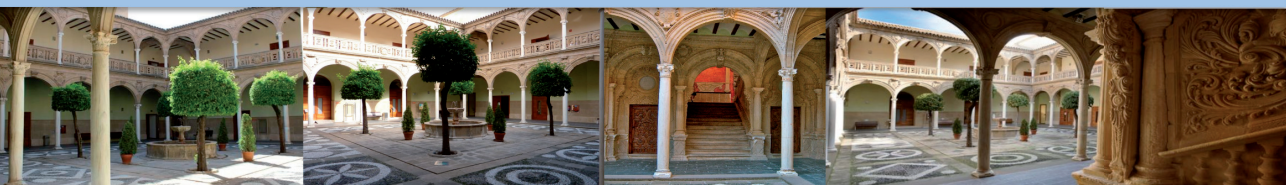




# CONGRESO NACIONAL PSICOLOGÍA POSITIVA

BAEZA 2016



Baeza, del 21 al 23 de abril de 2016

## Organizan:



UNIVERSIDAD DE JAÉN



Sociedad Española de  
Psicología Positiva

## Colaboran:





## III CONGRESO NACIONAL DE PSICOLOGÍA POSITIVA

Baeza (Jaén) 21, 22 y 23 de abril de 2016



Celebrado en la Universidad Internacional de Andalucía  
Campus Antonio Machado (Baeza)



UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE ANDALUCÍA  
SERVICIO DE PUBLICACIONES  
Monasterio de Santa María de las Cuevas.  
Calle Américo Vespucio, 2.  
Isla de la Cartuja. 41092 Sevilla  
[www.unia.es](http://www.unia.es)

© De esta edición:

Sociedad Española de Psicología Positiva, 2016  
Universidad Internacional de Andalucía, 2016

© Los autores, 2016

Maquetación y diseño: Servicio de Publicaciones. UNIA  
ISBN: 978-84-7993-311-1

## ÍNDICE

<b>Mensaje de la presidenta del Comité Organizador</b>	6
<b>Comité organizador</b>	8
<b>Comité científico</b>	9
<b>Resumen de las conferencias plenarias</b>	10
<b>Jueves 21 de abril:</b>	
Relación de conferencias, comunicaciones y <i>posters</i>	17
<b>Viernes 22 de abril:</b>	
Relación de conferencias, comunicaciones y <i>posters</i>	81
<b>Sábado 23 de abril:</b>	
Relación de conferencias, comunicaciones y <i>posters</i>	127
<b>Anexo. Programa del Congreso</b>	150

## MENSAJE DE LA PRESIDENTA DEL COMITÉ ORGANIZADOR

Nos complace darles la bienvenida al III Congreso Nacional de Psicología Positiva. En esta ocasión celebramos el Congreso en Baeza, ciudad declarada Patrimonio de la Humanidad en 2003, ubicada en el centro de la provincia de Jaén y puerta de entrada a Andalucía. En esta ciudad podremos divisar uno de los paisajes más singulares de Andalucía: su particular mar de olivos.

El Comité Organizador ha trabajado para crear un programa académico y sociocultural que sirva de marco para el aprendizaje, el intercambio de ideas y el desarrollo de oportunidades de colaboración para continuar nuestro trabajo de difusión de la Psicología Positiva. Se presentarán los últimos avances científicos de la Psicología Positiva en diferentes ámbitos como la salud, la educación y las organizaciones. El programa científico es diverso y prometedor. Contaremos con presentaciones lideradas por jóvenes investigadores que abordarán temas de interés para la investigación y la práctica en Psicología Positiva, tales como la inteligencia emocional, el engagement, las intervenciones clínicas positivas, las organizaciones saludables, el bienestar en las aulas, las fortalezas personales y las relaciones interpersonales, el sentido del humor, el mindfulness, y la felicidad. De igual forma, se realizarán talleres prácticos para el desarrollo de competencias y conocimientos de vanguardia en Psicología Positiva. Además nos acompañarán conferenciantes de reconocido prestigio

a nivel nacional e internacional como el Dr. Wilmar Schaufeli, la Dra. Marisa Salanova, el Dr. Gonzalo Hervás, el Dr. Enrique García Fernández-Abascal, el Dr. Pablo Fernández-Berrocal, el Dr. Carmelo Vázquez, la Dra. Raquel Palomera, la Dra. Mayte Garaigordobil y la Dra. Carmen Torres.

El programa científico se complementará con una serie de actividades deportivas y socioculturales que nos permitan compartir emociones positivas con los colegas: Cóctel de Bienvenida, Despertar Deportivo, Visita Guiada por la Baeza Monumental, Cata de Aceite y Cena de Clausura con sorpresas que fortalecerán vínculos afectivos.

La organización de todas estas actividades no hubiera sido posible sin la colaboración de todos los miembros del Comité Organizador a quienes quiero agradecer “hasta el infinito y más allá” su trabajo, esfuerzo y dedicación.

**Dra. M. Pilar Berrios Martos**

## COMITÉ ORGANIZADOR

**Presidenta:** Dra. M. Pilar Berrios Martos      Universidad de Jaén

**Miembros:**

Rafael Martos	Universidad de Jaén
Encarnación Ramírez	Universidad de Jaén
Ana García León	Universidad de Jaén
Carmen Torres	Universidad de Jaén
Lourdes Espinosa	Universidad de Jaén
Ana Raquel Ortega	Universidad de Jaén
Ángel Cagigas	Universidad de Jaén
Pedro Jesús Luque	Universidad de Jaén
Borja A. de la Torre	Universidad de Jaén
Teresa Cubero	Universidad de Jaén
Alejandro Álvarez	Universidad de Jaén
Nahia Brown	Universidad de Jaén
M <sup>a</sup> Isabel Cruz	Universidad de Jaén
Arturo Rodríguez	Universidad de Jaén
Francisco Liébana	Universidad de Jaén
Laura Collado	Universidad de Jaén
Pilar Nieto	Universidad de Jaén



## COMITÉ CIENTÍFICO

M <sup>a</sup> Dolores Avia	Universidad Complutense de Madrid
Pilar Berrios	Universidad de Jaén
Ángel Cagigas	Universidad de Jaén
Lourdes Espinosa	Universidad de Jaén
Natalio Extremera	Universidad de Málaga
Pablo Fernández-Berrocal	Universidad de Málaga
Valle Flores	Universidad de Valladolid
Enrique García Fernández-Abascal	UNED
Ana García-León (Secretaria)	Universidad de Jaén
Begoña García-Larrauri	Universidad de Valladolid
Gonzalo Hervás	Universidad Complutense de Madrid
Rafael Martos	Universidad de Jaén
Inés Monjas	Universidad de Valladolid
Ana Raquel Ortega	Universidad de Jaén
Encarnación Ramírez	Universidad de Jaén
Marisa Salanova (Presidenta)	Universidad Jaume I
Carmelo Vázquez	Universidad Complutense de Madrid
Carmen Torres	Universidad de Jaén
José Luis Zaccagnini	Universidad de Málaga

## CONFERENCIAS PLENARIAS

## Work engagement: A useful construct for occupational health in the 21<sup>st</sup> century?

**Dr. Wilmar B. Schaufeli**

University of Leuven, Belgium & Utrecht University,  
The Netherlands

Despite its name, occupational health is traditionally concerned with *ill*-health and *unwell*-being. That is, it focuses almost exclusively on the negative aspects of employee behavior in organizations and is concerned with damage, disease, disorder and disability. Since the emergence of positive psychology this traditional negative approach is supplemented by an emphasis on human strength and optimal functioning in organizations. This presentation focuses on work engagement, one of the key-concepts of positive occupational health psychology that is defined as a positive state of fulfillment that is characterized by vigor, dedication, and absorption. In this address the concept of work engagement is discussed, and a state-of-the art overview is presented of research findings on the topic. Special attention is given to interventions to promote work engagement, both at the individual as well as the organizational level. By doing so the practical relevance of work engagement is illustrated for a 21<sup>st</sup> century positive occupational health psychology.

## **Bienestar eudaimónico: Origen, modelos y aplicaciones**

**Dr. Gonzalo Hervás**

Universidad Complutense de Madrid

En los últimos años, diversas líneas de investigación han coincidido en señalar la importancia del bienestar eudaimónico tanto como base del bienestar personal, como también para otros resultados adaptativos positivos, e incluso para la salud. Sin embargo, el bienestar eudaimónico es un constructo complejo y difícil de precisar. En esta presentación se repasarán los modelos más importantes dentro de este enfoque, sus raíces históricas, la investigación más relevante de los últimos años, retos clave de investigación pendientes de resolver, así como aplicaciones esenciales desde el punto de vista aplicado.

## Fortalezas del carácter y salud

**Dr. Enrique G<sup>a</sup> Fernández-Abascal**

Universidad Nacional de Educación a Distancia

La relación entre salud y afecto positivo tiene una larga tradición que se ha visto reflejada en la propia definición de salud de la OMS. En los últimos años han proliferado los estudios que confirman esta relación, pero la mayoría de estos trabajos se han limitado a confirmar esta relación, sin establecer una relación causal entre ellos. Quizás uno de los retos más interesantes que se plantean en la actualidad es saber si todas las emociones positivas son igualmente saludables o si dependiendo del tipo de enfermedad hay emociones positivas no solo saludables, sino que otras pueden ser indiferentes e incluso alguna pueda llegar a ser patógena. Por otra parte, la limitación de instrumentos fiables que mida un abanico más amplio de emociones y no solo el montante conjunto de afectos positivos, no ha permitido avanzar en esta dirección. Uno de los instrumentos consolidados y que está ayudando a comprender el potencial del afecto positivo es la medida de las virtudes y fortalezas del carácter. Al ser un instrumento que recoge un amplio abanico de fortalezas que acopian afectos positivos de diferente intensidad, puede servir como aproximación para estudiar la relación entre las diferentes caras del afecto positivo y su influencia sobre la salud. Esta primera aproximación confirma que diferentes patologías se asocian preferentemente con ciertas fortalezas y no con otras, lo que confirma la sospecha inicial de que no todos los afectos positivos son igualmente favorables en todas las enfermedades. Estos datos son especialmente importantes ya que condiciona la forma de intervención en función de las características de la patología, pero también de las del propio paciente.

## Ideas positivas para educar las emociones

**Dr. Pablo Fernández Berrocal**

Universidad de Málaga

Las emociones, su regulación y sus potenciales implicaciones en nuestra vida diaria han suscitado un interés creciente en la última década. Gran parte de esta expectación se debe a la irrupción de un nuevo ámbito de estudio denominado Inteligencia Emocional (IE). Las investigaciones sobre los vínculos entre emoción e inteligencia no son nuevas pero desde que Salovey y Mayer acuñaron el término en 1990 (Salovey y Mayer, 1990), el campo de estudio de la IE ha generado un progresivo desarrollo de trabajos e investigaciones. La perspectiva teórica de la que partimos en conferencia está basada en el modelo de IE de Mayer y Salovey (1997), por otra parte, el planteamiento científico con más apoyo empírico y con una base teórica más fundamentada. Desde este modelo, la IE engloba un conjunto de habilidades relacionadas con el procesamiento emocional de la información. En concreto, la definición más extendida describe la IE como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997). Una de las líneas de investigación más activas trata de establecer la utilidad de la IE en diversas áreas vitales de las personas. En concreto, existen evidencias de que la IE es un predictor significativo del funcionamiento personal y social del individuo. Por ejemplo, la IE se ha relacionado con una mayor satisfacción con la vida, con estrategias de afrontamiento más adaptativas y con una mayor capacidad para interrumpir estados emocionales negativos y prolongar los positivos. El propósito de esta conferencia es mostrar de forma práctica cómo la IE es una herramienta imprescindible en la conquista de la felicidad que tenemos que educar desde la infancia, y cómo su carencia nos lleva a continuas torpezas e ingenuidades emocionales que complican nuestra vida y la de las personas que nos rodean.

## **Desmontando la casa por el tejado: innovaciones educativas en formación superior de docentes**

**Dra. Raquel Palomera Martín**

Universidad de Cantabria

La investigación muestra la importancia de la educación emocional y social en la predicción de un adecuado ajuste bio-psico-social en la población infanto-juvenil. Es por ello que en la última década se han multiplicado las demandas y diseño de programas educativos dirigidos a su promoción en la escuela. Igualmente, sabemos que las habilidades socio-emocionales están implicadas en el bienestar y calidad docente. Sin embargo, apenas existen iniciativas formales para este tipo de educación en el profesorado cuando, no es posible enseñar lo que previamente no se ha alcanzado, al igual que no es posible enseñar ante la ausencia de bienestar docente. Por ello, en la Facultad de Educación de la Universidad de Cantabria desde el año 2010 se puso en marcha la material troncal "Formación en valores y competencias personales para docentes" en el plan de estudios de los Grados en Magisterio al tiempo que se iniciaba el Master Título Propio en "Educación Emocional, Social y de la Creatividad" en postgrado. Presentamos nuestra experiencia en ambas innovaciones educativas así como los resultados encontrados hasta el momento. El objetivo final es inspirar a otros agentes educativos para promover la formación emocional y social dirigida a docentes en el contexto de la educación superior, de manera que a través de ella podamos conseguir los beneficios que dicha educación nos ofrece.

