

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL



Universidad de Valladolid

MÁSTER EN PSICOPEDAGOGÍA

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

**Programa de intervención para potenciar la resiliencia
e incrementar el bienestar psicológico en población LGTB**

2021

Autora: Daniela Escobar Vega

Tutor: Raúl López Benítez

Resumen

Durante muchos años, el colectivo de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales (LGTB) ha luchado contra la discriminación y en busca de la igualdad en lo que a derechos humanos se refiere. A pesar de ello, hoy en día siguen padeciendo toda una serie de consecuencias negativas, ya sean simbólicas, psicológicas, emocionales, físicas, sociales e, incluso, institucionales, haciendo necesario abordar esta problemática tan acuciante. A pesar de su relevancia, actualmente no existen prácticamente programas ni estudios que se hayan centrado en mejorar la calidad de vida de estas personas, objetivo prioritario del presente Trabajo Fin de Máster (TFM). Para ello, y tras llevar a cabo una conceptualización sobre los principales temas de interés abordados en este TFM, se plantea una propuesta de intervención psicopedagógica, la cual gira en torno a mejorar la calidad de vida a través de dos ejes principales de la Psicología Positiva (PP): la resiliencia, entendida como el afrontamiento adecuado ante la adversidad, y el bienestar psicológico, el cual incluye dimensiones tan importantes como la autonomía o las relaciones positivas, entre otros. Finalmente, se exponen las principales limitaciones, fortalezas y conclusiones del presente trabajo.

Palabras Clave: Colectivo LGTB, bienestar psicológico, resiliencia, calidad de vida, propuesta de intervención

Abstract

For many years, the Lesbian, Gay, Transsexual and Bisexual (LGTB) collective has fought against discrimination and in search of equality in terms of human rights. Despite this, today they continue to suffer a whole series of symbolic, psychological, emotional, physical, social and even institutional negative consequences, making it necessary to address this pressing problem. Despite its relevance, currently there are practically no programs or studies that have focused on improving the quality of life of these people, a priority objective of this Master's Thesis. To do this, and after carrying out a conceptualization of the main topics of interest addressed in this TFM, a psychopedagogical intervention proposal is proposed, which revolves around improving the quality of life through two main axes of Positive Psychology (PP): resilience, understood as adequate coping with adversity, and psychological well-being, which includes such important dimensions as autonomy or positive relationships, among others. Finally, the main limitations, strengths and conclusions of this work are exposed.

Key Words: LGTB Collective, psychological well-being, resilience, quality of life, intervention proposal

Índice

1	Introducción	1
2	Objetivos	2
2.1	Objetivos generales.....	2
2.2	Objetivos específicos	2
3	Justificación	3
	<i>Relación del TFM con las competencias del máster.....</i>	<i>4</i>
4	Fundamentación teórica	6
4.1	Psicología positiva	6
5	Bienestar.....	7
5.1	Modelos de bienestar	9
6	Resiliencia	15
6.1	Principales modelos teóricos de resiliencia.....	16
6.2	Características asociadas a la resiliencia	21
6.3	Factores de riesgo y factores de protección.....	24
6.4	Instrumento de medición	25
7	Colectivo LGTB: definición y contextualización.....	26
7.1	La LGTBfobia	29
7.1.1	Tipos de agresiones derivados de la LGTBfobia.....	31
7.1.2	Principales causas y consecuencias de las agresiones causadas por la LGTBfobia	32
7.2	Estudios científicos	35
8	Propuesta de intervención	38
8.1	Justificación.....	38

8.2	Destinatarios.....	39
8.3	Objetivos.....	39
8.4	Metodología.....	41
8.5	Recursos y temporalización de la propuesta	42
8.6	Información complementaria de las sesiones.....	45
8.7	Sesiones	46
9	Evaluaciones	65
10	Futuras líneas de Trabajo y Limitaciones.....	67
11	Conclusiones	68
12	Referencias	70
13	Anexos	77
	Anexo 1. Encuesta de Satisfacción por actividad.	77
	Anexo 2. Aceptación de participación en la intervención.	78
	Anexo 3. Autorización	79
	Anexo 4. Escala de bienestar de Carol Ryff.....	80
	Anexo 5. Escala de resiliencia.....	83
	Anexo 6. Cronograma	84
	Anexo 7. Tú eres una joya valiosa	85
	Anexo 9. Compartir de Fragmentos.....	88
	Anexo 10. Imagen 1 perspectivas	89
	Anexo 11. Imagen 2 Perspectivas	90
	Anexo 12. Cuadro Auto observación.....	91
	Anexo 13. Supervivientes.....	92
	Anexo 14. Preguntas supervivientes.	93
	Anexo 15. Escala de habilidades.....	94

Anexo 16. Caras	99
Anexo 17. Your Body Language	100
Anexo 18. Preguntas Insight	101
Anexo 19. Casa mi mundo ideal.	102
Anexo 20. Valores.....	103
Anexo 21. Red de apoyo.....	104
Anexo 22. Me gusta conocerte.	105
Anexo 23. Encuesta de satisfacción general.....	106

Lista de tablas

Tabla 1. <i>Índice de Bienestar Carol Ryff. Nivel óptimo y Nivel deficitario</i>	12
Tabla 2. <i>Características, Modelo triádico Gotberg.</i>	19
Tabla 3. <i>Factores de protección y de riesgo.</i>	24
Tabla 4. <i>Año y Suceso histórico</i>	26
Tabla 5. <i>Prejuicios sociales que favorecen la violencia contra el colectivo LGTB</i>	34
Tabla 6. <i>Principales consecuencias de la LGTB fobia.</i>	34
Tabla 7. <i>Cronograma de sesiones</i>	43

Lista de figuras

<i>Figura 1.</i> La casita de Vanistendael.....	18
<i>Figura 2.</i> Evolución de la perspectiva del colectivo LGTB en España.....	28
<i>Figura 3.</i> LGTBfobia en España.....	31

1 Introducción

Tradicionalmente, la heterosexualidad ha hostigado a la homosexualidad por diferentes factores: el heterosexismo, los prejuicios, el machismo, los delitos de odio, entre otros. A causa de ello, se han ido generando múltiples consecuencias negativas en la salud de las personas pertenecientes al colectivo de lesbianas, gais, transexuales y bisexuales (LGTB). En la actualidad, según el informe anual de los delitos de odio en España, en el país aumentaron los incidentes de odio un 6,8 % en el año 2019, con 1706 casos reportados; esto, a diferencia del 2018, con 1598 casos. A pesar de que España es uno de los países más avanzados en cuanto a la evolución de los derechos humanos del colectivo LGTB, aún existe la LGTBfobia en la sociedad. De hecho, la discriminación y la intolerancia son los principales enemigos de los derechos humanos, pues estos suponen una gran amenaza para las víctimas. Por ello, trabajar en este ámbito es más necesario que nunca, a fin de superar estas vicisitudes.

Uno de los constructos psicológicos más relevantes en la calidad de vida del ser humano ha sido el bienestar psicológico, el cual ayuda a enfocar la perspectiva de los individuos en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, y favorece el funcionamiento positivo. Otro componente ha sido la resiliencia, la cual contribuye a adaptarse positivamente a las dificultades y, de ese modo, mantener la salud psicológica. Por tanto, ambos factores son esenciales en la vida de una comunidad vulnerable, dado que con ellos se aprende a ser más fuerte y, al mismo tiempo, a mantener una actitud positiva ante la vida.

Este trabajo de fin de máster (TFM) está dirigido al desarrollo del bienestar psicológico y la resiliencia a partir de una propuesta de intervención que contribuye a un aumento en la calidad de vida de las personas pertenecientes al colectivo LGTB. Para ello, y en primera instancia, se revisan los conceptos utilizados como base para intervenir en la calidad de vida de los participantes que pertenecen a dicho colectivo. Luego, se exponen contenidos relacionados con el colectivo LGTB, como los conceptos básicos, la historia y la evolución del grupo, nacional e internacionalmente; y las causas y consecuencias de la LGTBfobia. Además, se relaciona lo anterior con el bienestar y la resiliencia, y las razones por las que estos son necesarios y beneficiosos para incrementar la calidad de vida en situaciones de riesgo. En la segunda parte del trabajo, se desarrolla el programa de intervención psicopedagógica, donde se exponen la

metodología, los objetivos y el cronograma con las respectivas sesiones y especificaciones para cada una de ellas. Finalmente, se presentan las conclusiones del trabajo.

2 Objetivos

2.1 Objetivos generales

- Conceptualizar el bienestar psicológico y la resiliencia.
- Contextualizar el colectivo LGTB.
- Desarrollar una propuesta de intervención psicopedagógica que responda a las necesidades del colectivo LGTB a partir del bienestar y la resiliencia y la potencialización de sus respectivas características.

2.2 Objetivos específicos

- Reflejar datos y estadísticas sobre el colectivo LGTB que manifiesten la importancia de trabajar en sus necesidades desde un punto de vista psicológico.
- Analizar los diferentes programas de intervención realizados previamente con este colectivo con respecto al bienestar y la resiliencia.
- Trabajar el bienestar y la resiliencia y sus respectivos componentes como guía para mejorar la calidad de vida en el colectivo LGTB.
- Concientizar sobre la importancia de la resiliencia como un medio para abordar la vulnerabilidad en situaciones de dificultad.
- Exponer los diferentes puntos de vista de cada uno de los autores sobre lo que se requiere para aumentar el bienestar psicológico, a fin de saber cómo tener una mejor satisfacción en todos los ámbitos de la vida.
- Evaluar la eficacia de la intervención a partir de los resultados de las pruebas psicométricas, que han de ser aplicadas en cuanto al bienestar y la resiliencia; ello, con la intención de plantear futuras líneas de investigación e intervención.

3 Justificación

La psicopedagogía es una disciplina social que pretende, desde una problemática concreta, posibilitar el adecuado desarrollo y la promoción de los individuos a través del trabajo en áreas como la psicología social, los procesos cognitivos, el desarrollo del lenguaje, las habilidades de comunicación y didácticas para dificultades de aprendizaje, entre otras. Desde este punto de vista, la intervención psicopedagógica es un conjunto de actividades que contribuyen a dar solución a determinados problemas, prevenir la aparición de otros, y colaborar con las instituciones para que las labores de enseñanza y educación estén cada vez más dirigidas a las necesidades de los alumnos y la sociedad en general (Bisquerra, 1996). Son varios los factores que se pueden construir en este sentido, por ejemplo: la autonomía moral e intelectual; las habilidades necesarias para enfrentarse a la vida, con lo que se prevengan conductas disruptivas; la resiliencia; el desarrollo de los autoesquemas; y, en general, el diseño de proyectos educativos con propuestas para trabajar lo mencionado.

La línea de este máster se enfoca principalmente en las Necesidades Educativas Especiales (NEE). Este concepto fue introducido en la LOGSE desde 1990 y pretende resaltar la importancia de la ayuda y el apoyo hacia las personas que requieren una educación de manera diferenciada y especial. Dicha educación debe mostrar un carácter dinámico, pues debe ajustarse a las características de los individuos; de esta manera, se deben adaptar los programas o guías a aquellas NEE.

En este sentido, el contexto donde se han detectado las necesidades de intervención es dentro del colectivo LGTB, pues el manejo de la homofobia y la falta de aceptación tanto propia como social puede derivar en “problemas emocionales como trastornos de depresión y ansiedad, abuso de alcohol y drogas, tentativa de suicidio, alteración de la autoestima, auto rechazo respecto a su orientación del deseo, vergüenza y culpa” (FELGTB, 2012, p.1).

Siendo el bienestar psicológico y la resiliencia constructos que hacen parte de la psicología positiva y que ponen en manifiesto el florecimiento de múltiples dimensiones a nivel personal, biológico, relacional, cultural y global en la vida de las personas, es relevante destacar la importancia de esta al trabajar con las personas de mayor vulnerabilidad en este caso el colectivo LGTB con la finalidad de facilitar el desarrollo humano positivo de estas comunidades.

Relación del TFM con las competencias del máster

Las competencias adquiridas a lo largo del máster de psicopedagogía, tanto generales como específicas, que se manifiestan en el desarrollo de esta intervención psicopedagógica para dar respuesta a una necesidad real y específica del colectivo LGTB, se presentan a continuación:

- Competencias generales

G1. Resolver problemas en entornos nuevos o poco conocidos de forma autónoma y creativa y en contextos más amplios o multidisciplinarios. Dentro del máster, aunque se realizaron charlas sobre el colectivo LGTB, no hubo mayor profundidad, dado que no se trataban las formas de actuación ante este. Por lo tanto, se realizó una ardua investigación con el objetivo de conocer la problemática y sus necesidades.

G2. Tomar decisiones a partir del análisis reflexivo de los problemas, al aplicar los conocimientos y avances de la psicopedagogía con actitud crítica y hacer frente a la complejidad a partir de una información incompleta. Al trabajar en un contexto con personas del colectivo LGTB y realizar una investigación previa sobre este, se idearon y adecuaron actividades para desarrollar y potenciar las principales necesidades a través de la resiliencia y el bienestar.

G3. Comunicar las decisiones profesionales y las conclusiones, así como los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados, de manera clara y sin ambigüedades. La respuesta a esta competencia se refleja en dos aspectos en el trabajo: el primero, con respecto al contacto directo que hubo con la fundación del colectivo, donde se expuso la idea a los profesionales de trabajar con el bienestar y la resiliencia; el segundo, gracias a la elaboración y la exposición del trabajo.

G4. Tomar consciencia de las creencias y los estereotipos sobre la cultura propia y las ajenas, y de las implicaciones sobre su actuación profesional; y potenciar el respeto de las diferencias individuales y sociales. Este trabajo de intervención se centra específicamente en la educación inclusiva, pues se reflexiona sobre la relevancia de tolerar y respetar, así como de potenciar ciertas cualidades en el colectivo LGTB.

G5. Responder y actuar de manera adecuada y profesional, teniendo en cuenta el código ético y deontológico de la profesión en todos los procesos de intervención. El código se ha

mantenido durante el desarrollo de la propuesta de intervención, puesto que este trabajo se centra en el respeto, la humanidad y la tolerancia hacia todas las personas, sin juzgar ni involucrar ningún tipo de prejuicio.

G7. Implicarse en la propia formación permanente; reconocer los aspectos críticos que se han de mejorar en el ejercicio de la profesión, al adquirir independencia y autonomía como discente; y responsabilizarse del desarrollo de las habilidades para mantener e incrementar la competencia profesional. Por medio del presente trabajo de intervención, se realizó una investigación en el colectivo, lo que permitió un mayor conocimiento de este, así como de sus necesidades. Adicionalmente, se siguieron diferentes actuaciones a través de secuencias rigurosas para plantear una intervención de calidad.

- Competencias específicas

E1. Diagnosticar y evaluar las necesidades socioeducativas de las personas, los grupos y las organizaciones a partir de diferentes metodologías, instrumentos y técnicas, considerando las singularidades del contexto. Se plantean evaluaciones psicométricas individuales que permiten medir el nivel de bienestar y resiliencia; además, se cuenta con una metodología que aborda los procesos de enseñanza-aprendizaje y la construcción del conocimiento a partir de agentes activos en la construcción y la reconstrucción del pensamiento.

E3. Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas. El principal propósito de la intervención consiste en optimizar la vida de los participantes a través de diversas estrategias y actividades.

E4. Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, las organizaciones y los colectivos específicos. Se realiza el diseño de una intervención educativa para potenciar la resiliencia y el bienestar, a fin de dar respuesta a las necesidades del colectivo LGTB. De esta manera, se proporcionan herramientas para afrontar las situaciones adversas y mejorar su calidad de vida.

E5. Planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos. La propuesta de intervención está previamente organizada a partir de sesiones intercaladas que trabajan tanto el bienestar como la resiliencia y sus respectivos factores socioeducativos.

E6. Aplicar los fundamentos y principios básicos de la gestión a la planificación de acciones de coordinación y el liderazgo de equipos psicopedagógicos, de modo que se favorezca el trabajo en red entre los diferentes agentes y las instituciones socioeducativas. En este trabajo, se busca colaborar con las organizaciones, ya sea con la Fundación Triángulo directamente, o con las instituciones educativas o sociales; esto, con el propósito de que las labores de enseñanza estén cada vez más dirigidas a las necesidades del colectivo y, de esa manera, se desarrolle una red de apoyo más amplia para este.

E7. Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución. Las actividades por realizar en la intervención buscan trabajar las necesidades específicas del colectivo LGTB, considerando su pasado, su presente y su futuro. Además, se han estudiado diversos programas de intervención hacia el colectivo previo.

E8. Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica. A partir de la propuesta de intervención realizada, se comentan planes de mejora con el objetivo de lograr un resultado de mayor calidad para próximas investigaciones e intervenciones.

4 Fundamentación teórica

La finalidad de este TFM es plantear un programa de intervención para potenciar tanto el bienestar psicológico como la resiliencia en personas que pertenecen al colectivo LGTB. Para ello, se ofrece, de forma previa, una adecuada revisión teórica de ambos constructos psicológicos, enmarcados dentro de la psicología positiva y de su posible relación con dicho colectivo.

4.1 Psicología positiva

Tradicionalmente, la psicología se ha centrado en el estudio de aspectos negativos del ser humano, es decir, en cómo las emociones negativas (ansiedad, estrés, depresión, etc.), los problemas de salud o los acontecimientos adversos, por ejemplo, generan un impacto en las personas; y en cómo estos podrían solucionarse o mitigarse al valorar, de la misma manera, los aspectos positivos (la creatividad, la inteligencia emocional, el humor, la sabiduría, el bienestar psicológico, la resiliencia, etc.). Un claro ejemplo de ello fue la Segunda Guerra Mundial, donde

la práctica se centró en las patologías y el trabajo destinado a curar a los individuos del sufrimiento; ello, a partir de un marco que consistía en reparar los daños, hábitos, infancia y cerebro, de modo que se dejaban de lado las características positivas, como la calidad de vida, el incremento y la nutrición del talento. No obstante, estos eran indispensables para prosperar (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Posteriormente, esta forma de pensar y trabajar con la salud se modificó en 1948, cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) defendió que la salud no era ausencia de enfermedad, sino el incremento del bienestar en general. Esto, y la aproximación humanista, la cual incitaba a la psicología a estudiar el comportamiento y la mente humana a partir de las capacidades, fueron las bases que permitieron un desarrollo del estudio de los aspectos positivos del ser humano (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2014). A finales del siglo XX, Martin Seligman, presidente de la American Psychological Association (APA), impulsó la creación de la disciplina hoy día conocida como psicología positiva, que se encargaría de identificar, construir y fortalecer tanto el bienestar psicológico como las fortalezas y virtudes humanas, a fin de alcanzar un estado de plenitud (Mesurado, 2017). Ya descrito de manera general el marco en el que se engloban las variables relevantes del presente TFM, estas se presentan con mayor detalle a continuación.

5 Bienestar

Para hablar de bienestar es preciso remontarse a interrogantes que ha tenido el ser humano con respecto al significado de lo que es tener una buena vida y lo que se necesita para que esta sea plena. A partir de estos interrogantes, y para delimitar la salud y la psicología positiva, los científicos se interesaron en realizar investigaciones y plantearon que un aspecto esencial para tener una buena vida, además de contar con una buena salud, es que la persona tenga la capacidad de juzgar su propio entorno favorablemente (López y Snyder, 2009).

El bienestar, por tanto, es un concepto complejo y, al mismo tiempo, integrador, pues comprende todos los componentes de la salud y las áreas de la vida (emocional, social, mental, espiritual y ambiental) de una persona y requiere del estudio de los factores que generan experiencias positivas; por ejemplo, los sentimientos de alegría, inspiración, amor y rasgos positivos. Entre estos, se encuentran: la gratitud, la resiliencia y la compasión. Las anteriores son fundamentales para potenciar y equilibrar las propias capacidades y los recursos del individuo (el

carácter, la autoestima, la autoconfianza y la esperanza), de modo que estos permitan alcanzar el máximo nivel de desarrollo personal (Ackerman, 2020).

En torno a las reflexiones de las diferentes aproximaciones filosóficas y científicas que analizan el bienestar, se encuentran dos enfoques: el bienestar objetivo y el bienestar subjetivo. El primero se refiere a los requerimientos comunes de los seres humanos que, según los estándares universales, permiten tener una buena vida y, además, pueden ser evaluados y observados por una persona externa imparcial. Este se divide en tres categorías:

- El bienestar material (económico y tecnológico): se refiere al dinero para comprar lo necesario, a la vivienda, a un trabajo adecuado y a la posesión de bienes materiales. Se relaciona con las decisiones políticas a nivel nacional.
- El bienestar físico (salud física y mental): apunta a la ausencia de dolencias comunes, como el dolor de cabeza, el dolor de espalda, etc.; y, por otro lado, a la buena alimentación y la actividad física para la prevención de enfermedades. En cuanto a salud mental, se refiere a los bajos niveles de ansiedad, los altos niveles de autoestima y los altos niveles de satisfacción autopercebida, con el fin de lograr un equilibrio a nivel personal y social.
- El bienestar social (político, comunitario e interpersonal): se refiere a las buenas relaciones interpersonales, el buen contexto social próximo y las condiciones sociopolíticas del país de residencia del individuo.

Por otro lado, el bienestar subjetivo se divide en dos categorías: el bienestar subjetivo (hedónico), enfocado en la afectividad positiva y negativa y en los juicios cognitivos de satisfacción; y el bienestar psicológico (eudaimónico), ligado al desarrollo del potencial humano. A continuación, se comentan ambos constructos; sin embargo, este trabajo se centra específicamente en el bienestar psicológico, pues tiene como objetivo principal el desarrollo personal, las estrategias de afrontamiento, el sentido de pertenencia a nivel social y la adaptabilidad.

Tradicionalmente, se han destacado dos componentes relevantes dentro del bienestar subjetivo. El primero hace referencia a la satisfacción vital, entendida, según Montorio e Izal (1992), como los elementos cognitivos del individuo; es decir, el propio juicio y el criterio que tiene la persona sobre las diferentes situaciones de su vida, los cuales generan experiencias de placer o displacer estable a lo largo del tiempo. Principalmente, son los deseos y las metas del

pasado, del presente y del futuro los que afectan los pensamientos y expectativas; estos ocasionan sensaciones positivas y negativas frente a la vida.

El segundo componente integra los afectos positivos y negativos, en contraste con la satisfacción vital; estos corresponden al polo emocional del bienestar subjetivo, pues son sentimientos que se manifiestan en el individuo de forma inmediata y que son generados por las respuestas emocionales, los estados de ánimo y los sentimientos de una persona (López y Snyder, 2009). Se entiende como afectos positivos la alegría, la euforia, la satisfacción, el orgullo y el amor; y como afectos negativos, los sentimientos de culpa, vergüenza, ansiedad, depresión, preocupación, enfado y envidia (Maribel, 2016). Por otra parte, el bienestar psicológico alude a una perspectiva eudaimónica, término cuya etimología corresponde a la palabra *eudaimonia*, compuesta por las raíces *eu*, que significa “bueno”; y *daimon*, que significa “espíritu”. La eudaimonia designaba, para los filósofos griegos, el bien más elevado de los seres humanos, y su objetivo fue la búsqueda intensiva de una vida buena.

