuperación más frecuentes entre los participantes. El diseño del estudio es descriptivo, ex post facto y de metodología cuantitativa. Para el mismo, se utilizó una muestra por conveniencia de 390 participantes. Los análisis estadísticos realizados fueron análisis de frecuencias, correlación y regresión múltiple. Un análisis de correlación entre las variables SQT y las experiencias de recuperación evidenció que existe una relación negativa y significativa entre ambos constructos ($r = -.219, p < .01$). Asimismo, se encontró una relación negativa y significativa entre el SQT y las subescalas de distanciamiento psicológico ($r = -.250, p < .01$), relajación ($r = -.315, p < .01$) y búsqueda de retos ($r = -.127, p < .05$). Un análisis de regresión múltiple presentó un modelo con una varianza explicada de 11% ($R^2 = .110$) y una correlación de .332 ($r = .332$). El modelo incluye la variable de relajación. De acuerdo al análisis de ANOVA, el modelo es estadísticamente significativo ($p = .000$). Estos hallazgos evidencian que los procesos de recuperación son importantes para reducir los efectos negativos del estrés en el trabajo y ayudan a los individuos a protegerse del SQT, específicamente a través de la separación psicológica ante situaciones de poco control y la relajación como método para afrontar las demandas. Las actividades de recuperación más frecuentes están relacionadas a la dimensión de relajación y distanciamiento psicológico.

Relaciones entre inteligencia emocional percibida y resolución- afrentamiento de problemas

Moreno Coco, Carmen; Casado Morales, María Isabe; Gutierrez Díaz, Gema;
Miguel Tobal, Juan Jose

Universidad Complutense de Madrid

carmenmorenococo@gmail.com; micasado@psi.ucm.es; gemagdiaz@hotmail.com;
jjmtobal@psi.ucm.es

RESUMEN

Los factores involucrados en la gestión de las emociones, tales como la atención, la claridad y la reparación, pueden estar implicados en el grado de eficacia con que los sujetos resuelven sus problemas personales; siendo esta nuestra hipótesis de partida. Este estudio se ha realizado con una muestra de estudiantes de 1º de Grado en Psicología de la Universidad Complutense de Madrid. Para ello se han aplicado los siguientes cuestionarios: ISAP (Inventario de Solución y Afrontamiento de Problemas Personales, Miguel-Tobal y Casado, 1992). TMMS-24 (*Trait Meta-Mood Scale-24*, Mayer y Salovey, 1995, versión española de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004). El objetivo es encontrar las relaciones que existen entre los factores del TMMS-24: atención, claridad y reparación con los factores del ISAP: Confianza-Inseguridad, Reflexividad-Impulsividad y Estrategias de Resolución. Los primeros análisis indican que efectivamente se obtienen correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre las dimensiones Claridad y Reparación del TMMS-24 con el factor Confianza-Inseguridad, así como con el factor general de Solución de Problemas del ISAP.

Resiliencia ante la vivencia del estigma en personas con VIH: un estudio cualitativo

Ruiz de Apodacaca Maria Jos Fuster ; Fernando Molero Alonso

UNED

mjfuster@psi.uned.es; fmolero@psi.uned.es

RESUMEN

El objetivo del estudio es analizar las respuestas personales positivas de las personas con VIH ante el estigma y la discriminación. Es un estudio cualitativo que consiste en entrevistas en profundidad a 40 personas con VIH, la mitad de las cuales eran activistas en ONG y la mitad no. Se realizó análisis temático de las entrevistas. Este análisis tuvo control interjueces. Un 27.5% de participantes argumentaron haber experimentado efectos positivos en su bienestar psicológico ante el hecho de vivir con un proceso de salud estigmatizado socialmente y un 15% afirmaron haber experimentado este tipo de efectos ante la experiencia personal de estigma vivida. Estos efectos consistieron en un aumento de sus recursos internos personales como la motivación para luchar contra el problema, el empoderamiento o el fortalecimiento de su identidad social. Relataron tener pensamientos y sentimientos positivos como sentirse afortunados/as y tener una alta autoestima tanto individual como colectiva. Vivir con una enfermedad estigmatizada no solo produce efectos negativos sino también un aumento de la resiliencia en algunas personas con VIH.

Resiliencia e Interculturalidad: Historias De Caso

Osorio Maylet

maylet.prana@gmail.com

RESUMEN

El presente trabajo es el resultado de varios años de labor en psicoterapia con migrantes hispanoparlantes radicadas en Bélgica. Muestran problemas emocionales tales como depresión, estados de angustia, melancolías entre otros, sin origen endógeno aparente. A través de la narración de dos casos, Sofía y María, se describe las herramientas creadas para el desarrollo de resiliencia en personas en un contexto intercultural con diagnóstico de depresión y *borderline*. Nos representaba un reto crear un sistema que nos ayudara a fomentar la adquisición de la resiliencia en personas en situaciones vulnerables como lo eran los casos que presento. El sistema se ha denominado RIE, por sus componentes principales: Raíces, Ideas y Emociones. Sofía y María son dos señoras de origen latinoamericano que nos han permitido observar y participar activamente desde la psicoterapia la evolución de la adquisición de la resiliencia. A partir de reconocer sus propias fortalezas lograron superar su problema emocional. Sofía fue diagnosticada con depresión y María con *borderline*. Trabajamos en sesiones haciendo énfasis en las raíces, ideas y emociones. La APA define la resiliencia como ‘el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. A muchos migrantes se les complica adaptarse al entorno intercultural. Se observan situaciones adversas como problemas de comunicación deficiente, discriminación y/o relaciones usualmente asimétricas entre grupos culturales distintos. Ha quedado demostrado que no se nace resiliente ni se adquiere de forma natural. La resiliencia depende de la interacción de la persona y su entorno. La experiencia de trabajar con migrantes ha demostrado que la psicoterapia puede ayudar a desarrollar la resiliencia, tomando en cuenta los factores interculturales.