## Por fin la Psicobiología me hace reír

**Dra. Carmen Torres Bares**

Universidad de Jaén

Todos conocemos la experiencia del humor: en nuestra vida cotidiana solemos encontrar situaciones y experiencias que nos hacen sonreír, reír y disfrutar con chistes, conversaciones divertidas, situaciones inesperadas, acontecimientos absurdos, etc. Sin embargo, el estudio científico del humor es muy reciente y nos desvela cosas asombrosas desde el punto de vista de la Psicobiología. En esta charla se analizará el concepto del humor, se describirán los componentes que lo integran y se revisarán investigaciones relacionadas con el estudio de sus bases biológicas, destacando los trabajos realizados en pacientes con lesiones cerebrales, los estudios de neuroimagen, así como algunos estudios que abordan este tema en animales no humanos. Se analizarán también las evidencias experimentales que ponen de manifiesto los beneficios que la risa y el humor tienen para la salud, finalizando con la descripción de algunas aplicaciones prácticas derivadas de experiencias personales diversas.



## **Jueves 21 de abril de 2016**

### **CONFERENCIA PLENARIA**

**Work engagement: A useful construct for occupational health  
in the 21<sup>st</sup> century?**

**PONENTE: Dr. Wilmar B. Schaufeli**

Utrecht University

### ***POSTERS***

**Coordinadora: Dra. Lourdes Espinosa Fernández**

Universidad de Jaén

## **Felicidad y su relación con la calidad de vida y variables psicopatológicas en pacientes con diagnóstico reciente de cáncer colorrectal con indicación quirúrgica**

**Ernesto García Linares, Manuel Ruíz López, Amelia Villena Jimena, Trinidad Bergero Miguel y Julio Santoyo Santoyo**

Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga

En las últimas décadas ha incrementado el interés por estudiar la felicidad en distintos de la salud (Steel et al 2008) Las personas felices, cuentan con mejores recursos para hacer frente a situaciones de estrés (Diener & Seligman, 2002). En este contexto, se conoce el cáncer como un estresor crónico (Reich & Remor, 2010). El objetivo del presente estudio pretende monitorizar la felicidad en este tipo de muestra, buscando relaciones entre ésta y variables relacionadas con la calidad de vida, y otras de carácter psicopatológico. Además, se quieren establecer las diferencias entre hombres y mujeres. Ciento veintiocho pacientes del Hospital Regional Universitario de Málaga. Media de edad: 69,35 (DT: 10,72; rango: 40-90) El 65,6% hombres y 34,4% mujeres. Todos ellos diagnosticados con cáncer colorrectal e indicación quirúrgica. La recogida de datos se produce en los diez días posteriores al diagnóstico. Se han encontrado correlaciones inversas y significativas entre felicidad y las variables psicopatológicas estudiadas: Desesperanza (-,463\*\*), Ansiedad\_HADS (-,253\*) Depresión\_HADS (-,431\*\*) y correlaciones positivas entre felicidad las dimensiones de la calidad de vida Funcionamiento Físico (,175\*) Salud general (,338\*\*) Vitalidad (,406\*\*) Funcionamiento social (,298\*\*) Rol emocional (,195\*) y Salud mental (,336\*\*) Por último se han encontrado diferencias entre hombres y mujeres ( $p = .000$ ), siendo mayores las puntuaciones de felicidad en hombres. Nuestros resultados coinciden con estudios que han encontrado que las personas felices manifiestan menores síntomas de salud física y mental (Lyubomirsky 2005). Quienes se perciben más sanos, manifiestan estar más felices. El estado de salud es un determinante de felicidad (Gerstenbluth 2008). Las personas capaces de maximizar sus emociones positivas, pueden influir en la mejora de salud (Fredrickson, 2000) Por el contrario, la infelicidad puede ser un factor que influya en lo psicopatológico (Piqueras, 2011).

## Encuentro de beneficio y sus componentes en una muestra de pacientes cardiacos

**Cristina García-Zamora<sub>1</sub>, Pilar Sanjuán<sub>1</sub>, Ana M<sup>a</sup> Pérez-García<sub>1</sub>, José Bermúdez<sub>1</sub>, M<sup>a</sup> Ángeles Ruiz<sub>1</sub>, Beatriz Rueda<sub>1</sub>, & Henar Arranz<sub>2</sub>**

1. Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) / 2. Unidad de Rehabilitación Cardíaca – Hospital Universitario La Paz-Cantoblanco Madrid – España

El Encuentro de Beneficio (EB) se define como la percepción de cambios positivos por parte del individuo como resultado de su enfrentamiento a un suceso vital adverso. Estos cambios se producen en distintos dominios como el social (produciéndose cambios positivos en las relaciones interpersonales), cognitivo (percibiéndose mejoras en las fortalezas personales) y espiritual (incrementándose la apreciación de la vida y cambiando las prioridades). El EB ha sido asociado con bienestar emocional en distintos colectivos de enfermos, incluidos los pacientes cardiacos. El principal objetivo del presente estudio fue explorar las dimensiones de la adaptación española de la Benefit Findings Scale (BFS; Antoni et al., 2001), así como estudiar las relaciones que este constructo y sus dimensiones mantenían con afecto positivo en una muestra de pacientes que acababan de sufrir un primer episodio cardíaco (n=153). Los resultados mostraron que en esta escala de medida del EB se pueden distinguir tres dimensiones que recogen aspectos relacionados con el crecimiento personal, la importancia de la familia y la aceptación de las situaciones, aunque también es posible emplearla como una escala unidimensional. Además, tanto la puntuación total en la escala como las tres subescalas se relacionaron positiva y significativamente con afecto positivo. Se discute sobre la idoneidad de realizar análisis confirmatorios con muestras más grandes, así como la relevancia de promover este recurso en los pacientes cardiacos, dada la gran relación que mantiene con el bienestar emocional y el mejor pronóstico de este tipo de enfermedades.

## Optimismo y psicopatología en pacientes cardíacos

**María José Castelar Ríos, Lucía Fernández Madero, Irene Pacheco Yepes y Humbelina Robles-Ortega**

Universidad de Granada

En el estudio de la enfermedad cardíaca no solo es importante conocer y comprender cuáles son los factores de riesgo que influyen en su desarrollo, sino también los factores que protegen a la persona de este tipo de enfermedad y de la recaída después del primer infarto. Recientes investigaciones que el afecto positivo elevado puede proteger del desarrollo de enfermedades del corazón. El objetivo del presente estudio ha sido analizar, en una muestra de pacientes cardíacos ( $n=50$ ), la relación entre optimismo disposicional y satisfacción con la vida y sintomatología emocional (ansiedad, depresión, vulnerabilidad al estrés). Los instrumentos utilizados fueron: El LOT-R, la Escala de Satisfacción con la Vida (Diener et al., 1985), el STAI, el BDI y el cuestionario de Vulnerabilidad al Estrés (Beech et al., 1982). La muestra se dividió en dos grupos (optimistas y pesimistas) utilizando el percentil 50 como punto de corte. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos en todas las variables evaluadas. El grupo de pacientes optimistas presentó puntuaciones más bajas en ansiedad, depresión y vulnerabilidad al estrés que el grupo de pacientes pesimistas. En relación a la variable satisfacción con la vida, se observa una correlación positiva con optimismo ( $.493$ ;  $p= .000$ ), y negativa con ansiedad ( $-.564$ ;  $p= .000$ ), depresión ( $-.515$ ;  $p= .000$ ) y vulnerabilidad al estrés ( $-.548$ ;  $p= .000$ ). Nuestros resultados, por tanto, indican que niveles altos de optimismo disposicional podrían ejercer un factor protector contra los problemas emocionales y el estrés en pacientes cardíacos.

## **Al hilo de lo invisible. Análisis comparativo de las fortalezas humanas**

**Trinidad Nieves Soria López**

Concejalía de Familia, Servicios Sociales y Sanidad. Ayuntamiento de Las Rozas (Madrid)

Un quilt es una labor artesanal que durante siglos las mujeres han venido confeccionando, habitualmente en grupo. La técnica consiste en coser retales de tejidos diversos para formar una escena o un motivo. Es precisamente en eso en lo que los quilts se parecen a las vidas de las mujeres maltratadas por sus parejas, en que están hechos de fragmentos dolorosos de vida y de retales de violencia. El quilt de amor y vida es la herramienta conceptual y metodológica propuesta para describir la experiencia de recuperación del poder y la fuerza (empoderamiento) creando algo nuevo y bello, a partir de los "retales de la violencia". Representa la capacidad de transformar las experiencias traumáticas en fortalezas y en sabiduría para el cambio personal, relacional y social (resiliencia), la reconexión con la alegría, la esperanza y el amor, y el reencuentro con la vida. Es frecuente dedicar mucho tiempo, atención y esfuerzo, a la selección de cada uno de los retales de la violencia para el quilt (un jirón de camisa, tiras de un vestido floreado, un recorte de encaje, un sobrante de cortina...) y luego coger precipitadamente algunos hilos de la caja de costura, sin darles la menor importancia. Sin embargo, la elección de los hilos tiene gran relevancia: sin hilos no puede haber quilt. Existen 24 tipos diferentes de hilos (cada uno con su color, textura, características y propiedades) que los hacen adecuados, o no, para unir las diferentes piezas de tela. Examinar de modo comparativo estos 24 hilos, conocer sus similitudes, diferencias y efectos, posibilitará la creación del quilt de amor y vida, que podrá mantenerse intacto e indestructible a lo largo de los días, formando un todo armónico cuya belleza rescatará, para goce de quien posea el quilt o simplemente lo contemple, el valor de una vida de mujer.

## Terapia positiva de pareja

**Jorge López Fresco y Antoni Martínez Monzó**

La terapia positiva de pareja nos ofrece una intervención eficaz en casos en que se requiere una intervención en pareja tanto como a nivel individual en los miembros de la misma. En esta comunicación se ofrecen sus principales claves, tal y como han sido desarrolladas por el centro Psicología en Positivo, en las que destacamos la terapia 1 más 1 y la integración de diferentes herramientas en el abordaje terapéutico.

## Resiliencia y síntomas psicopatológicos en adultos sanos

**M<sup>a</sup> Ángeles García León, Laura Arcos García, M<sup>a</sup> Isabel Peralta Ramírez y Humbelina Robles-Ortega**

Universidad de Granada

La resiliencia entendida como la resistencia a la psicopatología al hacer frente a la adversidad ha sido ampliamente estudiada en relación a eventos traumáticos. Sin embargo encontramos pocas investigaciones que aborden la relación entre resiliencia y psicopatología en población general. Para estudiar dicha relación se evaluó a través de una entrevista semiestructurada a una muestra de 184 adultos sanos, sin consumo de drogas y con una media de edad de 29.78 (SD=12.34). A través de ella se recogieron datos sociodemográficos, consumo de drogas y enfermedades. Además, los participantes cumplieron la escala de resiliencia CD-RISC de 10 ítems, el inventario de síntomas psicopatológicos SCL-90-R y la escala de estrés percibido EEP. La muestra se dividió en dos grupos (alta y baja resiliencia) usando una puntuación de 27 en el CD RISC como punto de corte. Se realizaron diversos ANOVAS, siendo la VI de dos niveles (alta y baja resiliencia) y como VDs las dimensiones del SCL-90-R y la EEP. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos en estrés percibido y en todas las dimensiones de psicopatología del SCL-90-R excepto en somatizaciones. El grupo de baja resiliencia presentó puntuaciones más altas en estrés percibido y síntomas psicopatológicos que el grupo de alta resiliencia. Según esto, los adultos con baja resiliencia tendrían mayor tendencia a presentar síntomas psicopatológicos y más estrés percibido. Por tanto, la resiliencia ejercería un factor protector contra la psicopatología y el estrés no solo ante adversidades y eventos traumáticos sino también en población general sana.

## Una exploración conceptual del término cultural rasmia

**Marta Velázquez Gil, M<sup>a</sup> Dolores Merino Rivera y Merche Ovejero Bruna**

Universidad Complutense de Madrid

Rasmia es un término cultural procedente de Aragón y Navarra, y según la RAE, se define como empuje y tesón para acometer los objetivos. Este término guarda similitud con otro término finlandés llamado sisu. La presente investigación tiene como objetivo explorar las creencias y concepciones que las personas residentes en España y que conocen el término rasmia, tienen sobre el mismo; así como la comparación de estos resultados con los obtenidos en un estudio anterior sobre sisu. Se llevó a cabo una encuesta online a la que respondieron 495 participantes residentes en España. De estos, 264 conocían el término rasmia, y tal y como era de esperar, procedían de Aragón y Navarra. El análisis cualitativo reflejó que la mayoría de los participantes definía rasmia a través de dos constructos principales: coraje y fuerza. Los resultados cuantitativos revelaron que el 54,6% concebía rasmia como una capacidad inquebrantable para perseguir de manera constante y sin descanso objetivos significativos a largo plazo, mientras que el 31,3% lo concebía como una reserva de energía que permitía una acción extraordinaria de cara a superar una situación mental o física desafiante.