Según Aristoteles, uno de los mayores influyentes de la eudaimonia, el bienestar se alcanzaba a partir del descubrimiento del propio ser, este es, el *daimon*; gracias a ello, se podían evidenciar mejores potenciales de la persona, los cuales justificaban el sentido, el propósito y el significado de la vida. De acuerdo con lo anterior, la realización de actividades que generaran esfuerzo mantenían una vida espiritualmente plena y llena de conexiones profundas con el propio ser y con los demás. En este sentido, el bienestar era considerado como la excelencia en función de la actividad, “haciendo el bien y viviendo bien”, al dar significado al propio ser y al desarrollar el potencial humano (Kjell, 2011).

Actualmente, el bienestar psicológico puede entenderse como “el funcionamiento positivo del ser más allá de los sentimientos positivos”; es decir, se trata de la capacidad innata y adquirida de un individuo para controlar y dirigir su propia existencia y enfocarla principalmente en el desarrollo y el crecimiento personal a partir de estrategias de afrontamiento, cumplimiento de metas y autoconcepto, de cara a la propia persona y a la sociedad (Vázquez y Hervás, 2008). A continuación, se presentan los modelos más representativos del bienestar psicológico.

5.1 Modelos de bienestar

- Teoría de la autodeterminación

Uno de los primeros modelos sobre bienestar psicológico fue el de Deci y Ryan (1985). Según este modelo, las personas tienen necesidades psicológicas innatas que son la base de la automotivación y la integración de la personalidad y que, al estar satisfechas, permiten en el individuo un crecimiento y un desarrollo óptimo, así como una autoestima positiva. Por el contrario, si las experiencias de estas necesidades son negativas e insatisfechas, se pueden formar esquemas cognitivos disfuncionales y, como consecuencia, la reducción de la motivación y el bienestar (Vázquez y Hervás, 2008).

Esta teoría identifica tres necesidades psicológicas innatas y universales: a) la autonomía, que es la necesidad de actuar libremente, en armonía con el sentido del “yo”; b) la vinculación, que es la necesidad de pertenencia e interacción con los demás; y c) la competencia, que es la necesidad de dominar las tareas y aprender diferentes habilidades (Mesurado, 2017).

Adicionalmente, existen dos tipos de motivación según este modelo: por un lado, la motivación intrínseca que representa al “yo” ideal y se manifiesta a partir de actividades que son interesantes y satisfactorias para el individuo; y, por otro lado, la motivación extrínseca, donde el individuo está motivado por recompensas y castigos externos (Vázquez y Hervás, 2008). En este caso, la motivación intrínseca es la que más valor tiene, dado que proviene del interior y está asociada a los impulsos internos que motivan a los individuos a tener conductas determinadas. Cuando un individuo es impulsado por una motivación autónoma, es autónomo; gracias a ello, este logra el bienestar psicológico.

- Modelo de Carol Ryff

En la década de los 90, surge el modelo de Carol Ryff, una de las autoras más importantes de la psicología eudaimónica, la cual define el bienestar como “el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo” y “el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial” (Vázquez et al, 2009, p. 1). Este es un modelo multidimensional que consiste en medir el bienestar psicológico a partir de seis dimensiones que buscan potenciar los distintos aspectos del funcionamiento humano óptimo; en otras palabras, este se encarga de desencadenar la mayor cantidad de emociones positivas para desarrollar el crecimiento personal (Vázquez y Hervás, 2008).

Las seis dimensiones descritas a continuación son aspectos de la personalidad que pueden tener modificaciones, las cuales se definen como “cambios dinámicos”; estos pueden ser objeto de ajustes para ser potenciados hacia niveles óptimos (Vázquez y Hervás, 2008).

- La autoaceptación: reúne las autoevaluaciones positivas y de la propia vida pasada, así como el reconocimiento y la aceptación de los múltiples aspectos del “yo”, y se incluyen las cualidades negativas y positivas.
- Las relaciones positivas: son las relaciones interpersonales de calidad, satisfactorias y auténticas. Abordan la preocupación por el bienestar de los demás, la capacidad de empatía, el afecto, la intimidad y la comprensión de la reciprocidad que exigen las relaciones humanas.
- La autonomía: es el sentido de autodeterminación e independencia; de resistencia a la presión social para pensar y actuar de determinada manera; y de la autoevaluación basada en estándares personales.
- El dominio del entorno: es la capacidad de gestionar con eficacia la propia vida y el mundo circundante; el uso competente de los recursos disponibles en el medio; y la capacidad de elegir o crear contextos que satisfagan las necesidades y los valores personales.
- El crecimiento personal: es el sentido de crecimiento y desarrollo continuo como persona, la autopercepción de expansión personal, la apertura a nuevas experiencias, el sentido de realización del potencial personal, y los cambios en direcciones que indican un incremento de autoconocimiento y eficacia.
- El propósito en la vida: es la capacidad de establecer metas vitales y sentido de autodirección; es la persistencia en el cumplimiento de objetivos vitalmente importantes; es la creencia de que la propia vida, tanto la pasada como la presente, es útil y tiene un sentido. (García-Alandete, 2013, p. 49)

Cada dimensión refleja un índice de bienestar y, por lo tanto, señala y define sus dos extremos, los cuales pueden oscilar entre el funcionamiento óptimo y el deficitario, como se puede ver en la siguiente tabla.

Tabla 1. *Índice de Bienestar Carol Ryff. Nivel óptimo y Nivel deficitario*

Dimensión	Nivel óptimo	Nivel deficitario
Dominio del entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de control y competencia. • Control de actividades. • Saca provecho de oportunidades. • Capaz de crearse o elegir contextos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de indefensión. • Locus externo generalizado. • Sensación de descontrol.
Crecimiento personal	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de desarrollo continuo. • Se ve a sí mismo en progreso. • Abierto a nuevas experiencias. • Capaz de apreciar mejoras personales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de no aprendizaje. • Sensación de no mejora. • No transferir logros pasados al presente.
Propósito en la vida	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos en la vida. • Sensación de llevar un rumbo. • Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de estar sin rumbo. • Dificultades psicosociales. • Funcionamiento premórbido bajo.
Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> • Capaz de resistir presiones sociales. • Es independiente y tiene determinación. • Regula su conducta desde dentro. • Se autoevalúa con sus propios criterios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo nivel de asertividad. • No muestra preferencias. • Actitud sumisa y complaciente. • Indecisión.
Autoaceptación	<ul style="list-style-type: none"> • Actitud positiva hacia sí mismo. • Acepta aspectos positivos y negativos. • Valora positivamente su pasado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionismo. • Más uso de criterios externos.
Relaciones positivas	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones estrechas y cálidas con otros. • Le preocupa el bienestar de los demás. • Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Déficit en afecto, intimidad y empatía.

Fuente: elaboración propia

Este modelo es de gran utilidad, pues, además de ser un indicador del desarrollo individual, también evalúa los significados subjetivos que el individuo otorga a sí mismo y a las experiencias en las relaciones y los contextos. Gracias a ello, se pueden explicar las causas de prevalencia de los trastornos emocionales y conductuales que, posiblemente, afectan el desarrollo personal (Hervás, 2009). A partir de este modelo, se desarrolló la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), dada su relevancia y su aceptación a nivel internacional, se utiliza en el presente TFM para medir el bienestar psicológico de los participantes de la propuesta (Hervás, 2009).

La EBP tuvo varias adaptaciones a través de los años. En un principio, los investigadores generaron 80 ítems por dimensión para identificar los niveles de cada persona; posteriormente, estos fueron 32, divididos entre 16 positivos y 16 negativos por dimensión. En la versión definitiva, que es la española, propuesta por Díaz et al. (2020), los participantes responden a 29 ítems y utilizan un formato de respuesta tipo Likert, con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo), para un total de 234 puntos como máximo. Las puntuaciones mayores a 176 en el total señalan un bienestar psicológico elevado; entre 141 y 175, un bienestar psicológico alto; entre 117 y 140, un bienestar psicológico moderado; y en las inferiores a 116, un bienestar psicológico bajo. Esto quiere decir que, a mayor puntuación, mayor es la presencia de bienestar psicológico. Además del puntaje global, se puede determinar el puntaje por cada una de las dimensiones (Pineda et al., 2018).

- Modelo de bienestar de Keyes

Por su parte, Keyes incluyó el componente de bienestar social al modelo configurado por las seis dimensiones de Ryff, los cuales son los componentes del bienestar hedónico. En el nuevo modelo, el autor distinguió tres diferentes ámbitos para operativizar la salud mental positiva: a) el bienestar emocional, con alto afecto positivo y bajo afecto negativo, y una elevada satisfacción vital; b) el bienestar subjetivo, que incorpora las seis dimensiones propuestas en el modelo de Ryff; y c) el bienestar social (Vázquez y Hervás, 2008). Este último, según Keyes, es un concepto que parte de lo individual y se desarrolla hacia el funcionamiento social y comunitario, pues involucra criterios de percepción como un medio nutriente y satisfactorio para juzgar el estado de salud de otras personas. Así, se evidencian cinco dimensiones diferentes en el ámbito del bienestar social:

- La coherencia social: percibir que el mundo social tiene lógica y es coherente y predecible.

- La integración social: sentirse parte de la sociedad, apoyado y con elementos para compartir.
 - La contribución social: percepción de que se contribuye con algo valioso para la sociedad en general.
 - La actualización social: tener la sensación de que la sociedad es un marco que crece y se desarrolla; y que esta permite, además, el crecimiento y la actualización personal.
 - La aceptación social: tener actitudes benévolas y positivas hacia la gente y sentir que el mundo no es un lugar hostil y cruel (Vázquez y Hervás, 2008).
- Modelo de las tres vías y PERMA de Seligman

En el año 2003, Seligman lanzó un modelo teórico y práctico que fue precursor del modelo de bienestar, a través del cual las personas podían alcanzar la felicidad. Este se componía de las siguientes tres vías:

- La vida placentera, que se refiere al nivel subjetivo determinado por las experiencias subjetivas: bienestar, contenido y satisfacción (en el pasado); esperanza y optimismo (en el futuro); y flujo –o *flow*– y felicidad (en el presente) (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).
- La vida buena, que consiste en el compromiso individual de identificar, desarrollar y aplicar las fortalezas personales, únicas e irrepetibles en la vida cotidiana para afrontar las dificultades de la vida.
- La vida significativa, que consiste en participar en proyectos que aporten sentido; y el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo para aplicar las fortalezas y ayudar a los demás (Mesurado, 2017).

Considerando los elementos anteriores, y después de 10 años de investigaciones en práctica, Seligman consiguió una evolución conceptual y planteó un modelo para generar bienestar. Este fue denominado PERMA (*positive emotion, engagement, relationships, meaning y accomplishment*). Cabe aclarar que cada uno de los factores que se tienen en cuenta en esta sigla es enseñable y medido independientemente (Bolaños y Cruz, 2017).

- *Positive emotion* (emociones positivas): supone aumentar la cantidad de emociones positivas, pues, aunque se posean emociones negativas, las primeras deben prevalecer; ello,

a fin de experimentar el bienestar gracias a la gratitud, el placer, la esperanza, la curiosidad y el amor.

- *Engagement* (compromiso): es un pacto que deben realizar las personas consigo mismas y con sus fortalezas para mantener un estado de armonía y flujo de consciencia. Es también la búsqueda del *flow*, de modo que se pueda mantener la concentración en una actividad específica y evitar la rumiación y el pensamiento negativo a cambio de actividades enriquecedoras.
- *Relationships* (relaciones positivas): implica mejorar las habilidades personales, dado que las personas, al ser seres naturalmente sociales, requieren de redes de apoyo y protección que favorezcan la felicidad de forma sustancial.
- *Meaning* (propósito): consiste en dar sentido a la vida mediante metas y objetivos; se trata de la búsqueda de un propósito más allá de sí mismo.
- *Accomplishment* (éxito y sentido del logro): se refiere a conseguir objetivos para la mejora de las habilidades. Gracias a ello, se desarrolla la autonomía para sentirnos competentes (Castro, 2009)

6 Resiliencia

El término *resiliencia*, según Kotliarenco et al. (1997), procede de la palabra latina *resilio*, que significa “volver atrás” o “volver de un salto”. En ingeniería y física, se hace uso de este como “la capacidad de un material de ser flexible ante una fuerza, generando deformación y, finalmente, siendo capaz de recuperar su forma original”.

A partir de estas definiciones, este término fue adaptado a las ciencias sociales por parte de distintos autores, como Garnezy (1991), quien la definió como “la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono”. Otros autores, como Masten (2001), la describieron como “un tipo de fenómeno caracterizado por buenos resultados a pesar de las serias amenazas para la adaptación o el desarrollo”. Posteriormente, Masten y Powell (2003) indicaron que la resiliencia se refiere a “patrones de adaptación positiva en el contexto de riesgos o adversidades significativas”. Asimismo, otros ejemplos de definición han sido ofrecidos por Luthar y Cushing (1999), quienes definieron la resiliencia como “un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad”. (Becoña, 2006, p. 127)

En general, la resiliencia es la capacidad que posee una persona para adaptarse positivamente, resistir y rehacerse ante situaciones de adversidad y, de esta manera, generar un crecimiento y un desarrollo personal a pesar de las circunstancias negativas. Una persona resiliente sería, por tanto, un superviviente tras un evento de crisis, quien desarrolla mayor protección ante emociones negativas como la depresión y la ansiedad (Becoña, 2006).

Las primeras aproximaciones sobre el estudio de la resiliencia fueron llevadas a cabo por el psicólogo estadounidense Norman Garmy, nacido en 1918, quien se interesó en el pronóstico de pacientes con esquizofrenia y en niños resilientes expuestos a situaciones adversas que desarrollaban estrés. Este encontró, gracias a uno de sus estudios más conocidos (*Project competence*), que los niños que tenían mejores habilidades sociales, cognitivas y académicas tenían menos riesgo de padecer desajustes en la adultez (García-Vesga y Domínguez, 2013).

En 1954, Emmy Werner, otra gran influyente de la resiliencia, realizó una investigación que duraría 40 años, con 698 niños de Hawai, de la isla Kauai. Werner consideraba que ellos estaban expuestos a un contexto en riesgo de pobreza, a nacimientos prematuros y a situaciones violentas; por lo tanto, estos podían desarrollar problemas de delincuencia, salud física y mental y/o estabilidad familiar en su adultez, en comparación con niños con menos factores de riesgo. Sin embargo, los resultados de su investigación mostraron que un tercio de estos niños había desarrollado resiliencia, y ellos se habían convertido en adultos cariñosos, competentes y seguros, a pesar de las dificultades. Como resultado, se destacaron algunos factores protectores que equilibraban los factores de riesgo en estos individuos y, gracias a ello, mostraban mejores niveles de resiliencia (García-Vesga y Domínguez, 2013).

6.1 Principales modelos teóricos de resiliencia

A lo largo de los años, se han desarrollado diversos modelos sobre resiliencia; por ejemplo, Wolin y Wolin (1993) desarrollaron su teoría, la *Mandala de la resiliencia*, a través de siete pilares, los cuales evolucionan a lo largo de las etapas de desarrollo. Estos son características resilientes individuales:

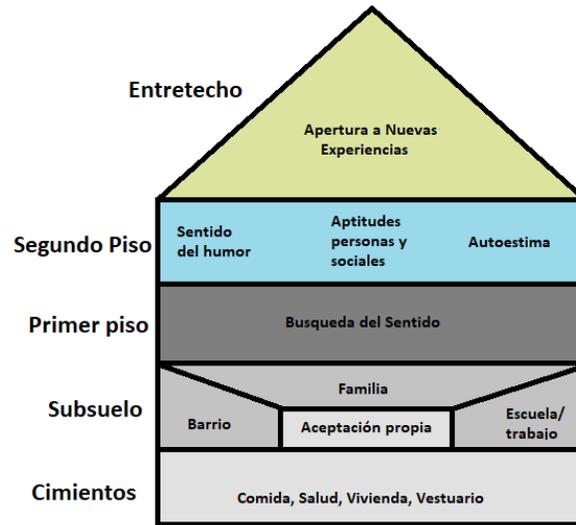
- Introspección: capacidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.
- Independencia: capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.

- Relaciones: habilidad para establecer lazos e intimidad con otros, de forma que se equilibre la propia necesidad de afecto con la actitud de ofrecerse a los demás.
- Iniciativa: placer por exigirse y ponerse a prueba en tareas cada vez más exigentes.
- Humor: capacidad para encontrar lo cómico en la propia adversidad.
- Creatividad: capacidad para transformar lo dado con originalidad y belleza.
- Moralidad: extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad; capacidad de comprometerse con valores éticos.

Estos autores enfatizaron que las fuerzas negativas expresadas como daños son en realidad un escudo protector constituido por resiliencias. Con esto, se entiende que el pasado no se puede cambiar, pero sí la forma de entenderlo; de esta manera, se puede crecer a partir de la adversidad (Farías, 2007). Por otro lado, *La casa*, desarrollada por el psicólogo Stefan Vanistendael (2018), es un modelo cualitativo que sintetiza una serie de elementos resilientes que son representados en las habitaciones de una casa; esta se compone de cinco niveles:

- El cimiento: son las necesidades materiales básicas primarias: alimentación, vestido, vivienda y salud.
- El subsuelo: se refiere a la aceptación de la persona a partir del vínculo con las personas que lo rodean, como los miembros de la familia, del barrio o de la escuela, quienes permiten y ayudan a sentir al individuo validado y comprendido.
- El primer piso: alude a la búsqueda de sentido, que se refiere a dotar de sentido a la experiencia cotidiana y a la vida como proyecto. En otras palabras, es la razón por la que se hacen las cosas.
- El segundo piso: se ubican las aptitudes personales y sociales que hacen parte importante del perfil resiliente.
- El entretecho: simboliza la actitud de apertura a las nuevas experiencias.

Figura 1. La casita de Vanistendael.



Fuente: Vanistendael (2018)

Cada habitación es un campo de intervención con posibilidades para la construcción o el mantenimiento de la resiliencia, lo que refleja la historia de vida y ayuda a diagnosticar problemas e identificar recursos que son de gran utilidad a la hora de estructurar una entrevista o conversaciones individuales y terapéuticas que ayudan a orientar a una persona. En definitiva, es un instrumento de trabajo que atiende las necesidades específicas de cada uno y funciona como apoyo y guía hacia una formación reflexiva de la resiliencia.

Esta teoría consta de muchas ventajas, por ejemplo: permite el entendimiento y la reflexión del individuo hacia sí mismo; facilita la comunicación con el terapeuta; tiene en cuenta detalles como el deterioro, los colores, las escaleras, las habitaciones y los muebles que hay dentro de las habitaciones, con lo que se crea una relación emocional entre la persona y su entorno; y fomenta estrategias de compromiso del propio individuo para mirar de otro modo la realidad a partir de elementos positivos que permiten construir una vida con recursos para enfrentar las dificultades (Vanistendael, 2018).

Otro modelo representativo de la resiliencia es el modelo triádico de Henderson (2006), en donde se presentan las características de la resiliencia a partir de distintos factores, como la autoestima, la confianza en sí mismo y en el entorno, la autonomía y la competencia social. Estas características se ven reflejadas por medio de las “fortalezas intrapsíquicas (yo soy) y las

concreciones de estas en la acción (yo puedo), respaldadas por el apoyo ambiental (yo tengo)”, como se muestra en la tabla a continuación.

Tabla 2. *Características, Modelo triádico Gotberg.*

<p>“Yo tengo” (Apoyo exterior - entorno social)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Familia con la que se puede contar y a la que se quiere sin condiciones. • Amigos en los que se puede confiar. • Límites en su comportamiento. • Independencia. • Buenos modelos por imitar. • Acceso a la salud, la educación y los servicios sociales. • Familia y entorno social estables.
<p>“Yo soy” y “yo estoy” (Fuerza interior- condiciones personales)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Agrada a la mayoría de la gente. • Generalmente tranquilo y predispuesto. • Logra lo que se propone y planea para el futuro. • Se respeta a sí mismo y a los demás. • Siente empatía y se preocupa por los demás. • Se responsabiliza de sus propias acciones y acepta sus consecuencias. • Seguro de sí mismo, optimista y tiene esperanzas hacia el futuro.
<p>“Yo puedo” (Habilidades interpersonales y resolución de conflictos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Genera nuevas ideas y abre nuevos caminos. • Finaliza las tareas. • Tiene humor y lo utiliza para disminuir tensiones. • Expresa pensamientos y sentimientos en la comunicación con los demás. • Resuelve conflictos en diferentes ámbitos. • Control del comportamiento (sentimientos e impulsos). • Pide ayuda.

Fuente: elaboración propia

Según Grotberg citado en Fariás (2007), el lenguaje y las expresiones (“yo tengo”, “yo soy”, “yo estoy” y “yo puedo”) ofrecen claves para identificar las condiciones que posee cada individuo resiliente. La autora también fue pionera en la noción dinámica de la resiliencia, puesto que ello requiere de la interacción de los factores presentados en la tabla anterior; es decir, no basta con tener en cuenta un solo factor para potenciar la resiliencia, sino que, al menos, se debe hacer uso de un factor por cada categoría para enfrentarse a la adversidad. Cada uno de estos aspectos debe ponerse en práctica habitualmente para hacer uso de ellos en la interacción en la vida diaria (Fariás, 2007).

Otros modelos han conceptualizado la resiliencia para abordarla desde un punto de vista científico. Por ejemplo, según el modelo de Masten y Reed (2002), existen dos enfoques que han caracterizado las investigaciones hacia la construcción de la resiliencia: el modelo centrado en variables y el modelo centrado en la persona. El primero verifica los vínculos que se manifiestan entre las características individuales, el contexto y las experiencias para determinar cuáles son los factores que dan resultados positivos de adaptación ante una situación de adversidad. Este modelo es adecuado para buscar factores de protección específicos que contribuyan a la adaptación y para

elaborar proyectos de intervención, sobre todo a nivel contextual. Existen tres tipos de modelos centrados en variables:

- Modelo sumativo: desde el punto de vista de este modelo, la intervención se debe enfocar en aumentar el número de factores protectores o disminuir el número de factores de riesgo para conseguir una conducta resiliente, dado que esta se da a partir de la diferencia entre la suma de factores protectores y la suma de factores de riesgo, teniendo en cuenta que los factores positivos contrarrestan los altos niveles de riesgo.
- Modelo de interacción: se manifiesta a partir de la interacción entre factores de riesgo y factores protectores, así como a través de la interacción entre el individuo y el contexto. En este modelo se identifican dos moderadores que alteran el impacto de las variables de riesgo: vulnerables y protectores. Mientras que el primero alude a las cualidades duraderas de un individuo o del ambiente que incrementan o disminuyen la susceptibilidad del individuo ante situaciones de adversidad, donde los resultados indican que la personalidad o el temperamento predisponen la reacción del individuo ante una situación adversa, el segundo se refiere al sistema de protección que se activa ante una amenaza. Las intervenciones de este modelo consisten en mejorar la respuesta ante las amenazas y situaciones adversas para reducir el impacto negativo.
- Modelo indirecto: los factores de riesgo y factores protectores no actúan directamente sobre la persona, sino que las relevantes son las consecuencias, ya sean positivas o negativas, que se desencadenen en el entorno. Este modelo trabaja con intervenciones enfocadas en mejorar la calidad de los predictores del resultado (Snyder y López, 2002).

