



---

**Universidad de Valladolid**

Facultad de Educación y Trabajo Social

Máster en Psicopedagogía

Trabajo Fin de Máster

**PSICOLOGÍA POSITIVA EN DISCAPACIDAD  
INTELECTUAL. PROGRAMA PARA EL DESARROLLO  
EMOCIONAL Y LA FORTALEZA DE GRATITUD.**

Autor: Ana de la Cal Arenas

Director: M<sup>a</sup> Valles Flores Lucas

Curso 2013/2014



## RESUMEN.

Este Trabajo de Fin de Máster plantea la elaboración de un programa para el desarrollo emocional a través del trabajo de la fortaleza de la Inteligencia personal (conocimiento emocional propio y ajeno) y de la gratitud. Este programa está enmarcado desde la perspectiva de la Psicología positiva y la Educación emocional. Los destinatarios son ocho personas con discapacidad intelectual que actualmente residen en una Vivienda Tutelada de ámbito rural. Este programa está diseñado para aumentar el bienestar y la felicidad de los usuarios, además de mejorar las relaciones y la convivencia dentro del servicio y de permitirles disfrutar de experiencias positivas. Cuenta con una serie de actividades planificadas a partir de las necesidades observadas en el contexto de aplicación, junto a una evaluación adaptada a las características de los destinatarios.

Palabras clave: programa, Psicología positiva, Discapacidad Intelectual, Educación emocional, Inteligencia personal, gratitud.

## ABSTRACT

The Master's Thesis contemplates and explains an emotional development program by working the strength of personal intelligence (emotional self-knowledge and emotional knowledge of others), as well as the feeling of gratitude. This Project is defined from the positive Psychology and the emotional education's perspective. The people that take part of this program (eight in total, all of them with intellectual disabilities) live in an Assisted Living with rural sphere. This program has been designed in order to increase the participation's comfort and happiness, in addition to improve their relationship and cohabitation during the service and, at the same time, let them enjoy a lot of positive experiences. Several activities are created and developed according to those necessities observed in the context of application, besides an adapted evaluation of all participant's traits.

Key words: program, positive Psychology, intellectual disabilities, emotional education, personal intelligence, gratitude.

# ÍNDICE

• <b>Motivación y Justificación.....</b>	<b>2</b>
1. Introducción.....	2
2. Relación de las competencias del Máster con el Trabajo de Fin de Máster.....	4
3. Fundamentación teórica.....	5
▪ Psicología Positiva.....	5
▪ Discapacidad Intelectual.....	17
• Concepto de discapacidad y recorrido histórico.....	17
• Discapacidad intelectual, concepto, criterios diagnósticos, cambio del paradigma y apoyos.....	19
▪ Inteligencia emocional y Educación emocional.....	26
• <b>Contexto.....</b>	<b>31</b>
1. Destinatarios.....	34
• <b>Diseño.....</b>	<b>40</b>
1. Objetivos.....	40
2. Contenidos.....	41
3. Metodología.....	41
4. Desarrollo de las sesiones.....	42
5. Recursos.....	71
▪ Personales.....	71
▪ Materiales.....	71
▪ Didácticos.....	71
6. Temporalización.....	72
7. Evaluación.....	74
• <b>Conclusiones y limitaciones.....</b>	<b>76</b>
• <b>Referencias Bibliográficas.....</b>	<b>79</b>
• <b>Anexos</b>	

# MOTIVACIÓN Y JUSTIFICACIÓN

## 1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de fin de Máster plantea la elaboración de un programa de educación emocional desde la perspectiva de la Psicología Positiva. Está diseñado para trabajar las fortalezas personales de gratitud e inteligencia social. La primera pertenece al conjunto de rasgos denominado trascendencia, y en segundo lugar la inteligencia personal pertenece al conjunto de fortalezas que conforman la humanidad. Dentro de esta fortaleza tan amplia, nos centraremos principalmente en el reconocimiento de las propias emociones y ajenas, todo ello enlazado con la gratitud.

El colectivo al que se dirige dicho programa se trata de personas adultas con discapacidad intelectual límite, ligera y moderada. Está diseñado para trabajar con un grupo de usuarios que viven en una Vivienda Tutelada de ámbito rural, perteneciente a la asociación Fundación Personas.

El hecho de fomentar estas fortalezas en la población en general y más concretamente en el mundo de la discapacidad intelectual se debe, a que los rasgos positivos permiten disfrutar de experiencias positivas, además de sus importantes consecuencias en diversos contextos como la familia, el puesto de trabajo y la comunidad (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009)

Se ha considerado de vital importancia la elaboración de dicho programa desde la fortaleza de inteligencia social, debido a que se trata de una virtud que aporta consciencia de las propias emociones y de las de los demás. Además, implica el saber cómo comportarse en diferentes situaciones sociales, qué es importante para otras personas, etc. En definitiva, tener empatía (<http://martinselgman.blogspot.com.es/2011/10/las-24-fortalezas-personales-de-martin.html>). En lo que respecta a este programa, como ya hemos dicho, trabajaremos concretamente y más en profundidad lo relacionado con el autoconocimiento emocional propio y ajeno.

Con respecto a la gratitud, también nos ha parecido apropiado trabajar esta fortaleza debido a la gran necesidad que existe en el ámbito residencial sobre este tema. La gratitud trata de ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasa, además de saber dar las gracias. (<http://martinselgman.blogspot.com.es/2011/10/las-24-fortalezas->

[personales-de-martin.html](#)). Estas virtudes están implícitas en la sociedad y en la conducta prosocial y las relaciones interpersonales, uno de los aspectos de dificultad en la discapacidad intelectual; por lo que existe una gran necesidad de reforzar esta fortaleza. Además, la gratitud en muchas ocasiones puede pasar desapercibida a pesar de ser una fortaleza muy valiosa y muy importante para las relaciones personales positivas y la convivencia, requisito imprescindible en el contexto de aplicación del programa.

El hecho de que este trabajo se enfoque desde la Psicología Positiva y desde la educación emocional, permite a sus participantes la posibilidad de crecer en lo relacionado al bienestar psicológico, subjetivo y social, favoreciendo en definitiva el aumento del bienestar a través del crecimiento personal y a “ser más felices”.

Uno de los factores que favorecen el diseño de este programa es que la Psicología Positiva puede ser incorporada a gran cantidad de abordajes terapéuticos, además de poder combinarse de manera productiva con terapias constructivas (Tarragona, 2013). Además, las intervenciones en Psicología Positiva tienen la finalidad de reducir y prevenir problemas, conflictos, además de mejorar las condiciones subjetivas de la vida, el estado emocional, las fortalezas y la satisfacción con la vida (Vázquez, Hervás y Ho, 2006).

La aplicación de este programa está centrada en el ámbito no formal, aunque esto no quiere decir que no se necesiten estos programas en el ámbito formal. De hecho, actualmente, la educación emocional y social es un tema en constante crecimiento, de gran relevancia y en gran auge. Desde principios de siglo se ha mostrado gran interés por parte de toda la comunidad educativa y científica, tratando este tipo de educación como innovadora. A pesar de esto, podemos apreciar que en el día a día de las aulas existen muchas dificultades para aplicar estos programas. Solo un 5% de las escuelas en Cataluña cuentan con un programa específico de educación emocional, reconociendo también que gran cantidad de centros tocan este ámbito, aunque sea de un modo menos sistemático. (Bisquerra, 2008).

El poder elaborar un programa de estas características para este colectivo me ha aportado a nivel personal y como futura psicopedagoga, una posibilidad de vislumbrar las necesidades y las carencias en lo relacionado con este tema. Por esto, se presenta un programa lo más ajustado posible a las características contextuales en las que se desenvuelve.

## **2. RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS DEL MÁSTER CON EL TRABAJO DE FIN DE MÁSTER**

Tras la revisión de las competencias generales y específicas del Máster en Psicopedagogía, se ha considerado resaltar las siguientes competencias por la estrecha relación que guardan con este Trabajo de Fin de Máster.

### **COMPETENCIAS GENERALES:**

G7. Implicarse en la propia formación permanente, reconocer los aspectos críticos que ha de mejorar en el ejercicio de la profesión, adquiriendo independencia y autonomía como discente y responsabilizándose del desarrollo de sus habilidades para mantener e incrementar la competencia profesional.

El motivo por el cual se ha resaltado esta competencia general es debido a que este trabajo se plantea el diseño y la planificación autónoma de un programa adaptado para personas con Discapacidad Intelectual. Para ello, se han tenido en cuenta los aprendizajes adquiridos a lo largo del proceso de formación del Máster, con el objetivo de desarrollar una propuesta innovadora y creativa, adaptada al colectivo y aportar una perspectiva crítica profesional sobre el propio trabajo para mejorar como profesional de la psicopedagogía.

### **COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:**

E 3. Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas.

E 4. Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos específicos.

E 8. Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica.

La relación que guardan estas competencias con el Trabajo de Fin de Máster que se encuentra a continuación se debe a que, a raíz de la preparación teórico-práctica otorgada por el título, se ha podido diseñar y evaluar un programa específico adaptado a un contexto concreto para dar respuesta a una serie de demandas y necesidades.

Tras el análisis y estudio de las corrientes que sostienen este Trabajo de Fin de Máster, se ha buscado algo innovador, creativo, intentando vincular propuestas de muchos autores con ideas propias, con el fin de acercarnos y adecuarnos lo más posible al colectivo al que nos dirigimos.

Además, este Trabajo parte de un análisis previo del contexto, de las demandas y de las necesidades, ya que se trata de un entorno y unos destinatarios conocidos, con los cuales se ha trabajado previamente otra serie de temáticas, las cuales se han tenido en cuenta a la hora de realizar este programa para mejorar la intervención en medida de lo posible.

### **3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

#### **a) Psicología Positiva.**

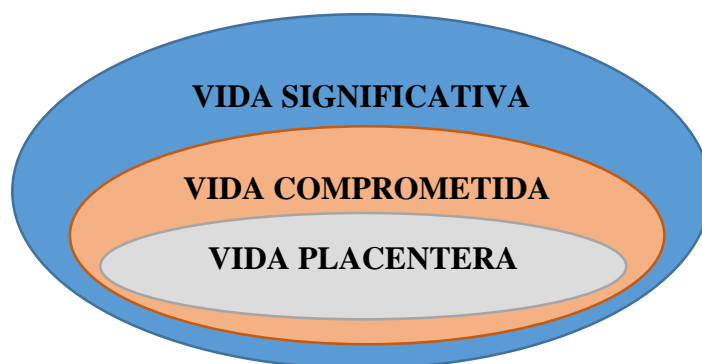
Debido a que se trata de un programa de educación emocional basado en dos fortalezas personales, nos parece de vital importancia conocer qué es la Psicología Positiva, cuál es su origen, qué son las fortalezas humanas, además de conocer diferentes teorías como la de la felicidad o la del bienestar, pilares básicos para este enfoque científico. Para ello, explicaremos a continuación estos parámetros.

La Psicología Positiva es una parte de la psicología tradicional que estudia las experiencias óptimas que podemos sentir. Tiene como objetivo analizar los motivos que hacen que la vida merezca ser vivida (Park, Peterson y Sun, 2013). Esta nueva corriente psicológica surgió en 1998 tras la conferencia inaugural de Martin Seligman para la APA. Posteriormente en 2003, presentó un modelo teórico-práctico de tres vías (vida placentera, comprometida y significativa) llamado “La auténtica felicidad” (Barahona, Sánchez y Urchaga, 2013). Estos tres componentes de la felicidad son:

- Vida placentera: relacionado con las emociones positivas. Está relacionado con el hedonismo y con el bienestar subjetivo.
- Vida comprometida: relacionado con las fortalezas y la actitud de comprometerse (entrega) y fluir (Flow). Está relacionado con las teorías eudaimónicas de la felicidad.
- Vida significativa: encontrar sentido a la vida. Está relacionado con lo eudaimónico.



Podemos apreciar estas tres vidas en la siguiente gráfica (1):



Gráfica 1. Componentes de la felicidad.

Como se recoge en el libro de Vázquez y Hervás (2009) *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*, el objetivo de Seligman, a través de su discurso inaugural en la APA de 1998, era que se produjera un cambio en el foco de la psicología y así centrar el estudio de las cualidades y rasgos positivos, es decir, que la Psicología, junto a otras disciplinas, incorpore el estudio de lo positivo para comprender la naturaleza humana de una forma más satisfactoria.

La Psicología Positiva no minimiza la importancia de conocer y tratar las psicopatologías en individuos, familias y organizaciones (Tarragona, 2013), ya que uno de los campos de investigación y actuación es la resiliencia, la conducta adaptativa al trauma y el crecimiento post – traumático. Lo que se propone, según la cita extraída de Seligman, Parks y Steen (2009), es hacernos con herramientas y conocimientos para mejorar lo doloroso y para cultivar lo que valoramos y es bueno en nuestras vidas (cit. en Tarragona, 2013).

Estos planteamientos no niegan la existencia de emociones y experiencias negativas, ya que las experiencias emocionales complejas se entremezclan. Lo que se pretende es equilibrar ambas experiencias, promoviendo el desarrollo del potencial humano desde las fortalezas y las debilidades, construyendo los aspectos positivos del ser humano y llenando a las personas de felicidad y bienestar a través de las mismas (Barahonta, Sánchez y Urchaga, 2013).

Este equilibrio emocional entre los componentes positivos y negativos de las personas juegan un papel muy importante en el desarrollo humano, ya que las emociones positivas

conducen a mayores éxitos, más salud, resiliencia, etc. y las emociones negativas contribuyen a la supervivencia y seguridad.

Esto es así ya que las emociones positivas son experiencias subjetivas placenteras y agradables que nos proporcionan energía, bienestar, desarrollando en las personas nuevas estrategias y comportamientos para el afrontamiento de nuevas situaciones. Las emociones negativas son experiencias subjetivas desagradables y displacenteras que nos quitan energía y nos producen malestar, pero que fomentan la supervivencia, por lo que nos ayudan a sobrevivir. Ambas emociones son relativamente independientes unas de otras.

La Psicología Positiva no es únicamente el estudio del bienestar y la felicidad, aunque sea en muchas ocasiones su elemento central. Otros aspectos fundamentales son el estudio de otros aspectos positivos del ser humano, como la resiliencia, las fortalezas o cualidades positivas (Hervás, 2009).

Según Vázquez y Hervás (2009), los fundamentos y pilares básicos de esta nueva ciencia son (tabla 1):

FUNDAMENTOS	PILARES BÁSICOS
Experiencias subjetivas positivas.	Análisis de las experiencias positivas.
Rasgos positivos individuales.	Estudio de las fortalezas psicológicas.
Instituciones y organizaciones positivas.	Análisis de las características que determinan las organizaciones positivas
Relaciones interpersonales positivas.	

Tabla 1. Fundamentos y pilares básicos de la Psicología Positiva.

Estas cuatro áreas deben estar relacionadas, por lo que los factores que contribuyen a la felicidad están relacionados con la experimentación de dichas emociones con alta frecuencia, en vernos implicados e involucrados en diferentes actividades, en sentirnos competentes, etc. además de mantener unas buenas relaciones interpersonales (Park et al, 2013).

Podemos hablar de que la Psicología Positiva, la felicidad y la plenitud cuentan con diversas fuentes de conocimiento halladas en escritos filosóficos, religiosos y espirituales,

conocimientos adquiridos a través de la sabiduría popular y experiencias personales. Además, el interés por la felicidad es milenario, aunque el término científico sea nuevo (Tarragona, 2013). Además de estas corrientes, la Psicología Positiva tiene como predecesora a la Psicología Clínica, la cual intenta describir, explicar y comprender la conducta, las cogniciones y las emociones anómalas sin negar la existencia de elementos positivos (Vázquez, Hervás y Ho, 2006).

Los antecedentes de los elementos de estudio de la Psicología Positiva se encuentran en Grecia, en Aristóteles y en su filosofía eudaimónica sobre la felicidad. Esta corriente centrada en la felicidad y en la plenitud, sugiere que la vida plena está ligada a desarrollar lo mejor de uno mismo para poder contribuir al bienestar y a la felicidad de otras personas y al mundo en general (Vázquez y Hervás, 2009). Podríamos decir que está centrado en el bienestar psicológico y social, surgiendo el interés por el estudio de las fortalezas personales como instrumentos de desarrollo personal y de este bienestar eudaimónico. Además de esta corriente, existieron otras corrientes como el hedonismo, centrada en el bienestar a través de las emociones y experiencias positivas y placenteras.

Estos antecedentes, junto a nuevas investigaciones construyeron lo que hoy conocemos por Psicología Positiva. Esta idea quedó reflejada en el libro “La auténtica felicidad” de Martin Seligman, reformulado posteriormente en “La vida que florece”. En ambos libros se explican los objetivos de la Psicología Positiva, aunque con la publicación de 2011, apreciamos un cambio enfocado hacia el Bienestar y el crecimiento personal, enlazado a la felicidad.

La Psicología Positiva propone una línea de trabajo y de investigación para la consecución de la construcción de una vida feliz, saludable y satisfactoria (Vázquez y Hervás, 2009), pretendiendo que las emociones positivas alcancen una posición superior y se tengan más en cuenta que lo que hasta ahora se habían tenido, pudiendo así equilibrar la psicología de los aspectos negativos, muy estudiados, con los positivos del funcionamiento humano (Park, Peterson y Sun, 2013).

Esta relación se hace mucho más evidente con escritos como el realizado por Seligman en *Positive Health* (2008), en el cual propone el campo de estudio de: la salud positiva, ya que este concepto describe un estado más allá de la mera ausencia de enfermedades (Seligman, 2008), recogiendo así el concepto de salud definido por Organización Mundial de la Salud (1948).

Según la OMS (1948), entendemos que la salud es todo “*estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de enfermedad*”. Esta palpable relación se debe a que actualmente no se considera a una persona sana a aquella que no padece ninguna patología, sino además a aquella que muestra equilibrio y bienestar físico, psíquico y social. Esto ha provocado un cambio conceptual ya que, la psicología tradicional postula la idea de comprensión y remediar el malestar de diversos problemas individuales y sociales (cit. en Hervás, 2009).

Para poder entender qué es la Psicología Positiva, es necesario conocer una serie de conceptos básicos empleados en este ámbito. Estos términos han sido recopilados y adaptados de Vázquez y Hervás (2009):

**Bienestar psicológico subjetivo:** término que incluye elementos reflexivos o valorativos, como juicios de satisfacción con la vida o partes específicas, como reacciones y estados emocionales experimentados a lo largo de nuestra vida de forma cotidiana.

**Satisfacción con la vida:** representa un juicio sobre cómo se considera la vida en su totalidad. Es una medida cognitiva o evolutiva. Puede referirse a un juicio vital desde el nacimiento o desde una perspectiva temporal.

**Áreas de satisfacción:** medidas específicas sobre la satisfacción en diferentes dominios. Pueden valorarse aspectos como el nivel de satisfacción, y aspectos referidos al nivel de funcionamiento a su ideal.

**Afecto:** experiencias anímicas y emocionales que experimentamos y que nos informan sobre la marcha de nuestra vida. El hecho de clasificar una emoción no está relacionado con su propia naturaleza, sino en cómo las vivimos. Por lo tanto, no se trata de que haya buenas o malas emociones, sino de afecto asociado, reflejando nuestra reacción ante experiencias y situaciones vitales.

**Afecto positivo:** estados de ánimo y emociones con contenido subjetivo agradable. Forma parte del bienestar psicológico subjetivo. Las diferentes clasificaciones de los estados anímicos y el afecto positivo incluyen estados de baja activación, activación moderada y activación elevada. También pueden clasificarse en función de si constituyen reacciones positivas ante los demás, ante determinadas actividades o de reacciones positivas generales.

**Afecto negativo:** estados anímicos y emocionales subjetivos desagradables, que expresan reacciones negativas de la gente ante sus vidas, otras personas o circunstancias. Cumplen una función importante, pero una elevada intensidad, duración o frecuencia puede atisbar que algo no marcha bien, comprometiendo el bienestar y el funcionamiento de las personas.

**Placer:** estado subjetivo agradable que produce una recompensa automática que corrige una necesidad orgánica y que, frecuentemente va acompañado de emociones positivas.

**Emociones positivas:** tendencias de respuestas con múltiples componentes como sensaciones placenteras, expresiones faciales y reacciones fisiológicas, que se desarrollan durante un período de tiempo limitado. Van acompañadas de valoraciones de algún suceso antecedente, lo cual desencadena estos componentes momentáneos.

**Estado de ánimo positivo:** momentos transitorios con menor intensidad que no se encuentran ligados a ninguna circunstancia concreta con significado personal. Están incorporados a la experiencia rutinaria, configurando el fondo afectivo de nuestras vidas.

**Calidad de vida:** grado en que una persona considera su vida como deseable o no. Tal y como aparece en el capítulo 4 *El bienestar de las naciones*, de Vázquez (Vázquez, Hervás 2009), podemos apreciar qué es la calidad de vida apreciando la siguiente figura (1):

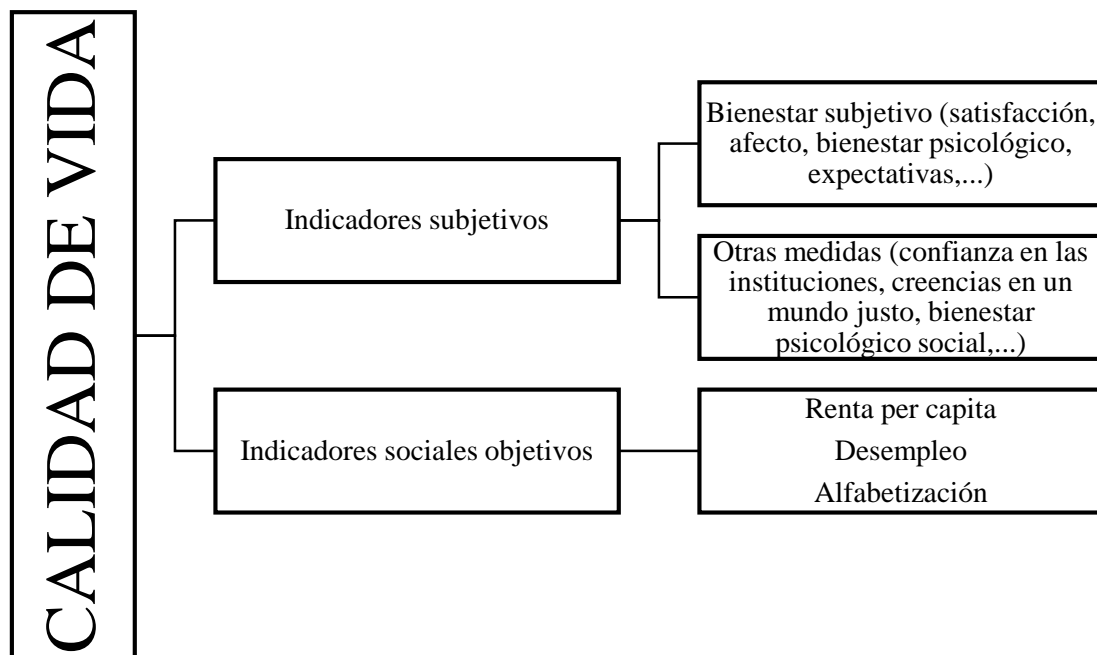


Figura 1: Dimensiones de la calidad de vida. Adaptado de Vázquez (cap. 4, p. 108)

**Felicidad:** emoción básica, con un patrón de activación determinado con consecuencias objetivas. Es un estado personal subjetivo y una de las principales metas vitales que repercute en nuestra salud, en el contexto social y comunitario. Según Diener, Suh, Lucas y Smith, (1999) (cit. en Vázquez y Hervás), la felicidad está conformada por tres elementos clave:

- Experiencias de afecto positivo frecuentes.
- Experiencias de afecto negativo infrecuentes.
- Altos niveles de satisfacción vital, entendido como la evaluación cognitiva global de cómo valora su vida una persona.