Resiliencia, competencias socioemocionales y educación

Crespo Sierra, María Teresa

Facultad Educación y Trabajo Social UVA

crespomt@psi.uva.es

RESUMEN

En esta comunicación abordamos los principales aspectos que configuran la promoción de competencias socioemocionales y resiliencia en el contexto escolar desde un cambio de mirada donde las aportaciones de la Psicología Positiva son el referente teórico que nos invita a dicho cambio de mirada. Junto con la familia, la escuela es uno de los contextos de desarrollo y promoción de resiliencia más importantes a lo largo de la infancia y adolescencia. Lo que acontece en ellos tiene una enorme importancia para el desarrollo psicológico de las personas, hasta el punto de que, la escuela puede ser un contexto favorecedor y desfavorecedor de las diferencias interindividuales; en el caso de que no consiga compensar las desigualdades integrando al alumnado y promoviendo un clima social y educacional que facilite el desarrollo socioemocional y promoción de competencias socioemocionales y resiliencia. Potenciar y promover resiliencia desde la escuela, ha pasado a ser una parte esencial del proceso educativo que prepara para afrontar situaciones adversas y promueve competencias socioemocionales y habilidades para la vida. Promover resiliencia para prevenir la violencia, es uno de los principales retos del profesorado y agentes educativos. La escuela, en concreto, puede ser uno de los contextos y escenarios privilegiados para el desarrollo y promoción integral de resiliencia en todo el alumnado, si trasciende los dos primeros pilares de la educación -enseñar a conocer y enseñar a hacer- y potencia los otros dos -enseñar a ser y enseñar a convivir-; convirtiéndose en un espacio de convivencia, educación y socialización que facilite espacios y oportunidades para el establecimiento de vínculos positivos, incremento de la tolerancia a la frustración y resiliencia.

Revisión de Vida centrada en Sucesos Específicos Positivos: Un estudio piloto para evaluar su viabilidad en personas mayores con discapacidad intelectual

Blanco-Martínez, Iván; Hervás Torres, Gonzalo; Avia Aranda, María Dolores
Universidad Complutense de Madrid
mariavia@psi.ucm.es

RESUMEN

Las técnicas de revisión de vida han sido comúnmente aplicadas en personas mayores mostrando eficacia tanto en el aumento del afecto positivo, la autoestima, la satisfacción vital y el bienestar emocional (Bohlmeijer, Roemer, Cuijpers y Smit, 2007) así como en la reducción de la desesperanza y la sintomatología depresiva (Serrano, Latorre, Gatz y Montañes, 2004; Bohlmeijer, Smit y Cuijpers, 2003). Nuestro objetivo es aplicar y adaptar la técnica de revisión de vida centrada en sucesos específicos positivos (ReViSEP) (Latorre et al. 2008) en personas mayores con discapacidad intelectual. La muestra estuvo compuesta por 10 personas mayores, edad media 68,5 años ($SD = 6,1$), miembros de la Fundación Gil Gayarre para personas con discapacidad intelectual. Para todos ellos se administraron medidas de sintomatología depresiva (GDS), Satisfacción Vital (SWLS), Estado de Ánimo y Calidad de Vida (GENCAT) junto con la entrevista ReViSEP. Los análisis paramétricos del test de Wilcoxon revelaron aumentos significativos ($p < .05$) en Satisfacción vital (SWLS), en el Índice General de Calidad de Vida de la escala GENCAT y en sus subescalas de Bienestar Emocional, Desarrollo Personal e Inclusión Social tras la aplicación de ReViSEP. Los resultados de este estudio piloto parecen mostrar que la técnica ReViSEP podría ser una herramienta útil para las personas mayores con discapacidad intelectual a través de la mejora de la satisfacción vital, el bienestar emocional y la calidad de vida.

Revisión teórica sobre la Inteligencia Colectiva vinculada a la Psicología Positiva

Lugo Real, Oriol; Lugo Real, Oriol; Moreno Pérez, Carlos

Universidad Ramon Llull

oriolugoreal@hotmail.com; eulaliarm@blanquerna.url.edu;

carlosmp@blanquerna.url.edu

RESUMEN

El presente trabajo es una revisión de la literatura de los últimos cinco años en referencia a la Inteligencia Colectiva. Esta área de conocimiento está experimentando avances en disciplinas tan diversas como lo son la Informática, la Sociología o la Psicología. La revisión de los últimos y más destacados estudios sobre la inteligencia colectiva en Psicología aplicada a las organizaciones, permitirá analizar cuáles son las relaciones entre la Inteligencia Colectiva y la Psicología Positiva. Entre las fuentes de datos que se han usado para esta revisión destacamos PsycNET y EBSCO. Una de las principales conclusiones que se extraen de las investigaciones y estudios revisados es que las organizaciones que ponen en práctica la Inteligencia Colectiva obtienen mejores resultados. La razón fundamental es que la Inteligencia Colectiva se puede asociar con conceptos específicos de la Psicología Positiva como son, entre otros, la satisfacción, el optimismo o la Inteligencia Emocional. Con este trabajo, se pretende aportar un primer marco teórico para futuras investigaciones que quieran considerar las posibles vinculaciones entre la Psicología Positiva y la Inteligencia Colectiva.