Por otra parte, los modelos centrados en la persona identifican a las resilientes y estudian la razón por la cual existen individuos con más resiliencia que otros ante diferentes situaciones de adversidad. Por tanto, este tipo de modelos busca conocer las características de las personas resilientes y las diferencias con las personas que no desarrollan conductas adecuadas ante la adversidad. Esta investigación se realiza a partir de los siguientes tipos de estudio de modelo:

- Estudios de caso: se identifican personas resilientes y se estudian sus características.
- Comparación entre dos subgrupos: un grupo con altos niveles y otro con bajos niveles de adaptabilidad son sometidos a la misma situación adversa. Se pretende identificar las

diferencias individuales entre las personas que logran volver a la normalidad contra las que muestran conductas inadaptadas e inadecuadas.

- Comparación entre cuatro subgrupos: dos grupos en condiciones de adversidad y dos en condiciones normales, donde se estudia al que muestra más niveles de adaptación en cada uno de los contextos.

Según Masten (2004), los estudios demuestran que los principales factores predictores de los subgrupos bien adaptados están asociados con competencias en educación, autoestima, relaciones sociales, conductas adaptativas, habilidades cognitivas, de atención y de resolución de problemas, esperanza, ventajas socioeconómicas y regulación efectiva de emociones. Los subgrupos mal adaptados también comparten características psicológicas y sociales (Carretero, 2010). Estos dos modelos tradicionalmente aceptados han servido para el desarrollo del proceso de construcción de la resiliencia y han sido de gran importancia para la investigación en la resiliencia, puesto que han brindado grandes hallazgos e información (Snyder y López, 2002).

6.2 Características asociadas a la resiliencia

A continuación, se presentan las principales características de una personalidad resiliente, según los modelos descritos. Dichas características se utilizan para el desarrollo de la intervención del presente trabajo.

- *Autoestima*: la autoestima es uno de los recursos personales más consistentes y valiosos en estudios relacionados con la resiliencia, pues esta ayuda a diferenciar a las personas más vulnerables de las más constantes. En general, la autoestima está asociada con sentirse valorado, comprendido y estar rodeado de personas que ratifican la valía. Su esencia consiste en confiar en la propia mente y en saber que se es merecedor de la felicidad, al aceptar positivamente la propia identidad. Por lo tanto, cuanto más elevada sea la autoestima, más preparadas están las personas para afrontar las adversidades y resistir las frustraciones. Se puede decir que esta se ve condicionada por factores internos (creencias, prácticas o conductas) y externos (influencias, experiencias y conductas) (del Mazo, 2016). De manera más importante, la autoestima es la pieza fundamental del desarrollo integral y del bienestar emocional de una persona. De acuerdo con Rodríguez et al. (1998), los

aspectos que engloban la autoestima cumplen con funciones de protección para lograr una personalidad fuerte y unificada (Flores et al., 2012).

- *Adaptabilidad*: la adaptabilidad es una de las características principales de la resiliencia y consiste en la capacidad de una persona de acomodarse o ajustarse a cambios en las condiciones ambientales por medio de cambios en su conducta. Un individuo tiene la capacidad de aprender y desaprender; gracias a ello, es capaz de sustituir sus aprendizajes para adaptarse a la situación que vive. Este proceso es muy importante para la superación de las dificultades, pues el sujeto que es capaz de mostrar flexibilidad para cambiar lo que es ineficiente en su desarrollo personal puede ser más fuerte al exponerse a una situación de riesgo y vulnerabilidad. Esta adaptación personal y social suele resultar importante para fomentar la capacidad de utilizar los recursos internos y externos que permiten que la persona enfrente con éxito la adversidad (Martín, 2014).
- *Creatividad*: la creatividad forma parte del elemento cognitivo de la resiliencia, pues brinda la posibilidad de expandirse en busca de soluciones a los problemas, crear distintas alternativas y generar respuestas nuevas ante la identificación de un problema y la forma de abordarlo. Se dice que “el espíritu resiliente es el espíritu inventor” (Martín, 2014). Las personas que son creativas poseen características especiales: la flexibilidad, que es la habilidad de reinventarse ante las diferentes situaciones de adversidad para crecer y ser resiliente; la sensibilidad, referente a la forma de percibir el mundo; la fluidez, que significa moverse positivamente ante la adversidad; la originalidad, que implica dar respuestas no comunes para generar soluciones; y, finalmente, la capacidad de análisis y de síntesis.
- *Humor*: este es un instrumento para afrontar la adversidad que permite que las personas se desenvuelvan saludablemente. Además, ayuda a cimentar la perspectiva hacia un punto de vista positivo de la realidad, con lo que se libera la tensión emocional y se consigue la relajación y la sensación de estar contento (Vanistendael et al., 2013). Viktor Frankl manifestaba que el humor es una forma de lucha del alma por la supervivencia, con el fin de sobreponerse y crear un distanciamiento ante una situación en la que se encuentre la persona. Según Frankl (1996): “Los intentos para desarrollar el sentido del humor es un truco que aprendimos mientras dominábamos el arte de vivir, pues aún en un campo de concentración es posible practicar el arte de vivir, aunque haya sufrimiento” (p. 30).

El humor involucra elementos cognitivos, emocionales, conductuales, fisiológicos y aspectos sociales; y puede presentarse como un estado (diversión, euforia, alegría) o un rasgo (sentido del humor) (Lillo, 2006). Por otro lado, hay que destacar la presencia de diferentes tipos de humor que afectan a la resiliencia; por ejemplo: el humor destructivo muestra los aspectos negativos de la vida y niega la existencia de aspectos positivos; por el contrario, el humor constructivo es una poderosa fuerza vital que reconoce la existencia de problemas y, a pesar de ellos, abre la mente a la esperanza.

- *Red de apoyo*: la red de apoyo es un tejido de relaciones entre personas, más allá de la familia, que se basa en el afecto y el apoyo mutuo. Estas relaciones no son jerárquicas y comparten intereses en común debido a una causa real, lo que facilita la colaboración de otros para lograr metas colectivas e individuales. Las redes de apoyo son fundamentales para el desarrollo de la resiliencia, dado que ayudan a solventar problemas, ejercer influencias y defender intereses; gracias a ello, se procura una seguridad que resulta vital para la persona que pasa por una situación adversa, con lo que se reducen los niveles de angustia. El hecho de pertenecer a un entorno social adecuado garantiza una psicoeducación que fortalece continuamente la identidad y la aceptación de sí mismo; con ello, se logran un empoderamiento tanto individual como colectivo, al no sentirse las personas juzgadas o solas (Gómez, 2017).
- *Habilidades sociales*: las habilidades sociales son “las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con las personas de forma efectiva y mutuamente satisfactoria” (Monjas, 1993, p. 1). Las personas resilientes son definidas como personas socialmente competentes que poseen habilidades sociales como la asertividad, la empatía y la interacción social; estas son necesarias para relacionarse y comunicarse con las personas, y para atender las diferentes necesidades afectivas y emocionales de los demás. Por tanto, las habilidades sociales ayudan a la construcción de la idea de la propia persona, pues es una parte fundamental que incide en la autoestima, la autorregulación de comportamiento y la calidad de vida en general. Las habilidades sociales también son importantes de cara a la resiliencia, a fin de pedir ayuda y mantener una red de apoyo social (Martínez et al., 2015).

6.3 Factores de riesgo y factores de protección

A partir de lo anterior, se considera la resiliencia como una característica estable de la personalidad, producto de un proceso dinámico entre factores protectores y de riesgo que puede ser construido y desarrollado. Por un lado, los factores protectores es el conjunto de características individuales y el contexto ambiental que reduce la probabilidad de que se manifieste un comportamiento indeseable ante una situación adversa y, por tanto, estos predicen mejores resultados. Por otro lado, los factores de riesgo son las características o situaciones que aumentan la posibilidad de desarrollar un comportamiento psicosocial y no deseable (Reyzábal y Sanz, 2014). En la siguiente tabla, se muestran una serie de factores de protección que logran equilibrar la balanza frente a los factores de riesgo que influyen en el desarrollo de la resiliencia (Botero y Páez, 2013).

Tabla 3. *Factores de protección y de riesgo.*

Factores	Protectores	Riesgo
Individuales	<ul style="list-style-type: none"> • Alta autoestima • Seguridad en sí mismo • Facilidad para comunicarse • Empatía • Locus de control interno • Optimismo • Fortaleza personal • Afrontamiento positivo • Resolución de problemas • Autonomía • Competencia cognitiva • Demostración de sus emociones 	<ul style="list-style-type: none"> • Baja autoestima • Inseguridad • Dificultad para comunicarse • Incapacidad de ponerse en el lugar del otro • Locus de control externo • Pesimismo • Inseguridad • Afrontamiento evitativo • Dificultad para resolución de conflictos • Dependencia • Déficit de habilidades sociales • Introverso
Familiares	<ul style="list-style-type: none"> • Adulto significativo • Límites claros y firmes • Apego parental • Vínculos afectivos • Reconocimiento de esfuerzos y logros 	<ul style="list-style-type: none"> • Sin adulto significativo • Límites difusos y flexibles • Desapego • Dificultad para vincularse afectivamente • Falta de reconocimiento
Sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Redes informales de apoyo • Grupo de pares • Deportes • Escuela 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausencia de redes sociales • No grupo de pares • Tiempo libre ocioso • Deserción

• Comunidad

• Dificultad para insertarse socialmente

Fuente: elaboración propia

6.4 Instrumento de medición

- La escala de resiliencia (Wagnild y Young, 1993) fue uno de los primeros instrumentos de medición de esta. Dicha escala está constituida por 25 ítems con una posibilidad de respuesta tipo Likert, comprendida entre 1 (no estoy de acuerdo en absoluto) y 7 (estoy de acuerdo totalmente); su calificación varía entre 25 y 175 puntos, donde los valores altos corresponden a una elevada resiliencia. Por otro lado, tales ítems reflejan cinco aspectos de la resiliencia: perseverancia, confianza en sí mismo, sentido de la vida, filosofía de la vida y ecuanimidad; estos son de gran validez y fiabilidad, pues pueden verse inmersos en múltiples contextos y poblaciones, tanto clínicas como generales; para ambos sexos y para individuos de todas las edades.
- La escala de resiliencia de 14 ítems (RS-14) (Wagnild, 2009) fue creada ante la imposibilidad de la anterior de ofrecer buenas propiedades psicométricas al ser traducida a otros idiomas. Esta mide el grado de resiliencia individual, considerado como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo ante situaciones adversas. La RS-14 mide dos factores a través de 14 ítems con opción de respuesta del 1 (totalmente en desacuerdo) al 7 (totalmente de acuerdo). Así, el factor I es el de la competencia personal (11 ítems que evalúan autoconfianza, independencia, decisión, ingenio y perseverancia); y el factor II es el de la aceptación de sí mismo y de la vida (tres ítems que evalúan adaptabilidad, balance, flexibilidad y perspectiva de vida estable). Asimismo, los niveles de resiliencia entre 98 y 82 equivalen a *muy alta resiliencia*; entre 81 y 64, *alta resiliencia*; entre 63 y 49, *resiliencia normal*; entre 48 y 31, *baja resiliencia*; y entre 30 y 14, *muy baja resiliencia* (Sánchez y Robles, 2015). Dada la relevancia de este instrumento en la investigación, este se utiliza en el presente TFM.

Una vez terminada la revisión de la literatura sobre las variables psicológicas que se incluyen en este trabajo, se continúa con la contextualización de la población específica protagonista del programa de intervención.

7 Colectivo LGTB: definición y contextualización

Las siglas del colectivo LGTB hacen referencia a las personas lesbianas (mujeres que sienten atracción sexual o sentimental por otra mujer), gais (hombres que sienten atracción sexual o sentimental por otro hombre), transexuales (persona que se identifica con un género diferente al sexo que le asignaron al nacer) y bisexuales (personas que se sienten atraídas por hombres y mujeres). A pesar de que el colectivo en la actualidad contiene más letras en su sigla (como la A, para incluir a los asexuales; la I, para los intersexuales; o la Q, para los *queer*), en este trabajo se utiliza el acrónimo más corto y usado internacionalmente (Pichardo et al., 2015).

Las personas que pertenecen a este colectivo tienen una orientación sexual y una identidad de género distintas a las personas heterosexuales; por lo tanto, es indispensable conocer estos conceptos. La identidad de género, según los Principios de Yogyakarta (2007); es “la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente profundamente” (p. 6), y esta es independiente del sexo. Por otro lado, la orientación sexual es:

La capacidad de cada persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género diferente al suyo, o de su mismo género, o de más de un género, así como a la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas. (Lampert, 2017, p. 1)

El colectivo LGTB ha estado presente en las sociedades desde la antigüedad, con lo que se han encontrado casos documentados de sucesos históricos, como se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 4. *Año y Suceso histórico*

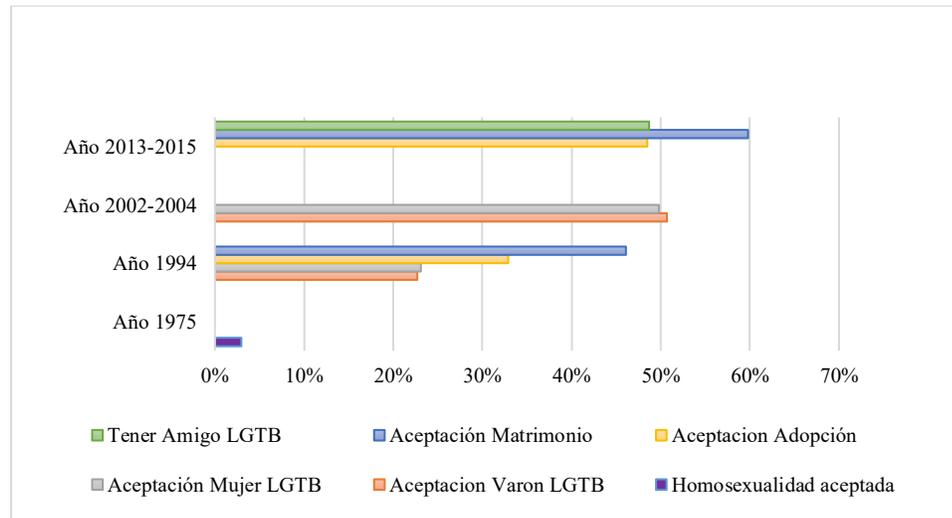
Año	Suceso histórico
Babilonia, año 4000 a. C.	Primer registro de romance homosexual entre el rey Gilgamesh y Enkidu (Lara, 2016).
Egipto, año 2300 a. C.	Revelación de imágenes en las tumbas de manicuros (Niankhkhnum y Khnumhotep), quienes se abrazan afectuosamente y tienen una relación sentimental (Reeder, 2017).
Grecia, siglo X a. C.	Era bien visto que los varones de alto rango fueran dominantes y mantuvieran relaciones con menores esclavos (Pérez y Pérez, 2020).
Roma, año 203-222	El primer transexual conocido en la historia, el emperador Marco Aurelio Antonio Augusto, conocido como Heliogabalo, vestía como mujer. Se hablaba sobre sus delicados gustos, cuerpo

	afeminado, dulce voz y desmesurado gusto por los hombres (Recio, 2014).
Cristianismo, siglo IV	La nueva religión ya no aceptaba las relaciones homosexuales y surgieron nuevas normas contra las personas que las practicaran, lo que generó el comienzo del pensamiento homofóbico y el inicio de las persecuciones (García, 2015).
Revolución francesa, siglo XVIII	La ideología de los ilustrados impuso su nueva moral a la sociedad bajo el lema de libertad, igualdad y fraternidad. Los homosexuales ya no se veían como perdedores, sino enfermos. La ciencia y la medicina se interesaron por la sexualidad y comenzaron las terapias de shock y lobotomías (García, 2015).
Alemania, Segunda Guerra Mundial	Los nazis penalizaron las relaciones homosexuales masculinas con entre 1 y 10 años de trabajo forzoso en los campos de concentración. Según distintas investigaciones, más de medio millón de homosexuales fueron ejecutados (Esteban, 2019).
Nueva York, año 1969	El 28 de junio se produjo el primer movimiento de liberación homosexual en un bar llamado Stonewall, por iniciativa de una mujer transexual. A partir de ello, se originó la primera manifestación por la revolución LGTB (Fernández, 2017). En el 2019, se cumplieron 50 años de los disturbios de Stonewall (OMGlobalNews, 2019).
Año 1973	Eliminación de la homosexualidad del manual diagnóstico de la APA.
Año 1990	Eliminación de la homosexualidad de la clasificación estadística internacional de enfermedades mentales por la OMS.

Fuente: elaboración propia

Con el paso del tiempo, y gracias a las protestas y manifestaciones que se han llevado a cabo, se han creado diversas asociaciones y movimientos a nivel global que luchan por los derechos humanos del colectivo LGTB, lo que permite su constante avance. A pesar de ello, continúan los actos de violencia y de discriminación contra el colectivo LGTB en todo el planeta (Díaz et al., 2020). No obstante, en España, la perspectiva del colectivo LGTB ha pasado por un proceso de evolución positivo, como se puede evidenciar a partir de los resultados de encuestas llevadas a cabo por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CSI) desde 1975 hasta 2015.

Figura 2. Evolución de la perspectiva del colectivo LGTB en España



Fuente: elaboración propia

Como se aprecia en la anterior figura, en 1975, la aceptación hacia el colectivo LGTB era casi nula en la sociedad española (3 %); sin embargo, también se puede evidenciar la evolución con respecto a esta a lo largo de los años; ello, por medio del estudio de diferentes dimensiones. Por ejemplo, el matrimonio pasó de ser aceptado de un 46,1 % en 1994 a un 59,8 % entre los años 2013 y 2015. Por otro lado, la aceptación de la adopción entre parejas LGTB incrementó de un 32,9 % en 1994 a un 48,5 % entre los años 2013 y 2015. Asimismo, existe una opinión más positiva en cuanto a tener amistades dentro del colectivo. Esta evolución positiva se ha mostrado gracias al esfuerzo que se ha realizado en España en relación con este colectivo a lo largo de las últimas décadas. Por ejemplo, en 1970, se creó el Movimiento Español de Liberación Homosexual (MELH), el cual fue la primera asociación de defensa de los derechos de los homosexuales. Más tarde, en 1979, se eliminó la homosexualidad como delito penal; y, en el 2005, España se convirtió en el tercer país que aprobó el matrimonio homosexual. Finalmente, se aprobó la Ley 3/2007, la cual apuntaba a las personas transexuales; con esta, las personas de nacionalidad española podían solicitar el cambio de nombre propio, a efectos de que este no resultara discordante con su sexo (OMGlobalNews, 2019).

Por otro lado, se han aprobado otra serie de leyes que han ayudado a avanzar en esta línea; por ejemplo:

Entre las normativas autonómicas destacan varias leyes relativas a la protección de los derechos de los individuos LGBT como la Ley 11/2014, de 10 de octubre, para garantizar los derechos de lesbianas, gays, bisexuales, transgéneros e intersexuales y para erradicar la homofobia, la bifobia y la transfobia publicado en el Diario Oficial de la Generalitat de Cataluña, o la Ley 3/2016 de Protección Integral contra la LGTBfobia y la Discriminación por Razón de Orientación e Identidad Sexual en la Comunidad de Madrid, publicada en el Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, entre otras. (Azabal, 2019, p. 1)

Adicionalmente, se han tipificado los delitos de odio en el Código Penal español, a fin de ayudar a combatir los siguientes: amenaza a colectivos (art. 170.1), posibilidad de aplicación en supuestos de discriminación de delitos contra la integridad moral (art. 173), delito de discriminación en el ámbito laboral (314), discurso de odio punible (art. 510 y 510 bis), delito de denegación discriminatorio de prestaciones de servicios (art. 511 y 512), entre otros (Azabal, 2019). Así las cosas, a pesar de la evolución de los derechos LGTB en España, a diferencia de otros países en el mundo, según la entidad Asociación Internacional de Gais y Lesbianas (ILGA), España ha quedado rezagada en materia de legislaciones del colectivo. Como consecuencia, se ha ubicado en el puesto número 11 de los países europeos más respetuosos con el colectivo LGTB, la posición más baja desde el 2010. La principal causa de este descenso es que las leyes están divididas a nivel autonómico, lo que conlleva a que la falta de una ley nacional deje de garantizar los derechos del colectivo (Navalón, 2019).

7.1 La LGTBfobia

A pesar del innegable progreso en materia de derechos humanos, aún se desarrolla una discriminación hacia personas pertenecientes a esta comunidad. Dicho rechazo ahora se conoce con el nombre de LGTBfobia. La LGTBfobia es el miedo irracional hacia este colectivo y se divide en tres componentes principales: el odio (deseo de un mal), la intolerancia (rechazo a las personas que no comparten las mismas condiciones personales, ideas, culturas y/o tradiciones) y la discriminación (conferir un trato no favorable a una persona); estos se manifiestan a través de la violencia física y simbólica (Colina, 2009).

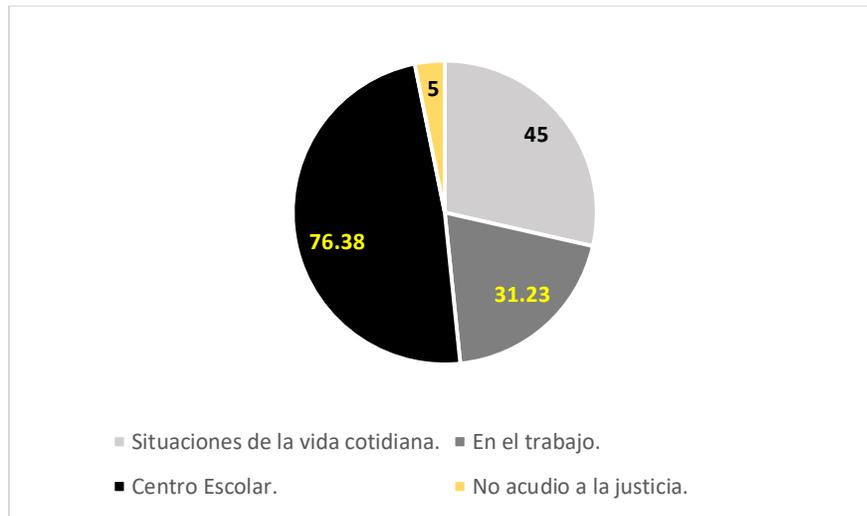
Dicho miedo irracional puede desembocar en dos tipos de violencia a los que se enfrenta el colectivo: la violencia directa, que es visible y, por lo tanto, puede ser sancionada, dado que es

incompatible con la libertad de expresión del colectivo LGTB; entre estas muestras se encuentran, por ejemplo, el abuso verbal, las amenazas, las experiencias de acoso e intimidación y/o los ataques violentos, tanto ocasionales como habituales (Hatento, Observatorio de Delitos contra las Personas Sin Hogar, 2015). La segunda es la violencia indirecta, la cual es difícil de detectar, pues esta tiene componentes discriminatorios ocultos; estos últimos son invisibles y aparentan tolerancia, pero son los que más desgaste personal y emocional generan en el colectivo LGTB. Estos se manifiestan, por ejemplo, a través de estereotipos negativos, con el fin de justificar y legitimar las conductas opresivas (Rebollo et al., 2018).