El estudio de las bases del bienestar psicológico es un área de gran relevancia e impacto social ya que se trata de conocer los orígenes de la felicidad, la cual es una de las principales metas en la vida de la mayoría de las personas. La teoría del bienestar tiene grandes implicaciones para la salud mental y física de las personas y de la sociedad, ya que proporciona estabilidad y satisfacción familiar, buena salud, mayor longevidad, etc. (Hervás, 2009).

El bienestar es un constructo que conforma el núcleo de la Psicología Positiva y está compuesta por varios elementos que contribuyen al bienestar pero que no lo definen por sí mismo. Estos elementos del bienestar están compuestos por tres propiedades para poder contar como tal (Seligman, 2011):

- Contribuir al bienestar.
- Muchas personas lo buscan por su valor intrínseco.
- Se define y mide de forma independiente del resto de los elementos (exclusividad).

La teoría del bienestar tiene como objetivo el crecimiento personal y está compuesta por estos cinco elementos:

- Emoción positiva.
- La entrega, interés.
- El sentido, propósito.
- Las relaciones positivas.
- Los logros.

Los antecedentes de la teoría del bienestar se encuentran en el trabajo de María Jahoda (1958) sobre el concepto de salud mental, en el cual se incluyeron las características que definirían un estado de salud mental positiva. Este modelo sirvió a Carlo Ryff (1989) para explicar un nuevo modelo en el que el bienestar se plantea como un reflejo del funcionamiento psicológico óptimo a través de seis dimensiones. Este modelo sugiere que el componente hedónico puede ser independiente del bienestar, es decir, una persona podría sentirse plena y experimentar frecuentes emociones negativas y pocas positivas, ligado a las circunstancias (Hervás, 2009). Las dimensiones del modelo de bienestar de Carol Ryff son las siguientes (tabla 2):

DIMENSIÓN	NIVEL ÓPTIMO	NIVEL DEFICITARIO
Control ambiental	Sensación de control y competencia.	Indefensión, locus de control externo generalizado y descontrol.
Crecimiento personal	Sensación de desarrollo continuo, verse a uno mismo progresar.	Sensación de no aprendizaje, de no mejora.
Propósito en la vida	Objetivos vitales, sensación de llevar buen rumbo.	Dificultades psicosociales, sensación de estar sin rumbo.
Autonomía	Capacidad de resistir presiones sociales, independencia y determinación, autorregulación.	Poca asertividad, actitud sumisa, indecisión.
Autoaceptación	Actitud positiva hacia uno mismo, acepta aspectos positivos y negativos.	Perfeccionismo, utilización de criterios externos.
Relaciones positivas con otros	Relaciones estrechas y cálidas, sentimiento de preocupación por los demás, fuerte empatía y afecto.	Déficit en afecto, intimidad y empatía.
Tabla 2. Dimensiones del modelo de bienestar de Carol Ryff (Hervás, 2009).		

Corey Keyes (2002) propuso un modelo de dimensiones del bienestar en el cual se incluyó como novedad el “bienestar social” basado en la satisfacción del individuo con su entorno cultural y social, expresando en qué medida el contexto social y cultural en que uno vive es percibido como un entorno positivo y satisfactorio. Además, en este modelo se incluyen tres ámbitos para operativizar la salud mental positiva (Hervás, 2009):

- Bienestar subjetivo: alto afecto positivo y bajo afecto negativo, con una elevada satisfacción vital.
- Bienestar psicológico: incorporando las dimensiones del modelo de bienestar de Carol Ryff.
- Bienestar social: compuesto por las siguientes dimensiones:
  - Coherencia social.
  - Integración social.
  - Contribución social.
  - Actualización social.
  - Aceptación social.

En lo relacionado al bienestar y a felicidad, uno de los estudios de mayor importancia gira en torno a los percentiles influyentes en la felicidad (Lyubomirsky, Sheldon y Schake, 2005), los cuales se muestran en la siguiente figura (2):

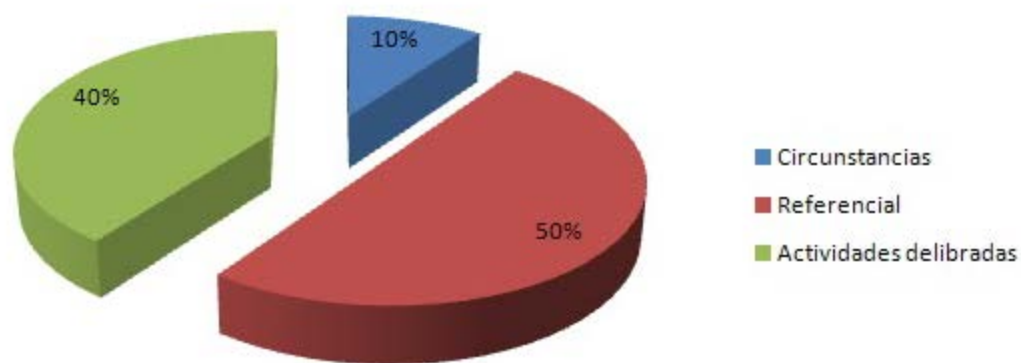


Figura 2: porcentajes correspondientes a los factores de la felicidad.

- Set Point: carga genética existente que predispone a nuestro bienestar, equivalente al 50% del total, dependiente de un rango fijo en torno a una disposición determinada por los genes que nos han sido legados.



- Circunstancias: porcentaje equivalente al 10% sujeto a las circunstancias vitales, acontecimientos, etc.
- Actividad intencional: 40% restante que determina nuestros propios hábitos, comportamientos y pensamientos hacia la vida.

Las fortalezas humanas son aquellos rasgos positivos de la personalidad que son más valiosos que tienen connotación moral o valorativa, como la capacidad para trabajar en equipo. Por el contrario, otros rasgos de la personalidad no tienen una connotación valorativa o moral, como la extroversión, por lo que no son consideradas fortalezas.

Dentro de la Psicología Positiva, enmarcamos estas fortalezas personales en lo que se denomina “teoría de rasgos”, entendidos como patrones de conducta, pensamientos y emociones relativamente estables, que hacen que nos comportemos de una manera más o menos persistente ante diversas situaciones (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2010).

El Proyecto VIA de Fortalezas Personales se trata de un estudio y una clasificación positiva de las fortalezas y virtudes humanas, cuyo objetivo era realizar una catalogación o una clasificación opuesta al DSM a través de la búsqueda de aquellas fortalezas que nos ayudan a tener mejor salud.

Según el Proyecto VIA de clasificación de fortalezas personales iniciado por Martin Seligman y Christopher Peterson, (<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>) existen 24 fortalezas humanas. Este proyecto en continua revisión, es obra de Chris Peterson y Martin Selgiman. Se trata de una clasificación y elaboración de un sistema de evaluación de las fortalezas. Estas fortalezas son el resultado de la búsqueda de los aspectos más valiosos y deseables del ser humano a nivel multicultural, estudiando las culturas y las religiones más importantes. Para incluir una fortaleza, además de encontrarse en todas las culturas, debería cumplir una amplia serie de condiciones como la distintividad, apariencia de rasgo, la ausencia de un opuesto deseable,... (Hervás, 2009).

Las fortalezas humanas se distinguen por los siguientes parámetros aportados por Park y Peterson en 2009 (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2010):

- Una familia de rasgos positivos que se manifiesta en las diferencias individuales, y que permite distinguir las fortalezas que las personas poseen en niveles variables.
- Estos rasgos se manifiestan a través de pensamientos, sentimientos y acciones.
- Son modificables a lo largo de la vida.
- Son medibles.
- Están sujetos a numerosas influencias por parte de factores contextuales, próximos y distales.

Las personas solemos mostrar entre 3 y 7 fortalezas personales, las cuales se denominan fortalezas principales (Hervás, 2009). Con esta investigación lo que se propone es que cada persona tome conciencia de sus propias fortalezas y trate de aplicarlas a la vida cotidiana, destacando y aprovechando así los recursos positivos que cada uno posee.

Actualmente y como ya hemos dicho se plantean 24 fortalezas personales como universales, recogidas en 6 bloques o virtudes. Estas fortalezas están estrechamente relacionadas con la tradición eudaimónica, ya que esta corriente nos dice que la vida virtuosa es la vía para llegar a la felicidad y a la plenitud. En la siguiente tabla (3) se recogen las virtudes y fortalezas humanas:

VIRTUDES						
	Sabiduría y Conocimiento	Coraje	Humanidad	Justicia	Templanza	Trascendencia
FORTALEZAS	Creatividad	Valentía	Amor	Civismo	Perdón y Compasión	Apreciación de la Belleza y la Excelencia
	Curiosidad	Persistencia	Generosidad	Justicia	Humanidad y Modestia	Gratitud
	Mente Abierta	Integridad	Inteligencia Social	Liderazgo	Prudencia	Esperanza
	Pasión por aprender	Vitalidad			Autocontrol	Humor
	Perspectiva					Espiritualidad

Tabla 3. Virtudes y fortalezas humanas.

Debido a que este Trabajo de Fin de Máster trabaja dos fortalezas personales, describiremos con más profundidad las características de éstas: Inteligencia Social y Gratitude.

La Inteligencia Social es una de las tres fortalezas que conforman la virtud de Humanidad. Esta virtud implica cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás. La Inteligencia Social, también conocida como Inteligencia emocional o Inteligencia Interpersonal trata sobre ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber qué cosas son importante para otras personas, tener empatía (<http://martinseligman.blogspot.com.es/2011/10/las-24-fortalezas-personales-de-martin.html>). Es una habilidad innata de todos los seres humanos pero que es necesario desarrollar para lograr una mejor convivencia y una buena calidad de vida. La inteligencia social es la que nos permite tener en cuenta al otro y no guiarnos solamente por nuestro interés personal; es la que disminuye nuestro afán de poder, la que nos hace más solidarios y la que nos hace más fácil la integración a un grupo (<http://psicologia.laguia2000.com/psicologia-cognitiva/la-inteligencia-social#ixzz36RdGhESy>).

La gratitud o la capacidad de ser agradecidos es la capacidad del individuo de agradecer, de poder reconocer los dones recibidos por un bienhechor (González y Rodríguez, 2003). Según Moyano (2010) en su artículo, Peterson y Seligman (2004) y Emmerson (2007) describen a la gratitud como algo que nos permite reconocer los aspectos pasados y presentes positivos, buenos, aquello que nos ha beneficiado de algún modo y que, por lo tanto, ha otorgado un significado agradable a nuestra existencia.

Para hablar de gratitud, encontramos los siguientes ítems (González et al, 2003):

- La gratitud significa agradecimiento por un bien recibido.
- Dicho bien solo puede obtenerse de otra persona que es el bienhechor.
- Aparece en el niño desde su temprana relación con la madre.
- Se deriva de la capacidad de amar.
- Para que la persona la posea debe comenzar por aceptarse a sí mismo y haber experimentado la gratificación.
- La gratitud genera sentimiento de enriquecimiento y generosidad.
- No se presenta si aparece la envidia.

- La gratitud evita a toda costa la destrucción del bien ajeno.
- La gratitud proporciona plena capacidad de goce.
- Este sentimiento aparecerá si se establece la confianza básica.
- La gratitud reconoce la grandeza del don.

La gratitud es reconocimiento y para que se produzca la gratitud deben darse tres condiciones (Emmons, 2007); la primera es que la persona perciba aquello con que ha sido beneficiado como algo con valor. La segunda es que la persona pueda reconocer al agente que lo ha beneficiado. La tercera y más importante para Emmons es que para poder sentirse agradecido, es importante percibir el beneficio como un regalo, es decir, generar la cognición de que podría no haber recibido este beneficio y que esta persona ha sido beneficiada de forma gratuita.

b) Discapacidad intelectual.

- **Concepto de discapacidad y recorrido histórico.**

Tras explicar y conceptualizar la corriente teórica en la que nos hemos basado para realizar este Trabajo de Fin de Máster, explicaremos las características generales de la discapacidad en general para, posteriormente, centrarnos en exclusiva en la discapacidad intelectual. Esto es así ya que el colectivo al que nos dirigimos es un grupo de personas adultas con discapacidad intelectual límite y ligera.

Para ello, explicaremos el concepto de discapacidad y analizaremos el recorrido histórico que estas personas han tenido, al igual que el concepto acuñado para designarlos. Esto nos aporta perspectiva para diseñar el programa y aplicarlo, ya que siempre partimos de las necesidades individuales de cada persona, y teniendo en cuenta sus características propias y dentro del colectivo.

Según la Organización Mundial de la Salud (2011), “la discapacidad es un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal; las limitaciones de la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las restricciones de la participación son problemas para participar en situaciones vitales. Por consiguiente, la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive”.

A la hora de estudiar la historia de la discapacidad, y el paradigma que engloba esta temática, hay que tener en cuenta las limitaciones derivadas de la generalización del concepto. El resumen histórico resultante debe proporcionar una cohesión entre todas las concepciones, es decir, un escalonamiento.

Esto es debido a la gran variedad de discapacidades, no sólo a nivel cuantitativo, sino por las actitudes expuestas ante unas y otras y las propias conductas de la sociedad ante una misma discapacidad. Esto se debe a las distintas interpretaciones sociales a una misma temática; siendo muy variado el punto de vista según las concepciones, mentalidad y paradigmas de la forma de pensar de cada individuo y de cada estado.

Se han desarrollado diferentes formas y estudios que ponen de manifiesto cuáles son los antecedentes y la progresión histórica que ha sufrido este término desde el siglo XV hasta la actualidad. Teniendo como referencia a Matilde Fernández – Cid, en su libro *Diversidad intelectual* (2012), podemos resumirlo en cuatro grandes periodos:

- Modelo tradicional: en la antigüedad se consideraba a las personas con discapacidad *personas lisiadas, deformes, inválidas, retrasados,...* relacionadas con el mal y tratadas desde el rechazo. Desde la perspectiva demonológica, se consideraba que las causas de estas discapacidades eran ajenas al hombre. Se practicaba el infanticidio y se les trataba desde la perspectiva residencial y caritativa. En el siglo XVII y XVIII, el negativismo y el pesimismo anegan las esperanzas de la población, ya que se considera a la discapacidad como algo permanente y constante. En el siglo XIX cobra repercusión como consecuencia al siglo anterior el estilo residencial, de hospitalización y caridad, consiguiendo a su vez que los derechos de la persona con discapacidad se convirtiera en un sujeto de protección y tutela, siendo a su vez sujetos de previsión socio – sanitaria.
- Paradigma de la rehabilitación: en esta etapa, enlazando con la anterior concepción, el problema de la discapacidad se define como un problema del individuo, ya que es en su deficiencia y en su falta de destrezas donde se localiza el origen de sus dificultades, necesitando la rehabilitación y la intervención profesional. A nivel estatal, esto se resume con la LISMI (1982), ley que respalda el paradigma rehabilitador a nivel teórico y estructural, pudiendo así, justificar las actuaciones derivadas hacia los problemas de estas personas. El rol que desempeñan las personas con discapacidad en este tramo histórico es de paciente

y/o cliente médico, con derecho a corregir y/o modificar su estado físico, psíquico o sensorial. Con el estudio de la CIDDM en 1980 y la OMS en 2001, se llegó a una propuesta orientada a una perspectiva holístico – social establecida hasta el momento, aprobándose la “Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud”.

- Paradigma de la autonomía personal: surge en Estados Unidos a principios de los 70. Se acuñan términos en el ámbito político y legal, como el “principio de normalización” de Bank Mikkelson, el cual se resume como el derecho de una persona a ser considerada y tratada como los demás. Parte de que la vida de una persona con discapacidad debe ser la misma que la de cualquier ciudadano en cuanto a su ritmo, oportunidades y opciones. En 1978 surge el término “necesidades educativas especiales”, con el Informe Warnock. En Estados Unidos, se produjo la reivindicación por la integración al “mainstreaming” a nivel holístico durante toda la vida, mientras que en Europa se hablaba de “integración escolar” y social. En contraposición, surgió la idea de la autonomía personal como crítica a la institucionalización y conseguir una verdadera normalización.
- En las últimas décadas se han desarrollado y planteado otras alternativas, tanto para el análisis como para la acción en el ámbito de la diversidad. El “modelo social” es una aproximación holística y sociológica, necesaria para comprender diferentes factores condicionantes en la vida de las personas con discapacidad, vinculadas a la idea de una “vida independiente”. Actualmente, se ha propuesto el concepto de “diversidad funcional”, basado en la dignidad humana y la diversidad, yendo más allá de la capacidad de “llegar a ser como el otro” y aspirando a una normalidad. Esta idea parte de la diversidad del ser humano a nivel funcional y considera que esta diversidad es una fuente de riqueza para la sociedad (Toboso, 2010).

- **Discapacidad intelectual, concepto, criterios diagnósticos, cambio del paradigma y apoyos.**

Tras este recorrido histórico, explicaremos qué es la discapacidad intelectual, los criterios diagnósticos, cómo se identifica y manifiesta a nivel general, además de los cambios en el paradigma de los apoyos. Esta fundamentación teórica es imprescindible para conocer en líneas generales las características del colectivo destinatario de este programa de fortalezas personales.

Dentro del mundo de la discapacidad, podemos encontrarnos con muchos tipos diferentes y con discapacidades con una etiología muy amplia. En este caso, nos centraremos en la discapacidad intelectual, anteriormente conocida como retraso mental o deficiencia mental.

Al igual que el concepto de discapacidad y su visión a lo largo de la historia, el concepto de discapacidad intelectual también ha cambiado. En el año 1992 la American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD), anteriormente conocida como American Association on Mental Retardation (AARM), propuso en su novena edición una definición de discapacidad intelectual, anteriormente denominado como retraso mental. Esta definición supuso un gran cambio en el paradigma tradicional, ya que introdujo la idea de que dicho retraso mental se planteara como una concepción basada en la interacción de la persona y el contexto.

La discapacidad intelectual se define como “aquella caracterizada por mostrar limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en la conducta adaptativa que se manifiesta en las habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad aparece antes de los 18 años”. (Verdugo y Schalock, 2010).

Según el DSM IV – TR, los criterios establecidos para el diagnóstico de la discapacidad intelectual son los siguientes:

**A.** Capacidad intelectual significativamente inferior al promedio: un CI aproximadamente de 70 o inferior en un test de CI administrado individualmente (en el de niños pequeños, un juicio clínico de capacidad intelectual significativamente inferior al promedio).

**B.** Déficit o alteraciones de ocurrencia en la actividad adaptativa actual (eficacia de la persona para satisfacer las exigencias planteadas para su edad y su grupo cultural), en por lo menos dos de las áreas siguientes: comunicación personal, vida doméstica, habilidades sociales/interpersonales, utilización de recursos comunitarios, autocontrol, habilidades académicas funcionales, trabajo, ocio, salud y seguridad.

**C.** El inicio es anterior a los 18 años.

**F70 Retraso mental leve (317):** CI entre 50-55 y aproximadamente 70.

F71 Retraso mental moderado (318.0): CI entre 35-40 y 50-55.

F72 Retraso mental grave (318.1): CI entre 20-25 y 35-40.

F73 Retraso mental profundo (318.2): CI inferior a 20-25.

**F79 Retraso mental de gravedad no especificada (319):** cuando existe clara presunción de retraso mental, pero la inteligencia del sujeto no puede ser evaluada mediante los test usuales.

<p>Limitación sustancial del funcionamiento actual caracterizado por:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Funcionamiento intelectual significativamente inferior a la media, definida por el cociente de inteligencia (CI) obtenido por evaluación mediante uno más test de inteligencia, administrados individualmente. Una capacidad intelectual significativamente inferior al promedio se define como un CI situado por debajo de 70 puntos.</li><li>2. Limitaciones relacionadas con lo anterior en al menos dos de las siguientes áreas:<ul style="list-style-type: none"><li>– Comunicación</li><li>– Autocuidado</li><li>– Vida en el hogar</li><li>– Habilidades sociales</li><li>– Uso de la comunidad</li><li>– Autodirección</li><li>– Salud y seguridad</li><li>– Habilidades académicas funcionales</li><li>– Ocio</li><li>– Trabajo</li></ul></li><li>3. Inicio antes de los 18 años.</li></ol>
<p>Tabla 4. Criterios de diagnóstico del RM de la AAIDD, 2002.</p>

Según el nuevo DSM – V, la Discapacidad Intelectual posee los siguientes criterios diagnósticos:

- A. Déficits en el funcionamiento intelectual, tal como en razonamiento, solución de problemas, planificación, pensamiento abstracto, toma de decisiones, aprendizaje académico y aprendizajes a través de la propia experiencia, confirmado por evaluaciones clínicas a través de test de inteligencia estandarizados aplicados individualmente.



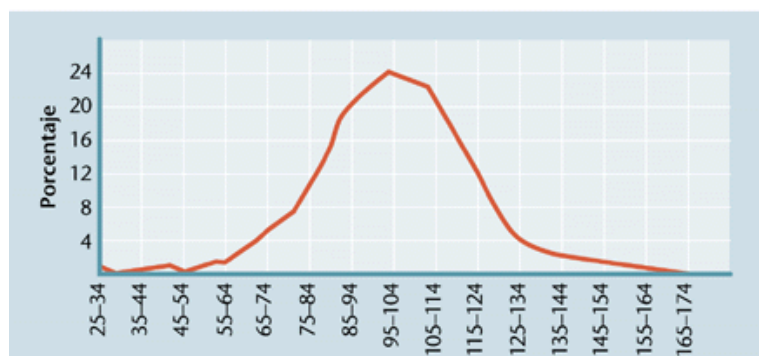
B. Déficit en el funcionamiento adaptativo que resultan en la consecución de los estándares sociales y culturales para la independencia personal y responsabilidad social. Sin el consiguiente apoyo, los déficits adaptativos limitan el funcionamiento en una o más actividades de la vida diaria, tales como la comunicación, la participación social, y la vida independiente, a través de múltiples entornos, tales como la casa, la escuela, el trabajo y la comunidad.

C. Inicio de los déficits intelectuales y adaptativos durante el periodo de desarrollo. El trastorno requiere una especificación en función de la gravedad en función del funcionamiento adaptativo y el nivel de requerimiento de apoyos:

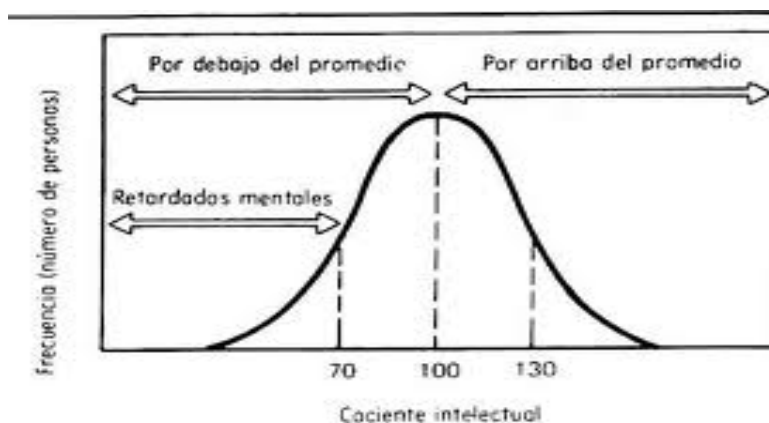
- Leve
- Moderado
- Grave
- Profundo

Tabla 5. Criterios diagnósticos de Discapacidad Intelectual, DSM, 2013 (Santos y Sanz, 2013).