Los resultados encontrados reflejan que rasmia y sisu no son exactamente lo mismo, pero que guardan cierta relación. Se ofrecen futuras líneas de investigación así como sus posibles aplicaciones prácticas.



## ¿El locus de control incide en los niveles de bienestar y malestar de empleados y desempleados?

**Yaiza Gutiérrez Carretero, Aytami Cabello González, Juan Andrés Hernández Cabrera, José J. Rivero Pérez y Rosario J. Marrero Quevedo**

Universidad de La Laguna

La Psicología Positiva promueve los factores que permiten a los individuos vivir plenamente. El trabajo es una fuente central de identidad, pertenencia y desarrollo personal, además de posibilitar recursos económicos para vivir. Estudios previos confirman la importancia que tiene el trabajo, por sus funciones latentes, en el bienestar subjetivo, en la calidad de vida y en la satisfacción vital. El objetivo de este estudio fue analizar si el locus de control y los ingresos se asociaba al bienestar y malestar de empleados y desempleados. En este estudio transversal participaron 658 residentes en la provincia de Santa Cruz de Tenerife, con una edad media de 45 años, de los cuáles 451 eran empleados y 207 eran desempleados. Los participantes cumplieron una serie de escalas que medían características sociodemográficas –edad, sexo, situación laboral, ingresos, locus de control, bienestar subjetivo y sintomatología psicopatológica–. Los resultados mostraron que no había diferencias significativas entre empleados y desempleados en locus de control, pero los desempleados mostraron menor satisfacción vital y mayor depresión que los empleados. El locus de control se asoció con la percepción de ingresos como suficientes en el sentido de que los empleados que cubrían sus necesidades mostraban mayor locus interno y los desempleados que no cubrían necesidades mayor locus externo. Además, contar con ingresos para cubrir las necesidades estaba más relacionado con bienestar subjetivo que la cantidad de ingresos, independientemente de la situación laboral. Estos resultados ponen de manifiesto la importancia de la percepción del individuo en la valoración del bienestar.

## Programa de intervención corto en Psicología Positiva

**Inmaculada Dóniz, Jose J. Rivero, Noemi Alonso, Carolina Hernández, Mónica Carballeira y Rosario J. Marrero**

Universidad de La Laguna

Las intervenciones en Psicología Positiva tienen como objetivo promover emociones, cogniciones y conductas que incrementen el bienestar. En este estudio se ha diseñado y aplicado un programa grupal multicomponente de 6 sesiones que incluye distintas actividades positivas destinadas a promover el bienestar y otras características de funcionamiento positivo. Los participantes fueron 28 estudiantes de la Universidad de La Laguna de entre 17 y 56 años (Media = 21.81, *D.T.* = 7.32), la mayor parte mujeres (85.7%). Se evaluaron medidas de bienestar subjetivo -felicidad, satisfacción vital, emociones positivas y negativas-; bienestar psicológico -autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas con los otros, propósito en la vida y autoaceptación-; y variables positivas -optimismo, autoestima, apoyo social y gratitud-. El contraste *t* de las medidas tomadas antes y después de la aplicación del programa de intervención mostró cambios significativas en emociones positivas, autonomía, dominio del entorno, relaciones positivas con los otros, propósito en la vida, autoaceptación y optimismo. También se encontraron diferencias marginalmente significativas en gratitud. El programa de intervención parece promover el bienestar y otras variables positivas. Sin embargo, en el futuro podría ser de interés incluir un grupo control con el objeto de analizar si estos cambios se deben al tratamiento o podrían ser efecto del paso del tiempo. Además, sería recomendable analizar la eficacia del programa en otros grupos poblacionales.

## **Desarrollo de emociones positivas en el directivo/a a través del coaching. De las competencias profesionales al impacto en la organización**

**M. José Poza y Maite Sánchez-Mora**

Collegi Oficial de Psicologia de Catalunya

Analizar cómo emociones positivas del/la directiva/a, intervienen en procesos de Psicología Coaching orientados al desarrollo de competencias profesionales, así como el impacto de los resultados en la organización. Se trata de identificar y visualizar como el/la directivo/a puede optimizar sus intervenciones en la medida que identifica, visualiza y canaliza sus emociones, mediante el coaching. Se observa que en el ámbito organizativo se producen determinadas demandas hacia sus directivos, en la línea de mejorar el manejo de sus emociones, ante situaciones, cada vez más complejas y variadas, al tener que afrontar presiones, diversidad de equipos, y formas de trabajar cada vez más cambiantes. Las competencias de liderazgo en un mundo VUCA, desarrolladas a través de procesos de Coaching, permitirán al/la directivo/a dotarle de estrategias para un desarrollo óptimo de su equipo. De acuerdo con A. Grant (2009) el Coaching ejecutivo potencia el alcance de la meta, la resiliencia y el bienestar en el lugar de trabajo y con A. Linley (2015), la investigación relativa a emociones positivas ha ido en aumento en la última década. Revisión de la literatura de artículos y tesis doctorales publicadas para el análisis y tratamiento de los objetivos mediante un planteamiento abierto.

Se darán resultados de las publicaciones sobre Coaching ejecutivo y emociones positivas llevadas a cabo desde 2000 a 2015. Mostrar la evidencia de los beneficios, basados en estudios de psicología Coaching positiva, del Coaching ejecutivo para el desarrollo organizacional en un mundo VUCA (volátil, incierto, complejo, ambiguo).

## **El estilo de comunicación en Twitter predice el bienestar de la población**

**Pilar Zafra, Mercedes Ventura y Alberto Ruano**

Universitat Jaume I

En los últimos años la aplicación de las nuevas tecnologías a diversos campos de la psicología ha dado como resultado algunos estudios que analizan el comportamiento, actitudes (y otras variables psicológicas) de los usuarios a través de las redes sociales. La manera más común de analizarlo es mediante el lenguaje que los usuarios utilizan para comunicarse. Desde el marco de la psicología positiva hemos querido conocer si el análisis del comportamiento del usuario en Twitter (a través del lenguaje escrito) nos proporciona una información fiable de los niveles de bienestar comparables a la que nos proporcionaría un método de análisis de datos tradicional (encuestas, entrevistas, cuestionario, etc.) Hemos utilizado como referencia los datos de bienestar obtenidos por un estudio realizado por "Better Life Index" (OECD, 2015). La muestra utilizada en este estudio es Española y está estratificada por comunidades autónomas. A través de correlaciones hemos querido conocer la relación existente entre el uso del lenguaje positivo o negativo de los tweets de los ciudadanos de cada comunidad autónoma y el bienestar. Como resultado indicar que la Rioja es la comunidad que presenta mayor nivel de bienestar con un estilo positivo (10% de los tweets analizados) en su comunidad. En el póster se discutirán los resultados y las implicaciones teóricas y prácticas del estudio.

## **Estudio sobre la relación entre inteligencia emocional y resolución-afrentamiento de problemas personales**

**M<sup>a</sup> Isabel Casado Morales, Carmen Moreno Coco y Juan José Miguel Tobal**

Universidad Complutense de Madrid

En este estudio se exploran las relaciones existentes entre la Inteligencia Emocional Percibida y la Capacidad para Solucionar Problemas de índole Personal. Pau, Croucher, Sohanpal, Muirhead y Seymour en 2004, encontraron que las personas que puntúan alto en IEP se inclinan a optar por estrategias de afrontamiento basadas en la reflexión y la evaluación de la situación. Existen estudios que indican que las personas con altas puntuaciones en IE, tienen un mayor éxito a la hora de solucionar sus problemas y usan un mayor número de estrategias de afrontamiento activas (Ciarrochi, Deane y Anderson, 2002; Rodríguez, Esteve y López, 2000; Salovey, Bedell, Detweiler y Mayer, 1999). Esta investigación se ha realizado con una muestra de estudiantes de 1º de Grado en la Facultad Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, a los que se les ha aplicado el ISAP, Inventario de Solución y Afrontamiento de Problemas Personales (Miguel-Tobal y Casado, 1992) y el TMMS-24, Trait Meta-Mood Scale-24 (Mayer y Salovey, 1995, versión española, Fenández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004). Los resultados indican que existen correlaciones positivas entre las dimensiones Comprensión y Regulación y el grado de confianza en sí mismos; así como con la capacidad general para solucionar problemas personales.

## **Estudio sobre las relaciones entre inteligencia emocional, personalidad y emocionalidad negativa**

**Carmen Moreno Coco y Juan José Miguel Tobal**

Universidad Complutense de Madrid

En este trabajo se presentan los resultados de un estudio realizado con la finalidad de explorar las relaciones existentes entre la Inteligencia Emocional Percibida, la Personalidad y la Emocionalidad Negativa. Son varias las investigaciones que relacionan la Inteligencia Emocional con el ajuste emocional y que indican que existe una relación estrecha de carácter negativo entre Inteligencia Emocional y emocionalidad negativa, fundamentalmente con depresión. Por otro lado, diferentes investigaciones han encontrado relaciones positivas entre inteligencia emocional y variables de personalidad como la cordialidad, la extraversión y la apertura a los sentimientos y negativas con la variable neuroticismo. El estudio se ha realizado con una muestra de estudiantes de 1º de Grado en la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, a los que se les ha aplicado el TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale- 24, Mayer y Salovey, 1995, versión española, Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004), el NEO-PI-R (Revised Neo Personality Inventory, adaptación española) y la Escala de Emocionalidad Negativa de Miguel Tobal y González Ordi (2004).

## **Building resilience in a palestinian school**

**Carlos Alcalá y M<sup>a</sup> Dolores Escarabajal**

Universidad de Jaén

Originado, en parte, por el panorama sociopolítico actual, conceptos como la resiliencia están ganando un especial protagonismo. La guerra y sus consecuencias favorecen la aparición de traumas ante los que buscamos el desarrollo y la promoción de diversas herramientas de resiliencia. Por lo tanto, consideramos necesario el desarrollo de programas psicoeducativos que permitan minimizar el daño al que poblaciones enteras se encuentran expuestas, En este sentido, y basado en el programa "Aulas Felices" (Arguís et al., 2012) se ha diseñado un programa psicoeducativo adaptado a entornos adversos. En concreto, nuestro programa está dirigido a escuelas palestinas de educación primaria y secundaria. Dadas las características de la población, el programa ha sido adaptado a la cultura islámica y se ha añadido un componente de resiliencia a los ya existentes (mindfulness y fortalezas humanas). Los objetivos principales del presente programa son el incremento del bienestar subjetivo y la promoción de los procesos de resiliencia en los participantes. Tras un periodo de entrenamiento con los maestros se espera que la intervención dé lugar a cambios a medio y largo plazo. Propuestas psicoeducativas como la presente sirven de fundamento para futuras intervenciones psicosociales otros entornos desfavorecidos, como son los campos de refugiados. Tras el ajuste de los contenidos a un entorno y población determinados, estos programas pueden implicar un impacto muy positivo en el nivel de bienestar de las personas.

## **La perseverancia en los adolescentes y su relación con rendimiento, personalidad, emociones, bienestar y gratitud**

**Iris García Montes de Oca y M<sup>a</sup> Carmen Capote Morales**

Universidad de la Laguna

La importancia de la perseverancia en el contexto escolar ha sido poco estudiada. La presente investigación pretende explorar los efectos principales e interacciones de la perseverancia y rendimiento en personalidad, inteligencia emocional, bienestar y gratitud, y conocer el perfil de los adolescentes perseverantes. En una muestra de 242 adolescentes (129 hombres y 113 mujeres) entre 14 y 19 años, se aplican en el aula los instrumentos de personalidad (BFQ; G. V. Caprara, C. Barbaranelli y L. Borgogni, 1995), inteligencia emocional (ICE; Reuven Bar-On, 2003), gratitud GQ-6 (McCullough et al., 2002) y bienestar (OHI; Argyle, et al., 1989). Los resultados indican que los perseverantes son más enérgicos tienen mayor apertura a la cultura y experiencia, más afabilidad y mayor cociente emocional, bienestar y gratitud, además son más deportistas, con mayor rendimiento académico y satisfacción en los estudios que los no perseverantes; ante esto conviene intervenir para optimizar la perseverancia.