Sabiduría y currículo: un estudio descriptivo con propuestas

González Leandro, Pedro; Cabrera Pérez, Lidia

Universidad de La Laguna

pleandro@ull.es; dcabrera@ull.edu.es

RESUMEN

El estudio de la sabiduría desde la psicología científica es relativamente reciente y no hay un consenso claro sobre su definición. Los autores que la han estudiado, ofreciendo sistemas de medida operativos, han insistido en aspectos tales como sistemas expertos en la solución de problemas que se presentan en la vida cotidiana (Baltes y Freund, 2003) y en la solución de problemas interpersonales dirigidos al bien común (Sternberg, 2001). Consideramos que la sabiduría, como constructo diferenciado de la inteligencia, tiene componentes de tipo cognitivo, relacionados con la solución de problemas (básicamente, personales e interpersonales); y componentes de tipo emocional y motivacional. Además, defendemos también que muchos de estos componentes están presentes en etapas tempranas de la vida, al menos desde la adolescencia, siendo susceptibles de medición y promoción. Por tanto, y desde un enfoque de psicología positiva, consideramos la posibilidad de formar a los adolescentes en algunas facetas de la sabiduría. Defendemos, que esta formación, integrada en los programas educativos, contribuiría a conseguir los fines de la educación. El trabajo que presentamos muestra datos de un rastreo que realizamos en los Programas Oficiales de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato que se imparten en las Islas Canarias, acerca del grado de presencia en los mismos de un conjunto de marcadores de sabiduría. Los resultados indican que gran parte de estos marcadores están presentes en las prescripciones oficiales, aunque con distinto grado de presencia: por ej. con índice alto de presencia, están la tolerancia hacia otras costumbres y el saber escuchar; y con baja presencia, la identificación de emociones en los demás y la compasión. El estudio describe, además, la metodología utilizada y aporta una serie de sugerencias acerca de algunas estrategias dirigidas a elevar la presencia de contenidos relacionados con sabiduría en la Enseñanza Secundaria.

Seducción y Psicología Positiva

Martínez, Antoni

Psicología Heterosocial

contacta@antonimartinezpsicologo.comAuto

RESUMEN

Autoconcepto, autoestima, encontrarse bien con uno mismo, sacar el lado positivo de las cosas, desarrollar mayor bienestar en nuestra vida, etc. son puntos que unen a la Psicología Positiva y a la seducción. Seducción que parte de la base de que para seducir a los demás primero hay que seducirse a uno mismo. En esta presentación se expondrá la experiencia aplicada de la Psicología Positiva en talleres aplicados de seducción, algunos casos particulares y líneas de trabajo para los profesionales que deseen trabajar en talleres de desarrollo personal con Psicología Positiva destinados a mejorar la relación con los demás.

Siluetas rotas. Arte, como modificador conductual en adolescentes con T.C.A.

de Pinedo Extremera, Cristina

Universidad de Granada

crisdepi@telefonica.net

RESUMEN

Investigación sobre el arte como adyuvante terapéutico, realizada en 2012 (14 sesiones de 150'), en una Unidad Multidisciplinar de Trastornos de la Conducta Alimentaria (Anorexia/Bulimia), con catorce chicas adolescentes, entre 15-28 años, con TCA, utilizando recursos didácticos relacionados con las artes plásticas y creativas como principal herramienta de tratamiento-recuperación, valorando la influencia de esa actividad artística en su ansiedad, autoestima y estado anímico y analizando en qué medida puede ser terapéutica. Se desarrolla la investigación partiendo de cuatro fases: 1. Sesiones de dibujo académico; 2. Iniciación, Trabajos de creatividad e imaginación; 3. Vivencias desde la emoción: propuestas para reforzar los vínculos personales y, 4. Historias desde el humor positivo y lo lúdico. Los objetivos de este estudio son: 1) estimular la capacidad creativa como vehículo potenciador de bienestar y autoestima; 2) Analizar la influencia que tiene la actividad artístico-creativa en el nivel de ansiedad y estado de ánimo. Se utilizó de metodología mixta, investigación cualitativa de enfoque biográfico-narrativo, que recoge el proceso de trabajo de las pacientes, obteniendo datos con instrumentos propios de esta metodología (observación del participante, cuaderno de campo, manifestaciones verbales, cuestionario de satisfacción, composiciones artísticas, fotografías) y, investigación cuantitativa aplicando a las pacientes el Inventario Pre-Post de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger (STAI). Según el cuestionario de satisfacción, entrevistas y resultados plásticos, existe una evolución positiva del grupo a lo largo de las sesiones, siendo progresivo el aumento de la implicación, autoestima y bienestar al realizar las propuestas artístico-creativas. A través del instrumento STAI, se observa que las pacientes mantienen una ansiedad-rasgo estable, mientras que la ansiedad-estado va disminuyendo después de cada sesión artística. La actividad artística reduce la ansiedad transitoria en las pacientes. Las propuestas artístico-creativas facilitaron una dinámica participativa con beneficios terapéuticos que paliaron síntomas de la enfermedad y generaron disfrute/confianza.

Sisu y sentido vital: primeros indicadores en la cultura española

Velázquez Gil, Marta¹; Lahti, Emilia Elisabeth²; Ovejero Bruna, María Mercedes¹
Universidad Complutense de Madrid¹; University of Pennsylvania (Philadelphia)²
martavg93@hotmail.com; mercheovejero@psi.ucm.es

RESUMEN

El Sisu es un constructo profundamente enraizado en la cultura finlandesa y se define como una extraordinaria determinación y fortaleza ante la adversidad. La relación que se propone de Sisu con la satisfacción vital, el bienestar psicológico, la resiliencia, la determinación y las fortalezas humanas (Lahti, 2013) son suficientes motivos para incluirlo dentro del ámbito de la Psicología Positiva. El Sisu es un nuevo constructo dentro del campo de la Psicología Positiva, y planteamos su relación con lo que llamamos “sentido vital”. Asimismo, se exploran distintos indicadores y conceptos relacionados con el Sisu a través de la cultura española y su lenguaje. La investigación basada en el Sisu supone abrir un novedoso campo de investigación. Ser conscientes de las diferentes formas en las que podemos potenciar el Sisu, puede brindarnos la oportunidad de afrontar la adversidad de una manera óptima y más resistente, y desarrollar aquellas conductas dirigidas a meta desde un punto de vista distinto: nuestro sentido vital.