La discapacidad intelectual se encuentra dos desviaciones típicas por debajo de la media, lo cual se puede apreciar en las gráficas 1 y 2:



Gráfica 2. Calificaciones de CI.



Gráfica 3. Campana de Gauss.

La etiología de la discapacidad intelectual se ha dividido en función del origen y el momento de aparición. La causa de la discapacidad intelectual es abordada desde una perspectiva multidisciplinar, en función de los factores y el momento de aparición. Se pueden apreciar en la siguiente tabla (3):

Origen	Momento de aparición	Factores
Biológico. Ambiental. Psicosocial.	Prenatal. Perinatal. Postnatal.	Biomédicos. Sociales: respuesta y estimulación que ofrecen los adultos. Comportamentales: abuso de sustancias por parte de la madre. Educativa: disponibilidad de apoyos educativos.

Tabla 6. Origen, momento de aparición y factores de aparición de la DI.

A menudo, las personas con discapacidad intelectual, pueden presentar problemas de conducta, constituyendo uno de los mayores problemas para mantener un ambiente adecuado para favorecer el aprendizaje, el trabajo y la convivencia. Estas conductas alteradoras y disruptivas, entre otras, pueden producir serias repercusiones para la salud y la seguridad de la propia persona y para aquellas que se encuentran a su alrededor. Estas conductas, además pueden generar respuestas de exclusión social, dificultad a la hora de acceder a instituciones, abandonar las necesidades básicas, estrés, frustración, reducción de oportunidades para intervenir y ser intervenido,...

Según Verdugo y Gutiérrez (2011), estas conductas problemáticas le sirven a la persona para conseguir un propósito concreto y particular, es decir, son estrategias con unas

características y una tipología particular. Las características físicas y psicológicas que van a determinar estos problemas de conducta en esta población pueden resumirse en tres puntos:

- Lesiones en el Sistema Nervioso Central y déficits en su desarrollo y madurez.
- Presencia de otros trastornos asociados a la discapacidad intelectual.
- Limitaciones en habilidades cognitivas.

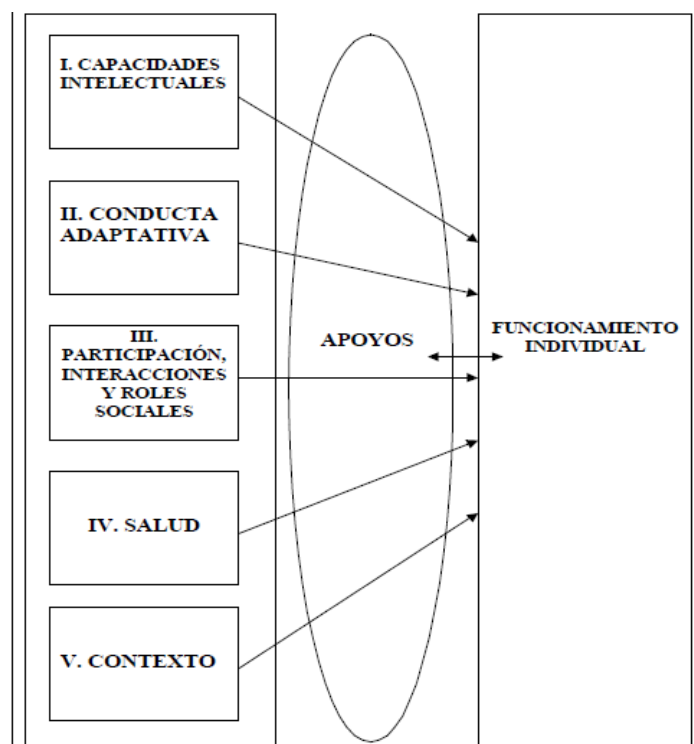
Los tipos de problemas de conducta que pueden presentar estas personas son los siguientes:

- Estereotipias.
- Conductas autolesivas.
- Agresión.
- Conducta social inapropiada.
- Desórdenes en la regulación física.
- Ecolalia.
- Desórdenes emocionales específicos.

La AAIDD, con la presentación de su décima edición en 2002 y tras la aceptación del cambio del paradigma, propuso operacionalizar la naturaleza de la discapacidad intelectual y presentar directrices de buenas prácticas para diagnosticar, clasificar y planificar apoyos (Verdugo y Gutiérrez, 2011).

Otro cambio, además de reformular el término en 2007, fue la orientación funcional, el énfasis y la gran importancia en los apoyos, los tres criterios diagnósticos y el sistema clasificatorio basado en las intensidades de los apoyos. Además se propone un nuevo modelo teórico, avanzando en la planificación de los apoyos, consiguiendo a su vez una mayor precisión en la medición de la inteligencia y en la conducta adaptativa. Finalmente, en esta edición se examina en qué consiste el juicio clínico (Verdugo y Gutiérrez, 2011).

El enfoque que se propone sobre la definición de discapacidad intelectual basado en el modelo teórico es multidimensional, puede verse en la siguiente gráfica (3):



Gráfica 4: Modelo teórico de la DI de Lukasson, 2002 (Verdugo y Gutiérrez, 2011).

La Discapacidad Intelectual está conformada por una serie de dimensiones que abarcan los aspectos diferenciales de la persona y el ambiente para poder mejorar el funcionamiento del individuo. En 1992 estaba regulado por cuatro dimensiones, y actualmente, se tienen como referencia las cinco dimensiones propuestas de la definición del año 2002 (Verdugo y Gutiérrez, 2011).

Estas dimensiones se elaboraron para poder especificar los niveles de apoyos que una persona con discapacidad intelectual precisa, en qué grado y en qué dimensión como tal es más necesaria. Esta idea pretendía unificar la evaluación con la intervención que recibía la persona, siempre partiendo del propio individuo y del ambiente del mismo.

Tras analizar esta información, podemos observar que debido a las características que presentan las personas con discapacidad intelectual y a las áreas en las que necesitan apoyos, son una población óptima para trabajar con las fortalezas personales propuestas desde la perspectiva de la Psicología Positiva.

Las dificultades que estas personas presentan en relación a la conducta adaptativa, en la inteligencia emocional y en las Habilidades Sociales dificultan el funcionamiento óptimo

de las estrategias para establecer relaciones interpersonales positivas y duraderas. Esto afecta e interfiere en la integración real de las personas con discapacidad, por lo que se ha intentado formar a los destinatarios del programa en estos temas, con el objetivo de que sean más competentes a nivel social y personal, mejorando así el clima de convivencia en la vivienda y aumentando el bienestar psicológico, subjetivo y social y su felicidad.

c) Inteligencia emocional y Educación emocional.

Debido a que este Trabajo de Fin de Máster propone un programa de desarrollo emocional, explicaremos a continuación en qué consiste la Inteligencia emocional y la Educación emocional, conceptos recíprocos e indispensables en el planteamiento de este programa.

A principios de los 90 John Mayer y Peter Salovey plantearon la teoría de inteligencia emocional, entendida como la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como vía del pensamiento y la acción. Así mismo, plantearon un modelo de inteligencia emocional que abarca cinco componentes o dimensiones:

1. El conocimiento de las propias emociones, la capacidad de reconocer un sentimiento en el momento en que aparece.
2. La capacidad de controlar las emociones, adecuándose al momento.
3. La capacidad de motivarse uno mismo, autocontrol emocional, capacidad de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad. (Modelo del "Estado de Flujo" de Csikszentmihalyi).
4. El reconocimiento de las emociones ajenas (empatía).
5. El control de las relaciones, habilidad para relacionarse con las emociones ajenas, eficacia interpersonal.

Goleman definió a la Inteligencia Emocional como la habilidad de comprender y manejar nuestras emociones y las de quienes nos rodean, en la forma más conveniente y satisfactoria. Esta Inteligencia emocional la podemos definir como la capacidad de automotivarnos, resistir en el empeño a pesar de las frustraciones, autoconocimiento, autocontrol y autorregulación de emociones, impulsos y estados de ánimo, diferir las gratificaciones y la capacidad de empatía con los demás.

El hecho de conocer y ser conscientes de nuestra propia conducta nos ayuda a obtener información sobre nuestras emociones y habilidades sociales, en lo referido a las respuestas conductuales propias y ajenas. Esto nos capacita para evaluar nuestra propia conducta y la de los demás, elaborar juicios críticos y autorregular nuestras respuestas.

Dentro de la Inteligencia Emocional podemos encontrar:

- Inteligencia Emocional Intrapersonal, la cual está formada por tres áreas: el autocontrol, la autoconciencia emocional y la automotivación.
- Inteligencia Emocional Interpersonal, la cual es la habilidad para relacionarnos eficazmente con nuestras emociones y las de los demás. Está íntimamente relacionada con el autocontrol, ya que incluye la capacidad de expresar adecuadamente nuestras emociones en función de la repercusión emocional de las otras personas, ayudar a los demás a experimentar emociones positivas y a reducir las negativas,... entre otros aspectos.

Goleman y Gardner redefinieron el concepto de Inteligencia Emocional, anotando que la Inteligencia intrapersonal es la "capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta" y la Inteligencia interpersonal como la "capacidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de las demás personas". Además, Goleman toma el componente emocional y la concepción de inteligencia como un conjunto de habilidades personales y sociales (tabla 7):

HABILIDADES PERSONALES	HABILIDADES SOCIALES
Conciencia de sí mismo Autorregulación Motivación	Empatía Habilidades sociales
Tabla 7: habilidades de la inteligencia emocional.	

La Inteligencia emocional está vinculada al término emoción, ya que esta última se trata de estados afectivos, reacciones subjetivas al ambiente que las personas experimentamos junto a cambios orgánicos innatos influidos por la experiencia, con la función adaptativa que se adquiere a lo largo de la vida al establecer relaciones (<http://www.psicoactiva.com/emocion.htm>) , y la Inteligencia emocional es la capacidad

de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales propios y ajenos (<http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/elorigendelainteligencia.htm>).

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2003). Podemos entrelazar la educación emocional con la psicopedagogía, ya que se trata de un aspecto muy importante de la orientación psicopedagógica para la prevención y el desarrollo, además ambas son un proceso educativo continuo y permanente (Bisquerra, 2001).

Pretende desarrollar el conocimiento de las propias emociones y de los demás con el objeto de capacitar al individuo para que adopte comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano (Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez y Pérez, 2000). Además, es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo de las personas, siendo una herramienta fundamental de prevención vertebradora de la convivencia. Está vinculada a la salud mental y a la calidad de vida.

Las habilidades que aporta la educación emocional se resumen en:

- Conciencia de uno mismo.
- Autorregulación.
- Motivación.
- Empatía.

El objetivo nuclear de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar. Estas competencias emocionales contribuyen al bienestar personal y social (Bisquerra, 2003). Asimismo, los objetivos generales de la educación emocional son los siguientes (Bisquerra, 2006):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.

- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

La palabra clave de la educación emocional es emoción. Los componentes de las emociones se pueden resumir en: fisiológicos, comportamentales y cognitivos. El concepto de emoción puede definirse como estado de ánimo complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno (Bisquerra, 2003).

Las emociones forman parte de la teoría de las emociones, una de las inteligencias múltiples de Gardner. Desde las inteligencias múltiples se trabaja la competencia emocional, la cual es básica para la vida. Esta competencia tiene la función de prevenir y desarrollar aspectos personales y sociales, volviendo de nuevo a la educación emocional (Bisquerra, 2003).

Desde esta perspectiva, la competencia emocional puede entenderse como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Las competencias emocionales pueden resumirse en dos bloques: socio – personales y técnico – profesionales. Podemos apreciar estos componentes en la siguiente tabla (8):

SOCIO – PERSONALES	TÉCNICO – PROFESIONALES
Motivación	Dominio de los conocimientos básicos y especializados
Autoconfianza	
Autocontrol	Dominio de las tareas y destrezas requeridas en la profesión
Paciencia	
Empatía	Capacidad de organización
Control del estrés	Capacidad de coordinación
Asertividad	Capacidad de adaptación

Tabla 8: clases de competencias (Bisquerra, Pérez, 2007).

Los contenidos de la educación emocional pueden variar según los destinatarios, pero en general hacen referencia en primer lugar a dominar el marco conceptual de las emociones (concepto de emoción, fenómenos afectivos, tipos de emociones, características de las



principales emociones, etc.) y en segundo lugar unas bases teóricas que incluirían una revisión sobre las principales teorías (Bisquerra, 2006).

Según Bisquerra y Pérez (2007) la competencia emocional es un constructo amplio que incluye diversos procesos y provoca una variedad de consecuencias y como recoge en su artículo, Salovey y Sluyter identificaron en 1997 cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía y autocontrol. Goleman en 1995 las dividió en cinco dominios: autoconciencia emocional, manejo de las emociones, automotivación, empatía y habilidades sociales. Tras la revisión realizada en 2002 por Goleman, Boyatzis y Mckee, se propusieron cuatro dominios: conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones.

DOMINIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMPETENCIAS ASOCIADAS	
COMPETENCIA PERSONAL	COMPETENCIA SOCIAL
<p><b>CONCIENCIA DE SÍ MISMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciencia emocional de uno mismo</li> <li>• Valoración adecuada de uno mismo</li> <li>• Confianza en uno mismo</li> </ul> <p><b>AUTOGESTIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrol emocional</li> <li>• Transparencia</li> <li>• Adaptabilidad</li> <li>• Logro</li> <li>• Iniciativa</li> <li>• Optimismo</li> </ul>	<p><b>CONCIENCIA SOCIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empatía</li> <li>• Conciencia de la organización</li> <li>• Servicio</li> </ul> <p><b>GESTIÓN DE LAS RELACIONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liderazgo inspirado</li> <li>• Influencia</li> <li>• Desarrollo de los demás</li> <li>• Catalizar el cambio</li> <li>• Gestión de los conflictos</li> <li>• Establecer vínculos</li> <li>• Trabajo en equipo y colaboración</li> </ul>
<p>Tabla 9: competencias emocionales asociadas a la Inteligencia emocional de Goleman, Boyatzis y Mckee, 2002 (Bisquerra et al, 2007)</p>	

Con el trabajo en educación emocional, investigación y docencia del *Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica* GROPE iniciado en 1997, se propuso contribuir al desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra et al, 2007). Actualmente, las competencias emocionales son las siguientes (Bisquerra, 2001; Bisquerra et al, 2007):

- Conciencia emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Esta competencia incluye la toma de

conciencia de las propias emociones, el dar nombre a las emociones y la comprensión de las emociones de los demás.

- Regulación de las emociones: capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.
- Autonomía emocional: concepto de gran amplitud que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentra la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.
- Competencia social: capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc.
- Competencia para la vida y el bienestar: capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos topando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.

## CONTEXTO

El contexto para el cual ha sido diseñado el programa de educación emocional en las fortalezas de gratitud e inteligencia personal se trata de una Vivienda Tutelada situada en la localidad de Peñafiel, Valladolid. Este servicio pertenece a la asociación Fundación Personas ASPRONA, ubicado en la Red de Servicios para Personas con Discapacidad del ámbito rural de Valladolid.

Uno de los motivos por los cuales se ha elegido este contexto para el diseño del Trabajo de Fin de Máster es porque actualmente pertenezco a la plantilla de monitoras de atención directa con las que cuenta el servicio a tiempo parcial, por lo cual conozco a la perfección a los destinatarios y al servicio. Este aspecto es vital para la realización de un trabajo real

y adaptado a las personas a las que va dirigida, ya que permite observar y detectar en primera persona las necesidades que presentan los usuarios.

Otro motivo por el cual se ha diseñado este programa para estos destinatarios es por la posibilidad de ponerlo en práctica, aunque las conclusiones obtenidas por la experiencia no queden recogidas en este Trabajo de Fin de Máster debido a la falta de tiempo.

Además, otra de las razones por las cuales este programa se ha diseñado para este colectivo es por la necesidad que tienen las personas que residen en esta Vivienda de conocerse a sí mismos y a los demás para mejorar la convivencia. Junto a esto, la fortaleza de la gratitud va estrechamente vinculada a este motivo, ya que trabajar este rasgo facilitará un clima de confianza, de tranquilidad y de bienestar, elementos muy importantes para la convivencia.

A continuación, explicamos qué es una Vivienda Tutelada como servicio general, los motivos por los cuales se oferta este servicio, qué es y cómo es la Vivienda Tutelada de Peñafiel en particular y cuál es el grupo con el que se trabaja y para el cual ha sido diseñado el programa en fortalezas personales.

Una Vivienda Tutelada es una alternativa a los modelos residenciales tradicionales. Es una opción de vida que puede ser válida para la mayoría de personas con discapacidad, incluso para aquellas con necesidades de apoyos extensos y generalizados, siempre y cuando no precisen apoyos permanentes para la salud en un periodo indefinido.

Este servicio trata de ofrecer a aquellas personas con discapacidad que, por diferentes motivos no pueden o no desean vivir en su entorno familiar, un lugar donde establezcan con la máxima normalidad posible una adecuada vida de relación y reciban los apoyos necesarios en función de sus características y planteamientos personales.

Para que una persona con discapacidad pueda solicitar y acceder a estos servicios, según el B.O.P., de 6 de octubre de 2010, por el que se regula la aprobación definitiva del Reglamento de Régimen Interno de la Vivienda Tutelada de Peñafiel, en su Artículo 11. Admisión a la Vivienda Tutelada, encontramos las siguientes directrices en el apartado 11.1. Criterios:

- Disponer del certificado de minusvalía (33%).
- Tener entre 18 y 65 años.
- Adecuarse al perfil de los usuarios establecido, según las necesidades de apoyo.

- No necesitar apoyo médico continuo/ especializado que no se pueda prestar en la Vivienda Tutelada.
- No padecer Trastornos Mentales graves que puedan alterar la convivencia.
- Vivir en un municipio de Valladolid inferior a 20.000 habitantes, cuya competencia esté gestionada por la Diputación de Valladolid.

Además, como bien explica este Boletín Oficial, en su Artículo 11.2. Acceso, todos los usuarios deberán pasar por el mismo proceso para acceder a los servicios:

- Solicitud.
- Valoración Técnica.
- Resolución.
- Período de prueba (tres meses).

Es un recurso que posibilita a la persona con discapacidad seguir viviendo en su lugar de origen y procedencia, evitando desplazamientos a núcleos urbanos. Dentro de las Viviendas Tuteladas podemos encontrarnos con las siguientes situaciones más frecuentes:

- Envejecimiento o fallecimiento de los progenitores de la persona atendida.
- Características especiales de algunos usuarios.
- Familias que hacen aconsejable utilizar este servicio.

La Vivienda Tutelada de Peñafiel se trata de un servicio flexible de apoyos naturales y profesionales para personas con Discapacidad Intelectual que no tengan necesidades de apoyos generalizados y extensos, y que pertenezcan al ámbito rural de Valladolid. Esta Vivienda ofrece una infraestructura adecuada, con los espacios y equipamientos propios de cualquier hogar, para que las personas puedan vivir en el mismo con carácter permanente y así mejorar su Calidad de Vida e indirectamente la de sus familias.

Es un hogar funcional, inserto en un entorno comunitario en el que conviven un grupo de ocho personas con Discapacidad Intelectual, como diagnóstico principal, con un funcionamiento parcialmente autogestionado, por lo que la Vivienda Tutelada se convierte en el hogar habitual, “su casa”. Presta sus servicios de forma complementaria a los ofrecidos por el Taller Ocupacional situado en la misma localidad.

Es una vivienda unifamiliar situada dentro del casco urbano del pueblo de Peñafiel, con tres plantas, ocho dormitorios, un salón comedor, una cocina, un aseo, tres baños (dos de ellos son geriátricos), un almacén, lavandería, un despacho, garaje y terraza.

La Vivienda Tutelada se trata de un servicio residencial mixto, en el cual conviven ocho personas de diferente género. Cinco personas son mujeres y tres son hombres. Las edades en las que se encuentran los usuarios de este servicio están comprendidas entre los 26 y los 62 años. Cada una de las personas que viven en esta Vivienda tiene diferentes necesidades de apoyo, pero siempre son intermitentes y/o limitados. La edad mínima para ingresar es de 18 años, y la máxima de 65 años.

El objetivo general de la Vivienda Tutelada de Peñafiel es ofrecer un sistema de apoyo individualizado y específico a todas las personas que residen en ella, dependiendo de sus características, preferencias e intereses personales en diferentes aspectos (vida en el hogar, cuidado personal, vida social, ocio, comunicación y utilización de la comunidad), mejorando así su Calidad de Vida y la de sus familias.

## **1. DESTINATARIOS**

**Usuario 1:** Mujer de 42 años de edad con Discapacidad Intelectual media. Posee un certificado de discapacidad del 65%. Actualmente toma medicación prescrito por psiquiatría. No dispone de la capacidad legal, por lo que tiene tutores legales. Es autónoma para cubrir las necesidades básicas de alimentación, aseo y cuidado personal, vestido, desplazamiento y sueño. Tiene algún problema en la marcha, ya que camina de manera muy descoordinada y sin equilibrio alguno, va de un lado a otro y se choca con las paredes, objetos y personas (luego no pide perdón, se enfada en todo caso).

Cuida de sus pertenencias, colabora mucho con las tareas de la Vivienda, mostrándose siempre predispuesta a realizar cualquier tarea e incluso las realiza voluntariamente sin tocarle esa semana. Es muy sociable, le gusta relacionarse con la gente, aunque carece de habilidades sociales que le permitan establecer y mantener relaciones interpersonales duraderas y satisfactorias (insulta, empuja, grita, emplea vocabulario muy vulgar,...). Estos comportamientos provocan numerosos conflictos, en los cuales los profesionales han de intervenir por falta de habilidades en resolución de problemas.

Posee lectoescritura, todos los días lee una hoja de algún libro, aunque no comprende la mayoría de las veces lo que pone, ya que su conocimiento es meramente instrumental. Sabe realizar sumas y restas muy sencillas, conoce el valor de las monedas pero tiene muchas dificultades para manejar y administrar el dinero. Conoce las horas sin problema.

Su comportamiento en muchas ocasiones es desmesurado, pudiendo enfadarse o llorar de manera exagerada para conseguir sus objetivos. Grita mucho cuando se enfada, insulta, amenaza, dice palabrotas, incluso en alguna ocasión ha llegado a agredir físicamente a algún compañero.

Participa en las actividades del Taller y de la Vivienda, aunque es muy perezosa. Demanda constantemente la atención de las monitoras de atención directa de la Vivienda, ya que no sabe entretenerse sola. Le encanta escuchar música y hacer sopas de letras, aunque siempre las hace mirando las soluciones.

**Usuario 2:** Mujer de 57 años de edad con Discapacidad Intelectual media y con un certificado de discapacidad del 65,50%. No posee la capacidad civil, por lo que tiene un tutor legal. Actualmente toma tratamiento psiquiátrico. Cubre sus necesidades básicas de manera autónoma, aunque necesita apoyos para el baño y aseo personal, para atar y cerrar ciertas prendas y para realizar acciones que precisen fuerza física.

Colabora en las tareas domésticas, pero en alguna ocasión hay que supervisarla e indicarle lo que hay que hacer. No suele salir sola aunque conoce Peñafiel a la perfección, no se pierde ni desorienta pero no respeta las normas de seguridad vial.

Le encanta relacionarse con los demás, es muy sociable, y posee un buen repertorio de habilidades y destrezas sociales, aunque es algo callada al principio. Es muy querida por todos sus compañeros del Taller y de la Vivienda. Suele aceptar las sugerencias de sus compañeros anteponiéndolas a sus gustos, aunque no le cuesta decir “no”.