## **Relación entre estilo parental percibido y autoestima en una muestra de adolescentes**

**Lourdes Espinosa Fernández y Raquel Moreno López**

Universidad de Jaén

Las dimensiones de control, afecto y grado de implicación en la crianza de los hijos constituyen pilares fundamentales en la educación de los hijos y son variables que predicen un buen estilo educativo y calidad de las relaciones paterno-filiales. Se presenta un estudio en el que se evalúa la relación existente entre el estilo educativo percibido por parte de los adolescentes sobre sus padres y el nivel o grado de autoestima que presentan estos adolescentes. Para ello, se ha utilizado una muestra comunitaria formada por 124 adolescentes (61 chicos 63 chicas), con edades comprendidas entre los 12 y los 17 años. En general, los resultados hallados indican la existencia de relaciones significativas entre las variables estudiadas, variando la implicación de las mimas en función de que se haga referencia al estilo parental de la madre o del padre y también en función de si se considera la muestra total o sólo el grupo de chicas o de chicos. Así, por ejemplo, en la muestra total, se encuentra una relación significativa positiva entre autoestima y las siguientes dimensiones del estilo parental percibido tanto de la madre como del padre: afecto y comunicación, promoción de autonomía, control conductual y humor. Algunas diferencias aparecen cuando se diferencia a la muestra entre chicas y chicos. Así por ejemplo, la dimensión control psicológico solo aparece relacionada con la autoestima en la muestra de chicas y tanto cuando se refieren a sus madres como a sus padres. En este último caso, además es la única dimensión con la que aparece relación. En la muestra de chicos y tanto si se refiere a las madres como a los padres la autoestima aparece relacionada con afecto y comunicación, promoción de autonomía y humor. Todos estos resultados se discutirán considerando la relevancia que tiene el contexto familiar en el desarrollo óptimo de los adolescentes.

## **Watch out students, which are your coping strategies? A gender perspective**

**Isabel M. Martínez, Isabella Meneghel y Jonathan Peñalver**

Universitat Jaume I de Castellón

The aim of this study is to investigate the effect of coping strategies of university students on academic engagement, satisfaction with their studies and academic performance. These relationships are analyzed from a gender perspective. A stratified sample of 780 students (59.7% female) was drawn from undergraduate students of Spanish University. The students belonged Faculty of Human and Social Sciences (33.2%), School of Technology and Experimental Sciences (25%), Faculty of Law and Economic (24.5%) and Faculty of Health Sciences (17.3%). Subsequently grade point average (GPA) was collected as objective indicator of performance. Correlation analysis showed that coping strategies were related to the engagement, which is positively related to academic performance and satisfaction with the studies. ANOVAs' results indicated statistically significant differences depending on the gender: females show higher level of engagement, satisfaction and academic performance than males. Additionally, the coping strategies used were different: male used more frequently meaning and avoidance coping strategies, whereas females used more frequently social coping strategies. No difference was found in active coping. Multigroup structural equation approach was used to test our hypotheses. The results showed the stability and fits of model in both cases (male and female). Engagement is a mediating variable between coping strategies and academic performance, as well as between coping strategies and satisfaction with the studies in both male and female. For females, all coping strategies analyzed were related to engagement, but for males only active and avoidance coping strategies were related to engagement.

## COMUNICACIONES (Mesa 1)

### Aplicaciones de la Psicología Positiva a las organizaciones

**Coordinadora: Dra. M<sup>a</sup> Dolores Escarabajal Arrieta**

Universidad de Jaén

## La creatividad en las organizaciones

**Javier Aranzadi del Cerro**

Universidad Autónoma de Madrid

Toda acción económica es, por definición, social. Es decir, se produce para alguien, se demanda a alguien. Las valoraciones y preferencia que sustentan la demanda son compartidas en conjunto. Lo cual plantea la aceptación de los bienes y servicios nuevos. Este aspecto social ha sido puesto de manifiesto por varios psicólogos al estudiar la creatividad. Los trabajos de H. Gardner, T. M. Amabile y M. Csikszentmihalyi han puesto de manifiesto la importancia del reconocimiento social para catalogar una obra artística, un producto como creativo. En otras palabras, la creatividad no sólo tiene una dimensión personal, el creador, tiene, además, una dimensión socio-cultural. Podemos plantearnos las siguientes preguntas, ¿Qué relación hay entre las instituciones de cada país y el desarrollo económico obtenido? ¿Se pueden exportar modelos económicos a culturas con características distintas? Es decir, nos planteamos preguntas económicas que tradicionalmente se han presentado como combinación de factores productivos en los modelos de crecimiento endógeno y los analizamos a la luz de la creatividad. Así surgen las siguientes preguntas ¿en qué consiste el proceso creativo? ¿Cómo y por qué varía el marco socio-cultural y cómo afecta a la creatividad? ¿Cuáles son las distintas direcciones de la creatividad? ¿Se puede aprender a ser creativo?

## Captación y selección de talento en base a valores

### Eugenia Machado Pizzi

Nuestro propósito como organización es potenciar el crecimiento de las personas que trabajan en ella, y que ese crecimiento influya positivamente en la vida de muchos otros seres humanos. Para lograrlo, nuestra gestión se basa en valores los cuales rigen todas las decisiones incluyendo la manera en que captamos y seleccionamos a nuestros trabajadores.

Creemos que cómo, y a quienes invitamos a unirse a nuestro proyecto, son la clave del éxito y del bienestar organizacional. Unir personas cuyo propósito de vida sea el mismo, pero más aún, que compartan los mismos valores para alcanzarlo, cambia de forma importante el crecimiento que tienen, y por ende el de la organización. Creemos fundamental buscar con exhaustividad, sin distinguir por cargos o niveles de responsabilidad, personas que compartan valores. Hemos creado un modelo en el cual aparte de enfocarnos en un perfil técnico y psicológico, buscamos un perfil "cultural" orientando nuestras entrevistas a encontrar ejemplos de vida que demuestren congruencia entre los valores de la persona y los nuestros. De esta forma hemos logrado unir un equipo altamente identificado con nuestra misión, con una curva de aprendizaje muy rápida y que aporta desde la pasión siendo agente del cambio y crecimiento que queremos. Creemos que las organizaciones debemos evolucionar a gestionarnos por valores, comenzando por la forma en que seleccionamos a quienes invitamos a unirse a nuestros proyectos. Para nosotros es la forma más congruente y que genera mayor bienestar en el recorrido hacia el cumplimiento de la misión.

## Engagement y resiliencia en profesionales sanitarios

**Javier L. Crespo**

Universidad de Barcelona

En el contexto sanitario actual de alta presión asistencial y reorganización, se estudia las relaciones del engagement y la resiliencia en profesionales sanitarios. El objetivo es desentrañar las circunstancias subjetivas que facilitan tanto el primero como el segundo. Participaron 281 profesionales de la medicina de España (47.7%) y de América Latina (52.3%), a quienes se accedió mediante un muestreo de conveniencia, intencional y estratificado por sexo, edad y antigüedad en la profesión. Se articuló un diseño mixto que combinó tanto metodología cualitativa, (entrevistas en profundidad y focus group – análisis de contenido temático inspirado en grounded theory), como cuantitativa, (cuestionarios de condiciones de trabajo (qCT) y de bienestar laboral (qBLG) de Blanch y cols., 2010), lo que permitió cuantificar y profundizar en la dinámica del capital psicológico positivo. Los resultados evidenciaron una valoración moderadamente positiva de las condiciones de trabajo y del bienestar laboral, un alto engagement con el trabajo sanitario y una naturalización de la situación sanitaria que conllevaba a mayor resiliencia. Se encontraron diferencias significativas entre grupos ( $p=.009$  d Cohen 0.41) en bienestar psicosocial (Grupo Latino americano M 5.29 SD 1.04 y grupo español M 4.9 SD 0.8). Los principales factores de bienestar como el apoyo social ( $p=.000$  R= 601), autonomía, justicia laboral, apoyo del supervisor, desarrollo y posibilidad de carrera ( $p=.000$  R= 550) reforzaban el engagement. Y a mayor valoración del entorno social (Apoyo social, percepción de un ambiente social positivo, compañerismo, etc.) mayor resiliencia.

## **HORSE EYE: El caballo como colaborador infalible en la selección de personas**

**Patricia Calabuig y Luis Lentijo**

**HORSE EYE** es una potente e innovadora herramienta para la selección de personas desarrollada por la empresa de consultoría Desarrollo+Talento en colaboración con la Escuela de Liderazgo asistida por caballos Leaders & Horses. Se trata de una modalidad de prueba proyectiva o de situación en la que se utiliza la metáfora del caballo para inferir y leer comportamientos, competencias y actitudes de los candidatos que se encuentran en la fase final de un proceso de selección. Es una prueba realmente útil cuando un proceso de selección ya ha atravesado sus diferentes filtros y tenemos una terna final de candidatos con los que tenemos que emitir, de manera concienzuda, un juicio. A través de una serie de dinámicas estructuradas en función de las competencias que se pretende medir, y posteriormente, con una entrevista individual con cada candidato, centrada en la experiencia disfrutada y realizada en el mismo entorno de la prueba, podremos tener una radiografía del perfil que estamos buscando.

Las habituales pruebas situacionales permiten evaluar a personas exponiéndolas a estados reales o simulados de trabajo, de manera que muestren su competencia técnica, su "saber hacer". Otras pruebas de situación, como por ejemplo la dinámica grupal o un "assessment center" clásico, sí que proporcionan información referente a competencias actitudinales; no obstante, esta modalidad de A.C. asistida por Caballos, permite ir más allá y ahondar en cuestiones de gran calado actitudinal y emocional, dejando que el candidato nos enseñe su "saber ser". Permite trabajar con el factor "sorpresa", enfrentando a la persona a una situación novedosa y por tanto no previsible para él. No existe cabida para la preparación de este tipo de pruebas por los candidatos, por lo que llegarán sin ideas o patrones preconcebidos. De esa manera los veremos reaccionar y mostrarse con su genuinidad, sin filtros.

## El impacto positivo del work engagement en los resultados organizacionales de entidades de acción social. Un estudio de caso

**Rosa Benítez Saña y Ana Rosa del Águila Obra**

Universidad de Málaga

Las últimas tendencias de investigación sobre el bienestar del trabajador en las organizaciones se han centrado en estudiar el *work engagement* (*WE*), que desde la Psicología Ocupacional Positiva emerge como paradigma novedoso totalmente opuesto al *burnout*. El *WE* consiste en un estado mental positivo en el que se encuentra el empleado al realizar su trabajo, experimentando altos niveles de energía, entusiasmo y concentración. El *WE* presenta una estructura tridimensional (vigor, dedicación y absorción) siendo responsable de un proceso de motivación, bienestar y satisfacción laboral que genera comportamientos positivos del empleado en su entorno laboral, mediando en la consecución de mejores resultados organizacionales. El *WE* puede potenciarse en las organizaciones, mediante la implantación de prácticas innovadoras de gestión de personas, consiguiendo aumentar su competitividad. Son escasos los estudios sobre el *WE* en el ámbito de la acción social, específicamente en organizaciones que trabajan en favor de las personas con discapacidad intelectual. En este trabajo se analiza la organización sin ánimo de lucro Aspromanis, aplicando un método combinado de investigación compuesto por las escalas *Work Engagement Survey-17* y *Maslach Burnout Inventory-GS*, para medir niveles de *WE* y *burnout* en una muestra de N=42 profesionales, entrevista al gerente de la entidad y encuesta al equipo directivo (N=8) sobre utilización de Prácticas de Gestión de Personas (Sistemas de Trabajo de Alto Rendimiento), la puesta en marcha de un grupo focal, integrado por N=35 profesionales para identificación de demandas y recursos laborales y personales presentes en Aspromanis; y finalmente un análisis del cuadro de mando integral de los últimos cinco años (absentismo, rotación y accidentalidad). Se hallan niveles medio-bajos de *burnout*, así como un descenso progresivo de la accidentalidad, absentismo y rotación del personal, concluyendo que, según el análisis realizado, estos resultados organizacionales se producen debido al impacto positivo del *WE*, presente en niveles altos.