Sobrevivientes del horror (Argentina, 1976-1983): impacto y afrontamiento psicosocial

Arnosó, Maitane

Universidad del País Vasco

maitane_arnoso@yahoo.es

RESUMEN

El presente estudio explora el impacto que tuvo la violencia represiva de la última dictadura militar argentina en una muestra de familiares de personas detenidas desaparecidas ($n=30$) y de personas que sobrevivieron a las cárceles de la dictadura ($n=22$). De los resultados se extrae que, el intento represivo de desmovilizar a la población y acabar con la resistencia, fue relativamente fallido: la supervivencia y la organización prevalecieron sobre la muerte pretendida y este tipo de afrontamiento se asoció a un mejor bienestar psicosocial. El análisis de correlaciones mostró que la posibilidad de una reestructuración cognitiva que dotase de sentido político a la experiencia se asociaba con un tipo de afrontamiento activo de la experiencia y una mayor percepción de apoyo social positivo, variables que a su vez contribuyeron en el desarrollo de una identidad de sobreviviente vs. identidad de víctima. A la inversa, las formas de afrontamiento marcadas por la evitación, se relacionaron con más sintomatología de estrés postraumático, una mayor alteración en el proceso de duelo y un mayor impacto negativo en las creencias básicas.

Tejiendo lunas. De la telaraña de abuso al tejido de amor y vida

Soria López, Trinidad N.

PMORVG.Concejalía de Servicios Sociales. Ayuntamiento de Las Rozas (Madrid)
tsmagdala@hotmail.com

RESUMEN

El proceso de recuperación de las heridas producidas por la violencia de género ejercida en la relación de pareja se desarrolla en tres etapas. El énfasis principal de la primera etapa está en establecer la seguridad y la confianza. En la segunda etapa la tarea principal es el recuerdo y el duelo. En la tercera etapa lo prioritario es la reconexión con el amor y la vida. “Tejiendo lunas” es una propuesta de intervención psicológica en la tercera fase de dicho proceso psicoterapéutico desde el marco de la Psicología Positiva. En la última fase, el foco de la terapia es el desarrollo del deseo y la iniciativa, el cambio de valores, el resurgimiento de la alegría, el fortalecimiento de los vínculos y la reconexión con el mundo. Las mujeres han revelado sus traumas y revivido sus dolores. Se sienten valientes por haber trabajado con sus recuerdos. Empiezan a liberarse de la culpa y de la vergüenza. El pasado ha quedado atrás, dejando profundas cicatrices y sentimientos de dolor. Pero ya no es el presente eterno. Es tiempo de planes, cambios y programas de vida. Es el tiempo del futuro. El quilt de amor y vida es la herramienta conceptual y metodológica propuesta para describir la experiencia de recuperación del poder y la fuerza (empoderamiento) creando algo nuevo y bello, a partir de los “retales de la violencia”. Representa la capacidad de transformar las experiencias traumáticas en fortalezas y en sabiduría para el cambio personal, relacional y social (resiliencia), la conexión con la alegría, la esperanza y el amor, y el reencuentro con la vida. Lleva el mensaje de un continuo entretejerse de diseños de vida, la infinita posibilidad de creación y la importancia de registrar las complejidades de nuestro tránsito por el mundo. Es una metáfora que instruye, ilumina y documenta el buen trato.

Trabajo en consulta con las fortalezas personales

Martínez, Antoni

Psicología en Positivo

contacta@antonimartinezpsicologo.com

RESUMEN

Integrar la Psicología Positiva en la consulta privada es uno de los retos a los que nos enfrentamos los profesionales actualmente. Una de las maneras de hacerlo es mediante el trabajo con las fortalezas personales para una amplia gama de trastornos, ello combinado con otro tipo de intervenciones como la psicoterapia cognitivo-conductual. En esta presentación se introducirá una metodología práctica de trabajo basada en el documento de los profesores Rashid y Anjum “340 maneras de usar las fortalezas de personalidad del cuestionario VIA”, valorando sus puntos fuertes y debilidades así como ofreciendo una propuesta de aplicación en la psicoterapia.

Universidad Saludable y Resiliente: proyecto de trabajo UJI Saludable

Ventura Campos, Merche; Salanova Soria, Marisa; Vilar Zanon, Rafael

Universitat Jaume I

mventura@uji.es; salanova@uji.es; zanon@uji.es

RESUMEN

La Red de Universidades Saludables (REUS) está compuesta por 34 universidades Españolas que han puesto en marcha acciones sistemáticas para promocionar la salud de la comunidad universitaria, dentro de su línea estratégica. La Universitat Jaume I ha desarrollado un proyecto para el desarrollo de UJI saludable centrado un modelo de salud integral que se centra en tres criterios: (1) creación de entornos universitarios que promuevan la salud (evaluar la salud ocupacional de la comunidad universitaria, evaluar el entorno físico y formación para la promoción de la salud); (2) coordinación de los servicios que dan valor a la UJI Saludable, e (3) investigación para la promoción de la salud. El fin último, realizar, aglutinar y mejorar la difusión de las acciones que lleva a cabo la UJI saludable para promover y favorecer la salud dentro de la universidad.