Posee lectoescritura a nivel instrumental, sabe realizar sencillas operaciones de cálculo, maneja el dinero en pequeñas cantidades y acude a Educación para Adultos, clases de informática,...siempre se muestra muy dispuesta y motivada para realizar actividades y salidas. Posee muy buena memoria, comprende instrucciones y normas, y en caso de no hacerlo pregunta sus dudas. Posee un excelente comportamiento, tiene muy buen carácter, se simpática, amable y muy querida por todos los compañeros del Taller y de la Vivienda. Disfruta con todas las actividades, sobre todo con el baile y actividades grupales.

**Usuario 3:** Mujer de 61 años de edad con Discapacidad Intelectual leve con hipoacusia leve y cretinismo. Posee un certificado de discapacidad del 71,50%. Actualmente posee la capacidad civil en algunos aspectos, como el poder ejercer el derecho a voto. Es

autónoma para cubrir las necesidades básicas de alimentación, aseo y cuidado personal, vestido, desplazamiento y sueño.

Cuida de sus pertenencias, emplea de forma adecuada el dinero aunque hay que ayudarlo a administrarlo ya que es muy gastadora, colabora con las tareas domésticas, buen uso y manejo de las TIC. Sale sola por Peñafiel, posee una buena orientación y respeta las normas de seguridad vial.

Comunica sus gustos e intereses, deseos y opiniones, aunque en ocasiones no tolera las opiniones ajenas, sobre todo aquellas de índole político. Es muy desconfiada y siempre piensa que los demás hablan mal de ella, lo que acarrea numerosas rabietas y discusiones con compañeras de la Vivienda y del Taller.

Posee habilidades de lectoescritura y de cálculo sencillo, maneja con soltura el ordenador, el móvil (posee un Smartphone) e Internet. Posee un razonamiento limitado y se distrae con facilidad, muestra iniciativas. Le gusta escuchar música, hacer punto de cruz, bailar,... Es muy obsesiva con los dolores y las enfermedades, es muy exagerada y le gusta llamar la atención con este tema.

Participa en todas las actividades organizadas tanto en la Vivienda como en el Taller, incluso se apunta a actividades externas como asistir a clases de baile o asistir a la asociación “Amas de Casa” de Peñafiel.

**Usuario 4:** Mujer de 48 años con Discapacidad Intelectual ligera y trastorno de la afectividad, con un certificado de discapacidad del 80%. Hace unos años sufrió una parálisis en el lado derecho del cuerpo, lo que le produjo una hemiparesia con secuelas en la movilidad, el habla y en la velocidad de razonamiento. Además padece obesidad, hipertensión y diabetes. Es autónoma para cubrir sus necesidades básicas, pero las realiza muy despacio. Le gusta mucho hacer manualidades, pero nunca las acaba. Colabora en las tareas de la Vivienda, pero tarda mucho.

Antes de entrar a la Vivienda estaba casada y tiene cuatro hijos y cinco nietos, pero actualmente está separada. Ha sido víctima de violencia de género, siendo maltratada física y psicológicamente, lo cual ha hecho mella en ella y ha dejado secuelas como una gran cicatriz en el brazo. A raíz de estos malos tratos es incapaz de expresar sus emociones, sobre todo emociones positivas y sentimientos de afecto. Suele expresarse de

forma desmesurada, con muchas explosiones de ira y enfado, intentando que las monitoras riñan a sus compañeros.

Tiene habilidades de lectoescritura, de cálculo, conoce y administra su dinero de manera responsable, utiliza el ordenador e internet y maneja bien el teléfono móvil (posee un Smartphone). Es muy cabezota, le cuesta mucho razonar y trata de mantener su opinión empleando estilos autoritarios y agresivos en la comunicación. Tiene muy buena memoria, es capaz de concentrarse y mantener la atención. Suele tener iniciativas, aunque siempre abandona.

Expresa sus sentimientos y deseos, interesándole sobre todo el tema de los derechos de las personas con discapacidad y de la mujer, los cuales utiliza constantemente para reprochar a todo aquel que discute con ella. Tiene muchos problemas para relacionarse con sus compañeros, ya que discute y tiene problemas constantemente con ellos. Suele agredir verbalmente a sus compañeros, tergiversar las cosas, malmeter, utilizar a la gente, mentir,... En dos ocasiones ha agredido físicamente a compañeros de la Vivienda y ha intentado agredir a alguna monitora.

Participa en actividades del Taller y de la Vivienda, le gusta salir sobre todo sola, escuchar música, hacer manualidades y cocinar. Va mucho a Valladolid a ver a sus hijos, y todos los veranos visita a su hija y a sus nietos.

**Usuario 5:** Mujer de 42 años con Discapacidad Intelectual ligera y Trastorno de la Afectividad por trastorno distímico de etiología psicógena. Posee un certificado de discapacidad del 85%. Su capacitación civil no ha sido modificada, por lo que es responsable de sus actos a nivel judicial, puede votar,... Es autónoma para cubrir sus necesidades básicas, cuida mucho su manicura y le gusta teñirse el pelo. Sale sola por Peñafiel, se orienta muy bien y es responsable en sus salidas. Colabora mucho y sin problemas en las tareas de la Vivienda.

Posee lectoescritura y realiza cálculos matemáticos, conoce el valor del dinero aunque tiene serios problemas de administración, maneja el ordenador, móvil e internet sin problema. Comprende y expresa bien, aunque tiene problemas de vocalización con ciertos fonemas. Entiende las preguntas que se le hacen y responde con coherencia, además de comprender y aceptar las normas (actualmente).



A pesar de sufrir depresión y estar decaída y desanimada en muchas ocasiones, es sociable, si tiene algún problema lo comunica. Es muy educada, siempre pide las cosas por favor y da las gracias. Tiene problemas para dormir por la ansiedad, fuma mucho y anteriormente consumía bastante alcohol.

Le gusta salir y participar en actividades y fiestas, pero en muchas ocasiones no puede acudir por falta de dinero. También le gusta mucho ver la televisión y los animales.

Actualmente mantiene una relación sentimental con un usuario de la Vivienda.

**Usuario 6:** Varón de 50 años con Discapacidad Intelectual ligera. Posee un certificado de discapacidad del 65%. Actualmente posee una modificación judicial de la capacitación civil. Padece hipertensión y fuma mucho. Es autónomo para cubrir las necesidades básicas, aunque hasta hace poco le costaba mucho asearse y duerme demasiado tiempo. Colabora en las tareas de la Vivienda cuando se le insiste y se le supervisa, sobre todo en la limpieza de los baños. Sale solo por Peñafiel.

Se relaciona bien con sus compañeros, aunque a veces es un poco gruñón y tiene reacciones desproporcionadas, sobre todo con una usuaria en concreto de la Vivienda, pero es muy sencillo de reconducir y tiende a razonar bien. Funciona muy bien a través de sugerencias, ya que si se le imponen las cosas se niega a hacerlo y se enfada.

Carece lectoescritura, en algunas actividades utiliza pictogramas y colores como para indicarle las tareas que hay que desempeñar en la Vivienda y para los turnos de la televisión. Conoce las monedas, el valor y su aplicación, pero tiene muchas dificultades para administrarse. Tiene buena memoria, se concentra bien en las tareas y no suele distraerse, sobre todo en actividades plásticas (pinta muy bien). No suele mostrar mucha iniciativa, hay que tirar de él, pero una vez comienza las actividades las acaba. Le cuesta mucho participar en actividades y salidas de la Vivienda, pero cuando sale disfruta mucho; prefiere ver la tele, dibujar, coleccionar pegatinas o dormir.

Actualmente mantiene una relación sentimental con una usuaria de la Vivienda.

**Usuario 7:** Varón de 60 años de edad con Discapacidad Intelectual moderada. Posee un certificado de discapacidad del 75%. Actualmente posee una modificación judicial de la capacidad civil, por lo que tiene tutor legal. Padece hipertensión e hiperglucemia, para lo que toma medicación. Necesita apoyos y supervisión para el aseo y el cuidado de la imagen personal a la hora de ducharse y el cuidado de la salud bucodental. A la hora de

la alimentación y del vestido no precisa apoyos, lo realiza de forma autónoma. Le cuesta y es algo reticente a colaborar con las tareas de la Vivienda, pero las hace con supervisión. También hay que supervisar si se pone pijama y si se mete en la cama dentro de las sábanas. Siempre tiene que salir acompañado, ya que no respeta las normas de seguridad vial y se desorienta con facilidad, pero puede permanecer solo en la Vivienda.

Se lleva bien con todos sus compañeros, pero le cuesta mucho relacionarse con la gente ya que casi no habla ni expresa sus emociones, aunque ha ido aprendiendo y desarrollando habilidades para defender sus derechos.

Tiene un razonamiento limitado, tiene buena memoria a largo plazo pero posee dificultades en la memoria a corto plazo y en la atención y concentración. Lee cuentos infantiles, de forma mecánica y muy despacio, con dificultades en la comprensión. Conoce los números a nivel elemental, pero no realizar operaciones de cálculo sencillas, tampoco conoce el valor del dinero ni realiza compras de manera autónoma. No le gustan las actividades académico–funcionales ni muestra iniciativa. Sí emplea el reloj.

Le gusta mucho ver la tele, lo que a veces suscita algún conflicto entre compañeros porque no quiere cambiar de canal o no respeta los turnos de la televisión. También le gusta mucho escuchar música.

**Usuario 8:** Varón de 25 años con Discapacidad Intelectual ligera – moderada a causa de una encefalopatía de etiología por sufrimiento fetal prenatal, y presenta un certificado de discapacidad del 61%. Su situación judicial de la capacitación legal ha sido modificada. A raíz de la muerte de su padre ha experimentado una serie de explosiones de ira en su casa, con agresiones a su madre y al mobiliario familiar. Tras esto, ingresó en la Unidad de Patología Dual Santa Isabel, de León y tras darle el alta accedió a la Vivienda. Es autónomo y cubre sus necesidades básicas, pero con mucha lentitud. Contribuye en las tareas de la Vivienda, pero hay que insistirle mucho para realizarlas y acabarlas.

Anteriormente tenía muchas dificultades para dormir por las noches, pero a raíz de una revisión psiquiátrica se le recetó un tranquilizante. Esto repercutía en su funcionamiento, ya que dormía durante toda la tarde. Hay que llamarle muchas veces por la mañana, ya que no es autónomo para levantarse.

Le cuesta mucho relacionarse con los demás, no sabe expresar sus ideas y sentimientos, es fácilmente manejable e influenciado. Suele hacerlo por cartas, con tono amenazador a

las monitoras de la Vivienda, de las cuales es muy dependiente. Es muy callado y reservado, habla mucho por teléfono con su madre para chantajearla y reprocharla.

Sabe leer y escribir, hace cuentas sencillas, conoce el valor del dinero y lo utiliza para realizar pequeñas compras. Tiene una asombrosa capacidad de memoria, tiene un trastorno del habla y de la comunicación, pero sin diagnosticar. Habla muy pausada y lenta, con un tono muy monótono e invariable, con leves alteraciones en la pronunciación de ciertos fonemas.

Es extremadamente meticuloso, obsesivo y ritualista, manteniendo todo en orden. Esto causa problemas en su comportamiento y en sus actividades diarias, ya que tarda mucho para realizar todo tipo de actividades, lo cual le impide hacer otras cosas. Tiene la necesidad de poner todo como a él le gusta, porque si no está nervioso e intranquilo. Se mueve de manera oscilante.

Participa en las actividades organizadas por el Taller y la Vivienda, mostrando interés por ellas, además de escuchar música y bailar.

Esta información ha sido obtenida de los informes básicos de apoyo individuales y de la observación directa de los usuarios.

## **DISEÑO**

### **1. OBJETIVOS**

Este programa cuenta con tres objetivos generales, los cuales se exponen a continuación. A su vez, cada actividad cuenta con un objetivo específico, los cuales están detallados en el desarrollo de las sesiones.

- Desarrollar las fortalezas de inteligencia personal y gratitud en los usuarios.
- Ser capaz de reconocer las propias emociones y las emociones ajenas.
- Generar conductas de gratitud de forma espontánea.

### **2. CONTENIDOS**

- Inteligencia personal y social, en la que nos hemos centrado en el autoconocimiento emocional propio y ajeno.
- Gratitud.

### 3. METODOLOGÍA

La línea metodológica que sigue este programa está basada en los siguientes puntos:

- El programa se trabajará desde los principios de normalización, integración e inclusión.
- Las sesiones y actividades han sido diseñadas a partir del contexto de aplicación, teniendo en cuenta las posibilidades y recursos que ofrece una Vivienda Tutelada de ámbito rural.
- Los apoyos están centrados en la persona, partiendo y teniendo en cuenta las características del colectivo, sus demandas y necesidades.
- Trabajaremos desde la autodeterminación de cada persona, ya que el programa busca la participación e implicación activa de los usuarios. Siempre tendremos en cuenta las opiniones de los integrantes del programa para involucrarlos de una manera real y significativa en los talleres.
- Los aprendizajes serán vicarios, a través de la observación directa y el modelado, aprendizajes sin error, a través del refuerzo positivo verbal y conductual.
- Se emplearán técnicas dinámicas y lúdicas como el role – playing, lo cual aporta a los usuarios un aprendizaje vivenciado y significativo. Además, les permite experimentar con los contenidos, pudiendo modelar su conducta a través de pautas sencillas de modificación de conducta.
- Los propios usuarios serán sus propios modelos de conducta, a través de la grabación de las técnicas de role – playing diseñadas para algunas actividades; estas grabaciones serán reproducidas para su análisis y reflexión.
- Las técnicas diseñadas para el programa trabajan el autocontrol como objetivo nuclear. Estas estrategias están pensadas y diseñadas para este colectivo en particular, ampliándose para su máximo provecho a sus contextos y entornos más habituales.
- En todo momento se tendrá en cuenta al usuario como participante activo y protagonista del proceso de enseñanza – aprendizaje.
- Todas las actividades irán acompañadas de instrucciones verbales sencillas y con apoyo visual para una mayor comprensión. En el caso de aquellos usuarios que carezcan de lectoescritura, se adaptarán las actividades y se darán todos los apoyos verbales necesarios. Además, para realizar las actividades en las que se requiera

escribir, la persona encargada de las sesiones deberá transcribir la información aportada por los usuarios.

- Trabajaremos y fomentaremos el aprendizaje de las fortalezas personales de gratitud e inteligencia personal desde el marco conceptual de la educación emocional y de la psicología positiva para mejorar y aumentar la competencia social y personal.
- Se trabajará de forma exhaustiva el autoconocimiento emocional propio y ajeno y la gratitud.
- El programa cuenta con un enfoque positivo, favoreciendo el empleo de técnicas para el surgimiento espontáneo de emociones positivas. Esto fomentará el bienestar y la felicidad de los usuarios.
- Emplearemos diferentes materiales para que les resulte más atractivo. Podemos encontrar vídeos, fichas, imágenes, sopas de letras, tarjetas, carteles,...pensado para que experimenten.
- Utilizaremos diferentes técnicas como la extinción, el tiempo fuera, coste respuesta y sobrecorrección. En el caso de que se produjera un conflicto entre dos personas dentro de alguno de los talleres, intervendríamos con instrucciones verbales y, cuando estén separados les diríamos el siguiente mensaje: cuando acabemos el taller, vamos a hablar sobre esto. En el momento en el que acabe el taller, intervendríamos.
- Si fuera necesario, emplearíamos técnicas para resolver conflictos como la mediación, con la colaboración de personas ajenas al conflicto, la negociación guiada y la técnica ABC. El papel del mediador lo desarrollará, en caso necesario, el encargado del taller ya que se necesita de un repertorio de habilidades sociales y de un entrenamiento del que carecen los usuarios.
- Siempre daremos feedback y retroalimentación constante durante las sesiones, lo cual proporcionará un entorno de confianza y de tranquilidad.

#### **4. DESARROLLO DE LAS SESIONES**

A continuación se encuentran las actividades planificadas y estructuradas en 11 sesiones de 90 minutos. En todas las sesiones, a medida que se va avanzando en contenidos, se van incluyendo una serie de actividades fijas para todas las sesiones como “diario positivo”, “ronda diaria sobre la gratitud”, “las fortalezas en lectura fácil”, “registro diario de las sesiones” y “evaluación sobre la sesión”. Además, dispondremos de un recurso para

realizar las dinámicas del programa. En este espacio, a medida que avancen los talleres, iremos depositando los diferentes materiales y recursos que elaboremos y de los que dispondremos cuando sea necesario.

Cada día uno de los usuarios será el encargado del rincón, así que en el caso de que alguien necesitara algún material, éste deberá pedirlo y dar las gracias. Esto aporta responsabilidad a la persona encargada, dando la posibilidad de que todos experimenten esta sensación. Además, volvemos a incorporar la gratitud, intentando que se convierta en una rutina e incorporarla a las vidas de estas personas.

Además, al finalizar el programa se les aportará a las monitoras de atención directa de la Vivienda Tutelada una evaluación sobre los contenidos del taller y la evolución de los usuarios con el programa. Se trata de un elemento de evaluación del programa y de los usuarios. Está diseñada para las monitoras de atención directa que trabajan en la Vivienda Tutelada para evaluar el progreso de aprendizaje aportado por el taller en los usuarios. Consiste en un cuestionario con preguntas abiertas, de modo que las monitoras puedan anotar los cambios que observen en los comportamientos relacionados con las competencias y contenidos del taller.

## **SESIÓN I**

### **ACTIVIDAD 1: PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA.**

**Objetivo específico: apreciar el grado de conocimientos previos sobre el autoconocimiento emocional y la gratitud que presentan los usuarios.**

Esta actividad abrirá los talleres en los que vamos a trabajar las fortalezas personales de la gratitud y la inteligencia social. Dentro de esta última trabajaremos en particular el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.

Para iniciar el programa, explicaremos qué son las emociones y las diferenciaremos entre emociones positivas y emociones negativas. Para ello, realizaremos una lista en la que catalogaremos cuáles son las emociones positivas y cuáles son las negativas.

Esta dinámica se realizará en gran grupo, a modo de lluvia de ideas para que todos puedan aportar ideas y den sus opiniones. Además, con esta actividad podremos apreciar el grado de conocimiento sobre el tema, siendo un método de evaluación observacional.

También fomentaremos el trabajo cooperativo y en equipo, la comunicación asertiva y la escucha abierta, dejando claro al principio de la actividad que solamente podremos hablar de uno en uno, y tenemos que escuchar al compañero para poder debatir sobre lo que ha dicho.

En el caso de que no conozcan alguna emoción, ésta será aportada por la persona encargada de dar el taller. Para ello, se incitará a los participantes a que hagan preguntas sobre la emoción nueva, aportando inicialmente pistas o situaciones en las que podemos sentir este estado, sin darles el nombre. En el caso de que no supieran a qué emoción nos referimos, les explicaremos más profundamente la emoción.

Esta actividad tendrá una duración de 20 minutos aproximadamente.

## **ACTIVIDAD 2: RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES POSITIVAS.**

**Objetivo específico: trabajar las emociones positivas para posteriormente poder reconocerlas en entornos naturales.**

Para esta actividad realizaremos un cartel entre todos los participantes del programa en el cual aparecerán los nombres de las emociones positivas que previamente hemos catalogado con la actividad de introducción al programa.

Los nombres de estas emociones irán acompañados inicialmente de emoticonos, imágenes o dibujos representativos para que puedan asociar la expresión facial, la comunicación no verbal y la emoción, fomentando así una mejor comprensión y un aprendizaje por vía visual y oral. Esto facilitará el acceso a los contenidos en aquellas personas que carezcan de lectoescritura, ya que el acceso a la información se presenta a través de imágenes y no solo con texto.

Cuando lo tengamos estructurado en una cartulina, pondremos junto a la imagen y al nombre de la emoción situaciones en las que hayamos sentido y experimentado esta emoción, o situaciones en las que creen que pueden vivirlo. Debido a que se trata de emociones positivas, les recordaremos que el expresar y recibir gratitud nos lleva a sentir muchas de estas emociones, pudiendo así introducir esta fortaleza en el programa.

Cuando tengamos todo listo, leeremos entre todos el mural de las emociones positivas para asegurarnos de que estamos de acuerdo con todo lo que hemos puesto y, tras esto, pasaremos a tomar fotografías de cada uno de los usuarios expresando facialmente estas emociones. Después, realizaremos simulaciones mediante la técnica del role-playing por

parejas, las cuales serán grabadas en vídeo y se realizarán fotografías para, posteriormente colgarlas junto a las fotografías faciales en el mural. El resto de personas realizarán el papel de observadores y/o coactores en caso de que fuese necesario.

El hecho de grabar en vídeo estas simulaciones nos va a posibilitar revisar este material posteriormente, utilizándose como modelo en situaciones en las que se necesite o en actividades posteriores. Otra de las razones por las cuales grabarlos en vídeo es algo útil es porque ellos mismos son sus propios modelo, lo cual es mucho más efectivo que si toman un modelo lejano a sus características. La razón es que causa mucha más impresión cuando te ves a ti mismo o ves a un igual realizando alguna actividad de modelo.

Este cartel quedará expuesto en el rincón de las emociones, para que puedan consultarlo cuando lo necesiten.

Esta actividad tendrá una duración aproximada de 30 minutos.

### **ACTIVIDAD 3: FAMILIAS EN LAS EMOCIONES POSITIVAS.**

**Objetivo específico: relacionar diferentes situaciones e imágenes con las emociones positivas.**

Esta dinámica se trata de una versión adaptada del juego de las “familias”. En este caso, las cartas serán únicamente de emociones positivas. En estas tarjetas encontraremos junto a la emoción, que en este caso sería una de las familias, diferentes situaciones y expresiones en las que se experimenta una emoción.

Las familias con las que se cuenta para este juego son las siguientes:

- Alegría.
- Felicidad.
- Gratitud.
- Serenidad.
- Amor.
- Diversión.

Cada familia cuenta con tres cartas, por lo que tendremos 18 cartas diferentes repartidas en seis familias. Para jugar, haremos dos grupos de cuatro personas, y comenzará a repartir una persona al azar o de manera voluntaria. A medida que se van completando



las familias, éstas se van recopilando en el lateral derecho de cada uno, sumando un punto a la persona que lo realice. El juego termina cuando están completas todas las familias.

Según va avanzando el juego habrá personas que se queden sin cartas, ya que el juego consiste en ir pidiendo cartas al compañero de al lado, en función de las familias que se vayan completando y las cartas que se necesiten. En el caso de que se tuviera la tarjeta, el compañero se la entrega, siguiendo este mecanismo hasta que se descarte a la persona o ésta no tenga la carta que le han pedido.

Fomentaremos la participación activa a través de Feedback y refuerzos sociales, trabajando de una manera lúdica el reconocimiento de las emociones positivas a través de material adaptado, en soporte visual y manipulativo. También trabajaremos la comunicación asertiva, recordándoles que es un juego, que el objetivo es que aprendan a reconocer las emociones positivas y la recompensa es que se lo pasen bien, ya que no hay ni ganadores ni perdedores.

Siempre que se reparta y se recojan las cartas diremos “gracias”, pudiendo así introducir la gratitud en actividades del taller y en la vida de los usuarios. Esta conducta también será reforzada, al igual que la participación, la asertividad,...

Esta actividad tendrá una duración de 20 minutos aproximadamente.

#### **ACTIVIDAD 4: LAS FORTALEZAS EN LECTURA FÁCIL.**

**Objetivo específico: conocer las diferentes fortalezas personales que existen.**

Este ejercicio consiste en leer diariamente un libro sobre las fortalezas personales. Este libro es un material elaborado por FEAPS y está adaptado para trabajar con personas con Discapacidad Intelectual. Para trabajar con este material, además de leer, pondremos ejemplos sencillos y prácticos, cercanos a la realidad de los usuarios para que sea más sencilla su comprensión (Ver anexo I).