Desde un punto de vista global, este odio está muy presente, pues aún hay 70 países que prohíben el matrimonio homosexual, 32 que limitan la libertad de expresión del colectivo, 6 donde la pena es capital, 5 donde la pena es la muerte y, en un país, en Chechenia, aún siguen activos los campos de concentración donde los homosexuales son acorralados y torturados por las autoridades. De hecho, aproximadamente el 40 % de la población mundial vive en países donde la homosexualidad es perseguida (OMGlobalNews, 2019). Según la Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales (FELGTB) en España, la LGTBfobia es la segunda mayor causa de odio, con un 28 %; esto, por detrás del racismo y la xenofobia, que agrupan a más de la mitad de los delitos, con un 54 %.

A fin de mostrar un ejemplo relativamente reciente, se registraron 629 casos de violencia en España en el 2018; estos no fueron tenidos en cuenta, puesto que, según los expertos, entre el 60 % y el 80 % de los casos no se denuncia, dado que muchos prefieren ocultar su identidad por miedo a los ataques homofóbicos. Esto se debe a la falta de percepción de la agresión como un delito, o por la desconfianza de las víctimas hacia las fuerzas y cuerpos de seguridad, en tanto que las situaciones de estigmatización han sido normalizadas y, por tanto, no son identificadas como abusos (Expósito, 2020). De los 332 casos que fueron analizados ese año, el 57 % se debió al acoso de todo tipo: insultos, intimidación y amenazas; y un 14 % se registró por agresiones físicas (Martín, 2018). De hecho, en un estudio de 2019, realizado por la Agencia de Derechos Fundamentales de la Unión Europea, con aproximadamente 140 000 personas de 30 países de Europa, se mostró que el 48 % de los españoles del colectivo evitó tomarse de la mano con su pareja por miedo a sufrir agresiones; igualmente, se evidenció que 4 de cada 10 personas del colectivo han recibido insultos o amenazas por su identidad de género u orientación sexual en varios ámbitos, como se muestra en el siguiente gráfico.

Figura 3. LGTBfobia en España



Fuente: elaboración propia

En la figura anterior se observa que, desde una edad temprana, se generan agresiones homofóbicas, pues estas tienen lugar dentro de las escuelas y los centros educativos. Por tanto, se puede inferir que el ocultamiento de la identidad y demás consecuencias psicológicas adversas comienzan antes de alcanzar la mayoría de edad y continúan de forma estructural en todas las situaciones de la vida.

7.1.1 Tipos de agresiones derivados de la LGTBfobia

La LGTBfobia se puede manifestar a través de cinco tipos de agresiones, según Charo Alises Castillo, activista y especialista en derecho antidiscriminatorio del colectivo en la Guía de Delitos de Odio LGTB de la región de Murcia (2020):

- **Cognitiva:** es la visión negativa y errónea con base en estereotipos y odio hacia el colectivo LGTB, la cual está asociada a creencias de que el colectivo es antinatural e inmoral, reflejo del pecado o que, simplemente, es desagradable.
- **Afectiva:** es la manifestación del rechazo que se genera por el contacto físico e incómodo con personas LGTB, la molestia ante muestras de afecto en público de personas LGTB y el distanciamiento social.
- **Conductual:** se manifiesta desde el grado más leve –este es, el chiste– hasta el más grave, que se observa en la antipatía y la animadversión, expresadas en la agresión física.

- **Externalizada:** es aquella en la que se dan conductas verbales y físicas (LGTBfobia conductual) y emocionales (LGTBfobia afectiva) que desembocan en algún tipo de abuso o *bullying* hacia las personas del colectivo.
- **Interiorizada:** es la asimilación de las imágenes y los mensajes negativos recibidos por parte de la familia, el colegio, el trabajo, los medios de comunicación, etc., los cuales afectan especialmente a las personas LGTBI por la contradicción entre esos mensajes recibidos y los sentimientos vividos; más específicamente, la atracción hacia personas del mismo sexo. Las consecuencias son una baja autoestima y la represión de la expresión y sentimientos (Alises, 2020).

Del mismo modo, según la Subdirección General para la Igualdad de Trato y la no Discriminación (2015), también se incluyen los tipos de agresión consecuentes a la fobia liberal y la institucional.

- **Liberal:** cuando se piensa que el espacio público es exclusivo para la población heterosexual, con lo que se dirige el pensamiento opresivo a que la afectividad de las personas del mismo sexo debe mantenerse en privado, pues se le considera una falta de respeto.
- **Institucional:** cuando se presenta rechazo y discriminación hacia el colectivo LGTB y se toma como parte de las normas en las instituciones (Estados, políticas públicas, centros educativos, hospitales, empresas, entre otras) (Pichardo et al., 2015).

7.1.2 Principales causas y consecuencias de las agresiones causadas por la LGTBfobia

- *Heterosexismo:* son todas las actitudes y los pensamientos que aseguran que la naturaleza de todas las relaciones sexuales y románticas se tiene únicamente entre sexos opuestos, con lo que se legitima la heterosexualidad como la única orientación óptima y aceptable. Como consecuencia, esta origina un estigma hacia todo aquel que no se ajuste a dicha orientación (Monzonís, 2016). El heterosexismo plasma normas institucionales, lo que les otorga ventajas a las personas heterosexuales sobre el colectivo LGTB, a quienes se considera moralmente incorrectos. De esta manera, se impone el silencio a las vivencias afectivo-

sexuales del colectivo con intención degradante; y ello lo convierte, finalmente, en un esquema de percepción del mundo, de los seres y de los sexos (Colina, 2009).

- *Machismo*: según Colina (2009), la cultura occidental, patriarcal y heterosexista ha impuesto un tipo de masculinidad hegemónica con carácter normativo, pero que tiene un carácter misógino y homofóbico. En este sentido, el machismo se ha construido con base en la negación de los otros géneros: por un lado, sostiene que el hombre, por naturaleza, es superior a la mujer, dado que esta se asocia a la fragilidad, la debilidad y la pasividad; mientras tanto, el hombre es la potencia, el control y el dominio, lo que genera el sometimiento y el rechazo de la femineidad. Por otro lado, la masculinidad dicta que los gais son inferiores, puesto que influyen negativamente en todas las formas ya establecidas de “hombre” de las sociedades occidentales. Además, dado que se entiende que el género se autodefine al deformar la ideología conservadora y tradicional de lo masculino, el machismo se considera generador de homofobia y discriminación hacia las personas homosexuales (Colina, 2009).
- *Delitos de odio*: son actos delictivos y agresiones motivados por el odio y por razones derivadas de prejuicios sociales, construidos culturalmente contra un determinado colectivo social, ya sea por la raza, la etnia, la religión, la edad, la discapacidad, la orientación o identidad sexual, la situación de pobreza o las diferencias ideológicas (Ministerio del Interior, 2015). Los delitos de odio van en contra de los derechos de libertad de expresión, del libre pensamiento de los seres humanos en general y de las personas que pertenecen a este colectivo en particular, puesto que ellas son discriminadas y perseguidas. Esto, a fin de hacerles daño y dividir su comunidad a partir de amenazas y mensajes de intolerancia; con ello, se busca establecer un orden y un control social. Como consecuencia, se generan infracciones penales y administrativas contra las personas, desde las ofensas hasta las lesiones físicas y los daños a las propiedades (Pineda et al., 2018).
- *Prejuicios*: al igual que los delitos de odio, los prejuicios son aprendizajes adquiridos a lo largo de la vida; estos se basan en costumbres, tradiciones y mitos que impone la sociedad

a un individuo, los cuales generan un impacto negativo en la salud mental y emocional de un colectivo social específico. Además de las actitudes hostiles y discriminatorias, los prejuicios provocan sentimientos de autorrechazo y autodestrucción en las víctimas, puesto que su percepción se ve condicionada por la sociedad, lo que impide que estas personas se reconozcan con los mismos derechos humanos.

A continuación, se muestran algunos prejuicios sociales que favorecen la violencia contra el colectivo LGTB.

Tabla 5. *Prejuicios sociales que favorecen la violencia contra el colectivo LGTB*

1.	Los roles de género tradicionales (pautas de comportamiento en función de la masculinidad y la feminidad).
2.	La reducción de las relaciones LGTB a la genitalidad, lo que deja de lado los sentimientos y la afectividad.
3.	La justificación filogenética: los homosexuales no son procreadores y las prácticas sexuales son percibidas como sucias, inmorales y contagiosas.
4.	La percepción equivocada sobre enfermedades como el SIDA.
5.	Creencia de que la homosexualidad se adquiere y que, por ello, se puede controlar y ser modificada.
6.	La idea de que la diversidad sexual es algo “antinatural”.
7.	La idea de que los gais son más propensos a ser pedófilos.
8.	El pensamiento de que la familia, el matrimonio y la adopción entre personas LGTB no son adecuados para el desarrollo de los niños.

Fuente: Alises (2020)

Por otro lado, es muy importante destacar que las minorías sexuales conforman un colectivo único especialmente vulnerable que ha sido históricamente discriminado y marginalizado por la sociedad. Como consecuencia, se ha generado un impacto psicosocial negativo en dichas personas; ello, como respuesta a la exclusión de los derechos humanos y al entorno hostil. A continuación, se presenta una tabla con las principales consecuencias, teniendo en cuenta que cada individuo es único y, por lo tanto, está sujeto a diferentes experiencias.

Tabla 6. *Principales consecuencias de la LGTB fobia.*

Derechos humanos	La negación de estos reduce el derecho al bienestar y la calidad de vida, lo que deriva en la infelicidad, el sufrimiento y el dolor.
Salud física	Enfermedades cardiovasculares, dolor de cabeza, agitación, insomnio y muerte.
Relaciones interpersonales	Las interacciones sociales son incómodas, y hay menos ayuda por parte del entorno social, familiar y laboral. Esto afecta la autoestima en general y los sentimientos de autoeficacia (Barón et al., 2013). Se genera un aislamiento del colectivo, ya sea por vergüenza o por miedo a la discriminación (Campos y Ramírez, 2019).

	Se da lugar a la ansiedad social al anticipar el trato negativo y la discriminación.
Comportamiento	Conductas sexuales de riesgo, intentos de suicidio y abuso de alcohol y/o drogas. Trastornos de la conducta alimentaria.
Internalización de la opresión	La homofobia internalizada: sentimientos de culpa y/o vergüenza que se deben a los roles de género. Percepción de estigma negativo: sentimientos duraderos en el tiempo que inciden en el deterioro de la autoestima y la imagen personal, lo que agrava los problemas emocionales y sociales (Cornejo, 2018). Ocultamiento de la identidad: el conflicto interno genera inseguridades y temores con consecuencias negativas de aceptación y respeto hacia la propia persona, lo que provoca una baja autoestima y el autorrechazo (Campos y Ramírez, 2019; Hernández, 2005).
Malestar emocional	Estrés, depresión, miedo, ansiedad, frustración.
Estrés postraumático	Existen cuatro tipos: <ul style="list-style-type: none"> • Recuerdos intrusivos: recuerdos recurrentes, involuntarios y angustiantes del hecho traumático. • Evasión: evitar hablar sobre el suceso traumático. • Cambios en el pensamiento y estado de ánimo: desesperanza con respecto al futuro, falta de interés en las actividades. • Reacciones físicas y emocionales: sentimientos de culpa o vergüenza, arrebatos de ira o conducta agresiva, ansiedad.
<i>Bullying</i> y victimización	Afecta desproporcionadamente a las minorías sexuales y de género, pues se castigan los comportamientos o expresiones de género no normativos. Asimismo, se genera una autoestima baja, niveles más altos de depresión e ideas suicidas (Cruz, 2019).

Fuente: elaboración propia

Como se observa, las personas que pertenecen al colectivo LGBT tienen una alta probabilidad de desarrollar consecuencias psicológicas adversas a causa de su vulnerabilidad, pues están expuestas a la violencia diaria. Por tal razón, existe la necesidad de proteger al colectivo LGTB; ello, al promover modelos específicos de acción que asistan y potencien las necesidades de la salud mental a partir de la resiliencia y el bienestar.

7.2 Estudios científicos

Nombre	Convive en diversidad. Proyecto de convivencia intergeneracional LGTB
Autor	Juana Ramos Cantó
Fecha/origen	16 y 17 de marzo, en Madrid, España.

Introducción	Según estudios realizados en España, la soledad se presenta en el 23 % de la población adulta mayor. En este sentido, y tomando en cuenta la vulnerabilidad y la discriminación social a la que están expuestas las personas del colectivo LGTB, se crea este proyecto con miras a ofrecer un espacio de convivencia y socialización. Para ello, se cuenta con el ejemplo del trabajo que se realiza en la Fundación 26D en Madrid, en cuya sede se organizaron los talleres.
Objetivos generales	Mejorar el bienestar psicosocial de las personas mayores LGTB del municipio de Madrid al favorecer un mayor tiempo de permanencia en su domicilio. Retrasar la aparición de situaciones de dependencia y reducir el número de casos de aislamiento social en el colectivo meta.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Paliar o eliminar el problema de la soledad no deseada en las personas mayores LGTB del municipio de Madrid. • Solucionar el problema de vivienda en jóvenes universitarios LGTB que estudian en las universidades madrileñas, en un entorno de cooperación, aceptación y familiaridad con respecto a su condición LGTB.
Intervención	Programa de convivencia intergeneracional. Los programas intergeneracionales posibilitan experiencias de relación y cooperación entre personas de diferentes edades, orientadas a favorecer la transmisión y el intercambio de conocimientos, y las competencias y valores. Además, se busca posibilitar el enriquecimiento personal y grupal, a fin de contribuir activamente a la cohesión y el desarrollo comunitarios (Centro del Conocimiento de Fundación EDE, 2015).
Estrategia	Se realizará una prueba piloto con 15 jóvenes y 15 personas mayores pertenecientes al colectivo en el período de 2016 y 2017. El itinerario está dividido en tres partes: la fase de preparación, donde se exponen las instrucciones y se presentan los participantes; la fase de convivencia; y la fase de finalización, en la cual se miden los resultados.
Resultados	Los participantes viven acompañados. Así, se amplían las redes sociales de estos y sus relaciones familiares mejoran (Ramos, 2016).
Nombre	Programa de intervención destinado a la promoción del bienestar para jóvenes LGBT: Programa de Transformación de Aulas en Entornos de Libertad para la Diversidad (PTAELD)
Autor	Susana Barón Vioque, Michele Cascone y Carlos Martínez Valle
Fecha/origen	Tenerife, 2017
Introducción	Programa para lograr que los institutos se conviertan en entornos donde reine el respeto y la libertad ante la diversidad; de esta forma, se busca conseguir que los jóvenes y adolescentes LGBT puedan llevar a cabo un proceso de autoconocimiento de manera positiva y sin juicios previos negativos.
Objetivo general	Elaborar un programa de intervención que promueva una realidad de bienestar para los adolescentes LGBT; esto, al intentar mejorar el ambiente escolar y fomentar los entornos de libertad y respeto ante la diversidad. Lo anterior, a través de la intervención en institutos.
Intervención	El PTAELD aborda un contenido específico para conseguir los objetivos establecidos.

	<p>Intervención profesorado: cuestiones sobre la diversidad en la orientación sexual y en las identidades de género; recomendaciones para el profesorado; ¿cómo incorporar la diversidad en las asignaturas?</p> <p>Intervención alumnado: diversidad sexual y de género; ¿qué es LGBT?; estereotipos y roles; la realidad de los jóvenes LGBT en las aulas; diversidad familiar y derechos humanos; diversidad sexual y de género.</p>
Resultados	El programa de intervención PTAELD da respuesta a las principales necesidades (desempeño académico, nivel de victimización y sufrimiento, y niveles de acoso escolar por homofobia y transfobia), por lo que se espera obtener un alto porcentaje de eficacia y unos resultados de éxito muy positivos.

Fuente: elaboración propia

Nombre	An affirmative coping skills intervention to improve the mental and sexual health of sexual and gender minority youth (Project Youth Affirm): protocol for an implementation study
Autor	Shelley L. Craig
Fecha/origen	Ontario, Canadá, 2019
Introducción	<p>Este proyecto se genera a partir de la falta de programas específicos para los jóvenes de edades entre los 14 y 29 años, quienes, al pertenecer a grupos de minorías sexuales, se enfrentan a riesgos como la exclusión social, el suicidio, el acoso y el consumo de sustancias, lo que afecta su bienestar.</p> <p>Según el estudio, el estrés es un contribuyente significativo a los riesgos existentes, puesto que las poblaciones marginadas experimentan una forma única de estrés a causa del conflicto entre sus identidades y expectativas sociales.</p> <p>Además, se deben incluir los riesgos de infección de VIH, los cuales pueden conducir a peores resultados de salud física y sexual.</p>
Objetivos	<p>El objetivo principal de este estudio es ampliar la implementación y la entrega de Affirm, una intervención manual de habilidades de afrontamiento grupal de ocho sesiones. Esta se centra en la reducción de las conductas sexuales de riesgo y la angustia psicosocial entre SGMY (sexual and gender minority youth).</p> <p>El objetivo secundario es disminuir la asunción de riesgos sexuales, la mala salud mental y la homofobia internalizadas; y aumentar los niveles de autoeficacia sexual y el afrontamiento proactivo entre SGMY.</p>
Intervención	<p>Las terapias cognitivo-conductuales (TCC) ayudan a mejorar el ánimo y el bienestar a partir de habilidades de afrontamiento al identificar, desafiar y cambiar pensamientos, creencias y comportamientos desadaptativos.</p> <p>Los comportamientos y emociones de las personas están influenciados por las percepciones de los eventos en la vida, las cuales afectan la forma en que sienten y se comportan. Las intervenciones de las TCC, por lo tanto, ayudan a crear distintas alternativas de interpretación para los problemas y creencias sobre sí mismos, lo que facilita los cambios positivos.</p>

Método	El contexto terapéutico afirmativo (Affirm) trabaja a través de la educación, el refuerzo positivo y la práctica de habilidades. El proceso de identificar y desafiar creencias inútiles sobre las identidades sexuales y de género en un entorno afirmativo y de apoyo puede facilitar una disminución de las cogniciones y emociones homo, bi y transfóbicas internalizadas, así como conducir a una mejora en el estado de ánimo y el afrontamiento.
Resultados	Los resultados se reflejan en los siguientes supuestos. En primera instancia, por la viabilidad y la aceptabilidad que se refieren al número de veces que se ejecuta la intervención, así como el número de sitios y la aceptabilidad hacia el número de participantes que comienzan y completan la intervención. En segunda instancia, se mide la fidelidad a partir de la adherencia de los facilitadores de Affirm a la intervención manualizada. Finalmente, se tiene en cuenta el resultado exploratorio que consiste en “los cambios en la autoeficacia y capacidad de la salud sexual, indicadores de salud mental, homofobia internalizada, evaluación del estrés, afrontamiento proactivo y activo y esperanza” (Craig, 2019, p. 1).

Fuente: elaboración propia

8 Propuesta de intervención

8.1 Justificación

A lo largo del presente TFM se ha contextualizado y profundizado tanto en los diversos constructos psicológicos como en la población diana objeto del presente trabajo. Tanto la resiliencia como el bienestar psicológico son indispensables en la vida del colectivo LGTB, pues se trata de un grupo vulnerable que sufre la discriminación y la violencia diariamente. Así, se requiere de asistencia específica para sus necesidades, con el propósito de fortalecer y desarrollar las capacidades personales que permitan enfrentarse a las posibles adversidades que la LGTBfobia pueda llegar a causar, reduciendo las consecuencias negativas tanto en la salud mental como en la física.

Finalmente, se evaluarán y desarrollarán las seis dimensiones del modelo de bienestar de Carol Ryff en cada uno de los integrantes, y se realizará un trabajo con las características más relevantes de la resiliencia encontradas dentro del marco teórico. Esto se realizara mediante sesiones alternadas de bienestar y resiliencia con el fin de

8.2 Destinatarios

En la presente propuesta de intervención se han determinado unos criterios de admisión de las personas que quieran participar en ella:

- El grupo tendrá una capacidad máxima de 10 participantes y mínimo de 8 para realizar el taller, con el fin de obtener una mayor fluidez, espacio y comunicación en el mismo.
- El rango de edad será entre los 15 años y los 30 años, en principio para garantizar cierto grado de autonomía para una mejor autogestión del proceso. Por otro lado, el programa se enfocará en la juventud, ya que es el periodo en el que se realizan las decisiones más importantes para el proceso de desarrollo.
- Los menores de edad deberán tener consentimiento de sus progenitores para participar en el proyecto de intervención.
- Todos los participantes deben pertenecer al colectivo LGTB, ya que el trabajo se enfoca precisamente en la intervención hacia esta población.
- Los participantes que decidan realizar la intervención deben comprometerse con esta y terminarla con el propósito de ofrecer un nivel óptimo de resultados.

8.3 Objetivos

- General
 - Diseñar un programa de intervención para potenciar la resiliencia e incrementar el bienestar psicológico en la población LGTB.
- Específicos
 - **O1:** Especificar las características de la resiliencia y del bienestar que fundamentan el programa de intervención dirigido a población LGTB.
 - **O2:** Identificar el nivel previo y posterior a la intervención de bienestar psicológico y resiliencia de la población a partir de los resultados de la prueba psicométrica aplicada en el estudio

- O3:** Afianzar la autoestima en los participantes a través de una actividad lúdica que incentive el reconocimiento del otro de manera positiva.
- O4:** Promover el auto reconocimiento de las fortalezas y los aspectos a mejorar de cada participante para favorecer su propia aceptación.
- O5:** Propiciar un espacio reflexivo sobre la capacidad que tiene el ser humano de modificar la propia conducta con el fin de obtener resultados satisfactorios ante el surgimiento de dificultades.
- O6:** Definir técnicas para facilitar el control del entorno de la población en estudio.
- O7:** Fomentar el uso de la creatividad como herramienta para la resolución de problemas habituales.
- O8:** Construir un plan de acción para promover el desarrollo personal de los participantes.
- O9:** Fortalecer la habilidad de expresarse asertivamente mediante la identificación de emociones y la comunicación de ideas.
- O10:** Sensibilizar sobre la importancia de actuar por sí mismo y ser consecuente con las decisiones que se toman y que implican responsabilizarse de sí mismo.
- O11:** Proponer al colectivo una estrategia de defensa que le permita afrontar la realidad desde una perspectiva más flexible y adaptada ante la vida que generen mayor bienestar.
- O12:** Generar un espacio reflexivo que permita a los participantes cuestionarse su vida, reconociendo las oportunidades que le dan sentido a su vida y su existencia.
- O13:** Posibilitar un espacio en el que los participantes se integren con su entorno social a partir de situaciones cotidianas, permitiéndoles construir fuentes de recursos de apoyo integral.
- O14:** Generar un espacio lúdico disminuya el aislamiento social a partir de recursos sociales positivos.
- O15:** Generar una comparación de niveles de bienestar psicológico y resiliencia de cada participante a partir de los resultados de las escalas tanto en el inicio como en el final de la intervención.