## **Experiencias de Psicología Positiva aplicadas al trabajo: aplicando indagación apreciativa en la fundación para la cooperación del desarrollo integral de sociedades especiales (FUNDACODISE)**

**María Elena Garassini**

Universidad Metropolitana de Caracas

Al igual que en otros ámbitos de aplicación de la psicología, los estudios referidos al trabajo habían estado centrados en los riesgos psicosociales y los factores estresores con el fin de comprender más profundamente este contexto de la interacción humana y, posteriormente, generar propuestas para su disminución o eliminación. La psicología positiva, considerada dentro del enfoque salugénico, puede constituir la base para fomentar la salud mental en el trabajo y una forma de complementar el enfoque patológico imperante, centrarse en las fortalezas y los diferentes elementos de la teoría del bienestar PERMA (Salanova, M., 2009). La Indagación Apreciativa (Appreciative Inquiry) es una estrategia para el cambio intencional que identifica "lo mejor que ya existe" para perseguir sueños y posibilidades, e ir hacia "lo que podría ser". Representa una búsqueda cooperativa de fortalezas, pasiones y fuerzas vitales que se encuentran dentro de cada sistema y que tienen el potencial de inspirar un cambio positivo (Subirana, y Cooperrider, 2013). El objetivo general de la investigación realizada hace referencia al descubrimiento de herramientas y habilidades que se necesitan para incrementar el mayor potencial de la labor realizada en la Fundación para la Cooperación del Desarrollo Integral de Sociedades Especiales (FUNDACODISE), y a su vez el mejoramiento de un clima organizacional saludable desde una perspectiva positiva. Por último, es importante resaltar que aunque solo se realizó la primera fase de la I.A., bajo el principio de simultaneidad, el cual explica que la búsqueda y el cambio ocurren en paralelo, coexistiendo en el tiempo, esto produce cambios desde el instante en que se inicia. Los trabajadores expresaron como ya observan cambios positivos en la organización, donde el reconocer las fortalezas de la organización así como también las individuales ha sido de utilidad para trabajar de mejor manera así como también a mejorar sus relaciones interpersonales.

## COMUNICACIONES (Mesa 2)

### Inteligencia emocional

**Coordinadora: Dra. Esther López Zafra**

Universidad de Jaén

## **Inteligencia emocional, atención plena y bienestar psicológico**

**M<sup>a</sup> Isabel Jiménez Morales y Miguel López Zamora**

Universidad Católica San Antonio de Murcia

La Inteligencia Emocional (IE) es la capacidad de las personas para utilizar el conocimiento proporcionado por sus emociones para tomar decisiones adaptativas que le permitan obtener altos niveles de bienestar y lograr un mayor crecimiento personal. La Atención plena implica ser capaz de observar el momento presente con una actitud de apertura, agradecimiento y aceptación. Puesto que estudios previos han aportado evidencias empíricas sobre el efecto diferencial de ambas variables sobre el bienestar, el objetivo de este trabajo ha sido profundizar en la relación existente entre estos constructos. Un total de 175 participantes entre 18 y 69 años ( $M= 29.0$ ;  $DT= 9,66$ ), cumplimentaron, entre otras medidas, la adaptación española de la Escala de Metaconocimiento de los estados emocionales (TMMS-24) y el cuestionario de cinco Facetas de Atención Plena (FFM-Q) y la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Nuestros resultados mostraron que las facetas Observar, describir y No reaccionar a la experiencia interna, se relacionan negativa y significativamente con atención, claridad y reparación emocional, mientras que su relación con el bienestar Psicológico fue positiva y significativa. Se discuten los resultados por sus importantes implicaciones.

## La inteligencia emocional como factor protector en la exclusión social

**Karima El ghoudani y Esther López-Zafra**

Universidad de Jaén

Las reacciones de los demás a menudo afectan a como las personas perciben y sienten sobre sí mismos, sus percepciones de otras personas, y la calidad de sus relaciones interpersonales

Mientras que las respuestas positivas de otras personas promueven el bienestar físico y psicológico, la exposición a largo plazo a episodios de rechazo se ha asociado con problemas psicológicos y la mala salud física. Aunque las características de los episodios de rechazo y la naturaleza de la vida social de las personas afectan a la forma en que responden al rechazo, las personas difieren en el grado en que reaccionan a acontecimientos interpersonales negativas y en el grado en que los afecta. Puesto que la Inteligencia emocional se ha mostrado como un factor protector en diversos ámbitos del funcionamiento psicosocial, en este trabajo pretendemos abordar si también funciona de este modo con relación a la exclusión social. Por ello, analizamos la relación entre estas dos variables y otras dimensiones de salud en una muestra de 124 estudiantes de sociología y filología árabe en la Universidad Mohamed 5 de Rabat (Marruecos) (rango de edad 19 y 44 años;  $M= 22.51$ ,  $DT=4.33$ ). Los resultados indican relaciones negativas entre la dimensión de percepción interpersonal (IE) con exclusión social, depresión y ansiedad. Además, la percepción interpersonal predice negativamente el nivel de depresión y de exclusión social experimentado, pero no la ansiedad. Por tanto, podemos concluir que las personas que puntúan más en percepción interpersonal sufren menos de exclusión social general.

## **Inteligencia emocional como mediadora entre rasgos de personalidad y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes del área metropolitana de Caracas**

**Gabriela Dalati, Sasha Hazanow y Pura Zavarce**

Universidad Metropolitana de Caracas

La presente investigación tuvo por objetivo determinar el efecto de los Rasgos de Personalidad sobre el Bienestar Psicológico y el efecto modulador de la Inteligencia Emocional en relación a estas dos variables, en adolescentes de Caracas. Fue un estudio no experimental, de corte transversal, teniendo un alcance explicativo de los fenómenos a estudiar, en el que se evaluaron 307 sujetos con edades comprendidas entre 12 y 18 años de edad. Se exploraron las variables a través del Inventario de Personalidad NEO-FFI de Costa y McCrae (2008), el Trait Meta Mood Scale 24 de Fernández-Berrocal, Ramos y Extremera (2004) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Aguirrezábal y Capellin, 2015). En cuanto al perfil de personalidad se obtuvo que los adolescentes reflejaron niveles muy altos en Responsabilidad y Extraversión, niveles altos en Amabilidad, Apertura y, por último, Neuroticismo. Referente a la Inteligencia Emocional, se observaron niveles adecuados en las tres dimensiones de la misma. Asimismo, los resultados obtenidos acerca el Bienestar Psicológico remiten a niveles medios. Como producto final, el Análisis de Ruta reflejó que la Inteligencia Emocional ejerce un efecto modulador entre dos de los cinco Rasgos de Personalidad y Bienestar Psicológico, los cuales fueron Neuroticismo de forma inversa y Responsabilidad de manera directa. Esto indica que la Inteligencia Emocional permite un manejo más adecuado de las emociones negativas características del Neuroticismo y a su vez, proporciona un mayor compromiso en las relaciones sociales, beneficiando al autocontrol y manteniendo a los adolescentes alejados de las conductas de riesgo.

## Relación entre las fortalezas e inteligencia emocional percibida

**Torrelles, C., Ros, A., Alsinet, C., Blasco, A., y Jordana, N.**

La psicología positiva surgió como una nueva perspectiva de la psicología a finales de los años noventa de la mano de Martin Seligman. Esta es entendida como el estudio de las experiencias positivas, los rasgos personales y las instituciones que facilitan su desarrollo. Desde entonces las investigaciones y publicaciones entorno a esta perspectiva han ido incrementando y contribuyendo notoriamente al conocimiento y el desarrollo de la psicología positiva (Salanova, & López-Zafra, 2011). El presente estudio pretende analizar las relaciones existentes entre (a) la inteligencia emocional percibida (IEP) y las fortalezas de carácter, (b) si existe una correlación positiva entre las "fortalezas de corazón" y los niveles de inteligencia emocional, y (c) si existen diferencias en estas variables en función de la titulación y el sexo en una muestra de 420 participantes de 6 titulaciones diferentes. Para llevar a cabo la investigación la muestra cumplimentó una escala de inteligencia emocional percibida (TMMS-24; de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004) y el cuestionario de fortalezas y virtudes VIA-IS compuesto por 240 ítems (escala Likert de 5 puntos de Peterson, & Seligman, 2004). El análisis de los resultados se realizará a través de paquetes estadísticos estandarizados (Spss). El presente estudio contribuye a la comprensión de las relaciones existentes entre las diferentes variables implicadas y permite dibujar una línea de intervención futura que involucre las fortalezas de carácter y la inteligencia emocional para mejorar el bienestar de las personas.

## Relación entre sentido del humor e inteligencia emocional

**M<sup>a</sup> Isabel Jiménez Morales y Miguel López Zamora**

Universidad Católica San Antonio de Murcia

El constructo psicológico Inteligencia Emocional (IE) hace referencia a la capacidad de las personas para integrar eficazmente aspectos *emocionales y cognitivos*. El Sentido del humor (SH) es un constructo multidimensional que, desde un punto de vista cognitivo, resulta ser una forma de observar el mundo, una actitud y una herramienta fundamental para afrontar las adversidades de la vida. De hecho actualmente, se considera una de las fortalezas humanas que proporcionan mayor bienestar. El objetivo de este trabajo ha sido analizar la relación existente entre SH y la IE, ya que las investigaciones realizadas hasta el momento han ofrecido resultados contradictorios. Un total de 175 participantes entre 18 y 69 años ( $M = 29.0$ ;  $DT = 9,66$ ), cumplieron la Escala de Metaconocimiento de los estados emocionales (TMMS-24) y la Escala Multidimensional del Sentido del Humor (MSHS) y el Inventario de Personalidad NEO-PI-R abreviado (NEO-FFI). Los análisis de correlación evidenciaron la existencia de relaciones positivas y significativas entre las dimensiones Atención, Claridad y Reparación emocional y las dimensiones Competencia para usar el humor y el sentido del humor como control de situaciones, mientras que la relación fue negativa, con la dimensión de Valoración social y actitudes hacia el humor. Se encontró una relación significativa entre las diferentes dimensiones de SH y los factores Neuroticismo, Extraversión y Apertura a la experiencia. Se discuten los resultados encontrados por sus importantes implicaciones.

## COMUNICACIONES (Mesa 3)

### Programas de intervención en Psicología Positiva

**Coordinadora: Dra. Ana Raquel Ortega Martínez**

Universidad de Jaén



## **Estrategias para generar el clima de aprendizaje saludable a través de la inteligencia emocional y el mindfulness**

**Guillermo Blanco Bailac, Patricia Hevia Morales y Mayte Orozco Alonso**

EMotivaT

Los profesores satisfechos favorecen el aprendizaje de los alumnos y, solo regulando sus propios sentimientos, pueden potenciar el desarrollo de las capacidades más humanas (Fernández-Berrocal y Extremera, 2004). Lo que diferenciará a las personas exitosas emocionalmente es que prestan atención al aquí y al ahora, y no a situaciones del pasado o del futuro (Ramos, 2008). Conseguir un estado de "conciencia plena" -o Mindfulness- favorece la regulación emocional (Ramos, Enríquez y Recondo, 2012), mejora las habilidades atencionales, la reflexión y el rendimiento académico (León, 2008), ayudando a generar un clima de aprendizaje saludable (Goleman, 2006). Presentamos los resultados de un Programa de Inteligencia Emocional Plena realizado para 15 docentes del Centro de Formación Permanente del Profesorado de la Comunidad de Madrid. La evaluación se ha realizado a través del Trait Meta Mood Scale-24 (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004) y el Five Facet Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006). Los resultados confirman que el Programa ha provocado mejoras sobre la capacidad de regular los estados emocionales (Reparación), la capacidad de permitir que los sentimientos y emociones fluyan sin dejarse llevar por ellos (Ausencia de Reactividad), la capacidad de observar, notar o atender a las experiencias internas y externas (Observación); la capacidad para tomar una posición no evaluativa frente a las experiencias del momento presente (Ausencia de Juicio), la capacidad para focalizar la atención conscientemente sobre la actividad que se realiza en cada momento (Actuar con Conocimiento), y la capacidad para nombrar y describir las experiencias observadas con palabras (Descripción).

## Comparación de la eficacia de dos intervenciones positivas grupales en Versión larga y corta

**Rosario J. Marrero, Sabrina Martín, Aytami Cabello, Yaiza Gutiérrez, Marta Lesmes, Miguel Rodríguez y Mónica Carballeira**

Universidad de La Laguna

En este estudio se comparó la efectividad de dos programas de intervención centrados en potenciar el bienestar mediante actividades positivas y técnicas de terapia cognitivo-conductual. Ambos programas tuvieron idénticos objetivos terapéuticos, salvo que la versión larga constaba de 12 sesiones, y la versión corta de 6 sesiones. 26 universitarios participaron en la versión larga (Edad media = 23.35, *D.T.* = 6.85) y 28 universitarios en la versión corta (Edad media = 21.81, *D.T.* = 7.32). Ambos grupos fueron comparados con un grupo control formado por otros 32 estudiantes (Edad media = 21.72, *D.T.* = 3.14). Se evaluaron, pre y post intervención, el bienestar subjetivo, bienestar psicológico, inteligencia emocional, optimismo, autoestima, apoyo social y gratitud. Los resultados indicaron que ambos grupos de intervención incrementaron su bienestar tras el programa, aunque el grupo que participó en la versión larga obtuvo mejoras significativas en un mayor número de indicadores que el grupo de la versión corta. Cuando se comparó la eficacia diferencial de ambas intervenciones se encontró que el grupo que participó en la versión larga mostraba mayor apoyo social y menor percepción emocional que el grupo de la versión corta. Los contrastes post-test entre los grupos de intervención y el grupo control mostraron que el grupo de intervención larga informaba de mayor apoyo social y regulación emocional y el grupo de intervención corta tuvo mayor percepción y regulación emocional y menor autoestima que el grupo control. La intervención de larga duración resultó más eficaz que la de corta duración.