En el caso de aquellos que carezcan de lectoescritura, podrán ver los dibujos que acompañan a este libro y podrán aportar su opinión sobre lo que leemos.

Con esta actividad pretendemos que los usuarios, además de conocer y trabajar las fortalezas que se fomentan con este programa adquieran una ligera idea sobre las demás fortalezas personales y las conozcan brevemente, facilitando a su vez la planificación de futuros programas desde esta línea de trabajo.

Esta actividad tendrá una duración de 5 minutos.

#### **ACTIVIDAD 5: REGISTRO DIARIO DE LAS SESIONES.**

**Objetivo específico: evaluar y detectar las necesidades de los usuarios que vayan surgiendo para realizar las propuestas de mejora necesarias.**

Esta actividad consiste en que los participantes del programa rellenen un registro individual tras finalizar las sesiones. En el caso de que aquellas personas que carezcan de lectoescritura, la ficha se realizará de forma oral, siendo el encargado del taller el que transcriba la información (ver anexo II).

Esta ficha contiene dos partes diferenciadas, en la primera los usuarios deberán anotar tres cosas que les hayan gustado, que hayan aprendido y para qué les puede servir; en la segunda parte deberán anotar tres cosas que consideren difíciles, que no les haya gustado y el motivo de ambas cuestiones.

La realización de los registros se realizará con ayuda del personal encargado de dar el taller, guiando a la persona en todo momento a través de sencillas explicaciones, ejemplos prácticos, sugerencias,...para facilitar el desarrollo del registro de manera satisfactoria.

Es un material que les ayuda a recordar con perspectiva las sesiones, invitándoles a la reflexión. Además, con estos registros el programa será sometido a evaluación para futuras mejoras y podremos detectar y apreciar necesidades de los usuarios que no se hayan tenido en cuenta, el surgimiento de nuevas demandas conforme avance el programa, aspectos en los que hay que trabajar más e insistir,...

Este material ya ha sido utilizado anteriormente con usuarios con Discapacidad Intelectual en el desarrollo de un taller sobre autocontrol, en el cual sirvió positivamente y fue un instrumento de evaluación muy útil y significativa. No se encontraron dificultades a la hora de realizarlo, ya que en todo momento los usuarios recibieron apoyos para elaborar el registro, por lo que se emplea en este programa.

Esta actividad tendrá una duración de 10 minutos.

#### **ACTIVIDAD 6: EVALUACIÓN DE LAS SESIONES.**

**Objetivo específico: evaluar diferentes aspectos de las sesiones para realizar las mejoras necesarias.**

Esta actividad se dará de manera conjunta a los registros diarios de las sesiones, pero con la diferencia de que es un cuestionario del taller con emoticonos, sobre su opinión personal a cerca de ciertos aspectos del programa. Este cuestionario cuenta con tres caritas diferentes, expresando “bien”, “mal” o “regular”, además de ir acompañado por colores; el verde se asociará a “bien”, el naranja al “regular” y el rojo a “mal” (ver anexo III).






BIEN



REGULAR



MAL

	<b>BIEN</b>	<b>REGULAR</b>	<b>MAL</b>
NOMBRE:			
La sesión me ha parecido interesante			
Las actividades me han gustado			
Hoy he aprendido			
Los contenidos son adecuados			
Las exposiciones del responsable son adecuadas			
He disfrutado con el taller			
He trabajado a gusto con mis compañeros			

En el cuestionario, los usuarios encontrarán un breve y sencillo enunciado en el que se explicará la metodología que han de seguir para realizar la evaluación. Además, se explicará previamente cómo se debe hacer, leyendo inicialmente todas las premisas evaluables para resolver cualquier duda que pudiera aparecer. Esta evaluación es totalmente accesible para aquellas personas que carezcan de lectoescritura ya que la respuesta va por asociación de imágenes y los enunciados se leerán en alto. Todos los

usuarios recibirán el apoyo necesario para rellenar el cuestionario. Esta actividad tendrá una duración de 5 minutos aproximadamente.

## **SESIÓN II**

### **ACTIVIDAD 1: RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES NEGATIVAS.**

Para esta dinámica emplearemos la misma metodología que la hemos utilizado para la actividad 1: reconocimiento de emociones positivas. Para comenzar con esta actividad, repasaremos las emociones positivas que tenemos en el cartel y retomaremos la lista que realizamos en la actividad de presentación.

Posteriormente, realizaremos las mismas dinámicas que en la actividad de reconocimiento de emociones positivas, formando así un mural nuevo en contraposición al otro.

Debido a que se trata de un tema complejo, ya que en esta actividad algunas personas aprovecharán para increparse cosas, mantendremos un clima relajado y asertivo, evitando conductas agresivas y, en el caso de que fuesen transgresoras, se penalizará a la persona que realiza esta conducta. Para ello, la persona deberá permanecer callada, sin la posibilidad de hablar durante cinco minutos, dando la oportunidad de que se calme. Si la conducta se mantiene o transcurridos los cinco minutos la persona vuelve a arremeter con críticas abusivas, ésta deberá abandonar la sala en la que se realiza el taller.

Como en la actividad anterior, también trabajaremos mediante fotografías, vídeos, modelado y role-playing, permitiéndoles vivenciar de los contenidos y favorecer así los aprendizajes.

Este cartel, al igual que el de las emociones positivas, quedará expuesto en el rincón de las emociones.

Esta actividad tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente.

### **ACTIVIDAD 2: FAMILIAS EN LAS EMOCIONES NEGATIVAS.**

Esta dinámica sigue la misma línea metodológica que la actividad de las familias en las emociones positivas, con la diferencia de que ahora las tarjetas serán de emociones

negativas. Al igual que en la actividad anterior, encontraremos cartas con actividades y situaciones que nos recuerden a la emoción con las que van relacionadas.

Para formar las familias, en este caso tendremos las siguientes emociones:

- Odio.
- Ira/Enfado.
- Rabia.
- Frustración.
- Tristeza.
- Miedo.
- Envidia.

Esta actividad tendrá una duración aproximada de 20 minutos.

### **ACTIVIDAD 3: EL DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES.**

**Objetivo específico: elaborar en gran grupo un glosario de las emociones.**

Esta actividad la realizaremos una vez hayamos finalizado las actividades de reconocimiento de las emociones positivas y negativas y hayamos jugado a las familias. Para esta actividad, retomaremos del rincón de las emociones los carteles que realizamos y visualizaremos los vídeos grabados para tomarlos como modelo.

Posteriormente, realizaremos de manera individual una ficha en la que los usuarios encontrarán todas las emociones trabajadas y en la que tendrán que definir con sus palabras qué es cada una de las emociones, en qué momentos o situaciones han sentido esto, si la emoción es positiva o negativa,...

Una vez hayan finalizado, haremos una puesta en común de las definiciones que ha dado cada uno y de las situaciones y después confeccionaremos una definición entre todos. De esta forma, realizaremos un diccionario con las emociones que hemos trabajado. En el caso de que alguien sugiera alguna nueva, aunque no sepa cómo se llama la emoción, explicaremos su nombre y lo más significativo de esta emoción y la incluiremos en el diccionario.

Para que el glosario tenga mayor accesibilidad, los términos irán acompañados de imágenes elegidas por el grupo y por pequeños dibujos realizados por los usuarios. De esta forma, podrán asociar el término a la imagen.

Para esta actividad contaremos con 20 minutos aproximadamente.

#### **ACTIVIDAD 4: LAS FORTALEZAS EN LECTURA FÁCIL.**

#### **ACTIVIDAD 5: REGISTRO DIARIO DE LAS SESIONES.**

#### **ACTIVIDAD 6: EVALUACIÓN DE LAS SESIONES.**

### **SESIÓN III**

#### **ACTIVIDAD 1: EL TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES.**

**Objetivo específico:** ser consciente de nuestras propias emociones, autoconocimiento.

Esta actividad persigue que los usuarios sean conscientes de sus propias emociones, del grado en que la sienten y, en el caso de que fuera negativa o una emoción que conduzca a una conducta agresiva, ser capaz de autocontrolar y autorregular su estado emocional.

Para realizar esta dinámica, inicialmente elaboraremos con los usuarios el termómetro, fomentando una actitud asertiva ante el trabajo, un aprendizaje activo y el trabajo en equipo. Entre todos, a través de una plantilla, adornaremos el termómetro e indicaremos las medidas para poder situarnos una vez esté acabado. El hecho de que ellos mismos sean quienes realizan el termómetro les permite trabajar en equipo de manera coordinada, permitiendo aflorar a las emociones positivas y a la actitud asertiva.

En la confección del termómetro utilizaremos los siguientes colores:

- Blanco
- Amarillo
- Naranja
- Rojo

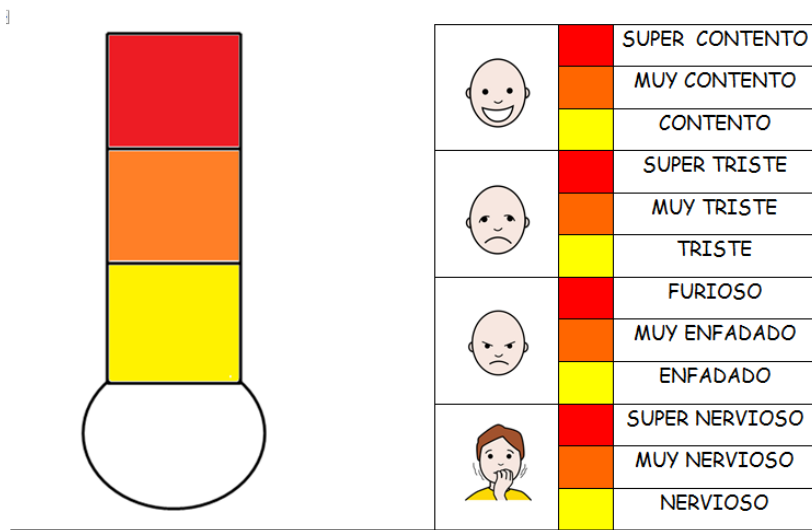
La idea es que ellos, analicen su estado de ánimo para reconducirlo de manera autónoma o puedan recibir ayuda para controlarse, mediante técnicas de relajación, escucha activa, técnicas en resolución de problemas,...

Para que les resulte más sencilla la asociación de los colores a las emociones y a sus estados propios, les proporcionaremos un ejemplo a través de una analogía del termómetro de las emociones con un termómetro normal utilizado por el médico:

Termómetro	Solución	Termómetro de las emociones
Tengo 36° o 36,5° de temperatura	Estoy sano	Color blanco
Tengo 37,5° así que tengo algo de fiebre	Nos dan algún medicamento preventivo	Color amarillo
Tengo 39°, así que tengo fiebre	Vamos al médico	Color naranja
Tengo 40°, así que tengo mucha fiebre	Vamos al hospital	Color rojo

Para evitar complicaciones y evitar situaciones que den lugar a error, realizaremos una breve lista con tres ejemplos para cada color, de manera que ellos comparen su estado emocional con el ejemplo orientativo.

La clasificación para el termómetro sería la siguiente, pero dando nombres más concisos a los estados emocionales:



Como la dinámica es totalmente manipulativa y está llena de colores, las asociaciones son muy sencillas, facilitando el acceso a la información para aquellos que no tengan lectoescritura. Además, es un material muy atractivo a la vista y muy sencillo de utilizar, por lo que lo emplearemos en todas las sesiones tras su confección.

Cada usuario dispone de una ficha personalizada con su foto, lo que facilita que éste se involucre más en la actividad. Lo que tendrá que hacer cada persona con su ficha es situarse en el color del termómetro que considere más indicado. Para ello, explicará brevemente su estado emocional y por qué se siente así, trabajando así la empatía y la escucha activa.

Además del termómetro, les aportaremos posibles soluciones para cuando estén nerviosos, enfadados, como por ejemplo técnicas de relajación y de respiración, ejercicios de pensamientos positivos,...

Esta actividad tendrá una duración de 40 minutos aproximadamente.

### **ACTIVIDAD 2: DIARIO POSITIVO.**

**Objetivo específico: confeccionar un diario personal y positivo para apreciar detalles que nos aportan bienestar y felicidad.**

Esta dinámica consiste en que todos los usuarios deberán anotar y explicar de manera individual de tres a cinco cosas positivas que les haya pasado a lo largo del día. Además, deberán agradecer estas cosas y decir por qué le dan las gracias.

Esta actividad se realizará diariamente a lo largo de todo el programa y se pondrá en común al inicio de cada sesión. Con esta dinámica pretendemos que aprendan a apreciar las cosas pequeñas de la vida y que aprendan a ser más positivos y optimistas. De esta forma, podrán apreciar que todos los días ocurren cosas buenas y positivas, y que recogerlas para posteriormente leerlas y recordarlas nos aporta bienestar, al igual que el agradecer a otras personas ciertas cosas.

La actividad tendrá una duración de 20 minutos, aproximadamente. En el resto de sesiones los usuarios únicamente leerán los diarios, por lo que para los demás talleres la actividad durará 15 minutos.

Esta actividad ha sido tomada y adaptada de la dinámica “*las tres bendiciones*” (Seligman, 2011).

### **ACTIVIDAD 3: EXPRESO EMOCIONES.**

**Objetivo específico: expresar emociones a través de la comunicación verbal y no verbal.**



Esta breve dinámica consiste en que los participantes del programa deberán expresar de manera verbal y no verbal una serie de emociones con una palabra incoherente, como “*patata*”. Para esta actividad, cada usuario deberá representar en el orden que quiera las emociones consensuadas entre todos.

Todos los integrantes deberán anotar en silencio el orden que ellos crean que lleva el intérprete y tras la exposición, haremos una puesta en común para ver cómo ha ido el reconocimiento de emociones ajenas. Esta actividad también nos sirve para trabajar la expresión y el lenguaje y la comunicación, elementos muy importantes en las relaciones interpersonales positivas.

Esta actividad tendrá una duración aproximada de 10 minutos.

**ACTIVIDAD 4: LAS FORTALEZAS EN LECTURA FÁCIL.**

**ACTIVIDAD 5: REGISTRO DIARIO DE LAS SESIONES.**

**ACTIVIDAD 6: EVALUACIÓN DE LAS SESIONES.**

#### **SESIÓN IV**

**ACTIVIDAD 1: DIARIO POSITIVO.**

**ACTIVIDAD 2: SENTIMIENTOS SOBRE LA GRATITUD.**

**Objetivo específico: concienciar a los usuarios sobre la importancia de la gratitud.**

En esta actividad hablaremos sobre qué es la gratitud, en qué momentos podemos sentirnos agradecidos, qué sentimientos nos produce ser agradecidos y estar agradecidos de algo y con alguien, si nos gusta dar y que nos den las gracias, si creemos que está bien o no dar las gracias, si pensamos que debemos ser agradecidos, si únicamente sentimos gratitud cuando alguien nos hace un favor,...

Para ello realizaremos una discusión entre todos los participantes del programa sobre nuestras creencias sobre esta fortaleza humana, comenzando con la definición de gratitud. Para ello, todos darán una definición propia sobre la gratitud e iremos anotándolas y, una vez que todos nos hayamos escuchado y hayamos anotado los enunciados resultantes, elaboraremos una definición común para todos. Esta quedará reflejada en un cartel que pintaremos entre todos.

Tras esto, comenzaremos con el coloquio sobre la gratitud en el que todos hablaremos y escucharemos las opiniones de los demás. El debate será dirigido por un encargado de grupo nombrado al azar o de manera voluntaria con la ayuda de la persona que dirija el taller. La labor de este encargado será hacer cumplir los turnos de palabra para que todos hablemos y nos escuchemos de forma activa, sin interrumpir a nadie, además de fomentar una actitud asertiva de respeto, con una buena comunicación e interacción entre los usuarios.

Esta actividad servirá para hacerles ver a los participantes la importancia de la gratitud en la convivencia y en la vida diaria de las personas, además de fomentar el autoconocimiento propio y ajeno a través de la similitud de creencias entre ellos. Otro aspecto por el cual es importante esta actividad es que se afianzará este contenido, promoviendo la instauración de esta fortaleza en sus vidas y en su repertorio de habilidades sociales y competencias sociales y personales.

Esta actividad tendrá una duración aproximada de 30 minutos.

### **ACTIVIDAD 3: REGISTRO SEMANAL SOBRE LA GRATITUD.**

**Objetivo específico: fomentar la gratitud diariamente para asentar una rutina en los usuarios.**

Esta actividad se trata de realizar un registro diario sobre la gratitud a nivel interno en la Vivienda Tutelada. Para realizarla, inicialmente haremos entre todos, un cartel con las fotos de los usuarios y unos recuadros que dejaremos en blanco.

En estos recuadros colocaremos diariamente mensajes de gratitud. Cada usuario escribirá, como mínimo un mensaje expresando y dando las gracias a un compañero de la Vivienda. De esta forma, apreciaremos la frecuencia con la que se emplea la gratitud, si se aumenta esta fortaleza, los motivos por los cuales se sienten agradecidos los usuarios,...Esta dinámica sirve como elemento de evaluación tanto para los integrantes del taller como para el mismo programa, ya que podremos valorar todos estos aspectos, entre otros.

Semanalmente se realizará un recuento de mensajes de gratitud y todo aquel que haya conseguido poner al menos uno diario, obtendrá una recompensa. Estas recompensas estarán previamente pactadas con cada usuario. La primera semana se obtendrá la recompensa si ha escrito al menos cuatro mensajes, la siguiente semana si ha escrito seis y la siguiente si se ha escrito todos los días. Además, todos los días recibirán refuerzos

positivos y feedback tras la realización de la dinámica, lo cual aumentará su motivación y las ganas de realizarla diariamente.

Esta actividad se mantendrá en el tiempo, aunque se finalice el taller hasta que se aprecie que la fortaleza se ha adquirido y se emplea de manera natural y espontánea.

Para esta actividad emplearemos 15 minutos.

#### **ACTIVIDAD 4: LAS FORTALEZAS EN LECTURA FÁCIL.**

#### **ACTIVIDAD 5: REGISTRO DIARIO DE LAS SESIONES.**

#### **ACTIVIDAD 6: EVALUACIÓN DE LAS SESIONES.**

### **SESIÓN V**

#### **ACTIVIDAD 1: DIARIO POSITIVO.**

#### **ACTIVIDAD 2: NUESTRAS NORMAS POSITIVAS.**

**Objetivo específico: crear en gran grupo normas positivas para el buen funcionamiento de las sesiones empleando los contenidos explicados.**

Esta actividad consiste en la elaboración de unas normas consensuadas entre todos los integrantes del programa. Para ello, haremos una lluvia de ideas sobre qué tipo de normas les gustaría trabajar, qué normas consideran imprescindibles para la convivencia y el buen funcionamiento de los talleres,...

Estas normas se redactarán de manera positiva, es decir, no pondremos: *“no se puede hablar mientras otro compañero habla”*, sino que convertiremos esta premisa en positiva, a través de mensajes en primera persona y escribiremos: *“respetaremos los turnos de palabra entre mis compañeros para poder escucharnos bien”*.

Estas normas las escribiremos entre todos en una cartulina, acompañada de fotografías de los usuarios simulando las normas que hemos estipulado. Además, estas normas quedarán expuestas en el rincón de las emociones para poder revisarlas cuando sea necesario.

Para esta actividad emplearemos 25 minutos aproximadamente.

### **ACTIVIDAD 3: LA TELA DE ARAÑA.**

**Objetivo específico: expresar de manera asertiva mensajes de gratitud y positivos.**

Esta dinámica consiste en que los participantes del programa se pasen un ovillo de lana unos a otros. Para que uno pueda pasarle el ovillo a otro, éste deberá resaltar algo positivo del compañero al que le va a enviar el testigo, el cual comenzará el turno dando las gracias por el elogio y el mensaje positivo.

Cada persona se quedará con un extremo del hilo, de modo que se irá tejiendo una tela de araña. Debido a que solamente contamos con ocho usuarios, todos deberán reforzarse entre todos, de modo que todos deberán aportar algo positivo sobre sus compañeros.

Esta actividad servirá de refuerzo social, lo cual aportará a los usuarios de mayor autoestima y mayor motivación, favoreciendo el incremento de conductas positivas y eliminando las negativas. Además, trabajaremos la asertividad, la escucha activa y el trabajo en equipo ya que debemos estar todos coordinados para no perder el hilo.

Para esta actividad emplearemos 15 minutos aproximadamente.

### **ACTIVIDAD 4: CONFECCIÓN DE UNA MÁSCARA.**

**Objetivo específico: representar gráficamente emociones.**

Esta dinámica consiste en que cada usuario elegirá la emoción que quiera para elaborar de manera manual una máscara de las emociones. Cada persona adornará y decorará la máscara como quiera, ya que es su forma de expresar y sentir esta emoción. En esta sesión empezaremos a hacer la máscara, pero los usuarios confeccionarán las máscaras fuera del taller, para que no veamos qué máscaras se están realizando y así poder apreciar cómo expresan las emociones de forma autónoma.

Una vez tengan todas hechas sus máscaras, las expondrán a sus compañeros y explicarán qué emoción representan, por qué lo han hecho así, qué han utilizado para adornarla y por qué han empleado esos colores y materiales, qué emociones les transmitía el hacer esta actividad,...

Para esta actividad emplearemos aproximadamente 15 minutos.

### **ACTIVIDAD 5: LAS FORTALEZAS EN LECTURA FÁCIL.**

### **ACTIVIDAD 6: REGISTRO DIARIO DE LAS SESIONES.**

## **ACTIVIDAD 7: EVALUACIÓN DE LAS SESIONES.**

### **SESIÓN VI**

#### **ACTIVIDAD 1: DIARIO POSITIVO.**

#### **ACTIVIDAD 2: RONDA DIARIA DE GRATITUD.**

**Objetivo específico: fomentar la gratitud entre los usuarios diariamente.**

Esta actividad consiste en que todos los usuarios darán las gracias a alguien o a algo por la razón que ellos elijan, justificando la acción en todo momento. Esto se realizará por escrito a modo de diario durante la duración del programa, promoviendo que los usuarios se percaten de las cosas que otras personas hacen por ellos, de pequeñas acciones que pueden pasar desapercibidas, de situaciones gratas,... además de la fortaleza de la gratitud.

Todos los días tendrán que escribir entre una y tres cosas, situaciones o sentimientos por los cuales dan las gracias a alguien. Después, las leeremos en los talleres para incentivar la motivación de todos los integrantes del programa y compartir nuestras alegrías, fomentando a su vez la motivación de todos.

Además aprenderán que decir gracias no es tan complicado y que se siente mucha satisfacción entre otras emociones cuando alguien es grato con nosotros, por lo que podrán incluirlo en su repertorio de habilidades sociales y así emplear este recurso de manera natural.

Para esta actividad emplearemos 20 minutos, pero para el resto de sesiones emplearemos 10 minutos.

#### **ACTIVIDAD 3: ME COMUNICO SIN HABLAR.**

**Objetivo específico: trabajar la comunicación no verbal para acompañar de forma adecuada la expresión verbal y el reconocimiento de emociones.**

Esta actividad es complementaria a la dinámica “*expreso emociones*”, ya que en este ejercicio tendrán que hacer lo mismo pero únicamente con lenguaje no verbal y gestual. Esta actividad es bastante compleja, por lo que emplearemos emociones muy fáciles de reconocer.

Esta actividad seguirá la misma metodología que la anterior, es decir, todos interpretarán en el orden que elijan las emociones consensuadas y los observadores anotarán el orden con el que se ha interpretado.

Los fines de esta actividad son similares a los anteriores, ya que pretendemos que los usuarios aprendan a reconocer e interpretar emociones ajenas, y a su vez trabajen la expresión y comunicación no verbal.