8.4 Metodología

Las actividades propuestas se realizarán de forma individual en los casos de aplicación de pruebas psicométricas y autoevaluación de los resultados. No obstante, los talleres que se desarrollarán en las sesiones se conformarán por grupos de dos o más personas, con el fin de generar ideas distintas a las propias. Por otro lado, también se llevarán a cabo actividades con todo el grupo, a fin de promover la interacción y el intercambio de ideas, así como la formación de redes de apoyo a largo plazo.

Por otra parte, las actividades se regirán por la metodología activa-participativa, donde el aprendizaje será parte de los intereses de los involucrados, con el propósito de preparar a las personas del colectivo LGTB para mejorar su calidad de vida y enfrentarse a las adversidades de la vida diaria. Así, el deber de la psicopedagoga consistirá en empoderar a los participantes para hacerlos responsables de su educación mediante un aprendizaje constructivo y evolutivo. Finalmente, se orientará acerca de la aplicación de los conocimientos mediante herramientas y estrategias en casos reales.

Específicamente, será activa porque se pretende la construcción de conocimientos mediante ejercicios prácticos destinados a la resolución de conflictos de la vida real de manera positiva. En contraste, la metodología será participativa porque fomenta la motivación de la persona y del colectivo para participar y conseguir su máximo desarrollo. En este sentido, se indagará en la experiencia de los individuos partiendo de su propia realidad y, de esta manera, se generará un proceso creativo de reflexión y análisis sobre las creencias, actitudes y prácticas que forman parte de su realidad y la del grupo.

Esta metodología se constituye a través de los siguientes procesos que serán utilizados en la intervención del presente trabajo:

- **Lúdica:** a través del juego se impulsa el aprendizaje.
- **Interactiva:** se promueve el diálogo y la discusión de los participantes con el objetivo de que se confronten ideas, creencias, mitos y estereotipos en un ambiente de respeto y tolerancia.
- **Creativa y flexible:** no responde a modelos rígidos y abandona la idea de que las cosas solo pueden hacerse de una forma.

- **Formativa:** posibilita la transmisión de información, pero prioriza la formación de los individuos al promover el pensamiento crítico.
- **Procesal:** se brindan contenidos, pero se prioriza el proceso a través del cual los desarrollan todas sus potencialidades; ello posibilita la transformación de su conducta.
- **Comprometida y comprometedora:** se fundamenta en el compromiso de la transformación cultural, lo que promueve el compromiso de los participantes con el proceso y lo que se deriva de éste (Sanhueza et al., 2017).

Además de todo ello, también se trabajará desde estrategias como el *brainstroming*, la cual consiste en generar propuestas, desarrollar ideas o solucionar problemas de manera global. En ese sentido, se busca que, a través de este trabajo, los participantes puedan opinar, sin ningún tipo de miedo a la crítica, con respecto a las ideas que tengan sobre un tema específico de forma creativa e innovadora para la resolución de las dificultades y adversidades de su día a día. De este modo, también se busca sensibilizar y empatizar con las opiniones de los demás participantes, a fin de generar un grupo de apoyo en el que se puedan compartir experiencias similares y romper con el aislamiento.

8.5 Recursos y temporalización de la propuesta

El **espacio** en el que se desarrollará esta propuesta será la Fundación Triángulo, ubicada en la Plaza Ochavo. Esta organización fue fundada en 1996, y trabaja para proteger y alcanzar la igualdad de los derechos humanos, políticos y sociales del colectivo LGTB en la comunidad de Castilla y León a través de la educación y la formación de la sociedad tanto en centros educativos como en los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado. El espacio que ofrece la Fundación Triángulo es suficientemente amplio para llevar a cabo talleres de 10 participantes. Además, cumple con los requerimientos necesarios para su desarrollo, dado que cuenta con una mesa grande, donde los participantes podrán trabajar cómodamente. Igualmente, se cuenta con las sillas necesarias y un baño para los participantes. En cuanto a las herramientas tecnológicas, tiene un proyector, internet y un computador para realizar las sesiones. Por otro lado, también se puede hacer uso de una cocineta para preparar café o lo que se considere necesario.

Para finalizar, es de importancia tener en cuenta que esta sede tiene una biblioteca llena de libros, películas, documentos, entrevistas, historias y memorias de trabajo enfocados en el

colectivo. Estos elementos pueden ser utilizados en caso de que sea necesario fomentar el conocimiento hacia este. El psicopedagogo encargado de realizar los talleres también podrá realizar la intervención de manera más personalizada, con el objetivo de ofrecer mayor atención a los participantes.

En cuanto a los **recursos materiales**, además del internet, el computador y el proyector, para desarrollar los ejercicios se necesitarán hojas de papel y lápices. De igual forma, se requerirá de un equipo de sonido personal para reproducir canciones y música relajante durante las sesiones de reflexión. El psicopedagogo, por su parte, deberá encargarse de proveer los materiales a las personas que no lo puedan conseguir (por ejemplo: una camisa blanca, colores, marcadores, pegante, plastilina, materiales reciclables, objetos de la naturaleza, etc).

Como **recurso humano**, se requerirá la orientación de un psicopedagogo o una psicopedagoga con experiencia en diversidad sexual, a fin de facilitar los procesos de cultura en orientación sexual y en roles e identidades de género, con el propósito de actuar asertivamente y en pro del área de ejecución.

En cuanto a la **temporalización**, la intervención está programada para un período de aproximadamente de cuatro meses desde su inicio. El proyecto se encuentra dividido en 14 sesiones de alrededor de 120 minutos cada una, aunque algunas de ellas podrían extenderse, dado que las socializaciones pueden alargarse. Finalmente, todas las sesiones se realizarán los jueves, desde las 18:00 hrs. hasta las 20:00 hrs.; esto, con el propósito de proporcionar una mayor disponibilidad al momento de asistir, tanto por el día de la semana como por el horario fuera de horas laborales.

A continuación se ha programado un cronograma donde se refleja la distribución de las actividades y la organización del taller.

Tabla 7. *Cronograma de sesiones*

Sesiones	Actividades	Recursos Materiales
Sesion 1	Actividad 1: ¿Que es la resiliencia? Actividad 2: ¿Qué es el Bienestar?	Hoja de cronograma. Escala de bienestar de Ryff. Escala de Resiliencia. Hojas y lápices.

Sesión 2 Autoestima Resiliencia	Actividad 3: “Pintarnos el alma”	Camisa blanca, Pinturas y pinceles, marcadores.
Sesión 3 Auto-aceptación Bienestar psicológico	Actividad 4: “Mi valor” Actividad 5: “Como me veo”	Hojas y lápices, pegamento, materiales variados (plastilina, papeles de colores, objetos de la naturaleza, materiales reciclables etc.), colores. Impreso de “una joya valiosa”.
Sesión 4 Adaptabilidad Resiliencia	Actividad 6: “Fragmentos” Actividad 7: “Perspectivas”	Proyector, computador, internet, hojas y lápices. Hoja de observador de situaciones adversas.
Sesión 5 Dominio del Entorno Bienestar psicológico	Actividad 8: “Yo tengo el Control” Actividad 9: “Canalizando energías”	Computador, internet, proyector, ropa cómoda, hoja de observación de la sesión 3 resuelta.
Sesión 6 Creatividad Resiliencia	Actividad 10: “Torre de espaguetis” Actividad 11: “Supervivientes”	Espagueti, rollo de cinta, gomas. Computador, proyector, internet, lápices y papeles.
Sesión 7 Crecimiento Personal Bienestar psicológico	Actividad 12: “Organizando mis actividades”	Hojas en blanco, lápices, colores.
Sesión 8 Habilidades sociales Resiliencia	Actividad 13: “Caritas” Actividad 14: “Finge hasta que lo consigas”	EHS Golstein, Caritas de emociones. Computador, proyector, lápices y papeles.
Sesión 9 Autonomía Bienestar psicológico	Actividad 15: “Float” Actividad 16: “Me cuido”	Hojas y lápices. Computador, internet, proyector. Hojas y lápices.

Sesión 10 Humor Resiliencia	Actividad 17: “La fuerza de las energías” Actividad 18: “Tomémoslo con calma”	Hojas y lápices. Globos.
Sesión 11 Propósito de vida Bienestar psicológico	Actividad 19: “Propósito de vida” Actividad 20: “Mi mundo ideal”	Hojas y lápices, colores, cartulinas de colores, valores humanos, Casita del propósito .Computador, proyector e internet.
Sesión 12 Red de apoyo Resiliencia	Actividad 21: “Burrow” Actividad 22: “Cuál es mi red”	Disney Plus, Computador, proyector, Internet. Hojas, lápices y una bola de lana.
Sesión 13 Relaciones positivas Bienestar psicológico	Actividad 23: “Cadena de favores” Actividad 24: “Me gusta conocerte” Actividad 25: “Salgamos”	Computador, proyector e internet.
Final- Sesión 14	Actividad 26: “¿Somos Mejores?”	Platos de comida, vasos plásticos, gaseosa o vino, equipo de sonido, Instrumentos de resiliencia y encuesta de Carol Ryff de Bienestar.

Fuente: elaboración propia

8.6 Información complementaria de las sesiones

Cabe tener en cuenta algunas consideraciones que harán parte de la intervención.

- Al inicio de la intervención, se creará un grupo de WhatsApp con todos los participantes y el psicopedagogo para tener un medio de comunicación y recordar lo que se debe llevar para cada sesión un día antes. Además, se utilizará como estrategia para que el grupo socialice y cree vínculos, incluso al finalizar la intervención.

- Al inicio de cada sesión, se realizará una breve descripción, de 10 minutos, sobre la importancia de potenciar el aspecto que se vaya a trabajar ese día. Posteriormente, se comentarán los objetivos que se pretenden conseguir con la sesión.
- Cada sesión tendrá unos minutos de descanso, sujetos al desarrollo de cada actividad.
- En las actividades, la formación de los grupos o parejas se hará aleatoriamente, con el objetivo de propiciar una mayor interacción entre los participantes y generar nuevas experiencias.
- Cada sesión tendrá al finalizar un cuestionario de escala de satisfacción (Anexo 1) incluyendo las observaciones con el fin de tener en cuenta el impacto generado y las posibles mejoras a tener en cuenta.
- Se pedirán dos autorizaciones a cada uno de los participantes: la primera consiste en aceptar la participación en la intervención psicopedagógica (Anexo 2); la segunda, en tomar fotos y vídeos para crear un *collage* con el propósito de generar recuerdos documentar las actividades (Anexo 3).

8.7 Sesiones

Introducción - Sesión 1

Esta sesión introductoria consta de dos actividades en las cuales los participantes aprenderán que es la resiliencia y el bienestar y cuáles son las características más representativas, a partir de actividades de reflexión e investigación. Además, se realizarán dos escalas de evaluación inicial para determinar en qué punto se encuentran los participantes al inicio del programa de intervención (Anexo 4 y 5).

Antes de comenzar con la primera actividad, se les pedirá a los participantes sentarse en forma de círculo para realizar una presentación. En esta, cada uno hablará sobre el motivo por el cual decidió participar en el taller y cuáles son sus expectativas. Además, se les pedirá decir sus nombres de preferencia, edad y *hobbies* con el fin de romper el hielo; Al finalizar, se les entregará una hoja con el cronograma propuesto (Anexo 6).

Actividad 1: ¿Que es la resiliencia?

Duración: 40 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Evaluar el nivel previo de resiliencia- Evaluar el conocimiento que tengan los participantes sobre la resiliencia para orientar y aclarar las dudas.- Concienciar sobre la existencia e importancia de la resiliencia en la vida de cada participante.- Conocer las características para ser resiliente.

Desarrollo: Cada participante, individualmente, deberá tomar una frase de la canción Creo en mí de Natalia Jiménez la cual será reproducida en la sesión. A partir de esta en un papel deberá responder ¿por qué la escogió y como se siente identificado con ella?; Igualmente, deberá contar una situación que haya vivido y que lo relacione con la frase escogida; para finalizar, deberá decir qué cree que es la resiliencia y qué conoce sobre esta. Al finalizar se deberán comentar en el grupo todas las respuestas. Se pretende que a través de este acercamiento se expongan ideas y dudas referentes al concepto.

Adicionalmente, se aprovechará esta sesión para mostrar y dar una breve descripción de las características más representativas de la resiliencia.

Actividad 2: ¿Qué es el Bienestar?

Duración: 60 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Evaluar el nivel previo de bienestar psicológico- Analizar en profundidad las características del modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff.- Generar conocimiento sobre el bienestar psicológico según Carol Ryff.

Desarrollo: En esta actividad, se explicará qué es el bienestar a partir de las características expuestas por Carol Ryff con el fin de profundizar y entender su importancia para mejorar la

calidad de vida. A continuación, los participantes deberán hacer parejas y cada una escoger una característica distinta con la cual deberán elaborar un cartel informativo para sensibilizar y fomentar el desarrollo de la característica. El cartel será un trabajo investigativo y deberá ser expuesto a los demás participantes.

Sesión 2

La sesión número dos, que consta de una sola actividad, tiene como propósito, además de crear un ambiente positivo, trabajar la autoestima de cada participante con la ayuda de los demás participantes del grupo a partir de una actividad artística que consiste en representar y afirmar cualidades.

Actividad 3: “Pintarnos el alma”

Duración: 100 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Mejorar la autoestima.- Concientizarse de las cualidades personales.- Afianzar la confianza grupal.

Desarrollo: La actividad “Pintarnos el alma” se realizará en parejas (no importa a quién se elija, dado que todos harán la misma actividad con cada una de las personas). Las parejas se sentarán frente a frente en el suelo, de la forma en que se sientan más cómodos, durante tres minutos, sin hablarse. En estos tres minutos, se debe realizar una observación positiva sobre la persona que está enfrente, ya sea por lo que conoce de esta, lo que se siente con respecto a esta, su físico, la energía que transmite, etc. Seguido a esto, tendrán cuatro minutos para dibujar en sus camisas blancas (pedidas a cada participante previamente para poder realizar la actividad) el reflejo de todos los pensamientos y sentimientos positivos hacia el compañero.

Esta actividad será totalmente libre (se podrá pintar con las manos o con pinceles, y se podrán hacer dibujos, paisajes o escribir palabras). Posteriormente, cada uno tendrá un minuto para

explicar a su pareja el significado de lo que reflejó en la camisa. Este proceso se repetirá con cada uno de los integrantes que realicen el taller, siendo ocho minutos por ronda en total.

Finalmente, se deben exponer las camisas al grupo para contarles cuáles son sus cualidades y características positivas, según la mirada de los compañeros, así como lo que los hizo más felices –o sentirse bien, simplemente– y lo que piensa que deben recordar para mantener su autoestima alta.

Sesión 3

En esta segunda sesión, los participantes desarrollarán dos dinámicas que buscan incrementar su autoaceptación a partir del reconocimiento de los aspectos positivos y negativos tanto de su físico como de su mente. Además, se brindará una lectura que busca cambiar la forma de pensar sobre sí mismo a partir de la reflexión. Las actividades se presentan a continuación.

Actividad 4: “Mi valor”

Duración: 40 minutos

Objetivos
- Propiciar la responsabilidad de valorarse a sí mismo tal y como se es.

Desarrollo: La actividad consiste en leer el cuento “Tu eres una joya valiosa” (Anexo 7) y a partir de este, reflexionar en círculo con todos los participantes las preguntas para realizar una socialización (Anexo 8). Esta actividad busca que cada participante interiorice a partir del cuento lo importante que es valorarse, reflexionar sobre la propia aceptación y además realizar una lluvia de ideas con los demás participantes en la que expresen porque esta es importante para el bienestar psicológico. La lectura se realizara individualmente y a continuación se hablara de ella en grupo, seguidamente cada participante responderá las preguntas individualmente y al final se compartirán en grupo en forma de círculo las respuestas de las mismas.

Actividad 5: “Como me veo”

Duración: 50 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Identificar y empoderar los aspectos positivos individuales.- Reconocer los aspectos negativos y poder trabajarlos.- Definirse como parte del colectivo LGTB.

Desarrollo: La siguiente actividad consiste en dibujarse a sí mismo en un papel en blanco con el vestuario de ese día (se les pedirá, por medio del grupo de WhatsApp, que vistan ropa que los haga sentir cómodos con ellos mismos), de modo que se resalten, con diferentes materiales brindados por el psicopedagogo, los aspectos de sí mismos que más les gustan y que los hagan sentir bien. Por detrás de esta hoja, se escribirán tres aspectos positivos y tres aspectos que no les gusten de sí mismos e, igualmente, deberán explicar cada uno de ellos.

En el grupo se deberá comentar en grupo los siguientes interrogantes: ¿quién soy yo?, ¿cómo es mi cuerpo?, ¿soy hombre?, ¿soy mujer?, ¿soy LGTB?, ¿qué me gusta?, ¿qué no me gusta? Por último, se describirán los aspectos resaltados.

Sesión 4

En esta sesión se reflexionará sobre los conceptos de adaptabilidad y flexibilidad a partir de una serie de preguntas generadas por dos actividades, las cuales se exponen continuación.

Actividad 6: “Fragmentos”

Duración: 40 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Tomar consciencia sobre las diferentes reflexiones y pensamientos.- Aprender a adecuarse mediante un cambio de conducta.- Promover respuestas adecuadas a las exigencias del entorno.

Desarrollo: En la primera actividad, se presentará el vídeo Fragmentos. (https://www.youtube.com/watch?v=V-rXgE_ZDLg). A partir de éste, se deberán responder las preguntas (Anexo 9) que se comentarán en grupo con el fin de profundizar sobre la importancia de la adaptación al entorno para desarrollar una adecuada resiliencia.

Actividad 7: “Perspectivas”

Duración: 40 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Entender y valorar posturas distintas.- Fomentar la flexibilidad cognitiva.- Fomentar la capacidad para cambiar la forma de interpretar la realidad.

Desarrollo: En esta actividad, se mostrará una serie de imágenes y cada participante deberá explicar qué cree que es la flexibilidad a partir de cada una ellas. En la 1º imagen (anexo 10), se representa como es la vida según se mire y en la 2º imagen (Anexo 11) se refleja que existen diferentes tipos de perspectivas en cada persona. Adicionalmente, se comentara en grupo qué relación tiene la flexibilidad con la adaptabilidad.

A continuación, se preguntará a cada participante cómo cree que puede mejorar esta característica en su propia vida. Las respuestas se anotarán en la pizarra y se comentarán estas ideas en grupo.

Al finalizar la sesión, se les entregará una hoja con un cuadro (Anexo 12), en el cual deberán describir problemas y dificultades de cada día. A continuación, tendrán que pensar en una forma más positiva y reflexiva en la que se pudo haber manejado la situación. Esta tarea será compartida en grupo en la próxima sesión.

Sesión 5

En esta sesión, se pretende mejorar el control del contexto a partir de un análisis de situaciones reales y, seguidamente, se realizarán técnicas para bajar los niveles de estrés y así, mejorar el control sobre las emociones y reacciones ante las situaciones nuevas o adversas.

Duración: 50 minutos

Actividad 8: “Yo tengo el Control”

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Reflexionar sobre los impulsos que se pueden generar ante una situación adversa.- Aprender a tomar decisiones conscientemente.

Desarrollo: El dominio del entorno se relaciona con la sesión anterior en cuanto a la adaptabilidad; por ello, se realizará una reflexión grupal sobre los casos y experiencias que se anotaron y desarrollaron en la tarea enviada en la sesión 3. A partir de ella, se discutirá cómo esta ayuda a tener el control sobre el ambiente y cómo, gracias a ello, se puede aprender a elegir, crear y cambiar los contextos, y a sacar provecho de estas experiencias.

Actividad 9: “Canalizando energías”

Duración: 50 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Fomentar diferentes técnicas para disminuir los niveles de estrés y/o ansiedad.- Promover el deporte como un hábito para el bienestar mental y la salud física.- Disminuir los pensamientos negativos.

Desarrollo:

1. Se realizará una meditación con la intención de aprender a respirar antes de enfrentar una situación adversa, a fin de pensar antes de actuar. Esta actividad tendrá una duración de 20 minutos, a partir de un vídeo guiado. En esta, se les dejará sentarse libremente en el espacio que deseen, en la posición más cómoda para cada uno (https://www.youtube.com/watch?v=YuEBtH_FWQk).

2. En la siguiente actividad, cada participante deberá realizar una serie de ejercicios con el fin de desintoxicarse de los pensamientos negativos; de modo que aproveche el deporte como un instrumento terapéutico que proporciona equilibrio mental y salud física. El ejercicio consiste en una rutina de cardio de cinco series que serán guiadas por un instructor profesional, Sergio Orduz, quien tiene un canal en YouTube. Según Sergio, “el ejercicio no significa solo una apariencia física, ni es solo para fisicoculturistas y modelos. El ejercicio es para todos y todas. Debe significar energía, felicidad, motivación y salud” (<https://www.youtube.com/watch?v=1wDeKerdExc>).

Sesión 6

Esta sesión pretende aumentar el potencial creativo de los participantes a partir de dos actividades. Es una sesión competitiva que dependerá de la innovación y la toma de iniciativa ante las distintas dificultades que se presentan.

Actividad 10: “Torre de espaguetis”

Duración: 40 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Demostrar que las estrategias conllevan a diferentes resultados.- Concientizar que la creatividad es una oportunidad para analizar las situaciones y crear estrategias ante las adversidades.

Desarrollo: Consiste en realizar en parejas una torre de espaguetis con una nube de azúcar. Así, se debe construir, con la ayuda de un rollo de cinta adhesiva, una torre de espaguetis con un dulce de azúcar en la parte superior de la torre. La pareja que logre la mayor altura, gana.

Se comentará en el grupo sobre el proceso que se llevó a cabo y se reflexionará sobre las diferentes posibilidades que surgieron ante esta situación; cada participante deberá expresar su punto de vista sobre la importancia de la creatividad como parte de la resiliencia.

Actividad 11: “Supervivientes”

Duración: 50 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Fomentar la creatividad ante la resolución de problemas al reflexionar sobre diferentes alternativas que conlleven a la mejor solución.- Fomentar la creatividad individual e importancia en el manejo de las adversidades.

Desarrollo: Se deberán formar 2 grupos de cinco integrantes, los cuales deberán resolver la situación problemática (Anexo 13). A cada subgrupo se le comunica que hubo un accidente de avión y que ellos son los únicos supervivientes. A partir de este deberán generar resolución a la problemática de manera creativa y estratégica con el fin de buscar la mejor solución tanto grupal como individual.

A continuación se deberán responder a las preguntas (Anexo 14) con el fin de profundizar en la actividad y la importancia de esta con respecto a la creatividad como parte de la resiliencia.

Sesión 7

En esta sesión se pretende fomentar el crecimiento personal a partir del incentivo para la adquisición de nuevas habilidades.

Actividad 12: “Organizando mis actividades”

Duración: 90 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Facilitar la gestión de las actividades en la vida de los participantes.- Fomentar la realización de actividades que generen crecimiento personal.- Revisión de hábitos.

Desarrollo: Se hará una lista en la pizarra, según las ideas de los participantes, de las actividades que les producen crecimiento personal. Posteriormente, con el fin de ampliar las opciones, se añadirán a la lista 10 actividades más (si no han sido mencionadas), las cuales son: el

cine, el hábito de la lectura, hacer deporte, el contacto con la naturaleza, el voluntariado, viajar, el trabajo, el arte y la cultura para el desarrollo personal y social, el conocimiento sobre la inteligencia emocional y la educación, y la formación para el ejercicio de habilidades sociales.