Validación de la Escala Hospitalaria de Ansiedad-Depresión (HADS) en adolescentes

Pérez-Rodríguez, Silvia¹; delCastillo-Figueruelo, Aranzazu²; Bethencourt-Pérez, Juan Manuel¹; Peñate-Castro, Wenceslao¹
Universidad de La Laguna¹; Universidad de Granada²
silviaperezrod33@gmail.com; aranzazu.dcf@gmail.com; jmbethen@ull.es;
wpenate@ull.es

RESUMEN

La Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (HADS) es un cuestionario auto-administrado que evalúa sintomatología de ansiedad y depresión a través de 14 ítems, 7 para ansiedad y 7 para depresión. Excluye aquellos síntomas físicos que pudieran confundirse con otros problemas de salud (fatiga, mareos, insomnio, alergia). Ha sido ampliamente utilizada y validada a través de numerosos estudios que demuestran su fortaleza psicométrica en muestras de adultos, tanto con población normal como clínica. Sin embargo, su utilidad en población adolescente ha sido menos explorada. Por ello, este estudio tiene como objetivo presentar datos sobre las propiedades psicométricas de esta escala en una población de 422 adolescentes. El análisis factorial confirma los dos factores de ansiedad y depresión encontrados en estudios previos con adultos, obteniéndose una elevada consistencia interna para ambos. La variable género produjo diferencias significativas en ansiedad (mayor en chicos) pero no en el nivel de depresión. No se encontraron relaciones significativas para las variables edad y grado escolar. Los resultados se discuten en relación con la viabilidad de la HADS para ser utilizada con adolescentes y su comparación con los resultados en adultos.

Validación de una versión española del Cuestionario de Esperanza para Niños

Royo Mas, Francisco; Orejudo Hernández, Santos; Cano Escoriaza, Jacobo; Lopez Palenzuela, David

Universidad de Zaragoza

fraroyo@cop.es; sorejudo@unizar.es; jcano@unizar.es; dlp@usal.es

RESUMEN

El constructo Esperanza ha tenido un resurgimiento y afianzamiento a nivel teórico y empírico a raíz de los estudios desarrollados a partir de los años 90 por Snyder y sus colaboradores (Snyder et al., 1991, 1997). El objetivo es elaborar y analizar las propiedades psicométricas del cuestionario de Esperanza para Niños de Snyder y cols. (1997) en tres grupos de adolescentes de distinta edad. Se obtuvo una muestra aleatoria de 1888 estudiantes de Aragón de tres niveles de educación secundaria: 1º de ESO, 3º ESO y 1º de CFGM y Bachillerato. Tras elaborar una versión de la escala por distintos expertos, se aplicó a la muestra señalada. El análisis factorial exploratorio realizado con una sub-muestra en cada uno de los tres bloques de edad no confirmó la estructura bifactorial de la escala. Sin embargo, los modelos confirmatorios realizados con sub-muestras independiente mostraron en todos los casos un mejor ajuste para el modelo de dos factores que para el de uno. Los resultados concuerdan con los datos obtenidos en estudios precedentes (Snyder et al., 1997; Marques et al., 2009). Así, podemos disponer de una escala en versión española para evaluar este constructo, aunque si bien podría ser mejorada en alguno de sus ítems, tanto en la versión española como en la portuguesa o inglesa.

Validación de una versión española del Cuestionario de Optimismo para Jóvenes (YLOT. Youth Life Orientation Test, Ey et al, 2005)

Royo Mas, Francisco; Orejudo Hernández, Santos; Cano Escoriaza, Jacobo; Lopez Palenzuela, David

Universidad de Zaragoza

fraroyo@cop.es; sorejudo@unizar.es; jcano@unizar.es; dlp@usal.es

RESUMEN

El constructo de optimismo, precedido por una larga tradición filosófica y cultural, fue definido científicamente por Carver y Sheier en 1985. Para la evaluación en adultos se diseñó el LOT y el LOT-R. Por su parte, para su evaluación en población adolescente, Ey et al. (2005) elaboraron YLOT. El objetivo de este estudio es elaborar y analizar las propiedades psicométricas del cuestionario de Optimismo para Jóvenes en su versión castellana. Se obtuvo una muestra aleatoria de 1888 estudiantes de Aragón de tres niveles de educación secundaria: 1º de ESO, 3º ESO y 1º de CFGM y Bachillerato. Tras elaborar una versión de la escala por distintos expertos, se aplicó a la muestra señalada. Los análisis realizados (análisis de los ítems, AFE y AFC en sub-muestras independientes) revelan que en los tres grupos de edad aparecen valores homogéneos en el número de factores y en las saturaciones de los ítems de optimismo y pesimismo, por lo que los resultados en los tres grupos de edad estarían acordes al modelo teórico, con un factor de optimismo y otro de pesimismo. La consistencia interna de ambas escalas oscila entre .62 y .78, con mejores indicadores para los ítems de pesimismo. El proceso de adaptación ha ofrecido un instrumento válido y fiable para evaluar las dimensiones del optimismo en adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria. No obstante, se plantean análisis adicionales sobre el valor predictivo de las escalas y la unidimensionalidad de las mismas.