Para esta actividad emplearemos 20 minutos aproximadamente.

#### **ACTIVIDAD 4: FRASES PARA PROMOVER LA AUTOCONCIENCIA (I).**

##### **Objetivo específico: conocer y expresar nuestras propias emociones.**

Esta dinámica consiste en dialogar con los usuarios para que nos transmitan el estado de ánimo y convertirlo en mensajes positivos y mensajes Yo. Con este ejercicio trabajaremos la empatía ya que a través de la escucha activa, los participantes observarán que todos tienen sentimientos y emociones afines a algún momento que hayan vivido, pudiendo identificar emociones en uno mismo y en los demás.

Con esta actividad se promueve el conocimiento de las propias emociones y ajenas, la regulación emocional, la asertividad y los mensajes Yo. Además, les haremos ver a los usuarios que las emociones son estados subjetivos que pueden cambiar en función de cómo nos tomemos las cosas, de cómo nos tranquilicemos ante una situación estresante,...

Esta actividad la haremos en voz alta en los talleres para que aprendan a modificar sus instrucciones verbales sobre su conducta y emociones. También deberán anotar al final del día una frase que exprese su estado de ánimo e intentar ponerla de forma positiva y en mensaje Yo.

Para esta actividad emplearemos 20 minutos aproximadamente.

#### **ACTIVIDAD 5: LAS FORTALEZAS EN LECTURA FÁCIL.**

#### **ACTIVIDAD 6: REGISTRO DIARIO DE LAS SESIONES.**

#### **ACTIVIDAD 7: EVALUACIÓN DE LAS SESIONES.**

## SESIÓN VII

### **ACTIVIDAD 1: DIARIO POSITIVO.**

### **ACTIVIDAD 2: RONDA DIARIA SOBRE LA GRATITUD.**

### **ACTIVIDAD 3: FRASES PARA PROMOVER LA AUTOCONCIENCIA (II).**

**Objetivo específico: conocer y expresar nuestras propias emociones de forma positiva.**

Tras realizar la dinámica de “*frases para promover la autoconciencia (I)*” en la sesión anterior, entregaremos a los usuarios una tabla con frases que ayuden a promover la autoconciencia emocional. Estas frases están escritas en primera persona, favoreciendo que los usuarios experimenten en primer plano y se pongan en situación (ver anexo IV).

En esta tabla encontramos una gran diversidad de situaciones, tanto positivas como negativas, además de ser situaciones cotidianas y conocidas por todos, por lo que la asociación será más sencilla.

<b>SITUACIÓN</b>	<b>RESPUESTA</b>
Soy una persona feliz cuando	
Tengo miedo cuando	
Lo que más me enfada es	
Estoy triste cuando	

Me siento querido cuando	
Odio cuando	
Me animo cuando	
Me siento querido por	
Me produce ansiedad/ me pongo nervioso cuando	
Lo que más me cuesta controlar es	
Cuando tengo mucha rabia me provoca	
Cuando tengo miedo siento	
Me siento culpable de	



Una de las cosas que más me indigna es	
Me admiro por	
Siento amor por	
Siento temor de	
Cuando estoy estresado	

Tras rellenar esta tabla, los usuarios lo pondrán en común en voz alta, lo que les aportará perspectiva sobre los sentimientos y emociones propias y ajenas. Para aquellos usuarios que carezcan de lectoescritura, les apoyaremos como en otras actividades; leeremos los enunciados y anotaremos lo que ellos nos transmitan. Esta tabla ha sido extraída y adaptada de: Vivas, Gallego y González (2007).

Para esta actividad emplearemos 30 minutos aproximadamente.

#### **ACTIVIDAD 4: SITUACIONES QUE ME PRODUCEN EMOCIONES**

**Objetivo específico: reflexionar sobre situaciones cotidianas que nos transmiten emociones o no.**

Esta actividad consiste en que los usuarios del taller se enfrenten a una serie de situaciones subjetivas para catalogar si sienten emociones o no cuando las viven. Debido a que las emociones son sentimientos y percepciones propias y subjetivas, lo que se pretende con esta actividad es que sepan diferenciar situaciones que tienen una connotación emocional significativa o no. Para ello, deberán dibujar una cara sonriente en el caso de que se produzca emoción o una cara con una expresión seria e indiferente para expresar que no hay emoción. Además, los participantes deberán catalogar el tipo de emoción a la que se refiere cada situación en el caso de que haya relación entre ésta y la existencia de emociones (ver anexo V).

La tabla de las diferentes situaciones ha sido diseñada de forma que sean actividades cotidianas que experimentan muy habitualmente, lo que favorece una asociación real de la actividad con el contexto natural de la persona. Esta es la tabla con la que trabajaremos:

Que alguien me deje plantado tras haber quedado con él	
Estar a punto de realizar una prueba o un examen, una entrevista de trabajo,...	
Que empiece a llover	
Ver un anuncio de televisión	
Que me regañen o pierda un privilegio por hacer algo indebido	
Que alguien coja mis cosas sin permiso	
Recoger la cocina tras comer	

Ir a hacer recados como comprar fruta	
Que alguien hable mal de mí	
Que alguien me intimide y abuse de mí, aprovechándose	
Que alguien me dé las gracias cuando le he ayudado o he hecho algo por ella	



Me produce emociones



No me produce emociones

Para esta actividad emplearemos 15 minutos aproximadamente.

**ACTIVIDAD 5: LAS FORTALEZAS EN LECTURA FÁCIL.**

**ACTIVIDAD 6: REGISTRO DIARIO DE LAS SESIONES.**

**ACTIVIDAD 7: EVALUACIÓN DE LAS SESIONES.**

### **SESIÓN VIII**

**ACTIVIDAD 1: DIARIO POSITIVO.**

**ACTIVIDAD 2: RONDA DIARIA SOBRE LA GRATITUD.**

**ACTIVIDAD 3: PHILLIPS 6/6 SOBRE LA GRATITUD**

**Objetivo específico: expresar a través del trabajo en equipo la importancia de la gratitud en la convivencia.**

**Objetivo específico: establecer una jerarquía de trabajo para favorecer un buen trabajo grupal y cooperativo.**

Esta actividad consiste en que los usuarios se dividirán en dos grupos de cuatro personas cada uno para debatir sobre la gratitud y la importancia que tiene en la convivencia, en las relaciones interpersonales y en la sociedad.

Para ello, un grupo se desplazará a otra sala diferente para que no se oigan ambos grupos, y cada uno de los integrantes del grupo expondrá su opinión sobre el tema. Para ello, todos los integrantes deberán dar al menos una razón por la cual creen que es importante trabajar la gratitud, dar las gracias, ser agradecido, ... Esto lo realizarán por turnos dentro de los grupos de forma que todos escuchen las opiniones de todos, fomentando el trabajo en equipo, coordinado y activo, además de favorecer un clima tranquilo, de confianza, asertivo y de escucha activa.

Cada grupo contará con un secretario que deberá anotar las razones que aportan los compañeros dentro de los grupos. Este secretario será designado por el grupo y además de anotar las opiniones de sus compañeros, asignará a un portavoz que leerá a los demás los datos recabados. El tiempo de trabajo cooperativo será de cinco minutos aproximadamente.

Una vez se haya finalizado la recogida de información, el portavoz expondrá las ideas y las aportaciones de su grupo. Esto se realizará por turnos, cada vez que uno exponga un punto el otro grupo aportará otro, respetando los turnos de palabra y fomentando una escucha activa.

Tras las exposiciones, realizaremos entre todos un cartel en el que anotaremos todas las razones por las cuales debemos ser agradecidos con los demás. Además todos firmaremos el cartel como compromiso de cumplimiento.

Esta actividad tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente.

**ACTIVIDAD 4: REGISTRO DE EMOCIONES.**

**Objetivo específico: registrar experiencias y situaciones relacionadas con las emociones.**

Esta dinámica consiste en proporcionar a los usuarios una tabla con una serie de emociones, en la cual tendrán que explicar en qué situaciones pueden sentirlas. Con esta

actividad pretendemos que los usuarios reflexionen sobre sus propias emociones y las relacionen con actividades cotidianas, mostrándoles que todos podemos sentir emociones similares y en situaciones parecidas, fomentando así la empatía y el autoconocimiento propio y ajeno (ver anexo VI).

Esta actividad se realizará de manera individual, inicialmente les daremos un modelo elaborado por el encargado del taller y, una vez hayan finalizado lo leeremos en alto para compartir nuestras respuestas. De esta manera, los usuarios podrán apreciar que todos sentimos.

<b>REGISTRO DE EMOCIONES</b>	
<b>Registra las emociones que puedas encontrar en diferentes situaciones</b>	
<b>Emoción</b>	<b>Situación</b>
Aburrido	
Alegre	
Celoso	
Decepcionado	
Enfadado	
Feliz	
Nervioso	
Rechazado	
Calmado	
Triste	
Gratificado	

Avergonzado	
Querido	
Tímido	
Frustrado	

Para esta actividad emplearemos 15 minutos aproximadamente.

**ACTIVIDAD 5: LAS FORTALEZAS EN LECTURA FÁCIL.**

**ACTIVIDAD 6: REGISTRO DIARIO DE LAS SESIONES.**

**ACTIVIDAD 7: EVALUACIÓN DE LAS SESIONES.**

### **SESIÓN IX.**

**ACTIVIDAD 1: DIARIO POSITIVO.**

**ACTIVIDAD 2: RONDA DIARIA SOBRE LA GRATITUD.**

**ACTIVIDAD 3: ASÍ SOY YO.**

**Objetivo específico: fomentar el autoconocimiento emocional.**

Esta dinámica consiste en que los usuarios deberán escribir una breve y sencilla redacción sobre cómo son. El escrito no debe contener más de 150 palabras y deberán recoger lo más esencial de su personalidad, resaltando sus rasgos personales, cosas que la gente debe saber sobre ellos.

Debido a que es una actividad muy compleja, les daremos un tiempo para que la realicen. Es un ejercicio individual y autónomo y, en el caso de aquellos que carezcan de lectoescritura podrán recibir los apoyos que precisen.

Además, antes de que comiencen a realizar las redacciones les leeremos una de ejemplo y modelo. Esta redacción será de la persona que imparte los talleres, ya que es vital que todos nos conozcamos bien, favoreciendo además un clima de confianza mutuo y

recíproco. Esta actividad también facilita la adquisición del autoconocimiento, ya que consiste en realizar una descripción de uno mismo.

Mientras la persona está hablando nadie podrá interrumpir la exposición, aunque no esté de acuerdo con lo que se esté diciendo. Tras finalizar todos podremos hablar sobre lo que nos ha parecido la dinámica, si estamos de acuerdo con lo que han dicho los compañeros,... Además, todos deberemos dar las gracias al compañero que queramos por alguna cosa que haya dicho, por ejemplo: *“Doy las gracias a Elena por ser tan cariñosa con los demás”*.

Para esta actividad emplearemos 30 minutos.

#### **ACTIVIDAD 4: POST IT POSITIVOS PARA TODOS.**

**Objetivo específico: expresar de forma asertiva mensajes positivos y de agradecimiento a los compañeros.**

Esta dinámica se realizará inmediatamente después cada exposición oral de la actividad *“Así soy yo”*, ya que una vez finalice la persona de leer su redacción, todos tendremos que anotar en post it aspectos positivos de cada uno de los usuarios. Estos mensajes deben ir dirigidos expresamente a esa persona, y pueden ser de gratificación, de halago, o bien escribirle un mensaje positivo, lo que cada uno prefiera. Estos mensajes podrán ser anónimos o estar firmados, y se redactarán de manera individual y sin que nadie pueda ver el mensaje. Una vez hayamos escrito uno, se lo daremos a la persona que ha leído la redacción y ésta no podrá leerlos hasta que todos tengamos nuestros post it.

Cuando todos hayamos leído las redacciones y hayamos repartido los mensajes, procederemos a la lectura en voz alta. Esto aumentará la autoestima de todos los integrantes del taller ya que recibirán mensajes positivos sobre ellos, elogios,... Tras la lectura de los post it, la persona agradecerá estos mensajes expresando cómo se siente tras la lectura.

#### **ACTIVIDAD 5: MI CARICATURA Y TU CARICATURA.**

**Objetivo específico: interpretar y expresar emociones propias y ajenas.**

Esta actividad está enlazada con la actividad *“Así soy yo”* y con la actividad *“Post it para todos”*, ya que antes de que realicen los escritos, cada persona deberá hacer una caricatura

de sí misma y, tras las actividades anteriores, a raíz de las redacciones y de los mensajes que hayamos recibido deberemos pinar otra caricatura propia.

Con esta dinámica pretendemos que los usuarios aprecien cambios de cómo se ven a sí mismos antes de analizarse y después de autoconocerse y de haber recibido los mensajes positivos. Después de realizar ambas caricaturas, hablaremos sobre ellas y sobre los cambios que apreciamos en ellas, los motivos subyacentes de estos cambios,...

Para esta actividad utilizaremos 15 minutos aproximadamente.

#### **ACTIVIDAD 6: LAS FORTALEZAS EN LECTURA FÁCIL.**

#### **ACTIVIDAD 7: REGISTRO DIARIO DE LAS SESIONES.**

#### **ACTIVIDAD 8: EVALUACIÓN DE LAS SESIONES.**

### **SESIÓN X.**

#### **ACTIVIDAD 1: DIARIO POSITIVO.**

#### **ACTIVIDAD 2: RONDA DIARIA SOBRE LA GRATITUD.**

#### **ACTIVIDAD 3: CARTA DE GRATITUD.**

**Objetivo específico: expresar gratitud de manera positiva y asertiva.**

**Objetivo específico: apreciar la importancia de expresar la gratitud.**

Esta actividad consiste en que los usuarios escriban una carta de agradecimiento a la persona que ellos elijan. Esta dinámica se realizará de manera individual, salvo en el caso de aquellos que carezcan de lectoescritura, los cuales recibirán apoyo para realizar la dinámica.

La carta debe contener un vocabulario positivo y asertivo, con mensajes claros y el objetivo y la justificación bien definidos, dar las gracias y el motivo. Para la redacción, los usuarios contarán con veinte minutos aproximadamente.

Tras la redacción, podrán leerla al resto de compañeros, pero no están obligados. Lo que sí tendrán que hacer es leérsela o enviársela a la persona a la que va dirigida, lo cual les aportará una gran satisfacción personal.



Para esta actividad emplearemos 20 minutos aproximadamente.

#### **ACTIVIDAD 4: CONFECCIONAR UNA MÁSCARA.**

En esta sesión revisaremos las máscaras que tenían que hacer para expresar la emoción que cada usuario haya elegido. En esta sesión mostrarán las máscaras a sus compañeros y explicarán la emoción representada, qué rasgos caracterizan la emoción,... Además, deberán asociar su emoción a una situación y representarlo.

Para esta actividad emplearemos 15 minutos aproximadamente.

#### **ACTIVIDAD 5: LAS FORTALEZAS EN LECTURA FÁCIL.**

#### **ACTIVIDAD 6: REGISTRO DIARIO DE LAS SESIONES.**

#### **ACTIVIDAD 7: EVALUACIÓN DE LAS SESIONES.**

### **SESIÓN XI.**

#### **ACTIVIDAD 1: CINE FÓRUM.**

**Objetivo específico: reflexionar sobre el modelo e identificar las emociones que se presenten.**

En esta dinámica habrá dos partes, en la primera introduciremos la actividad y les explicaremos que vamos a ver una película en la cual quedan representadas diferentes emociones muy fáciles de apreciar. Posteriormente, veremos la película. En función del nivel atencional que muestren los usuarios, iremos parando la película para ir comentándola simultáneamente. Tras finalizar la proyección, realizaremos un debate sobre las escenas en las que consideren que se han mostrado emociones sencillas de reconocer. Para ello, retomaremos la escena para que todos puedan verlo en el caso de que no se hayan percatado. Para esta actividad propondremos las siguientes películas:

- Mago de ÖZ.
- Cadena perpetua.
- La vida es bella.
- En busca de la felicidad.
- Moulin Rouge.
- Agua para elefantes.

Esta actividad tendrá una duración en función de la película que elijamos.

### **ACTIVIDAD 2: LAS FORTALEZAS EN LECTURA FÁCIL.**

### **ACTIVIDAD 3: REGISTRO DIARIO DE LAS SESIONES.**

### **ACTIVIDAD 4: EVALUACIÓN DE LAS SESIONES.**

## **5. RECURSOS**

### a) Personales.

Un psicopedagogo para para el diseño, elaboración y puesta en práctica del programa.

Un monitor en el caso de que no se dispusiera de psicopedagogo para la realización de las sesiones.

### b) Materiales.

- Cartulinas.
- Folios.
- Cuaderno y/o agenda.
- Bolígrafos.
- Lapiceros.
- Goma de borrar y sacapuntas.
- Pinturas y rotuladores.
- Pegamento y celo, pasta adhesiva,...
- Tijeras.
- Goma elástica.
- Sobres y sellos.
- Post it.
- Ovillo de lana.
- Plantilla para la máscara.
- Cámara de fotos y/o videocámara.
- Televisión y DVD.

### c) Didácticos.

- Fotografías de los usuarios.
- Imágenes o emoticonos de expresiones faciales para el reconocimiento de emociones.

- Cartas de elaboración propia para realizar el juego de “Familias”.
- Diccionario de elaboración propia sobre las emociones.
- Libro y PowerPoint del libro “Las fortalezas en lectura fácil”.
- Fichas didácticas: “Frasas para promover la autoconciencia (II)”, “Situaciones que me producen emociones” y “Registro de emociones”.
- Fichas de evaluación: “Registro diario”, “Evaluación de las sesiones”, “Evaluación del programa para las monitoras de atención directa”.
- Entrevista semiestructurada para evaluar la fortaleza de gratitud en usuarios.
- Test de competencia emocional (Blasco et al, 2002).
- Test sobre gratitud del proyecto VIA.

## 6. TEMPORALIZACIÓN

El programa se desarrollará en 11 sesiones de 90 minutos aproximadamente, las cuales tendrán lugar los lunes y los miércoles de 11 a 12:30. El programa tendrá una duración estimada de 16 horas y media durante el mes de agosto y las dos primeras semanas del mes de septiembre. El grupo al que va dirigido cuenta con 8 usuarios, los cuales residen en la Vivienda Tutelada. Los talleres se desarrollarán en el salón de la Vivienda Tutelada, ya que cuenta con una amplia mesa para trabajar, una televisión y un DVD.

- Lunes 4 de agosto: sesión I
- Miércoles 6 de agosto: sesión II
- Lunes 11 de agosto: sesión III
- Miércoles 13 de agosto: sesión IV
- Lunes 18 de agosto: sesión V
- Miércoles 20 de agosto: sesión VI
- Lunes 25 de agosto: sesión VII
- Miércoles 27 de agosto: sesión VIII
- Lunes 1 de septiembre: sesión IX
- Miércoles 3 de septiembre: sesión X

- Lunes 8 de septiembre: sesión XI

## AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
SESIÓN I	5	SESIÓN II	7	8	9	10
SESIÓN III	12	SESIÓN IV	14	15	16	17
SESIÓN V	19	SESIÓN VI	21	22	23	24
SESIÓN VII	26	SESIÓN VIII	28	29	30	31

## SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
SESIÓN IX	2	SESIÓN X	4	5	6	7
SESIÓN XI	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

## 7. EVALUACIÓN.

El programa seguirá una evaluación inicial, continua y final. Esta evaluación está destinada tanto para los usuarios, para el programa y para las monitoras de atención directa que trabajan con los destinatarios en la Vivienda Tutelada.

Inicialmente, los usuarios realizarán un pretest para conocer el grado de competencia y conocimiento emocional que poseen (ver anexo VII) . De esta forma, podremos abordar el programa en función de las necesidades que observemos, pudiendo además adaptar y modificar las actividades y sesiones que sean necesarias para mejorar la formación de los destinatarios. Este cuestionario es una prueba psicométrica de 90 preguntas que recoge las competencias emocionales propuestas por Goleman. Para realizar esta evaluación, citaremos a todos los usuarios individualmente y les explicaremos la metodología que sigue el cuestionario. Durante el periodo de administración, se resolverá cualquier duda que pudiera surgir en algún ítem, siempre y cuando no se guíe la respuesta ni se induzca a ninguna respuesta.

El cuestionario de competencia emocional evalúa autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Este test ha sido extraído de Blasco, Bueno, Navarro y Torregosa (2002).

Para evaluar el nivel de competencia y conocimiento sobre la gratitud, realizaremos una entrevista semiestructurada y dirigida de elaboración propia a través de una serie de preguntas que los usuarios deberán contestar individualmente (ver anexo VIII).

Estos dos elementos de evaluación se retomarán tras la finalización del programa, volviendo a administrarlos y así apreciar con las mismas pruebas el nivel de conocimientos tras el desarrollo de las sesiones. El hecho de utilizar los mismos materiales de evaluación nos permitirá apreciar directamente si ha servido el programa, si se han aprendido nuevos contenido y, si se ha aumentado el grado de competencia en lo relacionado a Inteligencia Social y Gratitud, comparando los resultados iniciales con los nuevos datos obtenidos.

Otro elemento de evaluación que emplearemos serán los cuestionarios que encontramos en la página oficial de psicología positiva del proyecto VIA (<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/home>). En este portal web se ofrecen cuestionarios sobre Aproximaciones a la Felicidad, cuestionario de fortalezas VIA para niños, de Sentido Vital, sobre Relaciones Sentimentales, Inventario de Felicidad

Auténtica, Test de Optimismo, Cuestionario de Emociones de Fordyce, sobre Gratitude, de Tenacidad, Escala de Depresión CES-D, PANAS Questionnaire, Cuestionario VIA de Fortalezas Personales, De Felicidad General, de Motivaciones Transgresoras, de Trabajo-Vida, Escala de Satisfacción con la Vida y Test Breve de Fortalezas. En nuestro caso emplearemos el cuestionario de Gratitude y el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales o bien, si resulta muy extenso el Test Breve de Fortalezas. Para ayudarnos a interpretar los resultados tomaremos el libro *La auténtica felicidad* (Seligman, 2002). La cumplimentación de estos cuestionarios se realizará tras la finalización del programa y con la ayuda que los usuarios precisen. Los datos obtenidos serán interpretados y evaluados para apreciar la evolución tras la aplicación del programa, además de pasar a formar parte de una base de datos actualizable, con posibilidad de consultarla en cualquier momento y poder contrastar los datos. Todas estas pruebas serán sometidas a adaptación para posibilitar el acceso de los usuarios al material sin ningún problema significativo.

El programa tendrá una evaluación continua a través de los registros diarios y de las evaluaciones de las sesiones anteriormente explicadas (sesión I). Gracias a estos informes, se obtendrá información tanto de la evolución de los usuarios, como del nivel de aprendizaje que están adquiriendo, así como un conocimiento de nuevas necesidades que vayan surgiendo tanto de los usuarios como del programa. Esto nos permitirá realizar las propuestas de mejora necesarias para mejorar el programa y continuar dando una formación de calidad adaptada a las necesidades y a los intereses de los destinatarios.

Con estos registros diarios podremos observar los déficits de las sesiones y podremos apreciar aquellas cosas en las que hay que profundizar y trabajar más exhaustivamente, que necesiten reforzarse para mejorar el programa.

Tras finalizar el programa, administraremos una encuesta de elaboración propia a las monitoras de atención directa que trabajan con los usuarios en la Vivienda Tutelada (ver anexo IX). En esta evaluación encontramos preguntas relacionadas con las competencias y los objetivos que se trabajan en el programa, pudiendo evaluar de forma externa el grado de conocimientos que hayan adquirido los destinatarios con los talleres y el grado de significatividad que tiene el programa en relación al contexto de aplicación.