## **Identidad grupal y desarrollo positivo de adolescentes en el medio rural**

**Diana Paricio Andrés, María Florencia Rodrigo Giménez,  
Paz Viquer Seguí**

Universidad de Valencia

Esta investigación se centra en el diseño e implementación de un programa de intervención psicosocial para adolescentes residentes en el medio rural basado en el Modelo de Desarrollo Positivo de Oliva, Parra, Pertegal, Ríos y Antolín (2008). Mediante su carácter integrador, el programa ayuda a los/as adolescentes a desarrollar competencias en las cinco áreas del modelo: emocional, social, moral, cognitiva y de desarrollo personal. Todo ello, considerando las características propias del medio rural (Bertolini, Montanari y Peragine, 2008), en el que el abanico de grupos sociales se ve fuertemente limitado y adquiere una notoria influencia el grupo clase. Otra de las peculiaridades de este programa, además de promover los vínculos proximales entre iguales, es la participación activa de antiguos/as alumnos/as del Instituto de Educación Secundaria en cada sesión. Se está implementando en el IES "Gúdar-Javalambre" (Mora de Rubielos, Teruel) a alumnos/as de 2º y 3º de la ESO (N=85), y a alumnos/as con similares características y mismos cursos académicos, del IES "Sierra de Palomera" (Cella, Teruel), actuando como Grupo Control (N=60) y no recibiendo ningún tipo de intervención. En este trabajo presentamos los primeros resultados pre-evaluación en cuanto a las relaciones existentes entre las diferentes competencias del Desarrollo Positivo (autoestima, autoeficacia, satisfacción con la vida, alexitimia, planificación y toma de decisiones, habilidades sociales, empatía y valores morales del desarrollo positivo) y la identidad grupal tan influyente en este contexto (Cava, Buelga, Herrero y Musitu, 2011).

## **Un programa de intervención en optimismo y felicidad para modificar síntomas físicos y psicopatológicos en adolescentes**

**Juan Molina Hernández y Ana García León**

Universidad de Jaén

El objetivo fundamental de este trabajo fue comprobar la eficacia de un programa de intervención, basado en la modificación del estilo explicativo optimista y la felicidad, sobre la salud física y psicológica de los adolescentes. Los participantes han sido 22 alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), con edades entre 13 y 17 años ( $M=14,45$ ;  $DT=1,20$ ), procedentes de varios centros públicos de la provincia de Jaén. Han recibido un entrenamiento para fomentar el estilo explicativo optimista y aumentar la felicidad; éste constó de 6 sesiones, de dos horas de duración cada una, una vez a la semana, dividiéndose la muestra total en tres subgrupos de 7,7 y 8 participantes. Antes y después de la intervención, se midieron los síntomas físicos a través de la Escala de Síntomas Somáticos (ESS-R) y los síntomas psicopatológicos mediante el Listado de Síntomas Revisado (SCL-90-R). Los resultados muestran que el entrenamiento realizado ha generado un estilo explicativo más optimista y aumentado la felicidad de los adolescentes, siendo también eficaz para reducir la sintomatología ansiosa y depresiva, así como para disminuir los síntomas cardiovasculares, respiratorios, gastrointestinales y musculo-esquelético de la muestra del estudio. Se discutirá la relevancia de los resultados encontrados en el contexto de este tipo de intervenciones. Sin embargo, en el futuro podría ser de interés comparar los resultados con los de un grupo control que reciba otro tipo de intervención basada en técnicas más tradicionales, así como analizar la eficacia del programa tras el paso del tiempo.

## Efectos de un programa de entrenamiento en inteligencia emocional para estudiantes universitarios

**Mónica Carballeira, Carmen M<sup>a</sup> Torres, Yasmína Rodríguez,  
Marisela López, Pablo Gutiérrez y Rosario J. Marrero**

Universidad de La Laguna

Este estudio analiza los efectos de la aplicación de un programa psicoeducativo de entrenamiento en inteligencia emocional (IE) para estudiantes universitarios de cuarto curso de Ingeniería Informática. Se evaluaron los tres componentes básicos del modelo de IE de Salovey y Mayer (1990): percepción, comprensión y regulación emocional; variables de bienestar subjetivo (afectividad y satisfacción vital) y variables de funcionamiento personal positivo (optimismo, autoestima y apoyo social percibido). Se llevaron a cabo análisis de diferencias de medias con la prueba  $t$ , tanto a nivel INTRAGRUPO -comparación pre entrenamiento-post entrenamiento para el grupo de intervención ( $N = 89$ ) y para el grupo control ( $N = 23$ )- como a nivel INTERGRUPO -contraste entre el grupo intervención y el grupo control, antes y después del entrenamiento-. Los análisis INTRAGRUPO indicaron que en el grupo control no había diferencias entre las medidas del pre y post entrenamiento. En cambio, en el grupo de intervención, tras la aplicación del programa, se produjo un incremento de la comprensión y regulación emocional, la satisfacción vital, las emociones positivas y la autoestima; y disminuyeron las emociones negativas. Los análisis INTERGRUPO, en los que se comparó al grupo de intervención y control tras el entrenamiento, mostraron diferencias significativas en emociones negativas y regulación emocional. El grupo de intervención mostraba una mayor regulación emocional que el grupo control tras el programa. Los resultados apoyan la eficacia de este tipo de intervenciones para promover la inteligencia emocional y bienestar personal de estudiantes universitarios. Aunque es necesario analizar si estos cambios se mantienen en el tiempo y qué personas se benefician en mayor medida de intervenciones positivas.

## Breve intervención de modelado en el proceso del perdón

**María Fernández-Capo, María Gámiz Sanfeliu, Vanessa Buchner y Silvia Recoder**

Universitat Internacional de Catalunya (UIC) y Universidad de Munich (LMU)

La Psicología Positiva ha incrementado el interés por el estudio del perdón desde el punto de vista psicológico (McCullough & Witvliet, 2002). El perdón juega un papel clave tanto en la resolución de conflictos interpersonales como en la propia salud del sujeto que perdona (Toussaint, Worthington, & Williams, 2015). El objetivo de este estudio fue analizar si el diseño de una intervención sobre el perdón basada en la teoría del aprendizaje por modelado de Bandura (1971) aumentaba el perdón de una ofensa específica. Participaron 199 sujetos (59 hombres y 140 mujeres) con una media de edad de 20.7 años. Tras recordar una ofensa recibida, tanto los participantes del grupo experimental como del grupo control cumplimentaron la escala de perdón episódico TRIM-18 (que mide motivación para la evitación, la venganza y la benevolencia del ofendido hacia el ofensor). Una semana después, se llevó a cabo la intervención al grupo experimental que consistió en un video de 10 minutos donde testimonios explicaban cómo habían perdonado ofensas importantes (el grupo control visualizó un vídeo neutro de la misma duración). Después de la intervención, ambos grupos cumplimentaron de nuevo la escala TRIM-18. Los resultados preliminares muestran diferencias significativas a nivel intragrupo en la condición experimental en cada una de las subescalas del TRIM-18. Sin embargo, sólo se obtuvieron diferencias significativas para la subescala venganza en el análisis intergrupo. Los resultados permiten concluir que el modelado ayuda a perdonar ofensas recibidas y se resalta la importancia de incorporarlo en el diseño de futuras estrategias de intervención sobre el perdón.

## COMUNICACIONES (Mesa 4)

### Experiencias profesionales

**Coordinadora: Dra. Encarnación Ramírez Fernández**

Universidad de Jaén

## **Cómo la Psicología Positiva nos ayuda a que nuestra consulta privada prospere**

**Antoni Martínez Monzó**

Las herramientas y modelos que nos proporcionan la Psicología Positiva nos pueden ayudar de manera firme a conseguir más clientes. Actualmente, la Psicología Positiva está llegando a un público cada vez más amplio que reconoce sus aportaciones terapéuticas. Además ayuda a mejorar la adherencia al tratamiento dado que sus intervenciones son más sencillas y fácilmente aplicables que las de otras perspectivas. En esta comunicación se muestra la experiencia de Psicología en Psoitivo Valencia al respecto.



## Alimenta tu felicidad

**Emilie Rivera**

PositivArte (Centro de Psicología y Bienestar Integral)

En el afán de lucir un cuerpo perfecto, cada vez es más elevado el porcentaje de individuos que siguen dietas estrictas y esporádicas de adelgazamiento. Pese a ello, la cantidad de dietas que han resultado en fracaso es incalculable. Esta tendencia ha sido fortalecida por la publicidad, que lejos de ayudar puede tener consecuencias nefastas para la salud tanto física como psicológica. Si bien la investigación sobre la pérdida del peso en los últimos años ha conseguido mejorar notablemente la eficacia de la intervención a corto plazo, no ha conseguido el mismo éxito a largo plazo. Todavía existe un gran desconocimiento sobre las pautas necesarias para mantener la pérdida de peso a largo plazo. Por ello, resulta necesario contar con enfoques innovadores para mejorar las intervenciones de pérdida y control de peso. Hasta donde sabemos, no hay en la literatura estudios que reporten sobre el uso de intervenciones basadas en gran medida en las estrategias de la Psicología Positiva para estimular la pérdida de peso. En esta línea, este programa piloto ha sido diseñado para ser planteado como un ensayo clínico de intervención prospectivo en adultos. Los objetivos perseguidos mediante la combinación de las intervenciones actuales con las herramientas de la Psicología Positiva consisten en a) mejorar la eficacia de los tratamientos existentes, b) promover un estilo de vida positivo y saludable, c) mantener los hábitos saludables a largo plazo, d) promover el cuidado del cuerpo y de la mente de manera integral y e) extrapolar los beneficios a otras áreas de la vida.

## Sexualidad, Salud y Felicidad

**Carmela Cobo Soto**

La manera en que se vive, se expresa y, se experimenta la sexualidad es un factor de gran importancia en la percepción de felicidad del ser humano. Los datos demuestran que un porcentaje muy alto de los casos que se tratan a diario en las consultas de sexología se resuelven facilitando información científica y veraz sobre la sexualidad humana. Conceptos tan básicos como, las funciones de la sexualidad, respuesta sexual y zonas erógenas consiguen en muchos casos ser suficiente para resolver el problema que lleva a la persona a consulta. Es necesario considerar la sexualidad como un factor de bienestar con mucho peso en la percepción de felicidad del ser humano, y abordarlo con la seriedad que requiere por parte de los agentes de salud, por los educadores, por las administraciones, por los políticos, etc.

Con el convencimiento de esta necesidad desde Diputación Provincial de Jaén, se han puesto en marcha en el año 2015 el plan "Avanzando en salud sexual" dependiente del área de Igualdad dirigido a la población adulta de pueblos de menos de 20.000 habitantes, con talleres como: 1) Ser mujer y disfrutarlo. 2) El placer de la vida en pareja. 3) Diversidad funcional & Igualdad sexual. Junto con los talleres de sexualidad juvenil desarrollados por el área de Juventud, orientados para la población juvenil de los centros educativos: conoce, integra y vive tus relaciones saludablemente. Ha consistido en una intervención en los núcleos de población rural de la provincia de Jaén, a la que han asistido 650 adolescentes y 330 adultas y adultos. Donde se ha ofrecido información básica y científica y donde el 80% de los asistentes reconocen haber recibido información nueva para ellos.

## Aplicación práctica de la Psicología Positiva para mejorar el bienestar y el rendimiento de los estudiantes

**Torrelles, C., Alsinet, C., Blasco, A. y Jordana, N.**

El uso de las intervenciones en psicología positiva surgió como respuesta al nuevo paradigma presentado por Martin Seligman a finales de los noventa. Se ha demostrado que su aplicación permite a las personas desarrollar y tomar más consciencia de sus fortalezas e incrementa su bienestar (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009).

El presente estudio se desarrolla en tres fases: (a) en la primera se analizarán los diferentes programas de mentorización y se creará uno propio adaptado al centro, (b) en la segunda fase se realizará una prueba piloto que nos permita validar el proceso, realizar las modificaciones pertinentes y (c) en la tercera se procederá a su aplicación práctica y evaluación para analizar si se han potenciado las fortalezas de los estudiantes, y si sus niveles de bienestar y de rendimiento han incrementado. También se pretende analizar si existen diferencias en estas variables en función de la titulación y el sexo, y los niveles de satisfacción global con el programa. Para ello se contará con la participación voluntaria de estudiantes de las 6 titulaciones de la Facultad, configurando así una muestra no probabilística formada por diferentes actores: (1) Mentee (alumno recién llegado a primer curso), (2) Mentor (alumno voluntario de último curso que ha recibido la formación), (3) el centro (proporciona la formación a los mentores y gestiona los procesos de *mentoring*). El presente estudio expone la fundamentación teórica del modelo, así como la configuración del programa de intervención.