Validación española de la Escala de Compromiso con la Vida (Engaged Living Scale)

Domínguez, Alejandro¹; Miragall, Marta¹; García-Campayo, Javier²; Soler,
Joaquim³; Cebolla, Ausiàs⁴

Universidad de Valencia¹; Instituto Aragonés de Ciencias de Salud²; Hospital de
Sant Pau i la Santa creu Barcelona³; Universidad Jaume I⁴
alejandro.dominguez@uv.es; marta.miragalla@gmail.com; jgarcamp@gmail.com;
jsolferri@santpau.es; acebolla@uji.es

RESUMEN

Los valores y mayor compromiso con la vida han sido relacionados con mayor bienestar y satisfacción con la vida, de hecho, algunas intervenciones como la Terapia de Compromiso y Aceptación (ACT) tienen como uno de sus objetivos el aumento de esta variable. A pesar de la amplia investigación en el ámbito del compromiso, son pocos los instrumentos desarrollados para su evaluación. Entre los instrumentos desarrollados para la medición del compromiso destaca la Escala de Compromiso con la Vida (*Engaged Living Scale*; Trompetter, et al. 2013) Esta escala ha mostrado tener buenas propiedades psicométricas tanto en población clínica como en población no clínica. Sin embargo hasta la fecha aún no ha sido validada en población Española. Este instrumento consta de 16 ítems que a su vez componen dos sub escalas, de los cuales 10 ítems evalúan la valoración hacia la vida y 6 ítems evalúan la realización vital. Las respuestas del cuestionario están presentadas en forma de escala Likert del 1 al 5 (1: Completamente desacuerdo y 5: Completamente de acuerdo). El objetivo del estudio es validar esta escala en meditadores. La muestra será compuesta por 100 participantes, los cuales contestaran la Escala de Compromiso con la vida a través de una encuesta online. Las respuestas obtenidas después de la aplicación del instrumento serán evaluadas a través de análisis factorial para confirmar su consistencia interna. Este estudio se encuentra actualmente en progreso y se espera confirmar que este instrumento es válido para medir la valoración hacia la vida y la realización vital.

Validación preliminar de la versión española del Personal Strengths Inventory-2

Albaladejo-Blázquez, Natalia; Ferrer-Cascales, Rosario I.; Reig-Ferrer, Abilio;
Caruana-Vañó, Agustín; Fernández-Pascual, M^a Dolores
Universidad de Alicante
natalia.albaladejo@ua.es

RESUMEN

En el ámbito educativo, atender las fortalezas y debilidades de los niños/as dentro del marco de la Psicología Positiva es un aspecto fundamental para una atención educativa de calidad. A pesar de ello, las herramientas para evaluar las fortalezas personales en escolares de educación primaria son limitadas. Se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica con el objeto de conseguir un buen instrumento que evaluara adecuadamente las fortalezas personales de escolares en educación primaria. Finalizada la revisión, nuestro grupo de investigación seleccionó el cuestionario *Personal Strengths Inventory-2* (Liau, Tan, Li y Koo, 2012) instrumento desarrollado para evaluar las fortalezas personales en niños/as de 8 a 18 años. El objetivo del presente estudio ha sido investigar las propiedades psicométricas de la versión española del *Personal Strengths Inventory-2*, PSI-2 (Liau et al., 2012) en una muestra de escolares de segundo y tercer ciclo de educación primaria. Ha participado una muestra disponible y significativa de escolares de segundo y tercer ciclo de educación primaria de siete colegios públicos de la ciudad de Alicante. El instrumento utilizado ha sido The Personal Strengths Inventory-2, PSI-2 (Liau et al., 2012). Este cuestionario evalúa, a través de 21 ítems, cinco dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, establecimiento de metas, empatía y competencia social. Los escolares también cumplieron las siguientes medidas: la versión española del cuestionario KIDSCREEN-52, la escala de satisfacción vital de Diener (SWLS) y variables de interés como la felicidad y rendimiento académico. Se presentan las características métricas del PSI-2 (validez factorial, fiabilidad y validez convergente) como primera adaptación cultural del instrumento, comparando los resultados con aquellos proporcionados por los autores originales del instrumento. Este estudio nos ha permitido disponer de un instrumento con garantías métricas de calidad que posibilita evaluar empíricamente las fortalezas personales en escolares de educación primaria.

Lista de Autores

A

Acevedo, Betsy
Acosta, Alberto
Acosta, Hedy
Águeda Marujo, Helena
Ahuir Pérez, Maribel
Albaladejo-Blázquez, Natalia
Albertín Marco, Raquel
Alicia, Wilfredo
Alonso García, Miguel Aurelio
Alonso Juárez, M^a Carmen
Alvarado Izquierdo, Jesús M^a
Álvarez Pérez, Yolanda
Alves, Daniela
Amayra Caro, Imanol
Amorós Gómez, Montserrat
Antino, Mirko
Araújo, Andrea
Argüello Gutiérrez, Catalina
Arias Martínez, Benito
Arias, Tomás
Arnosó, Maitane
Arranz, Henar
Arrogante Maroto, Óscar
Artuch Garde, Raquel
Asensio, Ángela
Avia Aranda, María Dolores
Awad, Alia
Azanza Martínez de Luco, Garazi

B

Baños, Rosa M.
Barahona Esteban, María Nieves
Barbosa, David
Barón Vioque, Susana
Basabe, Nekane
Belletich, Olga
Benítez Baena, Isabel
Benloch Ponce, Julia
Bermúdez, José

Bernabe Castaño, Miguel
Berrios Martos, M. Pilar
Berrios, Alberto
Berrocal Berrocal, Francisca
Bethencourt Pérez, Juan Manuel
Bilbao, María de los Ángeles
Blanch Baixauli, Javier
Blanco Martínez, Iván
Blanco, Amalio
Blanco, Sheila
Blasco, Tomás
Boada Grau, Joan
Botella Arbona, Cristina
Bretón López, Juana
Bullit Guasch, Lluís