## **CONCLUSIONES Y LIMITACIONES.**

Este Trabajo de Fin de Máster y el Máster en general me ha dado la posibilidad de conocer un nuevo enfoque teórico desconocido para mí, la Psicología Positiva, la cual me ha aportado una nueva visión y perspectiva con la que nunca había trabajado. La elaboración de programas como el que se ha presentado en este documento, junto a otros realizados en este curso me han permitido observar que la Psicología Positiva es una teoría y una metodología muy efectiva para trabajar en el campo de la discapacidad, ya que aporta a las personas con las que se trabaja un enfoque mucho más positivo y optimista sobre sus nuevos aprendizajes, lo cual mejora su capacidad de atención, su autoestima y motivación.

Además de ayudar a las personas a las que nos dirigimos a disfrutar de las sesiones, puedo afirmar que la persona que diseña, elabora y desarrolla el programa también disfruta, se divierte y aumenta su positivismo. El hecho de ver a unas personas disfrutar con el trabajo que has realizado y apreciar los aprendizajes que van adquiriendo gracias al esfuerzo y a las ilusiones puestas en programas, talleres, unidades didácticas, etc. hace que aumenten las ganas por seguir desarrollando programas y de seguir enseñando, formando, orientando, asesorando y aprendiendo.

El poder trabajar en un campo novedoso y desconocido me ha permitido aprender mucho más de lo esperado, no solo a nivel teórico, también he conocido una gran variedad de material a nivel bibliográfico, de autores, actividades, portales web, etc., además de poder aprender a nivel práctico los beneficios de trabajar con esta perspectiva.

El hecho de que la felicidad, la calidad de vida, la salud positiva y el bienestar sean unos de los pilares básicos de la Psicología Positiva dice mucho de este enfoque teórico ya que demuestra que es una ciencia centrada en las personas, en sus fortalezas y posibilidades, que busca un crecimiento personal y tiene en cuenta todos los aspectos positivos y negativos de la persona, fomentando a su vez los elementos positivos.

Este Trabajo de Fin de Máster tiene como contexto de aplicación una Vivienda Tutelada enmarcada en la red de servicio rural perteneciente a la asociación Fundación Personas, con ocho destinatarios en particular con discapacidad intelectual. Se ha elegido este

contexto y estos destinatarios debido al conocimiento y contacto directo que se posee acerca de los mismos.

Un aspecto muy importante en la elaboración de este programa es que ha sido de gran ayuda conocer el servicio en el que se trabaja y sobre todo conocer a los destinatarios. Esto me ha facilitado mucho el diseño y la creación de este Trabajo de Fin de Máster. Además, el hecho de conocer al colectivo posibilita una mayor adaptación al nivel con el que nos encontramos, junto a la elaboración de programas útiles y necesarios. Esto es así debido a que a través del trabajo y el contacto diario con los usuarios podemos observar y evaluar las necesidades que presentan a nivel individual y a nivel grupal como Vivienda.

Actualmente existe una gran necesidad por parte de los usuarios residentes en la Vivienda Tutelada de Peñafiel de trabajar la inteligencia personal y la gratitud. Muchas de las personas que disfrutan de este servicio carecen o disponen de un pequeño y limitado repertorio de habilidades sociales, por lo que su competencia social y personal es muy pobre. En lo que se refiere al autoconocimiento emocional propio y ajeno existe una gran necesidad de trabajarlo, ya que esta deficiencia es uno de los principales motivos por los cuales se producen conflictos en la convivencia.

Tras evaluar las necesidades que presenta la Vivienda, valoramos trabajar la gratitud debido a que es muy importante trabajar esta fortaleza en las personas ya que ésta se puede incrementar y con esto favorecer la felicidad de los usuarios. Por esta razón, la gratitud representa una fortaleza primordial para desarrollar y mantener un nivel adecuado de bienestar, satisfacción y calidad de vida.

Esto es así ya que la gratitud es una fortaleza vital para el buen funcionamiento de la Vivienda Tutelada. Actualmente existe una gran necesidad por trabajarla ya que se ha observado que apenas el 25% de los usuarios son agradecidos con sus compañeros o con sus monitoras de atención directa. A la hora de plantear estas actividades, se encontraron algunas dificultades debido a que es un tema muy novedoso y existen pocas investigaciones y documentos relacionados con el tema, además de que la mayoría de textos los encontramos en otros idiomas.

Tras la elaboración de este programa considero que plantear actividades para fomentar fortalezas es muy diferente a plantear actividades para conseguir unos objetivos y adquirir unos contenidos, ya que para trabajar con fortalezas, además de plantear una serie de objetivos y contenidos que hay que conseguir adquirir, hay que tener en cuenta qué es



una fortaleza y hay que procurar un cambio en la personalidad y en las cualidades de las personas a las que nos dirigimos, por lo que es algo más complejo y precisa otro tipo de metodología. Particularmente, para la elaboración de este programa, se han establecido una serie de actividades rutinarias para incorporarlas a la vida diaria de los usuarios, convirtiéndolas en su propio repertorio de habilidades sociales.

Finalmente, en lo que se refiere a la evaluación, se ha planteado desde tres perspectivas para que, en el caso de que se pusiera en práctica, se pudieran realizar propuestas de mejora más reales, adaptadas al colectivo y a sus necesidades y demandas. Además, el programa está sujeto a evaluación continua para realizar las modificaciones necesarias en el momento preciso.

En lo relacionado a las limitaciones que se han encontrado para realizar este Trabajo de Fin de Máster, inicialmente se plantearon más actividades y dinámicas pero debido a la falta de tiempo y de espacio se han eliminado. Estas actividades se tendrán en cuenta para futuras propuestas de mejora o para la elaboración de nuevos programas.

Otra limitación que nos encontramos fue que el programa se planteó para su puesta en práctica pero debido a las limitaciones económicas por parte de la persona encargada de realizar los talleres como por parte de los usuarios y Vivienda Tutelada, no se pudo disponer del material.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., Pérez, N. (2000) Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de investigación Educativa*, 18, 2, 587-599.
- Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S., Salvador, M. M. (2010) Programa “Aulas Felices”. *Psicología Positiva aplicada a la educación*. Zaragoza.
- Barahona, M<sup>a</sup> N., Sánchez, A., Urchaga, J.D. (2013) La Psicología Positiva aplicada a la educación: el programa CIP para la mejora de las competencias vitales en la Educación Superior. *Revista de Formación e Innovación Educativa Universitaria*, 6, 4, 244-256.
- Bisquerra, R. (2001) Orientación psicopedagógica y educación emocional en la educación formal y no formal. *Agora digital*, 2.
- Bisquerra, R. (2002) La educación emocional: estrategias para el desarrollo de competencias emocionales. *Letras de Deusto*, 32, 95, 45-74.
- Bisquerra, R. (2003) Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Educación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43.
- Bisquerra, R., Martínez Olmo, F., Obiols Soler, M. & Pérez-Escoda, N. (2006). Evaluación de 360º: Una Aplicación a la Educación Emocional. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 24, 1, 187-203.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007) Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Blasco, JL., Bueno, V., Navarro, R., Torregosa, D. (2002) *Educación Emocional en Educación Secundaria Obligatoria. Propuesta para la tutoría*. Generalitat Valenciana: Pinilla-Gómez S.L.
- Emmons, R.A. (2007) *¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz*. Madrid: Ediciones B.
- Fernández – Cid, M. (2012) *Diversidad intelectual*. Madrid: Síntesis.
- González, J., Rodríguez M<sup>a</sup> P. (2003) La gratitud: una cualidad natural. *Revista Latinoamericana de Educación*, 6, 4, 54-67.

- Hervás, G. (2009) Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3) 23-41.
- Jordá, J. (2011, 15 de octubre) Las 24 fortalezas personales de Martin Seligman. [<http://martinseligion.blogspot.com.es/>] de: <http://martinseligion.blogspot.com.es/2011/10/las-24-fortalezas-personales-de-martin.html>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. y Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111-131.
- Lyubomirsky, S., (2008): *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Urano.
- Moyano, N. (2010) Gratitud en la Psicología Positiva. *Psicodebate 10. Cultura y Sociedad*.
- Novell, R., Rueda, P., Salvador, L., Forgas, E. (2002) *Salud mental y alteraciones de la conducta en las personas con discapacidad intelectual. Guía práctica para técnicos y cuidadores*. Barcelona: FEAPS.
- Obiols, M. (2005) Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 19, 3, 197-152.
- Pallisera, M. (2011) La planificación centrada en la persona (PCP): una vía para la construcción de proyectos personalizados con personas con discapacidad intelectual. *Revista Iberoamericana de Educación.*, 56, 3.
- Park, N., Peterson, C., Sun, J. (2013) La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31, 1, 11-19.
- Santos, J.L., Sanz, L.J. (coords.) (2013) *DSM-5: Novedades y criterios diagnósticos*. Madrid: Centro documentación de estudios y oposiciones CeDe.
- Seligman, M. (2003) *La auténtica felicidad*. 1º Edición. Madrid: Vergara.
- Seligman, M. (2008) Positive Health. *Applied psychology: an international review*, 2008, 57, 3-18
- Seligman, M. (2011) *La vida que florece*. Madrid: Ediciones B.

Tarragona, M. (2013). Psicología Positiva y Terapias Constructivas: Una Propuesta Integradora. *Terapia psicológica*, 31, 1, 115-125.

Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007) *Educación de las emociones*. Mérida, Venezuela: Producciones Editoriales C.A.

Vázquez, C., Hervás, G., Ho, S. (2006) Intervenciones clínicas basadas en psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. *Psicología conductual*. 14, 3, 401-432.

Vázquez, C., Hervás, G. (2009) *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial

Vázquez, C., Hervás, G. (2009) *Psicología Positiva aplicada*. 2ª Edición. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J.J., Gómez, D. (2009) Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*.5, 15-28.

Verdugo, M.A. (2003) Análisis de la definición de discapacidad intelectual de la Asociación Americana sobre retraso mental de 2002. *Siglo Cero. Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*. 34 (1), 205, 1-17.

Verdugo, M.A., Schalock, R. (2010) Últimos avances en el enfoque y concepción de las personas con discapacidad intelectual. *Siglo Cero. Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*. 41 (4), 236, 7-21.

Verdugo, M.A., Gutiérrez, B. (2011) *Discapacidad Intelectual: adaptación social y problemas de comportamiento*. Madrid: Pirámide.

Vopel, K. (2006) *Psicología positiva en primaria. Juegos y actividades*. Madrid: CCS.

--- (2012, 24 de abril) [<http://psicologia.laguia2000.com/>] de: <http://psicologia.laguia2000.com/psicologia-cognitiva/la-inteligencia-social#ixzz36RdGhESy>

# ANEXOS

# ANEXO I

# “Las fortalezas en lectura fácil”





# Las fortalezas en lectura fácil





# SABIDURÍA

- Creatividad
- Curiosidad
- Tener la mente abierta
- Amor por el conocimiento
- Perspectiva

# SABIDURÍA

Este capítulo explica la virtud de la sabiduría que está formada por 5 fortalezas.

La sabiduría es el conjunto de fortalezas que nos ayudan a conocer y a aprender.

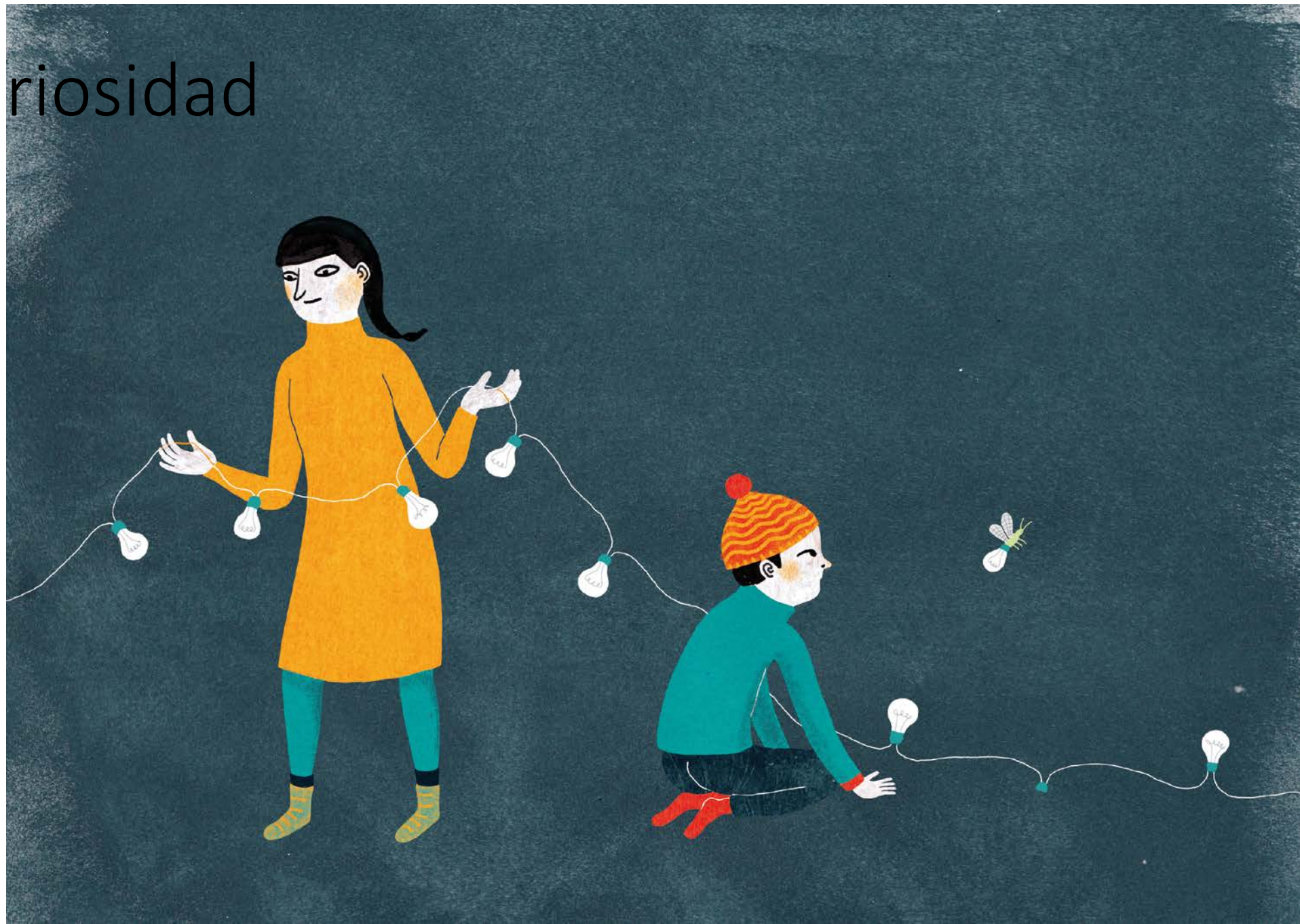
# Creatividad



# Creatividad

La creatividad es hacer las cosas de una forma nueva y con imaginación.

# Curiosidad



# Curiosidad

La curiosidad es tener interés por conocer y descubrir cosas nuevas.

Tener la mente abierta



# Tener la mente abierta

Tener la mente abierta es tener en cuenta otras opiniones.

Esas opiniones pueden gustarte o no gustarte.

Las opiniones de otros te ayudan a tomar decisiones.



# Amor por el conocimiento

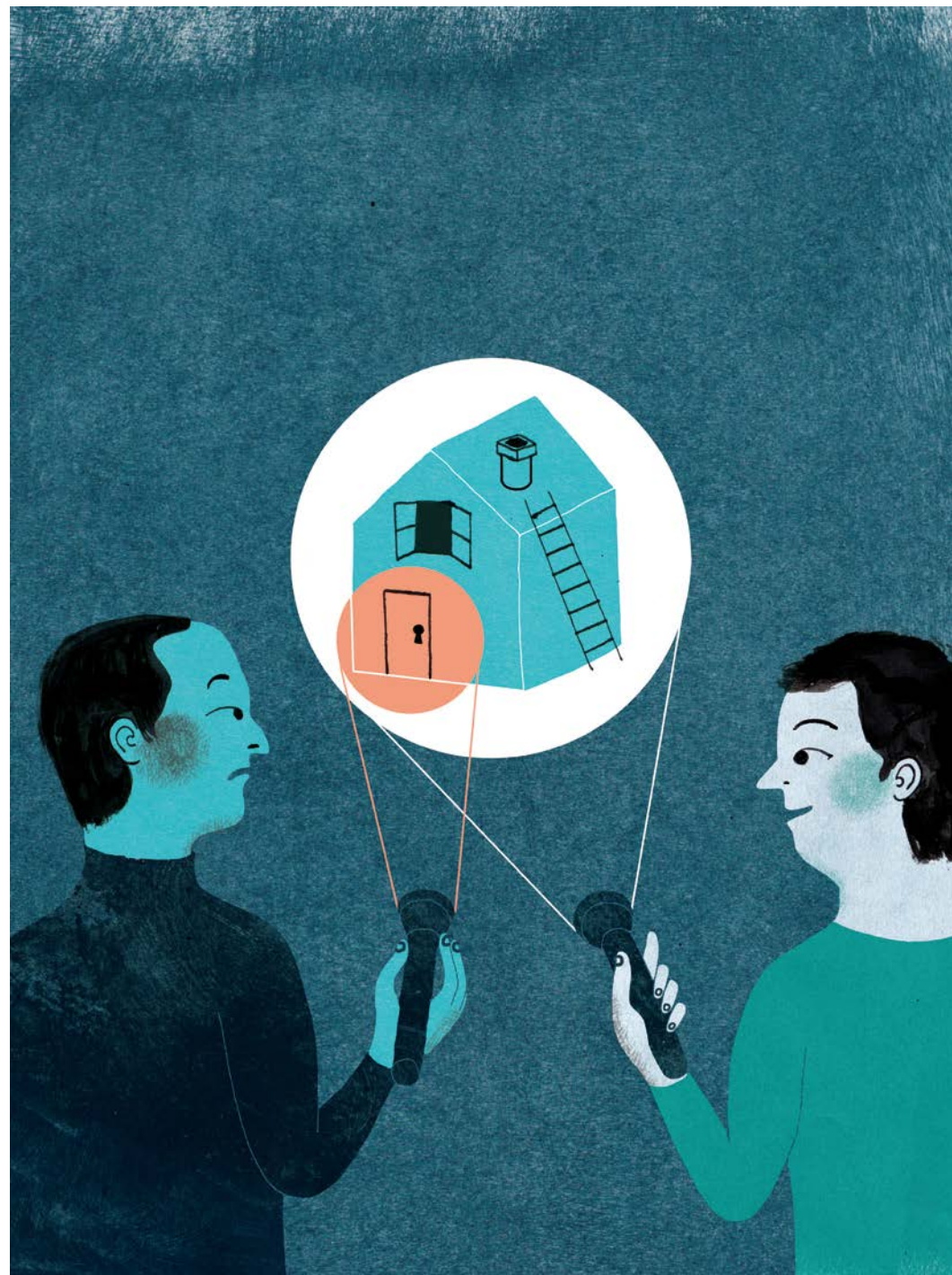


# Amor por el conocimiento

Amor por el conocimiento es querer aprender siempre.

Aprender significa saber hacer cosas nuevas y tener nuevos conocimientos.

# Perspectiva



# Perspectiva

La perspectiva es tener la mejor idea sobre una cosa.

La perspectiva sirve para comprender mejor todo.

También sirve para ayudar a que otros lo entiendan.

# CORAJE

- Valentía
- Perseverancia
- Honestidad
- Vitalidad

# CORAJE

En este capítulo vas a conocer 4 fortalezas que forman juntas una virtud que se llama coraje.

El coraje es el conjunto de fortalezas que ayudan a conseguir las cosas que queremos y a superar dificultades.

Honestidad



# Honestidad

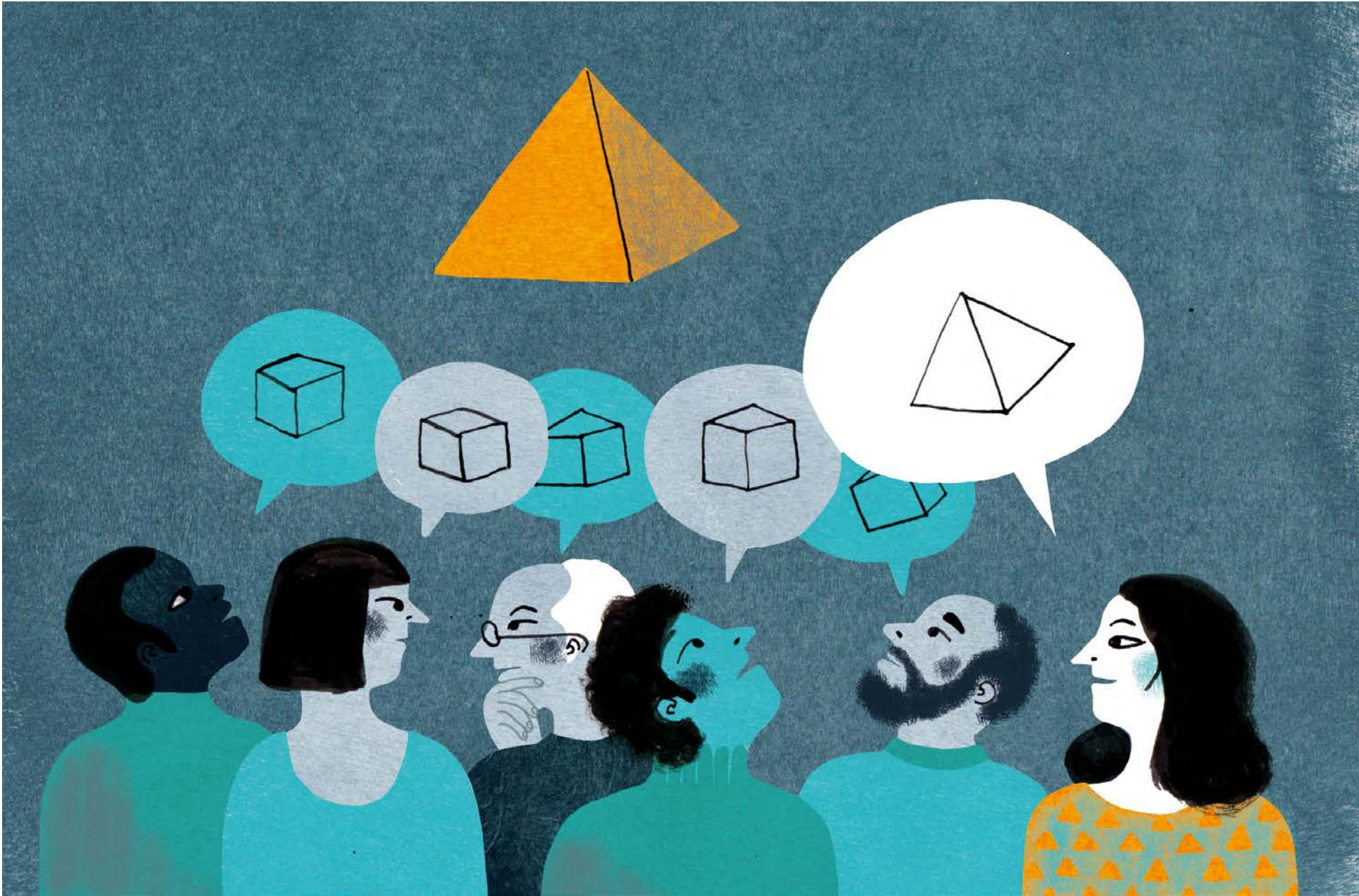
La honestidad es decir siempre la verdad.