## **Psicología Positiva y Psicología Cognitivo-Conductual en terapia: una buena sinergia**

**Antoni Martínez Monzó**

En terapia podemos utilizar actualmente diferentes herramientas y perspectivas teóricas con el fin de maximizar la eficacia de nuestra labor. A nivel de intervención la Psicología Positiva y la Cognitivo-Conductual nos ofrecen muchas ventajas por si mismas además de desarrollar sinergias entre ellas. El cambio en la forma de percibir el mundo, mejorar la triada cognitiva, las creencias hacia obtener un pensamiento "optimista inteligente". En esta comunicación se expondrán las principales aportaciones de dicha sinergia basadas en la intervención terapéutica de los profesionales del centro Psicología en Positivo Valencia.

## **DIÁLOGOS EN ESPEJO**

**Coordinadora: Dra. Marisa Salanova. Universidad Jaume I**

## **CONFERENCIA PLENARIA**

**Bienestar eudaimónico: Origen, modelos y aplicaciones**

**PONENTE: Dr. Gonzalo Hervás**

Universidad Complutense de Madrid

## SIMPOSIO 1

### **Bienestar y salud: diferentes intervenciones en el contexto organizacional**

**Coordinadoras: Marisa Salanova y Susana Llorens**

Universidad Jaume I

Este simposio pretende mostrar investigaciones recientes relacionadas con el bienestar y la salud psicosocial en diferentes contextos ocupacionales y pre-ocupacionales. La primera investigación tiene como objetivo examinar la estructura factorial de la Escala de Justicia Organizacional (EJOC) en el contexto sanitario de la Comunidad Valenciana. La segunda investigación implica la realización de una intervención positiva en el sector HORECA para fomentar la satisfacción y la fidelización de los clientes. La tercera investigación analiza el papel del mindfulness en el trabajo y su relación con el bienestar experimentado en contextos personales mediante un estudio de diario en parejas trabajadoras. La cuarta investigación pone a prueba el papel clave del mindfulness aplicado al contexto laboral como herramienta clave para el desarrollo de la felicidad, engagement e inteligencia emocional en el contexto laboral. El quinto trabajo tiene como objetivo poner a prueba diferencias intervenciones dirigidas al desarrollo de recursos positivos en estudiantes universitarios. Finalmente, el último trabajo pretende analizar las relaciones entre felicidad, emociones positivas y desempeño laboral en un estudio longitudinal de 4 años. Se discuten las implicaciones teóricas y prácticas de los estudios.

## **Justicia Organizacional desde el Modelo HERO: Validación en el contexto sanitario**

**Olvera, J., Salanova, M. y Llorens, S.**

Se analizan las propiedades psicométricas de la escala de Justicia Organizacional adaptada al modelo HERO en 669 trabajadores del sector sanitario. Los resultados del Análisis Factorial Confirmatorio apoyan las cuatro dimensiones: justicia interpersonal, informacional, distributiva y procedimental. Concluimos que la adaptación de la EJOC tiene propiedades psicométricas adecuadas para ser utilizada en la evaluación de la justicia organizacional en contextos sanitarios.

## **Clientes engaged: Una intervención positiva en el sector Horeca**

**Pelacho, J.**

Se muestra el impacto del proyecto “Clientes engaged” sobre satisfacción y fidelización de clientes externos gracias a la mejora del compromiso y clima de servicio. Se utilizó el modelo de WoNT en el sector HORECA. El desarrollo de un Liderazgo Positivo ha incrementado el nivel de recursos laborales percibido por la plantilla y que facilitan el compromiso y clima de servicio. Como consecuencia de la mejora del desempeño, ha mejorado la calidad en el servicio percibido por el cliente externo y la tasa de fidelización.



## **Mindfulness en el trabajo y bienestar en casa: Un estudio de diario en parejas trabajadoras**

**Montes, G., Antino, M., Rodríguez, A. y Gil, F.**

El objetivo de esta investigación es evaluar el impacto del mindfulness tanto en el contexto laboral como en el de pareja en 50 parejas (empleado/a y su pareja), mediante diseño de diario, con 2 mediciones al día, durante 5 días. Se espera que el mindfulness en el trabajo aumentará el vigor y reducirá el conflicto interpersonal, así como el distanciamiento psicológico del trabajo, facilitando una mejor relación de pareja.

## **Mindfulness y Felicidad en el Trabajo: Evaluación de un Programa de Intervención**

**Coo, C. y Salanova, M.**

Se desarrolló la intervención “Desarrollo de Competencias Corporativas basado en Mindfulness” en una organización proveedora de suministros y servicios al sector sanitario. 17 trabajadores participaron del programa durante 8 semanas y demostraron incrementos en sus niveles de Mindfulness como rasgo, Work Engagement, Inteligencia Emocional y Felicidad. Los resultados del estudio indican que el programa de intervención se presenta como un protocolo valioso para promover empleados saludables en el marco de organizaciones saludables y resilientes.

## **Más recursos para mayor bienestar: Resultados de una micro-intervención positiva en pre-profesionales**

**Ortega-Maldonado, A., Solares, J., Meneghel, I. y Salanova, M.**

El objetivo es poner a prueba un taller de crecimiento personal y profesional para el desarrollo de recursos positivos (capital psicológico y coping positivo) en 106 estudiantes universitarios (3 grupos experimentales y 1 grupo control). Los principales resultados en cuanto a eficacia y a efectos positivos relacionados, así como las implicaciones que conllevan, son analizados, con la intención de servir como punto de partida a futuras intervenciones.

## **Felicidad, Emociones Positivas y Desempeño Laboral: Estudio Longitudinal de 4 años**

**Salgado, J., Bastida, J., Bastida, M. y Vázquez, S.**

Se presenta un estudio longitudinal (4 años), que analiza las relaciones entre felicidad, emociones positivas y desempeño laboral en 170 trabajadores de una empresa de telecomunicaciones. La felicidad fue valorada mediante la escala de satisfacción con la vida, nivel de felicidad subjetiva, emociones positivas y optimismo. El desempeño laboral fue analizado durante tres años utilizando las valoraciones del supervisor y responsable de RRHH. Los resultados mostraron que las tres medidas de felicidad predicen el desempeño laboral a lo largo de los años. Los resultados sugieren que las organizaciones pueden mejorar su productividad con el incremento del bienestar de los trabajadores.

## **SIMPOSIO 2**

### **Ocio positivo: la relación del ocio y el bienestar desde la Psicología Positiva**

**Coordinador: Óscar Sánchez-Hernández**

Universidad de Murcia

## Ocio Positivo: La relación del ocio y el bienestar desde la Psicología Positiva

**Óscar Sánchez-Hernández**

Podríamos definir el Ocio Positivo como “el estudio científico de emociones y rasgos positivos, en el ámbito del ocio, en personas, organizaciones y sociedades y su relación con el bienestar global” (Sánchez-Hernández, 2015). El objetivo de este simposio es presentar esta nueva línea de Ocio Positivo, junto a algunos trabajos de investigación, que se inició en 2013 por la Escuela Universitaria de Turismo de la Universidad de Murcia y por el Centro de Psicología Positiva Sander Psicólogos: Bienestar & Ciencia, que germinaron en las I Jornadas Nacionales de Ocio, Turismo y Bienestar realizadas en Murcia en 2015. El objetivo de esta nueva línea es trabajar en la unión de los campos del ocio como factor de desarrollo humano con la ciencia de la Psicología Positiva. La satisfacción en el ocio es una de las principales fuentes para la obtención de calidad de vida. Neulinger (1981) afirma que “el ocio no es sólo un componente de la calidad de vida, sino la esencia de ella... El ocio en mi opinión es la línea guía necesaria para cualquier decisión relacionada con la calidad de vida”. La línea del ocio es un ámbito de estudio multidisciplinar que atrae el interés de diversos profesionales. Una de las principales influencias teóricas son los estudios de Cuenca (2000;2015) sobre el llamado ocio humanista y ocio valioso. Según las conclusiones de la revisión metaanalítica de Vatne y Bjorkly (2008), el bienestar está fuertemente asociado al ocio. Winefield y colaboradores (1992) encontraron una relación entre bienestar subjetivo y ocio. También existe una gran relación entre salud mental y satisfacción con el ocio, llegando a considerarse el ocio activo como una parte de la definición de salud mental (Argyle, 1996).

## **Optimismo y su relación con el uso de fortalezas y el ocio**

**M<sup>a</sup> Ángeles Gómez Alfaro y Óscar Sánchez-Hernández**

El objetivo de estudio consiste en estudiar si un mayor optimismo se corresponde con un mayor uso de las fortalezas personales, mayor bienestar, mayor satisfacción en el ocio y en las actividades turísticas, así como con un mayor porcentaje de ocio y de actividades turísticas. La muestra de este estudio se compone de 55 participantes procedentes de distintos lugares de España. Los resultados confirmaron las hipótesis planteadas.

## **Relación del turismo rural con la identidad ambiental y la felicidad**

**Francisco Fernando Blasco, Aurora Orenes y  
Óscar Sánchez-Hernández**

El objetivo de este estudio fue relacionar el uso de servicios de turismo rural y la realización habitual de actividades en la naturaleza durante el tiempo libre con la identidad ambiental y la felicidad. La muestra estuvo compuesta por 74 personas ( $M = 36,8$ ;  $DT = 10,29$ ). Los resultados muestran que el uso de servicios de turismo rural y la realización habitual de actividades en la naturaleza se relaciona con la identidad ambiental. Se encontraron correlaciones positivas de felicidad con identidad ambiental.



## **Satisfacción con la vida y en las actividades de ocio en población desempleada en función de su optimismo**

**María Rosario Picazo, Iago Taibo Corsanegro y  
Óscar Sánchez-Hernández**

El objetivo a determinar es si el optimismo y el ocio son factores de protección en situaciones de adversidad como la situación de desempleo. Participaron 100 personas desempleadas en la muestra. Como conclusión podemos afirmar que el optimismo se relaciona con la satisfacción en la vida y con mayor porcentaje de tiempo dedicado al ocio.

## **El ocio como fuente de bienestar y felicidad en personas con discapacidad intelectual**

**Pedro Vicente Calderón y Aurora Orenes**

El objetivo es explorar la relación del tipo de ocio en personas con discapacidad intelectual y su relación con el disfrute y bienestar. La muestra estudiada correspondía a 201 participantes con discapacidad intelectual, a los que se sometió a un cuestionario de tiempo libre. Encontramos que, la principal motivación para practicar el ocio de los sujetos con discapacidad intelectual es la diversión, así las actividades que más les gustaría hacer no son las que en realidad más practican, y tienen sus actividades de ocio más limitadas a su entorno familiar y asociativo, y menos abiertas a la comunidad.

## SIMPOSIO 3

### **Psicología Positiva aplicada a la salud: intervenciones y estrategias para potenciar los recursos psicológicos**

**Coordinadora: Montse Amorós Gómez**

Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

Las aplicaciones e intervenciones desde la psicología positiva han ido creciendo en esta última década exponencialmente, en este sentido, podemos hablar de diferentes tipos de intervenciones para promover la salud y prevenir o curar las enfermedades, estas intervenciones pueden ser la psicoterapia, el counselling y también el coaching. En este Simposio que se presenta a continuación contará con la participación de diferentes profesionales-expertos que trabajan desde la Psicología Positiva aplicada a diferentes ámbitos de Salud, como el Cáncer de Mama, enfermedades crónicas, así como la fase final de la vida, entre otras, los cuales nos describirán su tipo de intervención y las herramientas y resultados obtenidos. Como se podrá concluir, las intervenciones que se proponen a estas personas se basan en la potenciación, fortalecimiento o autoconocimiento de sus propias fortalezas, recursos psicológicos o estrategias para hacer frente a las problemáticas surgidas relacionadas con su salud y bienestar.

## **Intervenciones de coaching para alcanzar metas de salud y mantener un estilo de vida saludable**

**Maite Sánchez-Mora**

El Entreno de fortalezas personales con metodología no directiva aporta valor en el cuidado de la salud , al focalizar metas de salud e identificar objetivos concretos para el logro de hábitos saludables. El Coaching basado en fortalezas facilita el desarrollo del autocontrol y la esperanza como vía para lograr un mayor autocuidado y bienestar. Una vez analizado el perfil del/ la cliente que puede beneficiarse de un proceso de psicología coaching, se expondrá la metodología utilizada para que el/la cliente adulto/a consiga tanto gestionar óptimamente la enfermedad crónica, como prevenir enfermedades, tal como se ha propuesto. Funciona el Coaching de salud? Cuándo y cómo?

## **Mejora del bienestar de personas mayores a través de la intervención psicológica positiva. Contribución al envejecimiento saludable**

**Guadalupe Jiménez Ambriz**

La armónica conjunción de la psicogerontología y la psicología positiva deriva del interés en el estudio de los factores que promueven la salud y el bienestar, en este caso, de las personas mayores durante el envejecimiento. Los estudios indican que el envejecimiento es muy heterogéneo, la intervención de las instituciones, de los profesionales y de las mismas personas mayores puede incidir en la mejora de su salud y bienestar emocional.