A continuación, se les dará una hoja en blanco y se les pedirá que hagan un horario de lunes a domingo para que lo tengan en cuenta y lo intenten practicar. En este horario, deberán incluir lo que hacen actualmente y también lo que quisieran incorporar a las actividades de su vida diaria según las ideas previas anotadas. Los participantes deberán reflexionar sobre lo que siempre han querido hacer y no han hecho, decir por qué no se ha realizado, qué se puede hacer para llevarlo a cabo y cómo beneficiaría a su crecimiento personal.

Con la idea de ayudarles en su desarrollo personal, deberán marcar las actividades que menos les gustan y explicar la razón de su selección. A partir de ellas, deberán escribir el lado positivo y qué se puede hacer para cambiar la perspectiva negativa hacia ellas.

Sesión 8

En esta sesión se trabajará la comunicación asertiva tanto verbal como no verbal a partir de dos actividades que consisten en la expresión de sentimientos y manejo de movimientos corporales respectivamente. Además se evaluará el nivel de habilidades sociales de cada uno de los participantes, con el fin de hacer una autorreflexión de las habilidades que se deben tener en cuenta para trabajar en sí mismos. Se realizará el cuestionario “Escala de habilidades sociales” de Golstein (1978), el cual contiene 50 ítems que determinan el grado de desarrollo de la competencia social (Anexo 15).

Actividad 13: “Caritas”

Duración: 30 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Adquirir autoconciencia emocional.- Identificar las emociones de los demás.- Mejorar el entendimiento y potenciar un ambiente de reconocimiento mutuo.

Desarrollo: La actividad consiste en escoger una cara de las “caritas de las emociones” (Anexo 16), cada participante deberá elegir una de ellas, según sus sentimientos en el momento. Primero, deberá decir el nombre de la emoción según la cara y, seguidamente, deberá explicar por qué se siente de esa manera. Esta actividad pretende que el individuo explique lo que siente, así como la causa de ello; y que, finalmente, reflexione sobre la solución. Cada participante tendrá que aclarar sus sentimientos y expresarlo frente al grupo, con el fin de promover la asertividad al momento de la expresión de sentimientos.

Al finalizar la actividad, cada uno se quedará con la hoja de las caritas, a fin de que se comprometan a reflexionar sobre cómo se sienten y por qué todos los días.

Actividad 14: Finge hasta que lo consigas

Duración: 60 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Fomentar una postura de confianza que ocasione un impacto positivo.- Identificar las posturas corporales que afectan y benefician la manera de comunicarse con los demás.- Gestionar los gestos y movimientos para transmitir un mensaje.

Desarrollo: En esta actividad, los participantes tendrán que ver el vídeo de Amy Cuddy, titulado Your body language may shape who you are (“tu lenguaje corporal puede moldear quién eres”), presentado el 7 de julio de 2016 en Ted Talks. https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are#t-1211682

Después de ver el vídeo, la actividad consistirá en reflexionar sobre sí mismo a partir de cinco preguntas, presentadas (Anexo 17), que se deberán responder en un papel.

Al finalizar, se debe comentar con el grupo cuál es la reflexión de este vídeo con respecto a sí mismo.

Sesión 9

En esta sesión, se realizarán dos actividades con el objetivo de ayudar a los participantes a entender el concepto de autonomía en la vida diaria y además reflexionar sobre ésta en su propia vida.

Actividad 15: “Float”

Duración: 40 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Concientizar sobre la capacidad de decisión consecuente a los valores morales- Fomentar la percepción crítica del mundo.

Desarrollo: Se presentará el cortometraje Float, de Pixar (https://www.youtube.com/watch?v=1HAGuju_yKY&t=33s). Cada uno de los participantes deberá relacionarlo con su vida personal y con quien haya padecido una situación similar; igualmente, la persona deberá tener en cuenta aspectos como la discriminación, la sociedad, la vergüenza, lo diferente y, por otro lado, la autonomía y la importancia de esta para conservar el bienestar a pesar de la mirada de los demás. Esta actividad deberá realizarse por escrito con el fin de expresar una situación adversa que se haya vivido; el participante que desee compartirlo con el grupo lo podrá hacer.

Actividad 16: “Me cuido”

Duración: 40 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Fomentar y mantener la autonomía en las actividades básicas de la vida diaria.- Conocer las actividades elementales que generan autonomía.- Generar conciencia de autocuidado.

Desarrollo: El ejercicio consiste en una pequeña charla sobre las formas de autocuidado para estar bien consigo mismo, tanto física como emocionalmente, con el fin de proporcionar e incentivar actividades de autocuidado. Se realizará una breve explicación acerca de los beneficios

de cada actividad, dentro de las cuales se encontrarán: la meditación, la limpieza corporal y facial, la salud oral, la actividad física, el tiempo de descanso, la alimentación y el control, y la reducción en el uso de medicamentos.

Al finalizar cada participante deberá hablar sobre una actividad elemental que le permita desenvolverse independientemente y otra actividad que haya dejado de hacer o que nunca ha realizado con el fin de crear compromiso de mejorarla.

Sesión 10

En esta sesión se pretende entrenar el humor a partir de dos actividades que consisten en ser consciente de las situaciones que generan emociones o sentimientos estresantes y no tan agradables y seguidamente se realizarán juegos para evidenciar el enfrentamiento hacia una situación adversa de una forma más jovial.

Al finalizar las actividades se realizará una socialización de las actividades que se realizaron, con el fin de responder a las siguientes preguntas.

¿Por qué es necesario, en la actualidad, dar respuestas positivas a las situaciones adversas? ¿Por qué el humor ayuda a comprender la realidad? ¿Por qué el humor genera un estilo de relación socioeducativa? ¿Por qué el humor ayuda a pensar y a estimular la creatividad? ¿Cuál es la importancia del humor en la relación con los demás? ¿Cómo se puede dar importancia al humor en el colectivo?

Actividad 17: “La fuerza de las energías”

Duración: 30 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Fomentar el propio compromiso para alejar las situaciones que generan mal humor.- Generar consciencia sobre lo que desagrada para evitarlo.

Desarrollo: En esta actividad cada participante deberá tomar una hoja y dividirla en dos lados, un lado se llamará la fuerza uno y el otro lado se llamará la fuerza dos. En La Fuerza uno se representará el bien, es decir, todo lo que ayuda a tener buena energía y alegría y en la fuerza dos

el mal que se refiere a todo lo que se opone y quita el humor y lo que quita la energía; en esta lista se podrá incluir personas, situaciones, trabajos, la pereza, etc.

Al finalizar la lista se hará una recomendación en la cual el participante cuelgue el cuadro en algún lugar de su habitación con el objetivo de revisarlo todos los días para trabajar en ello y reflexionar sobre él; si es necesario, se podrán ir incorporando fuerzas uno o dos.

Esta actividad consiste en mejorar el estado de humor entrenando los aspectos que hacen que las personas tengan energía bajita como por ejemplo, evitando las situaciones en las que no se quiere estar, entrenando lo que cuesta realizarse y realizarlo obligatoriamente, arriesgarse al miedo o al fracaso entre otras.

Actividad 18: “Tomémoslo con calma”

Duración: 60 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Cambiar la perspectiva de una situación dramática o de crisis a una situación más soportable y jovial.- Aumentar el estado de ánimo positivo por medio de riso terapia.

Desarrollo:

- Cada uno pintara con un rotulador una cara diferente en su globo. Entre más original sea la cara dibujada mejor, posteriormente se lanzaran al aire los globos y cada uno cogerá uno diferente al suyo para representar la cara que le tocó.
- Batalla de los globos: Cada uno tendrá un globo, se dirá un color, y a quien le corresponda ese color con el globo, tendrá que entrar al círculo y pelearse con su propio globo.
- Cada participante deberá tener un globo amarrado a su pierna y la idea es que entre todos se pisen los globos hasta acabar con todos.
- La panza de almohada es una actividad para hacer en grupo. Todos se acuestan de lado en el piso, recostando su cabeza en el abdomen de un compañero. Se forma un

círculo, para que todos queden iguales. Uno comienza a reír a carcajadas, y la risa se va transmitiendo por contagio; ello busca sentir cómo se mueven los estómagos al reír.

Sesión 11

En esta sesión se pretende, en primera instancia, explicar a partir de un video la manera para descubrir el propósito de la vida y seguido a esto se realizará el proceso para acercarse a este; de tal manera que los participantes descubrirán y reflexionarán sobre los aspectos que pueden cambiar para incrementar su calidad de vida.

Actividad 19: “Propósito de vida”

Duración: 10 minutos

Objetivos
- Informar sobre cómo descubrir el propósito de vida.

Desarrollo: Se mostrará el vídeo Cómo descubrir tu propósito de vida, el cual hace una breve explicación animada sobre qué es el propósito de vida y cómo alcanzarlo (<https://www.youtube.com/watch?v=jhtKUSO-7D4>) con el fin de proporcionar información sobre el propósito de vida.

Actividad 20: “Mi mundo ideal”

Duración: 90 minutos

Objetivos
- Encontrar cual es el propósito de la vida según los gustos y potenciales.
- Revisar las actividades que se han querido realizar y no se han realizado.
- Recrear la vida ideal mediante un dibujo que represente todo lo que al participante le gustaría ser y hacer.

Desarrollo: La actividad consistirá en recrear una casa, con el objetivo de plasmar en ella la visión de un mundo ideal, de forma que se abra la mente a todas las posibilidades, sin limitar ningún sueño ni decisión. La casa será una guía y una herramienta para conocer, reconocer y visualizar, a partir del *insight* de cada participante, los aspectos más importantes de las respuestas a las preguntas (Anexo 18).

Seguido a las respuestas y, en base a ellas, con colores, dibujar en una cartulina cómo sería el mundo ideal, tomando como base una casa y todos sus espacios. En esta, se introducirá cualquier tipo de elementos, palabras o frases para reflejar e incluir todas las respuestas y estructurar una vida ideal. La idea es que sea lo más creativa posible, a fin de que represente los ideales de un propósito de vida (Anexo19).

En el (Anexo 20) se encuentra una hoja de valores con el fin de poder visualizar las diferentes opciones que hay para responder y reflexionar sobre las preguntas a contestar.

Sesión 12

A través de varias actividades, en esta sesión se busca sensibilizar a los participantes sobre la importancia de tener, crear y/o pertenecer a una red de apoyo. Por otro lado, los invita a reflexionar sobre las personas que los apoyan y tienen a su lado y les ayudará a establecer vínculos solidarios y de comunicación. .

Se aprovechará también para presentar a la Fundación Triángulo como una red de apoyo para el colectivo LGTB, explicando cuáles son sus objetivos así como la participación en el voluntariado. Se realizará un repaso sobre las diversas áreas en las que surge el apoyo como, por ejemplo, el área de atención en sede, el área de cultura y cine (CINHOMO), donde se exponen cortometrajes y largometrajes del colectivo LGTB, provenientes de diferentes partes del mundo, el área de educación con los talleres dirigidos a los colegios e instituciones para la sensibilización en diversidad de género, el área juventud, referente al voluntariado, y, finalmente, el área de cooperación internacional, dirigida a las personas LGTB refugiadas.

En esta, los participantes también podrán preguntar sobre las actividades actuales para participar en ellas y ser parte del voluntariado, el cual persigue fines de apoyo individual y colectivo.

Actividad 21: “Burrow”

Duración: 20 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Concientizarse sobre la importancia de pedir ayuda.- Sensibilizar los vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas.- Ofrecer voluntariado en la Fundación Triángulo.

Desarrollo: Esta actividad consiste en ver el cortometraje de Disney Pixar, titulado Burrow, este muestra como un conejo quien lucha por crear su hogar sin embargo tiene muchas dificultades al pedir ayuda y crear relaciones interpersonales. Cada participante deberá hacer una breve reflexión sobre cuál fue la moraleja para sí mismo y porqué cree que son importantes las redes de apoyo en la vida. Aparte deberán comentar en qué situación se asemeja este corto a su vida, porque y como cambiaría esta situación.

Actividad 22: “Cuál es mi red”

Duración: 30 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Identificar a las personas con las que se puede contar y se tiene confianza.- Mostrar una actitud positiva hacia ellos, determinando las situaciones positivas que se han vivido con ellos.

Desarrollo: Se repartirán hojas en blanco y los participantes tendrán que dibujar el (Anexo 21) .Esta actividad es individual y reflexiva, con el propósito de que cada uno recuerde a las personas con las que puede contar y centrándose únicamente en las cosas positivas. Al finalizar, cada uno podrá comentar voluntariamente sus sentimientos o pensamientos al realizar la actividad.

Actividad 23: “Cadena de favores”

Duración: 30 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Establecer relaciones sociales.- Trabajar de manera sincronizada para colaborar con alguna causa.

Desarrollo: Los participantes tendrán 10 minutos para pensar, individualmente, qué tipo de ayuda podrían pedir a cualquiera de sus compañeros de intervención (puede ser de cualquier tipo: ayudarle a arreglar algo en la casa, ayudar a realizar una tarea, ayudarle a escribir una carta, acompañarlo a realizar cualquier actividad etc).

Seguidamente, el grupo debe pararse en forma de círculo y el primer participante, que tiene la bola de lana, deberá lanzarla a un compañero y pedirle la ayuda que ya ha preparado previamente (éstas se podrán pedir personalmente o también se podrán pedir frente al grupo, lo que cada uno prefiera). Así, cada uno va pasando la bola de lana a cada compañero sin repetir. Cada uno debe ayudar a su compañero fuera de la intervención para que la ayuda que se preste sea en un contexto más natural. El resultado de la forma que deja la lana se representará como una red de apoyo.

En la siguiente sesión, se realizará una puesta en común en la que se comente cómo fue la actividad entre compañeros, compartirán una foto con el resto de los participantes y deberán responder a la pregunta, ¿por qué es importante tener una red de apoyo para tener una vida resiliente?

Sesión 13

En esta sesión, los participantes deberán mostrar al grupo un aspecto importante de su vida con el fin de crear relaciones de confianza y aportar emociones positivas para ambas partes.

Actividad 24: “Me gusta conocerte”

Duración: 100 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía, afecto e intimidad. - Crear vínculos sólidos.

Desarrollo: En esta actividad, los participantes, incluido el psicopedagogo o la psicopedagoga, deberá llevar a la sesión una breve presentación (en Power Point, en carteleras, por un vídeo pregrabado, etc.), de 10 a 15 minutos aproximadamente, donde expliquen cuál es su hobby o actividad favorita y deberán responder a las preguntas (Anexo 22) .

A continuación, el participante deberá realizar una muestra en la sesión de la actividad que realiza. Asimismo, propondrá una actividad de su hobby o actividad a sus compañeros, de manera que ellos entiendan por qué dicha actividad es tan importante e interesante para el participante. Cabe aclarar que esta actividad deberá mostrarse de manera creativa y significativa.

Actividad 25: “Salgamos”

Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la creación de nuevos vínculos. - Fomentar las nuevas experiencias en contextos seguros. - Fortalecer las redes de apoyo.

Desarrollo: En la segunda actividad, se realizara una salida a cenar, esto con el propósito de hablar sobre los resultados de la actividad de la sesión anterior y se compartirán fotos. Cada pareja deberá expresar cómo se sintieron, cuáles fueron los aportes positivos y si se generó una ayuda. Se tomará como una oportunidad para seguir creando vínculos en el grupo y que de esta manera los participantes continúen comunicándose fuera de la intervención como una red de apoyo. Tendrá un tiempo aproximado de 90 minutos.

Final – sesión 14

En esta sesión, se pretende hacer un breve repaso de los temas vistos en la intervención y también se realizarán una vez más las pruebas de bienestar psicológico y resiliencia aplicadas al

comienzo de la intervención para determinar la efectividad del programa aplicado. Para concluir se realizará un cuestionario de satisfacción general (Anexo) del curso individualmente con el fin de conocer el grado de aceptación y efectividad del mismo como también las observaciones para mejorar en un futuro.

Actividad 26: “¿Somos mejores?”

Duración: 60 minutos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Recordar los constructos psicológicos trabajados y las actividades realizadas.- Reforzar la información de las experiencias en cada participante y en el grupo.- Identificar

Desarrollo: Se realizará un repaso de cada una de las dimensiones abordadas en las sesiones de manera grupal. Se tendrá una bolsa con papelitos donde estén escritas las dimensiones y cada uno tendrá que tomar uno. La idea es que la persona hable sobre el tema seleccionado, lo que haya aprendido sobre dicha dimensión, lo que más le haya gustado de las actividades realizadas, la importancia de las mismas, etc.

Finalmente se realizará la evaluación de satisfacción general de la intervención psicopedagógica (Anexo 23).

9 Evaluaciones

A lo largo del trabajo y específicamente hablando del proceso de intervención de la presente propuesta se llevan a cabo distintas evaluaciones; estas son la inicial, la procesual y la final las cuales determinaran la eficacia y el impacto que reflejara la misma tanto en el grupo como en cada participante, que además ayudaran, eventualmente, a proporcionar puntos de mejoría y de esta manera aumentar su calidad.

En los siguientes puntos se especifican los tres momentos diferentes de evaluación de la intervención.

- **Evaluación inicial:** Al comienzo se plantearán dos escalas de evaluación, una dirigida a la resiliencia titulada escala de resiliencia (R14) de Wagnild (2009) que medirá el grado de resiliencia individual considerada como una característica de personalidad positiva que permite la adaptabilidad a situaciones adversas y la siguiente escala del bienestar psicológico de Carol Ryff (2020) la cual mide 6 factores específicamente autonomía, dominio del ambiente, crecimiento personal, relaciones positivas con los demás, propósito en la vida y auto aceptación. Estas se realizarán con el objetivo de medir el grado tanto de resiliencia como de bienestar al inicio de la intervención.
- **Evaluación procesual:** Todas las sesiones serán valoradas por el profesional psicopedagogo a través de la observación directa y a partir de las reflexiones realizadas por cada uno de los participantes. Dicha observación se reflejara mediante una escala de registro que se valora en una escala del 1 al 5 para cada uno de sus ítems, siendo 1 nada satisfecho y 5 muy satisfecho. También tendrá un apartado de observaciones donde se podrá informar sobre los aspectos relevantes tanto satisfactorios como también para mejorar.
- **Evaluación final:** Tiene lugar al final de la intervención y en ella se realizan nuevamente las dos escalas de Carol Ryff sobre el bienestar psicológico y de la escala de resiliencia (R14) de Wagnild, (2009) utilizadas al principio de la intervención y esto con el objetivo de comparar los resultados. En la última sesión también se realizará una encuesta de satisfacción general de la intervención con el fin de generar resultados más asertivos del proceso. Todos los resultados serán necesarios para una propuesta de mejora de la intervención en un futuro.
- **Evaluación de seguimiento:** Se llevará a cabo la valoración del impacto de la propuesta a partir de un seguimiento con un periodo a mediano- largo plazo de 6 meses. Para esto se realizaran las escalas de resiliencia y bienestar psicológico de Wagnild y Carol Ryff respectivamente, que se aplicaron en la evaluación inicial y final de la propuesta. El objetivo es verificar el impacto obtenido en la intervención por parte de los participantes.

10 Futuras líneas de Trabajo y Limitaciones.

Existen una serie de limitaciones y oportunidades que han de ser expuestas a continuación.

Entre los alcances del TFM, se resalta:

1. La formulación de una propuesta de intervención psicopedagógica claramente estructurada enfocada en las necesidades del colectivo LGTB a partir del bienestar y la resiliencia.
2. Sería interesante en algún futuro poner en práctica el presente estudio que además de explorar la realidad del contexto español en relación con el colectivo LGTB, propone soluciones para las adversidades.
3. La investigación abarca población LGTB en el que se incluyen únicamente lesbianas, gais, bisexuales y transexuales de edades entre los 15 años hasta los 30.

Las limitaciones del estudio son:

1. La falta de recursos documentales específicos sobre resiliencia y bienestar en población LGTB, al momento del estudio.
2. La amplitud de las temáticas de resiliencia y bienestar aplicadas a la población estandarizada solo permitieron abordar algunas de las características para ajustarlas al contexto del colectivo en estudio.
3. Al no haber podido realizar las prácticas con la población LGTB por motivos de pandemia se perdió una gran oportunidad de conocimiento del mismo y por lo tanto mayor desconocimiento en las necesidades específicas con relación a las características desarrolladas en la intervención.
4. No se tomó en cuenta la pandemia del covid-19 y por lo tanto no se consideraron las normas de distanciamiento generadas por esta.
5. En un futuro sería interesante trabajar con personas de diferentes rangos de edades.

11 Conclusiones

A lo largo de la historia el colectivo LGTB ha sido objeto de estudio para muchos profesionales debido a la discriminación y la intolerancia por parte de la sociedad hacia la diversidad sexual y a la deficiencia en el fomento de una cultura de respeto por la diferencia, dentro de una sociedad que promueve la homogenización de la sociedad sin reconocer los factores que hacen del ser humano un ser único e irrepetible. Aunque se han propiciado algunos espacios muy puntuales para las manifestaciones y la visibilización de este colectivo, sobre todo en las grandes ciudades, en general se sigue manteniendo una estigmatización cultural muy marcada que rechaza y estigmatiza las orientaciones, identidades y expresiones sexuales no convencionales, las cuales carecen de reconocimiento positivo de las minorías sexuales lo que dificulta la sana convivencia, el respeto y la tolerancia tanto en los espacios compartidos como en espacios familiares y sociales.

A pesar de esta dura realidad, la sensibilización hacia el colectivo LGTB ha ido conquistando algunos espacios y gracias a ello, los derechos de estas minorías han ido consolidándose con relación a la realidad que vivían hace una década. Algunos sectores de la sociedad han empezado a promover espacios de tolerancia, inclusividad y empatía hacia los grupos de personas que por prejuicios han sido marginalizados durante años. Aunque este cambio en la perspectiva de la sociedad ha sido de gran importancia para la vida del colectivo aún faltan muchas cosas por hacer, aún existe mucha apatía que produce situaciones violentas y desalentadoras de parte de la sociedad que genera en la vida del colectivo LGTB muchas dificultades en todos los niveles tanto física como psicológica, emocional, social e institucionalmente.

Hasta tiempos relativamente recientes, desde la profesión y disciplina del trabajo social no se ha prestado especial atención hacia la realidad de las personas LGTB (Mesquida et al., 2014), puesto que la mayoría de los programas de intervención relacionados con el colectivo LGTB no han sido dirigidos a las personas de este grupo como tal, sino a los no pertenecientes, como forma de sensibilización y prevención. Afortunadamente, la Federación Internacional de Trabajo Social (FITS), ha aprobado el documento de trabajo titulado Sexual Orientación and Gender Expression, en su Asamblea de julio de 2014, en el que “reconoce que las personas cuya identidad sexual, orientación sexual o expresión de género difiere de la norma son vulnerables a la opresión y a la

marginalización invitando a la profesión a mejorar el nivel de respeto social hacia ellas” (IFSW, 2014: 1, citado en Mesquida et al., 2014).