También es mostrarte a los demás como tú eres.

Las personas honestas son también honradas y responsables.



# Valentía



# Valentía

La valentía es ser capaz de enfrentarte a situaciones difíciles o peligrosas.

También es defender tus ideas ante los demás cuando no están de acuerdo contigo.

# Perseverancia



# Perseverancia

La perseverancia es ser constante  
y terminar las cosas que empiezas.

# Vitalidad



# Vitalidad

La vitalidad es vivir la vida con muchas ganas y con energía.

# HUMANIDAD

- Amor
- Bondad
- Inteligencia emocional

# HUMANIDAD

Este capítulo explica la virtud de la humanidad que está formada por 3 fortalezas.

La humanidad está formada por las fortalezas que ayudan a querer a los demás y a estar bien con ellos.



Amor



# Amor

El amor es querer a otras personas y que te quieran.

A las personas que se quieren les gusta estar cerca y cuidarse.

# Bondad



# Bondad

La bondad es ayudar a otras personas  
y ser generosos con ellas.

También es ser amable con la gente.

# Inteligencia emocional



# Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es darte cuenta de tus sentimientos y de los sentimientos de los demás.

También es saber comportarte en diferentes lugares: en el trabajo, en un museo, en un bar,...

# JUSTICIA

- Trabajo en equipo
- Igualdad de oportunidades
- Liderazgo

# JUSTICIA

- En este capítulo vas a conocer 3 fortalezas que forman juntas una virtud que se llama justicia.
- La justicia está formada por las fortalezas que hacen que la vida en tu pueblo y en tu ciudad sea más fácil y mejor.



# Trabajo en equipo



# Trabajo en equipo

El trabajo en equipo es hacer las tareas en grupo.

Cada uno tiene hacer su parte para conseguir el mejor resultado del grupo.

# Igualdad de oportunidades



# Igualdad de oportunidades

La igualdad de oportunidades es tratar a todas las personas de una forma justa.

# Liderazgo



# Liderazgo

El liderazgo es dirigir un grupo para hacer bien una cosa.

La persona que tiene esta fortaleza se llama líder.

Un buen líder hace que todos se lleven bien.

# Templanza

- Capacidad de perdonar
- Modestia
- Prudencia
- Autocontrol

# Templanza

Este capítulo explica la virtud de la templanza que está formada por 3 fortalezas.

La templanza es el grupo de fortalezas que nos ayuda a evitar los excesos.



# Capacidad de perdonar



# Capacidad de perdonar

La capacidad de perdonar es dar una segunda oportunidad, sin venganza ni rencor, a las personas que se han portado mal contigo o te han hecho daño.

# Modestia



# Modestia

Una persona modesta es una persona sencilla y que no busca ser el centro de atención. Las personas modestas no dan importancia a las cosas que hacen aunque sean muy buenas

# Prudencia



# Prudencia

La prudencia es tomar decisiones conociendo los riesgos que hay.

Una persona prudente piensa las cosas antes de hacer o decir algo.

# Autocontrol



# Autocontrol

El autocontrol es ser capaz de controlar tus deseos, tus sentimientos y tus acciones.



# TRASCENDENCIA

- Appreciar la belleza
- Gracitud
- Esperanza
- Sentido del humor
- Espiritualidad

# TRASCENDENCIA

En este capítulo vas a conocer 5 fortalezas que juntas forman una virtud que se llama trascendencia.

La trascendencia está formada por las fortalezas que dan sentido a la vida.

Apreciar la  
belleza



# Apreciar la belleza

Apreciar la belleza es darte cuenta de que a tu alrededor hay muchas cosas interesantes y bonitas.

Gratitud



# Gratitud

La gratitud es dar las gracias a las personas que te ayudan y que se portan bien contigo. También es reconocer las cosas buenas que te pasan.

# Esperanza

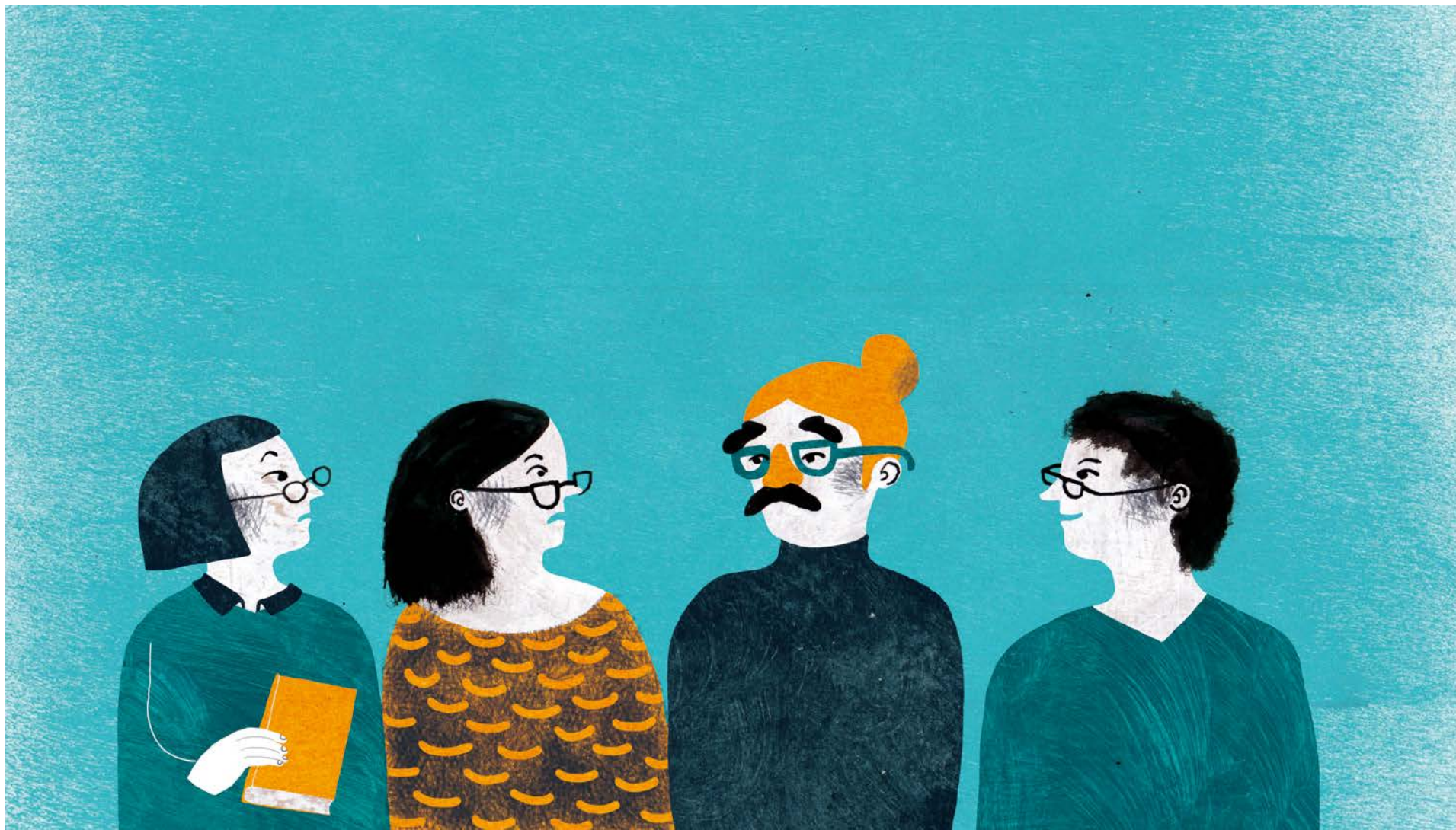


# Esperanza

La esperanza es pensar que el futuro será bueno y también es hacer cosas para lograrlo.



# Sentido del humor



# Sentido del humor

El sentido del humor es que te guste reír y hacer reír.

También es divertirse y ver el lado positivo de las cosas.

Espiritualidad



# Espiritualidad

La espiritualidad es creer que existe algo o alguien que guía tu vida y te protege.

# ANEXO II

NOMBRE: \_\_\_\_\_.

FECHA: \_\_\_\_\_.

Escribe tres cosas que hayas aprendido, que te hayan gustado y para qué pueden servirte.

1.

2.

3.




Escribe tres cosas que creas que son difíciles de hacer, que no te hayan gustado y por qué.

1

2.

3.

# ANEXO III

<b>NOMBRE:</b>  <b>FECHA:</b>	<b>BIEN</b> 	<b>REGULAR</b> 	<b>MAL</b> 
La sesión me ha parecido interesante			
Las actividades me han gustado			
Hoy he aprendido algo nuevo			
Los contenidos son adecuados			
Las exposiciones del responsable son adecuadas			
He disfrutado con el taller			



# ANEXO IV

NOMBRE: \_\_\_\_\_.

FECHA: \_\_\_\_\_.

<b>SITUACIÓN</b>	<b>RESPUESTA</b>
Soy una persona feliz cuando	
Tengo miedo cuando	
Lo que más me enfada es	
Estoy triste cuando	
Me siento querido cuando	
Odio cuando	
Me animo cuando	

NOMBRE: \_\_\_\_\_.

FECHA: \_\_\_\_\_.

<b>SITUACIÓN</b>	<b>RESPUESTA</b>
Me siento querido por	
Me produce ansiedad/ me pongo nervioso cuando	
Lo que más me cuesta controlar es	
Cuando tengo mucha rabia me provoca	
Cuando tengo miedo siento	
Me siento culpable de	

NOMBRE: \_\_\_\_\_.

FECHA: \_\_\_\_\_.

<b>SITUACIÓN</b>	<b>RESPUESTA</b>
Una de las cosas que más me indigna es	
Me admiro por	
Siento amor por	
Siento temor de	
Cuando estoy estresado	

# ANEXO V

NOMBRE: \_\_\_\_\_.

FECHA: \_\_\_\_\_.

En este cuadro encontrarás diferentes situaciones que nos pueden producir emociones o que no nos producen nada. Con ayuda de las siguientes caritas, cataloga las diferentes situaciones:



Me produce emociones



No me produce emociones

Que alguien me deje plantado tras haber quedado con él	
Estar a punto de realizar una prueba o un examen, una entrevista de trabajo,...	
Que empiece a llover	
Ver un anuncio de televisión	
Que me regañen o pierda un privilegio por hacer algo indebido	
Que alguien coja mis cosas sin permiso	

NOMBRE: \_\_\_\_\_.

FECHA: \_\_\_\_\_.

Recoger la cocina tras comer	
Ir a hacer recados como comprar fruta	
Que alguien hable mal de mí	
Que alguien me intimide y abuse de mí, aprovechándose	
Que alguien me dé las gracias cuando le he ayudado o he hecho algo por ella	

# ANEXO VI



NOMBRE: \_\_\_\_\_.

FECHA: \_\_\_\_\_.

En esta tabla tienes diferentes emociones. Escribe en el cuadro de la derecha alguna situación en la que experimentes estas emociones.

<b>REGISTRO DE EMOCIONES</b>	
<b>Registra las emociones que puedas encontrar en diferentes situaciones</b>	
<b>Emoción</b>	<b>Situación</b>
Aburrido	
Alegre	
Celoso	
Decepcionado	
Enfadado	
Feliz	
Nervioso	
Rechazado	

NOMBRE: \_\_\_\_\_.

FECHA: \_\_\_\_\_.

Calzado	
Triste	
Gratificado	
Avergonzado	
Querido	
Tímido	
Frustrado	

# ANEXO VII

1 Soy capaz de reconocer en mí:

Alegria	<input type="checkbox"/>
Tristeza	<input type="checkbox"/>
Amor	<input type="checkbox"/>
Cólera	<input type="checkbox"/>
Todas mis emociones	<input type="checkbox"/>
Ninguna de ellas	<input type="checkbox"/>

	Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca
2 Cuando me encuentro mal sé por qué causa o por quién me siento así	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Para poder estudiar un tema necesito encontrarme bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Antes de tomar una decisión tengo claro cuáles son mis objetivos y mis sentimientos al respecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Soy consciente de mis puntos fuertes y de mis debilidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Cuando fracaso en una actividad, pienso por qué he fallado y así aprendo para enfrentar otras situaciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Soy abierto y hablo sobre mis asuntos y sentimiento con otras personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Mi sentido del humor me ayuda a resolver mis problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Cuando tengo un problema lo enfrento y lo soluciono lo antes posible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Cuando estoy en desacuerdo con un grupo de personas, aunque no compartan mi opinión, yo la sigo defendiendo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Cuando alguien me presiona, me retraigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Intento controlar o regular de alguna manera mi comportamiento impulsivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca
13 Cuando alguien me contesta bruscamente, me siento muy enojado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Cuando todo el mundo está nervioso, yo también me pongo nervioso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Cuando presencio una injusticia, intento impedirla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Mi modo de actuar proporciona confianza a los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 Cuando me equivoco, admito mis propios errores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 Cuando pienso que tengo razón actúo en consecuencia, aunque sepa que van a criticarme por ello	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 Cuando prometo algo, lo cumplo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 Yo soy el responsable cuando no puedo alcanzar mis objetivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 Me esmero en realizar mis tareas escolares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 Cuando estudio algún tema nuevo me gusta consultarlo en libros o revistas y preguntar a otras personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 Para resolver los problemas, prefiero las soluciones convencionales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 Prefiero asumir riesgos para vivir situaciones nuevas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 Me cuesta mucho adaptarme a los cambios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 En determinadas ocasiones suelo expresar opiniones distintas dependiendo de la clase de gente que tenga delante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 Sé distanciarme de mi punto de vista y ponerme en lugar del otro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 Cuando emprendo una tarea, me esfuerzo al máximo aunque no haya nadie que me vea ni que me supervise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29 Los retos me motivan para esforzarme en superarlos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 Cuando tengo que llevar a cabo una tarea y la información que poseo sobre ella es incompleta, me dedico a buscar la información necesaria para desempeñarla mejor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31 Cuando acabo de realizar una tarea sé más sobre ella que antes de empezar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32 No me importa salir perdiendo si ello beneficia al grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca
33 No me gusta que me den órdenes, aunque se precisen para que el grupo alcance sus metas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34 Para tomar una decisión, me guío por los valores de mi grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35 No dejo pasar las oportunidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36 Aunque me esfuerce al máximo, si no logro todos mis objetivos me siento culpable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37 Prefiero no cambiar mis rutinas cuando realizo una tarea	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38 Me gusta animar a la gente para hacer cosas nuevas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39 Cuando decido conseguir algún objetivo tropiezo con algo que me impide alcanzarlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40 Tengo plena confianza en mis habilidades para obtener éxito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41 Cuando tropiezo con un contratiempo, pienso que soy yo el que está fallando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42 Cuando mis amigos o amigas me cuentan sus problemas les escucho atentamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43 Cuando mis amigos me cuentan sus problemas, soy capaz de ponerme en su lugar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44 Ayudo a mis amigos y amigas teniendo en cuenta lo que necesitan y lo que sienten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45 Un amigo o amiga ha realizado un gran esfuerzo en el estudio de una asignatura para poder aprobarla. Cuando lo consigue me alegro y lo felicito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46 Ayudo a un amigo o amiga cuando tiene que preparar el examen de una materia en la que tiene dificultades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47 Estoy dispuesto a regalar a mis amigos y amigas cosas que les gustan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48 Procuo que mis amigos y amigas se encuentren a gusto conmigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49 Cuando veo a alguien que tiene un problema o dificultad, le ayudo sin que me lo pida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50 Mis amigos y amigas confían en mí gracias a mi esfuerzo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca
51 Respeto a la gente, con independencia de sus características personales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52 Respeto otras visiones del mundo distintas de las mías propias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53 Soy capaz de tener amigos de distintas culturas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54 Tengo la capacidad de responder ante actitudes intolerantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55 Puedo reconocer en un grupo quién es el líder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56 Identifico las principales organizaciones sociales que hay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57 Sé que las opiniones de las personas dependen de la influencia que sobre ellas ejercen la televisión, la radio, la prensa, etc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58 Comprendo cómo se encuentra estructurada una determinada organización, como por ejemplo un equipo de fútbol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59 Cuando me planteo conseguir algo, busco todas las posibilidades hasta que lo consigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60 Si tengo que hablar a la clase o a un grupo de amigos o amigas, consigo que me presten atención	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61 Ante una discusión con amigos o amigas que tienen opiniones diferentes intento que se llegue a un consenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62 Si me piden que haga un resumen de algo que he escuchado, puedo hacerlo con claridad y precisión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63 Sé identificar lo que sienten los demás y también comunicar mis sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64 Cuando tengo un problema con alguien, se lo digo e intentamos hablar para resolverlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65 Cuando escucho los problemas de alguien, se me ocurren posibles soluciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66 Si recibo un elogio de alguien, creo que hay algo escondido detrás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67 Si alguien me agrade, intento comprender los motivos que le han llevado a actuar así	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68 En una reunión cuando dos partes discuten, intento hacer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca
de mediador	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69 Si tengo diferencias con un conocido, me dirijo a él y se las planteo directamente	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70 Cuando hay que solucionar un problema, pienso que lo más importante es que todo el mundo quede satisfecho	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71 Soy capaz de organizar y motivar a un grupo de compañeros para realizar actividades o tareas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72 Ante situaciones que requieren decisiones rápidas tomo la iniciativa	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73 Suelo coordinar grupos de trabajo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74 Los demás se identifican con mis comportamientos, valores y objetivos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75 Ante cualquier duda o problema, tomo la iniciativa para su solución	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76 Procuo favorecer los cambios en mi entorno fomentando una actitud positiva	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77 Tengo la tendencia a adoptar decisiones creativas y procuro que los demás sigan mis ideas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78 Influyo en los demás para que adopten una actitud positiva frente a los cambios	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79 Me siento a gusto tratando con la gente	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80 Me gusta trabajar en grupo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81 En mi tiempo libre busco la compañía de los demás	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82 A mis compañeros los considero amigos míos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
83 Pienso que el logro de metas grupales contribuye a mejorar la relación en el grupo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
84 Me preocupo porque fluya la información en el grupo para resolver problemas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
85 Cuando surge algún conflicto, trato de identificar los motivos que lo originan y buscar soluciones	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86 Suelo contribuir a impulsar la colaboración entre los com-	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca
pañeros y a una mejora del clima grupal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
87 Valoro decisiones creativas que generan acuerdo y comprensión entre los miembros del grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
88 Trato de despertar la motivación de los demás para el logro de los objetivos del grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
89 Me preocupan las relaciones interpersonales, el intercambio, el conocimiento y el respeto mutuo para alcanzar una buena cohesión grupal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
90 Me intereso por facilitar un clima grupal en el que se promueva la participación entre los integrantes del mismo y donde se reconozcan y valoren las oportunidades de todos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL 2 ESQUEMA

### 1. AUTOCONCIENCIA

- 1.1 Conciencia emocional (items 1-4)
- 1.2 Valoración adecuada de sí mismo (items 5-7)
- 1.3 Confianza en sí mismo (items 8-11)

### 2. AUTORREGULACIÓN

- 2.1 Autocontrol (items 12-14)
- 2.2 Confiabilidad (items 15-18)
- 2.3 Integridad (items 19-21)
- 2.4 Innovación (items 22-24)
- 2.5 Adaptación (items 25-27)

### 3. MOTIVACIÓN

- 3.1 Motivación de logro (items 28-31)
- 3.2 Compromiso (items 32-34)
- 3.3 Iniciativa (items 35-38)
- 3.4 Optimismo (items 39-41)

### 4. EMPATÍA

- 4.1 Comprensión de los demás (items 42-44)
- 4.2 El desarrollo de los demás (items 45-46)
- 4.3 Orientación hacia el servicio (items 47-50)
- 4.4 Aprovechamiento de la diversidad (items 51-58)

### 5. HABILIDADES SOCIALES

- 5.1 Influencia (items 59-62)
  - 5.2 Comunicación (items 63-66)
  - 5.3 Manejo de conflictos (items 67-70)
  - 5.4 Liderazgo (items 71-74)
  - 5.5 Catalización del cambio (items 75-78)
  - 5.6 Establecer vínculos (items 79-82)
  - 5.7 Colaboración y cooperación (items 83-86)
  - 5.8 Capacidades de equipo (items 87-90)
-

# ANEXO VIII

NOMBRE: \_\_\_\_\_.

FECHA: \_\_\_\_\_.

¿Qué crees que significa ser agradecido? Explícalo brevemente con tus palabras.

¿Sueles dar las gracias a los demás cuando te ayudan o te prestan algo? ¿Podrías poner algún ejemplo de estas situaciones?

¿Te gusta que la gente te dé las gracias cuando haces algo por ellos? En caso afirmativo, ¿por qué te gusta que te den las gracias?

¿Crees que es necesario dar las gracias a los demás? ¿Por qué?

¿Crees que dar las gracias a los demás es una pérdida de tiempo? ¿Por qué?

NOMBRE: \_\_\_\_\_.

FECHA: \_\_\_\_\_.

¿Eres consciente de las cosas buenas que te ocurren? ¿Podrías ponerme un ejemplo de algo bueno que te haya pasado en los tres últimos días?

¿Crees que los demás opinan que eres agradecido? ¿Por qué? ¿Cómo te expresan esa fortaleza?

¿Únicamente valoras y agradeces los detalles y los favores materiales? Justifica tu respuesta.

¿Crees que hay que ser agradecido con una persona por pasar un buen rato con ella? ¿Por qué?

¿Crees que la gratitud es importante para convivir y mejorar la convivencia? ¿Por qué?  
¿Podrías aplicarlo a la Vivienda Tutelada?

NOMBRE:\_\_\_\_\_.

FECHA:\_\_\_\_\_.

¿Podrías decirme tres situaciones en las que te gustaría que te dieran las gracias?

1.

2.

3.

¿Podrías decirme tres situaciones en las que mostrar gratitud?

1.

2.

3.

¿Consideras que la gratitud es algo necesario para la vida diaria? ¿Por qué?

¿Crees que el programa te ha ayudado para aprender más sobre la gratitud? ¿Por qué?

# ANEXO IX

¿Crees que el programa ha aportado conocimientos a los usuarios? En caso afirmativo, explica en qué les ha enriquecido.

¿Crees que estos conocimientos son necesarios y útiles para los usuarios? ¿Por qué?

¿Consideras que las sesiones estaban diseñadas adecuadamente? ¿Por qué?

¿Crees que la duración del programa ha sido el adecuado? ¿Por qué?

¿Trabajarías de otra forma la gratitud y la inteligencia personal? ¿Cómo trabajarías estas fortalezas?



¿Crees que los usuarios se han mostrado interesados y predispuestos en el proceso de aprendizaje? ¿Por qué? En caso afirmativo, especifica las conductas que te llevan a pensar que han mostrado interés a lo largo del programa.

¿Has apreciado un aumento de autoconocimiento emocional propio y ajeno en los usuarios? ¿Podrías señalar algunos comportamientos y/o actitudes en los que se aprecie una mayor competencia emocional?

¿Qué tipo de conocimiento emocional has observado que ha aumentado más? ¿Por qué?

¿Con qué frecuencia se dan las gracias a raíz de impartir el programa? ¿Podrías explicar alguna situación o situaciones?

¿Crees que los recursos empleados son los adecuados? ¿Por qué?

¿Consideras que la persona que ha dirigido los talleres ha realizado buenas exposiciones?  
¿Por qué?

Del 0 al 10, señala el grado de conocimientos que creen que han aprendido los usuarios.

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Señala del 0 al 10 el grado de conocimientos que crees que han adquirido en lo relacionado con la gratitud.

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Señala del 0 al 10 el grado de conocimientos que crees que han adquirido en lo relacionado con la inteligencia personal.

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Muchas gracias por tu colaboración.