C

Cabrera, Héctor
Cabrera, Vanesa
Calderón, Nadia
Calia, Andrea
Calles Doñate, Ana
Campos Bacas, Daniel
Canga, Adriana
Cano Escoriaza, Jacobo
Cantera Herrero, Javier
Capote Morales, M^a Carmen
Carballa Rivas, Noa María
Carballeira Abella, Mónica
Carretero Dios, Hugo
Caruana Vañó, Agustín
Casado Morales, María Isabel
Casanovas Aljaro, Núria
Casellas Grau, Anna
Castejón Costa, Juan Luis
Castejón Raven, Jessica
Castellano, Estanislao
Catalá Mesón, Patricia
Cataluña, Dafne
Cebolla, Ausiàs
Cebreiros Fernández, Javier

Cerejido, Inmaculada
Cerezo Espinosa De Los Monteros,
Javier
Chaves, Covadonga
Cigarán, Margarita
Clemente Hernáiz, Lucía
Clofent, Maria Teresa
Colmenero Jiménez, José M^a
Contreras, Françoise
Crespo Sierra, M^a Teresa
Crespo, Maite
Cruz Ortiz, Valeria
Cruz Pérez Yus, María
Czar, Andrea

D

da Costa, Silvia
Dadi Aouicha, Ouaridi
De Haro García, José Manuel
De la Corte, Cecilia
De la Cruz Márquez, Juan Carlos
De la Fuente Arias, Jesús
De Miguel, Adelia
De Pinedo Extremera, Cristina
de Rivas, Sara
De Witte, Hans
del Castillo Figueruelo, Aranzazu
Del Pino Sedeño, Tasmania
Delgado Rico, Elena
Dello Russo, Silvia
Demarzo, Marcelo
Díaz Martínez, Cristina
Díaz, Darío
Domínguez, Alejandro
Duque López, Cristian
Duque, Almudena

E

Echezarraga, Ainara
Écija Gallardo, Carmen
Enrique Roig, Ángel
Espallargas, Pilar
Espinosa Fernández, Lourdes
Espinosa, Juan Carlos

Espinoza, Macarena
Etchemendy, Ernestina
Extremera Pacheco, Natalio

F

Farfallini, Luis
Fernández Marín, María Pilar
Fernández Muñoz, Juan José
Fernández Rosado, Francisco José
Fernández Sedano, Itziar
Fernández Abascal, Enrique G.
Fernández Pascual, M^a Dolores
Fernández, César
Fernández, Itziar
Ferrer Cascales, Rosario
Flores Lucas, Valle
Font, Antonio
Franquesa Capdevila, Xavier
Fumero, Ascensión
Fuster Ruiz de Apodacaca, María
José

G

García Ael, Cristina
García Baldán, María Luisa
García Campayo, Javier
García Campayo, Javier
García Diex, Gustavo
García Izquierdo, Mariano
García Palacios, Azucena
García Zamora, Cristina
García Alandete, Joaquín
García Campayo, Javier
García Rubio, Carlos
García Rubio, Carlos
García, Felipe E.
García, Luis
Gil Lacruz, Marta
Gil, Francisco
Gilar Corbí, Raquel
Giménez Hernández, Montserrat
Gómez Sánchez, Laura E.
Gondim, Sonia
González Fernández de Valderrama, Beatriz

González Laguía, Ana
González Ordí, Héctor
González Torres, María del Carmen
González Arratia López Fuentes, Norma
Ivonne
González Pinto, Ana
González Villalobos, José Ángel
González, Goretti
González, Raquel
Gorroño, Idoia
Guerra Vargas, Sofía
Guillén, Ana Isabel
Guillen, Verónica
Gutiérrez Díaz, Gema
Gutiérrez Hermoso, Lorena

H

Hernández Sánchez, Alba María
Hernández Lloreda, María José
Hernández, José
Hernández, Lourdes
Herrera Mercadal, Paola
Herrera, Isabel M.
Herrero Esquerdo, Olga
Herrero, Marta
Herrero, Marta
Herrero, Rocio
Hervás Torres, Gonzalo

I

Ionescu, Andra
Izal Fernández de Trocóniz, María

J

Jané i Ballabriga, M^a Claustre
Jara, Jesús
Jáuregui Narvárez, Eduardo
Jiménez Ambriz, María Guadalupe
Jiménez Rodríguez, Virginia
Jiménez, Guadalupe
Jovell, Esther
Juárez, Fernando

K

Kappelmayer, Marcela
Kelmanowicz, Viviana
Köpl, Laura

L

Lahti, Emilia Elisabeth
Landivar, Esthefany
Lara, M. Dolores
Las Hayas, Carlota
Lázaro Pérez, Esther
Lázcoz Iso, Iosu
Lecuona, Oscar
León Pizarro, Concha
León Pérez, José M.
León Rubio, José María
Lisbona Bañuelos, Ana
Lledó, Ana
Llorens, Susana
López Crespo, Javier
López Martínez, Laura
López Megías, Jesús
López Palenzuela, David
López Zafra, Esther
López Benítez, Raúl
López Diago, Rocío
López Ríos, Santiago
López Roig, Sofía
López, Irene
Lorente Soler, M^a Eugenia
Loreto de la Carrera, María
Lugo Real, Oriol
Lupiáñez, Juan
Luque, Alba

M

Maffei, Luis
Magallares Sanjuán, Alejandro
Mañas, Miguel Ángel
Marco Salvador, José Heliodoro
Marrero Quevedo, Rosario J.
Martín Antón, Luis Jorge
Martín Díaz, María Dolores