Esta propuesta se centró precisamente en la necesidad de generar estrategias a necesidades específicas centradas en el colectivo como tal y no en la sensibilización de la sociedad hacia este como siempre se ha realizado; por lo cual promueve específicamente el mejoramiento de la calidad de vida del colectivo a partir de factores resilientes y de bienestar psicológico, con el fin de empoderar a las personas ante las dificultades que deben enfrentar diariamente a causa de la estigmatización lo que a largo plazo se reflejaría en bienestar psicológico que fortalece distintas dimensiones de la vida en general del colectivo.

12 Referencias

- Ackerman, C. (2020). *What is Positive Psychology & Why is It Important?*
<https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/#references>
- Aguayo, G. P. (2017). *Percepción del bienestar psicológico de las personas LGTB a partir de la integración a una red de apoyo social formal*. Quito: Universidad de las Américas .
- Alises, C. (2020). *Guía de Delitos de Odio LGTBI*. Junta de Andalucía.
- Azabal, M. (2019). *Aproximación a los delitos e incidentes de odio hacia el colectivo LGBT: consecuencias de la victimización y cobertura de las necesidades de las víctimas*. Universidad Del País Vasco.
- Barón, S., Cascone, M., & Martínez, C. (2013). *Estigma del sistema de género: aprendizaje de los modelos normativos, bullying y estrategias de resiliencia*. Universidad Complutense de Madrid.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146.
- Bisquerra, R. (1996). *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica*. Narcea.
- Botero, J., & Páez, E. (2013). La resiliencia y el afrontamiento positivo: conceptos atados. *Boletín Informativo*, 3, 1-4.
- Campos, M., & Ramírez, D. (2019). *Factores que contribuyen al desarrollo de la resiliencia de dos personas gays y dos personas lesbianas, durante el proceso de la revelación de su orientación sexual a su familia, de las zonas de San Carlos y San Ramón de Alajuela*. Universidad Nacional.
- Carretero, R. (2010). Resiliencia. una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 27(3), DOI: <https://www.redalyc.org/pdf/181/18113757004.pdf>.
- Castro, S. (2009). *Instituto Europeo de Psicología Positiva, IEPP. Modelo PERMA*:
<https://www.iepp.es/modelo-perma/>

- Colina, C. (2009). *La homofobia: heterosexismo, masculinidad hegemónica y eclosión de la diversidad sexual*. Universidad de los Hemisferios.
- Cornejo, R. (2018). Repensar el trabajo docente en el Chile actual: una necesidad para la psicología educacional. En F. Leal, *Temas en Psicología Educacional: contribuciones para la formación de especialidad* (págs. 263-296). Noveduc.
- Cruz, I. (2019). *Victimización y acoso LGBTQ+fóbico*. Universidad de Jaén.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- del Mazo, M. (2016). *La resiliencia como respuesta a los alumnos con baja autoestima*. Universidad Nacional de la Rioja.
- Díaz, N., Díez, Á., Muñiz, R., & Senante, A. (2020). *Discriminación y persecución por Orientación Sexual e Identidad de Género: Un camino hacia una vida digna*. Comisión Española de ayuda al Refugiado . CEAR.
- Dominguez, R., & Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21, 660-679.
- Esteban, N. (2019). *Víctimas del Holocausto: los homosexuales durante el nazismo*. El Orden Mundial: <https://elordenmundial.com/homosexuales-durante-el-nazismo/>
- Expósito, D. (2020). *Día internacional contra la LGTBIfobia: el 50% del colectivo evita coger de la mano a su pareja por miedo a agresiones en España*. NUIS Diario : https://www.niusdiario.es/sociedad/dia-internacional-homofobia-50-personas-lgtbi-evitan-dar-mano-pareja-miedo-agresiones-publico_18_2947620128.html
- Farías, J. (2007). *Factores Protectores de Resiliencia*. Universidad Academia de Humanismo Cristiano.
- Fernández, A. (2017). *Las revueltas de stonewall y el orgullo en los años 70 y 80*. Huelva University.
- Flores, G., Domínguez, M., & Rodríguez, M. (2012). *Autoestima. Clave del éxito personal*. Manual Moderno.

- García, A. (2015). *Historia y presente de la homosexualidad : análisis crítico de un fenómeno conflictivo*. Universidad Complutense de Madrid . Departamento de Medicina Legal.
- García-Alandete, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social*, 4(1), DOI: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/salsoc/v4n1/4n1a04.pdf>.
- García-Vesga, M., & Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), 63-77.
- Gómez, G. (2017). *Percepción del bienestar psicológico de las personas lgbt a partir de la integración a una red de apoyo social formal*. Universidad de las Americas.
- Hatento, Observatorio de Delitos contra las Personas Sin Hogar. (2015). Los delitos de odio contra las personas sin hogar. *Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria*, 59, 79- 92. DOI:10.5569/1134-7147.59.05.
- Henderson, E. (2006). *Homenaje a edith henderson grotberg. unas notas sobre la resiliencia*. Sociedad Peruana de Resiliencia.
- Hernández, L. (2005). Influencia de la opresión internalizada sobre la salud mental de bisexuales, lesbianas y homosexuales de la Ciudad de México. *Salud Mental*, 28(4), 28(4), 49-65.
- Hérvás, G. (2009). Psicología positiva una Introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 23-41. DOI: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066003.pdf>.
- Kjell, O. (2011). *Sustainable Well-Being: A Potential Synergy Between Sustainability and Well-Being Research*. Review of General Psychology.
- Kotliarenco, M., Cáceres, I., & Fontecilla, M. (1997). *Estado de arte en resiliencia*. Organización Panamericana de la salud.
- Lampert, M. (2017). *Evolución del concepto de género: Identidad de género y la orientación sexual*. <https://www.camara.cl/verDoc.aspx?prmTIPO=DOCUMENTOCOMUNICACIONCUE NTA&prmID=56104>

- Lara, F. (2016). *Poema de gilgamesh: un viaje fallido a la inmortalidad*. Universidad Complutense de Madrid.
- Lillo, P. (2006). Influencia de los estilos de humor sobre las estrategias de afrontamiento en Entre Ríos. *Revista Psicodebate*, 7, 95-118. DOI: <https://doi.org/10.18682/pd.v7i0.430>.
- Lopez, S., & Snyder, C. (2009). Subjective Well-Being. En E. Diener, R. Lucas, & S. Oishi, *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (págs. 187-194). New York: Oxford University Press INC.
- Maribel, E. (2016). *El Arteterapia como recurso terapéutico para el bienestar psicológico frente a los trastornos psicológicos de la Enfermedad de Alzheimer*. Universidad de Valladolid.
- Martín, A. (2018). *Entre el 60 y el 80% de los casos de violencia contra el colectivo LGTBI no se denuncian, según un informe*. RTVE: <https://www.rtve.es/noticias/20181129/entre-60-80-violencias-contra-colectivo-lgtbi-no-se-denuncian-segun-informe/1845621.shtml>
- Martín, L. (2014). *La Personalidad Resiliente*. Editorial Síntesis S.A.
- Martínez, G. G. (2015). *Psicología y Mente*. Obtenido de Construccinismo social: qué es, ideas fundamentales y autores. <https://psicologiaymente.com/social/construccionismo-social>
- Martínez, R., García, J., & Ortigosa, J. (2015). perfiles resilientes y su relación con las habilidades sociales en personas con discapacidad motora. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 35-49.
- Masten, A. (2004). Regulatory Processes, Risk, and Resilience in Adolescent Development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 321-319.
- Masten, A., & Reed, M. (2002). Resilience in development. En C. En R. Snyder, & S. López, *Handbook of Positive Psychology* (págs. 74-88). Oxford University Press.
- Mesurado, B. (2017). *Psicología positiva*. Diccionario Interdisciplinar Austral.
- Ministerio del Interior. (2015). *Informe sobre incidentes relacionados con los delitos de odio en España*. Ministerio el Interior.
- Monjas, M. (1993). *Programa de entrenamiento en habilidades de interacción social (PEHIS)*. Trilce.

- Montorio, I., & Izal, M. (1992). Bienestar psicológico en la vejez. *Revista de Gerontología*, 3, 145-154.
- Monzonís, I. (2016). *Homofobia en España: análisis de variables mediadoras en las actitudes hacia la homosexualidad*. Universitat Jaume.
- Navalón, B. (2019). *La evolución de los derechos LGTB en España: un recorrido por la historia*. Madrid es Noticia : <https://www.madridesnoticia.es/2019/07/derechos-lgtb-evolucion-espana/>
- OMGlobalNews (Dirección). (2019). *La historia LGTB explicada por el colectivo* [Película].
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2014). *Salud, constitución de la organización mundial de la*. Catalogación por la Biblioteca de la OMS.
- Perez, G., & Perez, J. (Dirección). (2020). *Historia del Colectivo LGTB en 10 minutos* [Película].
- Pichardo, J., de Stéfano, M., Faure, J., Sáenz, M., & Williams, J. (2015). *Abrazar la diversidad: propuestas para una educación libre de acoso homofóbico y transfóbico*. Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades.
- Pineda, C., Castro, J., & Chaparro, R. (2018). Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos. *Pensamiento Psicológico*, 16(1), 45-55. DOI: <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/1609>.
- Principios de Yogyakarta. (2007). *Principios sobre la aplicación de la legislación internacional de derechos humanos en relación con la orientación sexual y la identidad de género*. http://www.oas.org/dil/esp/orientacion_sexual_Principios_de_Yogyakarta_2006.pdf
- Ramos, J. (2016). Convive en diversidad. proyecto de convivencia intergeneracional lgtb (lesbianas, gays, trans y bisexuales). *6 Congreso de Trabajo Social Madrid. Trabajo social hoy: una profesión, múltiples ámbitos*. 276- 281.
- Rebollo, J., Generelo, J., & Assiego, V. (2018). *La cara oculta de la violencia hacia el colectivo LGTBI*. Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Trans y Bisexuales.
- Recio, C. (2014). A vueltas con el psicologismo. Heliogábalo y la cura de la homosexualidad para el sujeto histórico. *Historia y Comunicación Social*, 19, 401-407.

- Reeder, G. (2017). Same-Sex Desire, Conjugal Constructs, and the Tomb of Niankhkhnum and Khnumhotep. *World Archeology*, 32(2), 193-208.
- Región de Murcia. (2020). *Guía de delitos de odio LGTBI: menos odio, más respeto y más tolerancia*.
<https://muriacocial.carm.es/documents/20182/25532/Gu%C3%ADa+de+delitos+de+odio+LGTBI/1a766515-c2ea-4754-b10f-04cdebbcff98>
- Reyzábal, M., & Sanz, A. (2014). *Resiliencia y acoso escolar*. La Muralla S.A.
- Rothmann, J. (2018). *A social constructionist approach to resilience for lesbian, gay, bisexual, transgender, intersex, queer and/or questioning academics and students in South African universities*. Aosis.
- Sánchez, D., & Robles, M. (2015). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en Español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(40), 103-113. DOI: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645432011>.
- Sanhueza, T., Rojas, S., & Nuñez, M. (2017). *Metodologías activo-participativa/ ABP*.
<https://metodologiasap.blogspot.com/2017/03/que-es-una-metodologia-activo.html#:~:text=La%20metodolog%C3%ADa%20activo%20participativa%20es,la%20construcci%C3%B3n%2C%20reconstrucci%C3%B3n%20del%20pensamiento>.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology an Introduction*. American Psychological Association.
- Snyder, C., & Lopez, S. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University.
- Vanistendael, S. (2018). *Hacia la puesta en práctica de la resiliencia. la casita: una herramienta sencilla para un desafío complejo*. Oficina Internacional Católica de la Infancia (BICE).
- Vanistendael, S., Gaberan, P., Humbeeck, B., Lecomte, J., Manil, P., & Rouyer, M. (2013). *Resiliencia y Humor*. Gedisa.
- Vazquez, C., & Hervás, G. (2008). *Psicología Postiva Aplicada*. Desclee de Brower.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahonas, J., & Gómez, D. (2009). *Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva*. Anuario de Psicología Clínica y de la Salud.

Wagnild, G. (2009). *Resilience among adults with a diagnosis of bipolar disorder*. The Resilience Center.

Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*, 165-178.

Wolin, S., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard Books.

13 Anexos

Anexo 1. Encuesta de Satisfacción por actividad.

Fecha:

Nombre:

Característica:

- Califique los siguientes aspectos de la actividad realizada de 1 a 7, siendo 1 muy malo y 7 excelente.

	1	2	3	4	5	6	7
a) Pertinencia de los temas acorde a su realidad							
b) Claridad de la información entregada							
c) Temas tratados							
d) Metodología usada							
e) Materiales usados							
f) Horario							

- Nombre otro tipo de actividad que le hubiera gustado realizar para esta característica y porque.
- Observaciones adicionales para futuras intervenciones.

Anexo 2. Aceptación de participación en la intervención.

ACEPTACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Por medio de la presente, yo _____ con número de DNI o identificación _____ acepto participar en el Programa de intervención para potenciar la resiliencia e incrementar el bienestar psicológico en población LGTB, que se realizará desde la fecha _____, en acompañamiento del psicopedagogo o psicopedagoga _____ en la sede de Fundación Triángulo de Valladolid.

Acepto y me comprometo a realizar y asistir a la totalidad del proyecto y participar en cada una de sus actividades con la mayor honestidad con el fin de obtener resultados con mayor fiabilidad.

FIRMA

NOMBRE

Anexo 3. Autorización

Lugar:

Fecha:

Autorización y consentimiento para la realización de fotografías y publicación de imágenes.

A quien corresponda,

Por medio de la presente yo..... con No. De DNI.....autorizo si..... no..... a los encargados del Taller "Programa de Intervención para potencializar la resiliencia e incrementar el bienestar en población LGTB" dirigido por un profesional en psicopedagogía, para la realización de fotografías, grabaciones de video en diversas actividades educativas realizadas dentro de las sesiones y publicación de las mismas en la página web de Fundación triangulo y así mismo para la propia documentación y estudio de la intervención.

Firma:

Nombre:

DNI:

Anexo 4. Escala de bienestar de Carol Ryff.

Se pondra una x a cada situacion teniendo en cuenta que 1 es completamente en desacuerdo y 6 completamente de acuerdo.

- (1) Completamente en desacuerdo
- (2) En desacuerdo
- (3) Parcialmente en desacuerdo
- (4) Parcialmente de acuerdo
- (5) De acuerdo
- (6) Completamente de acuerdo



1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5	6
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	4	5	6
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	3	4	5	6
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	2	3	4	5	6
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	1	2	3	4	5	6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	5	6
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	4	5	6
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	5	6
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	2	3	4	5	6
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	1	2	3	4	5	6
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4	5	6
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	4	5	6

13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	1	2	3	4	5	6
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	5	6
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	1	2	3	4	5	6
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	5	6
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	4	5	6
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	5	6
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	1	2	3	4	5	6
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	5	6
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	1	2	3	4	5	6
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5	6
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5	6
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	2	3	4	5	6
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	1	2	3	4	5	6
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4	5	6
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	1	2	3	4	5	6
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	1	2	3	4	5	6
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	1	2	3	4	5	6
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	6
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5	6
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	2	3	4	5	6
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	1	2	3	4	5	6
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	1	2	3	4	5	6

36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5	6
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	5	6



~~Autoaceptación:~~ Items 1, 7, 13, 19, 25, y 31

Relaciones positivas: Items 2, 8, 14, 20, 26, y 32

Autonomía: Items 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33

Dominio del entorno: Items 5, 11, 16, 22, 28, y 39

Crecimiento personal: Items 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38

Propósito en la vida: Items 6, 12, 17, 18, 23 y 29

Los ítems inversos (si se puntúa 1 sería 6; si se puntúa 2 sería 5; si se puntúa 3 sería 4) son: 2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34 y 36

Anexo 5. Escala de resiliencia

ANEXO I

La Escala de Resiliencia de 14-Item (ER-14)

Fecha: _____

Por favor, lea las siguientes afirmaciones. A la derecha de cada una se encuentran siete números, que van desde “1” (totalmente en desacuerdo) a la izquierda a “7” (totalmente de acuerdo) a la derecha. Haga un círculo en el número que mejor indique sus sentimientos acerca de esa afirmación. Por ejemplo, si está muy de acuerdo con un enunciado, el círculo de “1”. Si no está muy seguro, haga un círculo en el “4”, y si está totalmente de acuerdo, haga un círculo en el “7”, y puede graduar según esta escala sus percepciones y sentimientos con el resto de números.

Haga un círculo en la respuesta adecuada	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Normalmente, me las arreglo de una manera u otra	1	2	3	4	5	6	7
2. Me siento orgulloso de las cosas que he logrado	1	2	3	4	5	6	7
3. En general, me tomo las cosas con calma	1	2	3	4	5	6	7
4. Soy una persona con una adecuada autoestima	1	2	3	4	5	6	7
5. Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez	1	2	3	4	5	6	7
6. Soy resuelto y decidido	1	2	3	4	5	6	7
7. No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy una persona disciplinada	1	2	3	4	5	6	7
9. Pongo interés en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
10. Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reirme	1	2	3	4	5	6	7
11. La seguridad en mí mismo me ayuda en los momentos difíciles	1	2	3	4	5	6	7
12. En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar	1	2	3	4	5	6	7
13. Mi vida tiene sentido	1	2	3	4	5	6	7
14. Cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida	1	2	3	4	5	6	7

En esta investigación, la puntuación media de la escala es de 71 (DE = 32,81), y el rango de puntuación estará comprendido entre el mínimo 24 y el máximo 98 puntos.

Anexo 6. Cronograma

Sesiones	Característica	Actividades	Día	Horario
Sesión 1		Actividad 1: ¿Que es la resiliencia? Actividad 2: ¿Qué es el Bienestar?		
Sesión 2	Autoestima	Actividad 3: "Pintarnos el alma"		
Sesión 3	Auto-aceptación	Actividad 4: "Mi valor" Actividad 5: "Como me veo"		
Sesión 4	Adaptabilidad	Actividad 6: "Fragmentos" Actividad 7: "Perspectivas"		
Sesión 5	Dominio del Entorno	Actividad 8: "Yo tengo el Control" Actividad 9: "Canalizando energías"		
Sesión 6	Creatividad	Actividad 10: "Torre de espaguetis" Actividad 11: "Supervivientes"		
Sesión 7	Crecimiento Personal	Actividad 12: "Organizando mis actividades"		
Sesión 8	Habilidades sociales	Actividad 13: "Caritas" Actividad 14: "Finge hasta que lo consigas"		
Sesión 9	Autonomía	Actividad 15: "Float" Actividad 16: "Me cuido"		
Sesión 10	Humor	Actividad 17: "La fuerza de las energías" Actividad 18: "Tomémoslo con calma"		
Sesión 11	Propósito de vida	Actividad 19: "Propósito de vida" Actividad 20: "Mi mundo ideal"		
Sesión 12	Red de apoyo	Actividad 21: "Burrow" Actividad 22: "Cuál es mi red"		
Sesión 13	Relaciones positivas	Actividad 23: "Cadena de favores" Actividad 24: "Me gusta conocerte" Actividad 25: "Salgamos"		
Sesión 14.		Actividad 26: "¿Somos Mejores?"		

Anexo 7. Tú eres una joya valiosa

—Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no hago nada bien, que soy torpe, nadie me quiere. ¿Cómo puedo mejorar?, ¿qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro le dijo:

—Cuánto lo siento, muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizá después....

Y haciendo una pausa agregó:

—Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y tal vez después pueda ayudar.

—Eh... encantado, maestro —titubeó el joven, pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

—Bien —asintió el maestro.

Se quitó un anillo que llevaba puesto en el dedo pequeño de la mano izquierda y se lo dio al muchacho. Agregó:

—Toma el caballo que está ahí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo. Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara, hasta que un viejito se tomó la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo.

Después de ofrecer el anillo a todo el que se cruzaba en su camino, y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó. Entró a la habitación, donde estaba el maestro, y le dijo:

—Maestro, lo siento, pero no es posible conseguir lo que me pediste. Quizá pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que pueda engañar a nadie con respecto al verdadero valor del anillo.

—Qué importante lo que dijiste, joven amigo —contestó sonriente el maestro—. Debemos primero saber el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar el caballo y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. No importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

Llegó a la joyería, el joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó, y luego dijo:

—Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.

—¡¡¿58 monedas?!! —exclamó el joven.

—Sí —replicó el joyero—. Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

—Siéntate —dijo el maestro después de escucharlo—. Verás, tú eres como este anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, solo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida, pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

Tú también eres una joya única.

Anexo 8. Preguntas de Eres una joya valiosa

Las preguntas esenciales para realizar la socialización serán las siguientes:

Las personas a veces juzgan a los demás solo por lo que ven o lo que escuchan. De esta manera, emiten sus propios juicios de valor sin profundizar demasiado.

- ¿Crees que todos los juicios son acertados?
- ¿Con qué criterios se juzga?
- ¿Se conocen todos los datos necesarios para juzgar a los demás?

El maestro del cuento, a través del anillo, hace comprender al joven muchacho su auténtico valor.

- ¿Te sientes una joya valiosa y única?
- ¿Te valoras adecuadamente?

El “verdadero experto” en tu vida, quien sabrá valorarte, será quien te ame de verdad.

- ¿Escuchas a las personas que te aman?
- ¿Crees que las personas que no te valoran no te conocen bien o no te quieren de verdad?

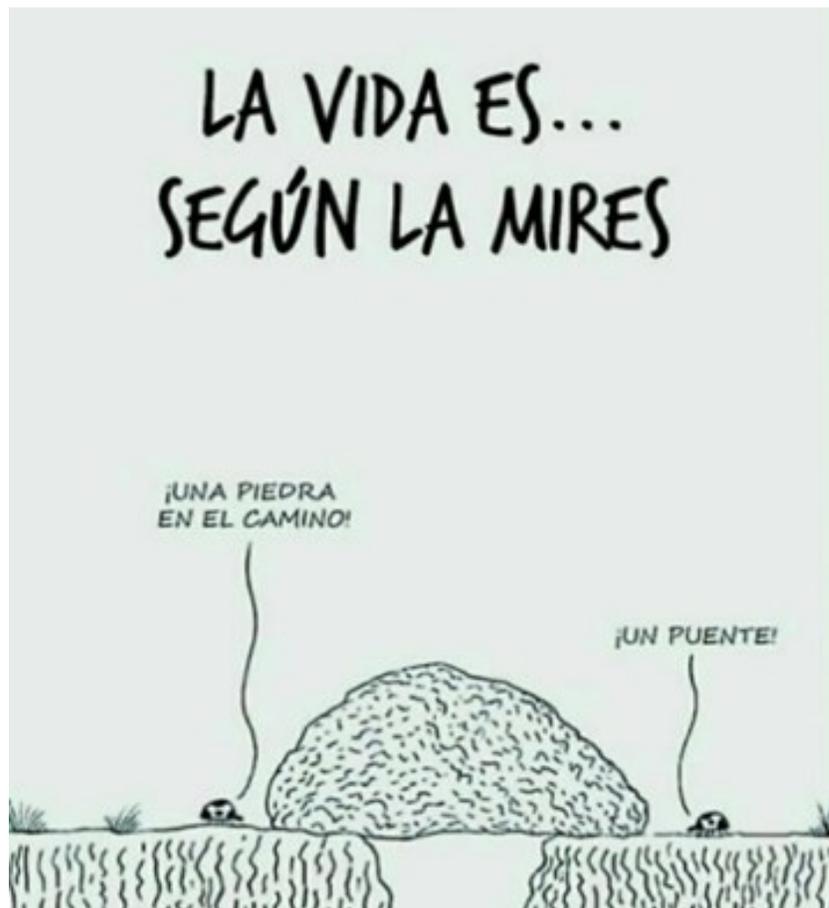
Reflexiona sobre lo siguiente:

- “Soy una persona valiosa, una joya única. No escucharé a quien quiera quitarme mi valor”.
- “Escucharé con más atención y agradecimiento a las personas que verdaderamente me quieren”.

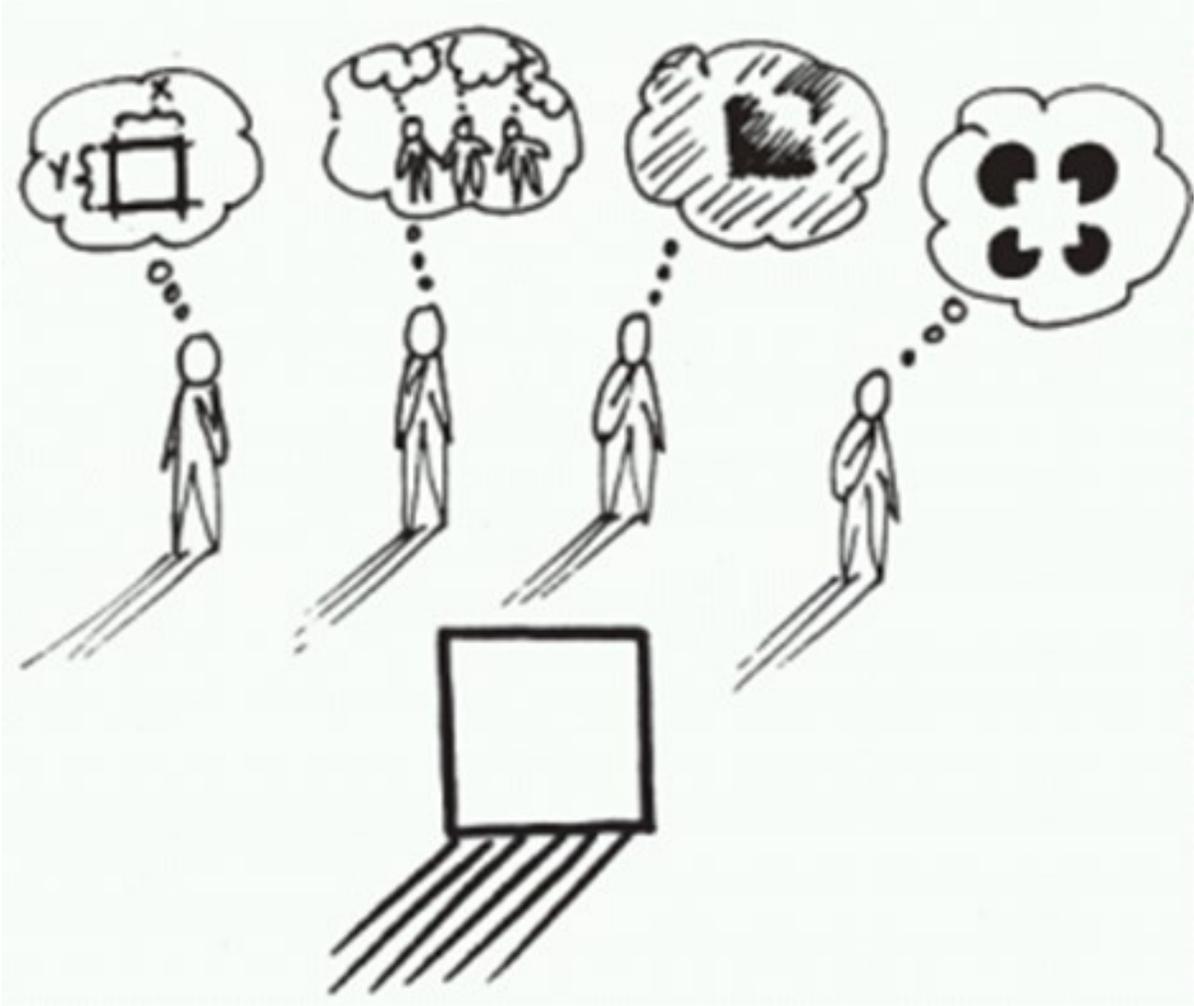
Anexo 9. Compartir de Fragmentos

1. ¿Qué emociones sentiste al ver este cortometraje?
2. ¿Por qué aparecen niños, adolescentes y adultos con partes del cuerpo agrietadas?
3. ¿De qué manera se puede relacionar a la niña del vídeo con el colectivo LGTB?
4. ¿Cuál es el aprendizaje que te ofreció este vídeo?
5. Escoge una escena de Fragmentos y compárala con una experiencia de tu vida personal. A partir de ella, piensa en dos actitudes diferentes que habrían podido dar como resultado una situación positiva. Se debe reflexionar y empatizar con la posición de la otra persona que interviene en la situación.
6. ¿Cómo se ve reflejada la adaptabilidad en el corto?
7. ¿Por qué la adaptabilidad es importante para ser resiliente?

Anexo 10. Imagen 1 perspectivas



Anexo 11. Imagen 2 Perspectivas



Anexo 12. Cuadro Auto observación

Auto- Observación de mi conducta y adaptabilidad al entorno.

Hora	Donde (Casa, Trabajo, Restaurante...)	¿Qué paso? (explicar la situación adversa.	¿Cuál fue mi reacción?	¿Cuál fue el resultado?	Qué debo mejorar y como.

Anexo 13. Supervivientes

A cada subgrupo se le comunica que hubo un accidente de avión y que ellos son los únicos supervivientes. Sin embargo, se encuentran a bordo de una lancha neumática a punto de hundirse por sobrepeso. A pocos kilómetros, se divisa una isla que parece estar desierta, a la cual pueden llegar si aligeran el peso. Se muestra, a continuación, una lista de 12 objetos que transporta el bote y que hacen más pesada la embarcación.

Deberán clasificar individualmente por prioridad y, después, discutir en grupo sobre cuales empezar a soltar por la borda. Los objetos son los siguientes:

- Cinco paquetes de pañales.
- Un revólver sin municiones.
- Veinte litros de agua potable.
- Cartón de cigarrillos.
- La caja de la azafata conteniendo 500 pesos en diferentes monedas.
- El libro de instrucciones de pilotaje del avión (600 páginas).
- Hilo de nylon y anzuelos.
- Una caja de 50 preservativos.
- Dos botellas de ginebra de las cuales una está empezada.
- Paracaídas sin instrucciones.
- Mechero de oro macizo.
- Caja de maquillaje con 12 colores y pinceles.

En un plazo de 5 minutos, de manera individual, cada integrante ordenará la lista según su preferencia. Luego, en 20 minutos, cada equipo deberá acordar una lista en común.

Anexo 14. Preguntas supervivientes.

Se comentara en grupo al finalizar las siguientes preguntas:

¿Pudieron formar una lista en común en cada equipo?; ¿hubo algún equipo que no pudo ponerse de acuerdo? Si es así, ¿por qué?; ¿hubo distintos puntos de vista? ¿Cuáles fueron los más creativos? ; ¿Consideran lógicos los razonamientos pronunciados?; ¿qué ideas sobresalieron dentro del grupo?; ¿la creatividad sirve para liderar?;

Teniendo en cuenta que las características de la creatividad son la flexibilidad, la fluidez, la elaboración y la originalidad, en los mismos grupos encontrar sus definiciones y responder ¿cómo creen que estas influyeron en las decisiones tomadas como grupo?

Anexo 15. Escala de habilidades

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (A. Goldstein & col. 1978)

A continuación te presentamos una tabla con diferentes aspectos de las "Habilidades Sociales Básicas". A través de ella podrás determinar el grado de desarrollo de tu "Competencia Social" (conjunto de HH.SS necesarias para desenvolverte eficazmente en el contexto social). Señala el grado en que te ocurre lo que indican cada una de las cuestiones, teniendo para ello en cuenta:

- 1 Me sucede **MUY POCAS** veces 2 Me sucede **ALGUNAS** veces
 3 Me sucede **BASTANTES** veces 4 Me sucede **MUCHAS** veces

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo				
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes				
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos				
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada				
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores				
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa				
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí				
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza				
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad				
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad				
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica				
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente				
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal				
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona				
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas				
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes				
17	Intentas comprender lo que sienten los demás				
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona				
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos				
20	Piensas porqué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo				
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa				
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada				

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás				
24	Ayudas a quien lo necesita				
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes				
26	Controlas tu carácter de modo que no se te "escapan las cosas de la mano"				
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura				
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas				
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas				
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte				
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución				
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien				
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado				
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido				
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento				
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo				
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer				
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro				
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen				
40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación				
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación pro- blemática				
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta				
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante				
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control				
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea				
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea				
47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información				
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero				
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor				
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo				

ÁREAS DE HABILIDADES

GRUPO I. PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES.

1. Escuchar.
2. Iniciar una conversación.
3. Mantener una conversación.
4. Formular una pregunta.
5. Dar las gracias.
6. Presentarse.
7. Presentar a otras personas.
8. Hacer un cumplido.

GRUPO II. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS.

9. Pedir ayuda.
10. Participar.
11. Dar instrucciones.
12. Seguir instrucciones.
13. Disculparse.
14. Convencer a los demás.

GRUPO III. HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS.

15. Conocer los propios sentimientos.
16. Expresar los sentimientos.
17. Comprender los sentimientos de los demás.
18. Enfrentarse con el enfado de otro.
19. Expresar afecto.
20. Resolver el miedo.
21. Autorrecompensarse.

GRUPO IV. HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN.

22. Pedir permiso.
23. Compartir algo.
24. Ayudar a los demás.
25. Negociar.
26. Empezar el autocontrol.
27. Defender los propios derechos.
28. Responder a las bromas.
29. Evitar los problemas con los demás.
30. No entrar en peleas.

GRUPO V. HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS.

31. Formular una queja.
32. Responder a una queja.
33. Demostrar deportividad después de un juego.
34. Resolver la vergüenza.
35. Arreglárselas cuando le dejan de lado.
36. Defender a un amigo.
37. Responder a la persuasión.
38. Responder al fracaso.
39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
40. Responder a una acusación.
41. Prepararse para una conversación difícil.
42. Hacer frente a las presiones del grupo.

GRUPO VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN.

43. Tomar iniciativas.
44. Discernir sobre la causa de un problema.
45. Establecer un objetivo.
46. Determinar las propias habilidades.
47. Recoger información.
48. Resolver los problemas según su importancia.
49. Tomar una decisión.
50. Concentrarse en una tarea.

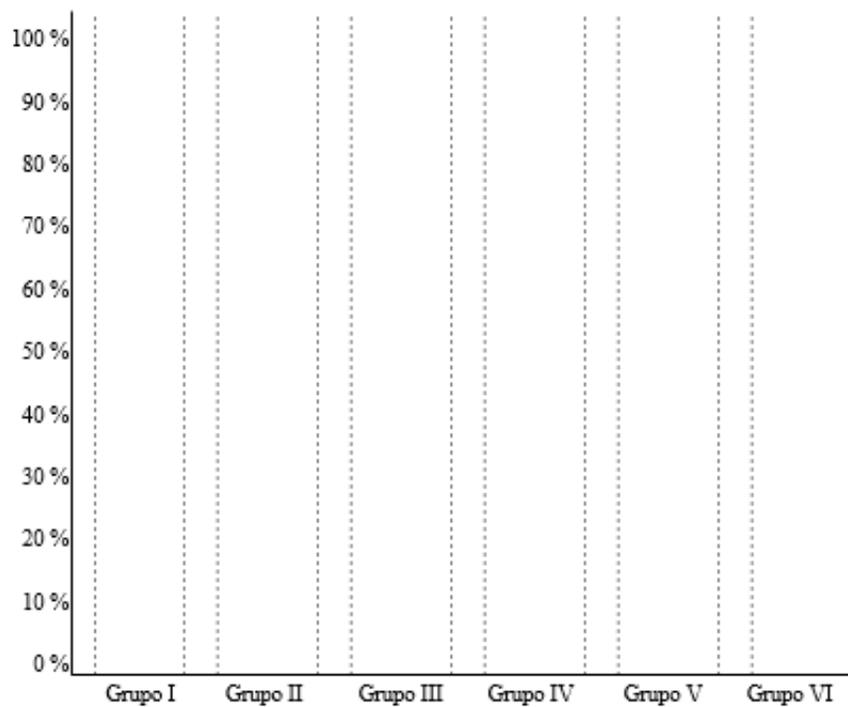
*** TABLA DE RESULTADOS ***

	GRUPO I (de 1 a 8)	GRUPO II (de 9 a 14)	GRUPO III (de 15 a 21)	GRUPO IV (de 22 a 30)	GRUPO V (de 31 a 42)	GRUPO VI (de 43 a 50)
PDO						
PDM	32	24	28	36	48	32
PDP (%)						

Cálculo de la Puntuación Directa Ponderada (PDP %) a reflejar en la gráfica

$$\frac{\text{Puntuación Directa Obtenida (PDO)}}{\text{Puntuación Directa Máxima (PDM)}} \times 100$$

*** GRÁFICA DE RESULTADOS ***



Anexo 17. Your Body Language

1. Según la frase “la comunicación no verbal no es solo una forma de juzgar a los demás, sino cómo las personas se juzgan a sí mismas”, ¿cómo sientes que te juzgas a ti mismo? ¿Es tu comportamiento corporal afín a tus pensamientos sobre ti mismo? ¿Por qué?

2. ¿Cómo te desenvuelves en el día a día? ¿Te expandes o te envuelves? ¿Te sientes en el lado del poder o te sientes en la inferioridad? ¿Por qué? ¿Qué reflejas y cómo te reflejas corporalmente para estar en este lado?

3. El lenguaje del cuerpo puede cambiar la mente, la mente puede cambiar el comportamiento, y el comportamiento cambia lo que reflejas y cómo te sientes contigo mismo. ¿Qué piensas de esta frase? ¿Cómo la podrías relacionar con tu auto aceptación?

4. ¿Cómo se pueden mejorar las habilidades sociales por medio del lenguaje corporal?

5. ¿Qué mensaje quieres transmitir con tu lenguaje corporal? ¿Te gusta? ¿Qué cambiarías?

5. ¿En qué situación te sientes identificado con la experiencia de vida de Amy? Según ésta, ¿qué te frustra y qué te hace sentir impotente? ¿Qué crees que puedes cambiar para sentirte poderoso, incluso aunque te hayas sentido inferior?

Anexo 18. Preguntas Insight

¿De dónde vengo?

- Búsqueda de la definición del nombre y responder: ¿me gusta mi nombre?, ¿por qué?, ¿me identifico con él?, ¿por qué?, ¿cómo me gustaría llamarme?, ¿por qué?
- Árbol genealógico. Construir el árbol genealógico de los familiares más representativos en la vida de cada uno y, a partir de éste, responder a las siguientes preguntas: ¿cómo es mi familia?, ¿de dónde vengo?, ¿a quién me parezco y por qué?, ¿con quién me identifico?

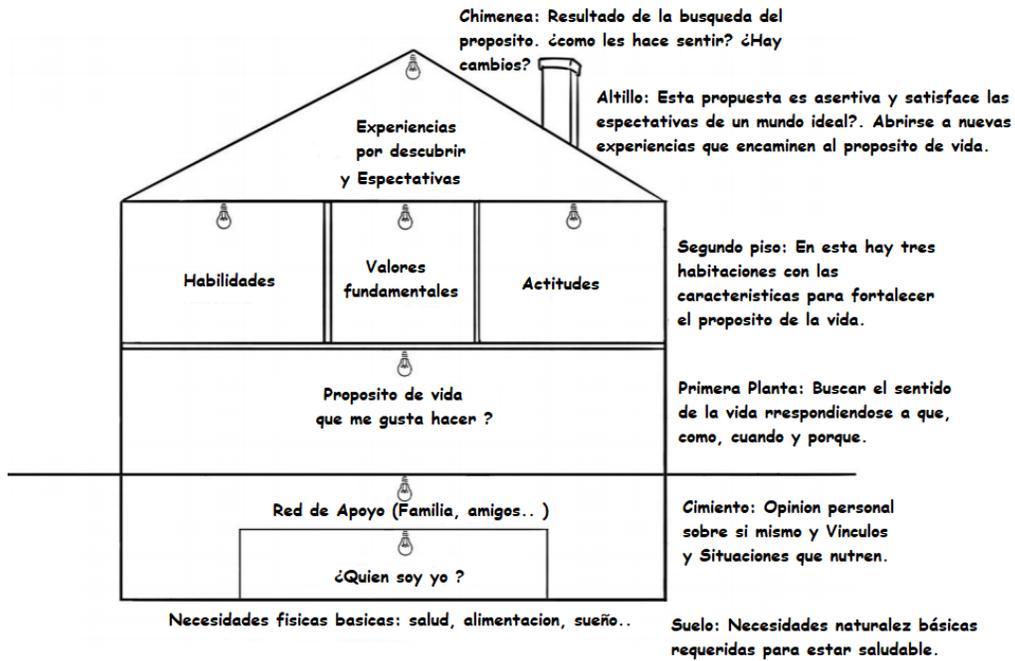
¿Qué es lo que más me gusta hacer?

- Pensar en cinco actividades que le apasionen, que cuando las realice se sienta pleno, y explicar por qué.
- Elegir las actividades para las cuales es realmente hábil, es decir, preguntarse “¿para qué soy bueno?”. Si es necesario, preguntar a alguien que lo conozca, a fin de confirmar o indagar.
- Identificar para qué actividades le podrían pagar.
- Escoger de la lista solo una actividad que podría hacer durante toda la vida, teniendo en cuenta las habilidades y el pago.
- Preguntarse “¿cómo cambiaría mi mundo con esta elección?”.

¿Quién soy?

- ¿Cuáles son sus valores básicos fundamentales? Escoger al menos tres y relatar por qué considera que son parte de sí.
- ¿Cómo actúan estos valores básicos al momento de realizar de la actividad escogida?
- ¿Cuáles son sus fortalezas?

Anexo 19. Casa mi mundo ideal.



Anexo 20. Valores.

Valores Humanos Universales				
AMOR	VERDAD	RECTITUD	PAZ	NO VIOLENCIA
Gratitud	Autenticidad	Autoayuda	Aceptación	Abstenerse de dañar
Alegría	Autoconocimiento	Autoconfianza	Autoaceptación	Aceptación de otras culturas y religiones
Amabilidad	Autoindagación	Buen comportamiento	Autoconfianza	Amabilidad
Amorosidad	Autoanálisis	Buena administración del dinero	Autocontrol	Amor universal
Amistad	Autoreflexión	Carácter	Autodisciplina	Autosacrificio
Autocuidado	Capacidad de comprensión	Coherencia	Armonía	Ayuda
Ayuda	Capacidad de observación	Confiabilidad	Buen humor	Ciudadanía
Belleza	Búsqueda	Deber	Calma	Compasión
Bondad	Coherencia	Dignidad	Caridad	Comprensión
Compartir	Curiosidad	Desapego	Comprensión	Comunicación
Comprensión	Discernimiento	Discernimiento	Concentración	Consideración
Compasión	Espíritu de investigación	Disciplina	Constancia	Cooperación
Contención	Espíritu de indagación	Ecuanimidad	Contento	Cortesía
Contento	Exactitud	Ética	Contemplación	Ecología
Cuidado	Fe	Gratitud	Disciplina	Empatía
Dedicación	Honestidad	Honradez	Esfuerzo	Fraternidad
Devoción	Honradez	Iniciativa	Equilibrio	Hermandad
Dulzura	Humildad	Integridad	Esperanza	Igualdad
Entendimiento	Igualdad	Liderazgo	Felicidad	Incapacidad de dañar
Empatía	Imparcialidad	Limpieza	Flexibilidad	Justicia
Felicidad interior	Justicia	Moralidad	Fortaleza	Lealtad
Generosidad	Objetividad	Obediencia	Humildad	Límite a los deseos
Humanismo	Integridad	Orden	Modestia	Moderación
Inocencia	Interés por el conocimiento	Perseverancia	Optimismo	Moralidad
Libertad	Optimismo	Prudencia	Paciencia	Participación responsable
Nobleza	Razonamiento	Pulcritud	Prudencia	Patriotismo
Paciencia	Respeto por creencias y religiones	Puntualidad	Pureza	Respeto por la vida
Patriotismo	Secularismo	Regularidad	Reflexión	Respeto al pensamiento
Perdón	Sentido de realidad	Respeto	Respeto por uno mismo	Respeto por las leyes
Pureza	Sinceridad	Responsabilidad	Serenidad	Responsabilidad Social
Simpatía	Síntesis	Sacrificio	Silencio Interior	Servicio a los demás
Sinceridad	Veracidad	Sentido del honor	Simplicidad	Solidaridad
Suavidad		Servicio	Tranquilidad	Tolerancia
Ternura		Simplicidad		Trabajo en equipo
Tolerancia		Sociabilidad		Unidad
		Solidaridad		Uso adecuado de los recursos no renovables
		Uso adecuado del tiempo		
		Vida saludable		

Anexo 21. Red de apoyo.



Anexo 22. Me gusta conocerte.

- ¿Cuál es el hobby y en qué consiste?
- ¿Por qué me apasiona?
- ¿Qué hago para ser mejor al realizarla?
- ¿Qué siento cuando estoy realizando esta actividad?
- ¿Cómo y dónde comencé a realizarla?
- ¿Cuántas veces lo hago y en qué situaciones lo realizo?
- ¿Qué beneficios me aporta?

Anexo 23. Encuesta de satisfacción general

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Las preguntas desarrolladas en esta encuesta hacen referencia al grado de satisfacción del participante tras la realización de una intervención, por favor indique con una “X” su grado de satisfacción en relación a cada afirmación.

1. Opinión sobre el desarrollo de la intervención:

	EXCELENTE	BUENO	INDIFERENTE	MALO	MUY MALO
La organización del curso ha sido					
El contenido del curso ha sido					
Utilidad de los contenidos aprendidos					
Utilización de medios audiovisuales					
Ambiente y comodidad del aula					
La duración del curso ha sido					
El número de ejercicios ha sido					
El material entregado ha sido					
En general, el curso me ha parecido					

2. Opinión sobre el instructor:

	EXCELENTE	BUENO	INDIFERENTE	MALO	MUY MALO
Las explicaciones teóricas han sido					
Ha propiciado buena comunicación					
Ha sabido motivar al grupo					
Claridad en la resolución de dudas					
Dominio en los aspectos prácticos					
Ha conseguido mantener el interés de los participantes y adaptar las sesiones a las expectativas del grupo					
En general, la contribución del instructor ha sido					

3. Opinión sobre su participación en la intervención.

	EXCELENTE	BUENO	INDIFERENTE	MALO	MUY MALO
Mi motivación ha sido					
Mi participación ha sido					
Asimilación de contenidos					
Se han cubiertos las expectativas en relación a la utilidad de la intervención.					
La aplicación para la vida diaria será.					
En general mi satisfacción tras la intervención ha sido.					

Describe en pocas palabras sus emociones tras finalizar la intervención.

Aspectos a mejorar.