Martín-Aragón, Maite
Martín, Rosa María
Martínez Lugo, Miguel
Martínez Sinovas, Raquel
Martínez Martí, María Luisa
Martínez Martínez, Isabel M.
Martínez Zelaya, Gonzalo
Martínez, Antoni
Martos Montes, Rafael
Matheus, Reina
Medrano, Leonardo
Méndez Carrillo, Francisco Xavier
Meneghel, Isabella
Miguel Neto, Luis
Miguel Tobal, Juan José
Mira Pastor, Adriana
Miragall, Marta
Miralles Tena, Ignacio
Miralles, Cibeles
Mirapeix, Rosanna
Miró, Luis
Molero Alonso, Fernando
Molés, Mar
Molinari, Guadalupe
Moliner Albero, Adoración Reyes
Mondragón Lasagabaster, Jasone
Moñivas, Agustín
Monjas Casares, Inés
Montero, Pilar
Montes Maroto, Gerardo
Montorio Cerrato, Ignacio
Morales Hevia, María del Mar
Morales, Héctor
Moreno Coco, Carmen
Moreno Godoy, María José
Moreno Pérez, Carlos M
Moretti, Luciana
Moriano León, Juan Antonio
Moya Morales, Miguel
Muley Sales, Pilar
Myró, Guillermo

N

Navarro, José

Nebot Ibañez, Sara
Nieto Flores, M. Pilar
Nouvilas Pallejá, Encarna

O

Ochoa Arnedo, Cristian
Olivos Jara, Pablo
Olvera Calderón, Juana
Orejudo Hernández, Santos
Oriol, Xavier
Orozco Alonso, María Teresa
Ortega Carrillo, José Antonio
Ortega Maldonado, Alberto
Ortega Martínez, Ana Raquel
Ortíz, Alvaro
Otaola Rengel, Alexandra
Ovejero Bruna, María Mercedes

P

Pacheco, Luis
Páez Rovira, Darío
Palací Descals, Francisco José
Palacios Donayre, María del Carmen
Palmer, Stephen
Panadero, Sonia
Paniagua, David
Paredes, Borja
Pastor Mira, María-Ángeles
Pastor, Alberto
Pato Jiménez de Castro, Pilar
Pavéz Mena, Javiera
Pecino, Vicente
Pelacho López, Julián
Peñacoba, Cecilia
Peñalver González, Jonathan
Peñate Castro, Wenceslao
Pereira Dávila, Rosana
Pereira Dávila, Mónica
Pereno, Germán
Pérez Garín, Daniel
Pérez Nieto, Miguel Ángel
Pérez Rodríguez, Sandra
Pérez Serrano, Miriam

Pérez García, Ana María
Pérez Rodríguez, Silvia
Pérez, Sandra
Pinazo Calatayud, Daniel
Plaza Montero, Ana
Pousa, Esther
Prieto, Amaia
Pruna Parras, Mónica
Puebla Guedea, Marta
Puente Ferreras, Aníbal
Puig, Inma

Q

Quero, Soledad

R

Rachyla, Iryna
Ramírez Fernández, Encarnación
Reig Ferrer, Abilio
Ríos Lechuga, José Carlos
Rivas, Esther
Rivero, José J.
Robles Cedeño, Laura
Rodríguez Montalbán, Ramón
Rodríguez Sánchez, Alma M.
Rodríguez Carvajal, Raquel
Rodríguez Muñoz, Alfredo
Rodríguez, Marta
Romero Olucha, Sonia
Romero Sánchez, Mónica
Romero, Natalia
Ronco Cardoso, Paula
Ros Martrat, Eulàlia
Rosario Nieves, Ilia
Rosell Vidal, Nuria
Royo Mas, Francisco
Rueda, Beatriz
Rufi, Sergi
Ruiz Aranda, Desireé
Ruiz, M^a Ángeles

S

Salamero Platas, Carlos

Salamero Terrón, Carlos
Salanova Soria, Marisa
Sánchez Mora i García, María Teresa
Sánchez Cabaco, Antonio
Sánchez Nieto, María del Mar
Sánchez Zaballos, Elena
Sánchez Cardona, Israel
Sánchez Hernández, Óscar
Sánchez Pastor, María
Sánchez Sansegundo, Miriam
Sánchez, Flor
Sanjuán Suarez, Pilar
Sans, Montse
Sanz, Yolanda
Sebastián Fernández, Carmen
Serrano Rosa, Isabel
Shuttle, Nicola
Silván Ferrero, Prado
Solares Menegazzo, Jessica
Soler Pagán, Carmen
Soler, Carla
Soler, Joaquim
Soria López, Trinidad N.
Spontón, Carlos
Stavraki, María

T

Tébar Herreros, Elvira
Telletxea, Saioa
Toledo, María Sol
Toro, Ingrid
Torrente, Pedro
Torres Bares, Carmen
Tripiana Martínez, Jacoba

U

Urchaga Litago, José David

V

Valdez Medina, José Luis
Varela Romero, Belén
Vázquez Valverde, Carmelo
Vázquez, José Juan

Vázquez, Santiago
Veenhoven, Ruut
Velasco, Lilian
Velázquez Gil, Marta
Ventura Campos, Merche
Ventura Traveset, Toni
Vidal Febus, Suannette
Vilajoana i Celaya, Josep
Vilar Zanon, Rafael
Vives, Jaume

W

Wants, Jordi
West, Michael

Willis, Guillermo
Wlodarczyk, Anna

Y

Yacsirk Roa, Cesar

Z

Zaccagnini, José Luis
Zambrano Hernández, Sonia
Zavarce Armas, Pura
Zufiaurre, Benjamín
Zumeta Sánchez, Larraitz