En esta conferencia se hablará de algunas intervenciones positivas para favorecer el envejecimiento saludable y activo a través de estrategias de potenciación de los recursos emocionales y sociales que, en esta etapa, son especialmente relevantes. Se hablará del "Programa para fomentar el envejecimiento positivo y el bienestar emocional de personas mayores", desarrollado por el equipo de investigación Psicogero.

## **Efecto de un programa de potenciación de los recursos psicológicos con personas con enfermedades crónicas**

**Montserrat Amorós Gómez**

Desde las múltiples intervenciones que tiene la psicología positiva de la Salud, explicaremos el efecto que ha tenido un programa de potenciación de los recursos psicológicos en las enfermedades crónicas, así como los beneficios para los participantes, tanto en lo que respecta a su bienestar psicológico y emocional, así como para su percepción del dolor y de la enfermedad. En la conferencia describiremos las herramientas que se utilizan en el programa, así como los resultados más destacados, las valoraciones de los propios participantes y el significado que ha tenido para ellos participar en el grupo, así como las perspectivas futuras del programa en lo que respecta a su aplicación a otras enfermedades crónicas.

## **Intervención psicológica grupal para el fomento de recursos psicológicos y bienestar en mujeres con cáncer de mama**

**Alma Guillermina Maya González**

Se trata de una intervención psicológica grupal a partir de un diagnóstico situacional de recursos psicológicos en mujeres con cáncer de mama, dirigido a la identificación de factores protectores, incluyendo optimismo, afrontamiento activo, esperanza, emociones positivas, factores de riesgo como la sintomatología ansiosa y depresiva, así como a determinar su relación con el bienestar de esta población. Las principales aportaciones de la investigación están destinadas a indagar e intervenir en los recursos psicológicos como características individuales que contribuyen a las personas a salir fortalecidas bajo situaciones de estrés de un acontecimiento vital como lo es el diagnóstico de cáncer de mama, además de contribuir a la mejora del bienestar de la población oncológica.

## **El cambio vital positivo tras un cáncer: Ingredientes, claves para facilitarlos y efectos sobre el bienestar**

**Cristian Ochoa**

La mayoría de pacientes supervivientes de cáncer (50-90%) refieren haber realizado cambios vitales positivos (crecimiento) tras su enfermedad. Cambios como una mayor apreciación por la vida, más cercanía y conexión personal con familiares y amigos o cambios de valores y prioridades. Estos cambios, en general, se asocian a una mejor adaptación psicosocial tras la enfermedad. Esta conferencia tratará de responder a las siguientes preguntas: ¿Qué elementos facilitan estos cambios vitales positivos? Este proceso natural de cambio positivo en la adversidad: ¿Puede facilitarse desde la psicología positiva? ¿Esta facilitación aporta un plus terapéutico respecto a otros abordajes terapéuticos? Y por último, ¿Incide la psicoterapia positiva sobre parámetros robustos de salud en cáncer (ej. menos recaídas, tiempo libre de enfermedad o supervivencia) y psicosociales (tiempo de reincorporación laboral)?



## **Viernes 22 de abril de 2016**

### **CONFERENCIA PLENARIA**

#### **Fortalezas del carácter y salud**

**PONENTE: Dr. Enrique García Fernández-Abascal**

UNED

#### ***POSTERS***

**Coordinadoras: Dra. Ana Raquel Ortega Martínez y Dra.  
Encarnación Ramírez Fernández**

Universidad de Jaén

## Checklist de bienestar escolar

**Pilar Zafra, Mercedes Ventura y Elena Muñoz**

Universitat Jaume I

En estos últimos años son muchos los estudios sobre la mejora del ambiente escolar pero poco sabemos sobre que variables están influyendo de manera positiva en las escuelas. Desde el ámbito de la psicología positiva hemos querido conocer esta realidad creando un checklist de bienestar escolar que evalúa tres factores: psicológico, físico y social. Este checklist está compuesto por 15 ítems (5 por cada factor) y se contesta con una escala Likert de 5 puntos (donde 1 es "nunca" y 5 "siempre"). La finalidad última es conocer que acciones se están llevando a cabo en los centros escolares relacionadas con el incremento del bienestar en la comunidad educativa. Este checklist se está aplicando actualmente en centros escolares. Al ser una experiencia profesional en el póster se discutirán los resultados y las implicaciones teóricas y prácticas del estudio.

## Fortalezas y bienestar

**Blasco, A., Torrelles, C., Alsinet, C. y Jordana, N.**

La psicología positiva redirigió la atención científica hacia las cualidades positivas que permiten a las personas alcanzar sus objetivos, complementando así el conocimiento acerca de la salud, el bienestar y el funcionamiento humano óptimo. La literatura científica aborda la relación entre aspectos de marcado interés; las fortalezas de carácter y las virtudes (Peterson & Seligman, 2004) y el bienestar (Diener, 2000). Las fortalezas se definen como *“rasgos positivos reflejados en los pensamientos, sentimientos y comportamientos”* (Park, Peterson & Seligman, 2004, p.603) que contribuyen a una vida plena y gratificante, cuando se realizan acciones destinadas a desarrollarlas y promover su uso en los contextos organizativos (Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007). Se ha demostrado que distintas fortalezas se relacionan de manera diferente con el bienestar según la cultura (Peterson et al., 2007), siendo esperanza, vitalidad, gratitud, curiosidad y humor las fortalezas que más se asocian con el bienestar. El presente estudio pretende analizar la relación entre las fortalezas de carácter y el índice de bienestar subjetivo. El estudio se desarrolló con una muestra no probabilística de 420 estudiantes. Se aplicó el cuestionario de fortalezas y virtudes VIA-IS compuesta por 240 ítems (escala Likert de 5 puntos), el índice de bienestar personal (PWI; Cummins, 2003) que mide la percepción global de la vida (escala Likert de 10 puntos) y la escala de satisfacción vital (SWLS; Diener, Griffin, Larsen & Emmons, 1985) a través de 5 ítems (escala Likert de 7). El análisis estadístico de los resultados se realizó con el programa estadístico SPSS. Éste muestra las relaciones que existen entre las fortalezas y el índice de bienestar.

## **ICARE-R: Una intervención online para promover la resiliencia en estudiantes universitarios**

**Cristina Botella, Rosa Baños, Rocío Herrero Camarano, Azucena Garcia-Palacios, Soledad Quero, Ernestina Etchemendy, Adriana Mira y Giulia Corno**

Universitat Jaume I; Universitat de Valencia; CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN)

La investigación en el campo de las intervenciones apoyadas por el uso de Internet tanto para la prevención como para el tratamiento de problemas psicológicos ha tenido un gran crecimiento en las últimas décadas. Sin embargo, muchos países europeos no han implementado estos avances en su sistema sanitario público. En las últimas décadas, diversos trastornos psicológicos muestran una prevalencia cada vez más importante, constituyendo un problema relevante en términos de salud pública dado el impacto personal, social y en términos de costos. Los trastornos adaptativos (TA) constituyen un importante problema de salud y señalan la necesidad de intervenir sobre la manera en que las personas afrontan situaciones estresantes, para convertirlas en personas más resilientes. El presente trabajo tiene por objeto presentar un estudio diseñado en el marco del Proyecto Europeo (H2020 PHC23-2014) cuyo objetivo es estudiar la eficacia y el coste efectividad de una intervención dirigida a promover la resiliencia en estudiantes de primer año de universidad (ICARE-R), y compararla con los cuidados que habitualmente ellos reciben. ICARE-R es un programa de intervención diseñado para ser administrado de forma autoaplicada a través de Internet para promover la resiliencia y enseñar estrategias de afrontamiento en personas con riesgo de sufrir un TA. La muestra estará compuesta por estudiantes de primer año de universidad, pertenecientes a universidades de España, Alemania y Suiza. La intervención consiste en 8 módulos semanales compuesto de diversas técnicas con apoyo científico y presenta un diseño interactivo, con vídeos, imágenes, actividades,...

## **Índice Pemberton de la felicidad en personas con discapacidad intelectual (PHI-DI): adaptación y validación del instrumento**

**Gonzalo Hervás, Iván Blanco, Noelia Monterde y M<sup>a</sup> Dolores Avia**

Universidad Complutense de Madrid

Debido a la escasez de instrumentos que permitan una evaluación breve y sencilla del bienestar en personas con discapacidad intelectual en este trabajo se presenta la adaptación y validación del Índice Pemberton de la Felicidad (PHI, Pemberton Happiness Index; Hervás y Vázquez, 2013) a población española con discapacidad intelectual. La escala PHI integra 11 ítems relativos a diferentes aspectos del bienestar recordado (Bienestar general, Bienestar Hedónico, Bienestar Eudaimónico y Bienestar Social) y 10 ítems de bienestar experimentado (relativos a la ocurrencia de experiencias emocionales positivas y negativas en el día anterior).

Para la adaptación del instrumento los ítems iniciales fueron revisados por un grupo de expertos en discapacidad intelectual y, posteriormente, se procedió a la adaptación de los mismos a un formato de lectura fácil. A su vez, para facilitar la evaluación, la escala Likert de la parte de bienestar recordado fue reducida de 11, en su versión original, a 5 puntos en su versión adaptada. La validación de la escala adaptada se realizó mediante dos estudios complementarios en estudiantes universitarios y en personas con discapacidad intelectual pertenecientes a diferentes asociaciones del territorio nacional. Se presentan los datos iniciales de consistencia interna, fiabilidad test-retest y validez convergente. Los resultados obtenidos apoyan la presencia de unas buenas propiedades psicométricas de la versión adaptada del PHI a personas con discapacidad intelectual (PHI-DI).

## **Atención plena y sintomatología ansioso-depresiva**

**Jiménez, M.I., López, M., De Juan, B., Campillo, J.M. y  
Fernández, A.**

Universidad Católica San Antonio de Murcia

La Atención plena es la capacidad de ser consciente del momento presente y de observar el mundo, con una actitud de aceptación, no juicio y agradecimiento, que supone una herramienta fundamental para afrontar la vida y la adversidad. Estudios previos relacionan positivamente la atención plena con el bienestar y negativamente con sintomatología ansioso-depresiva. El objetivo de este trabajo ha sido profundizar en la relación entre ambos constructos. Una muestra de 205 participantes entre 20 y 69 años ( $M= 29.0$ ;  $DT= 9,66$ ), cumplimentó la adaptación Española del cuestionario de cinco Facetas de Atención Plena (FFM-Q; Cebolla, 2012) y el "Cuestionario Educativo-Clínico de Ansiedad y Depresión" (CECAD; Lozano, García, y Lozano, 2007) que es un autoinforme, de aplicación breve, dirigida a evaluar los trastornos de la emoción como son la depresión y la ansiedad. Nuestros resultados muestran que las facetas Describir, Actuar dándose cuenta y no juzgar, no solo se relacionan negativa y significativamente con sintomatología ansioso-depresiva, sino que también pueden predecir la presencia de creencias de Inutilidad, irritabilidad y Problemas de pensamiento (rumiación).

## Mejorando las emociones positivas mediante un programa de Terapia de Regulación Emocional Online (TEO) para aplicar las tareas para casa en los Trastornos Adaptativos

**Soledad Quero<sup>1,2</sup>, Mar Molés, Alba López-Montoyo<sup>1</sup>, Irina Rachyla<sup>1</sup> y Cristina Botella<sup>1,2</sup>**

1. Universitat Jaume I / 2. CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN)

Las personas con trastornos adaptativos (TA) perciben los problemas como algo horrible y a sí mismas sin recursos para poder hacer frente a los mismos, apareciendo sintomatología clínica (depresión, ansiedad) y comportamientos ineficaces (p.ej., aislamiento). Es importante desarrollar estrategias que promuevan la regulación emocional. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación pueden ayudar en esta tarea. TEO (Terapia de regulación emocional *online*) permite aplicar las tareas para casa a través de Internet. El protocolo desarrollado se basa en técnicas clásicas de TCC, pero también incluye estrategias de psicología positiva para mejorar el afecto positivo. Este trabajo presenta datos obtenidos con este componente de tareas para casa. Cuarenta y cuatro pacientes con TA (33 mujeres y 11 hombres) (Edad media= 29.09; DT =8.95) fueron asignados al azar a dos condiciones de tareas para casa: TEO (N=22) y Tradicional (N=22). Antes y después de cada sesión de tarea para casa se evaluaron emociones positivas (alegría y relajación) y negativas (ansiedad, tristeza e ira) en escalas analógico-visuales (0-7). Se produjo un incremento de las emociones positivas y una reducción de las negativas en la mayoría de las sesiones de tareas para casa evaluadas en ambas condiciones, alcanzando este cambio significación estadística. Además, se obtuvo efectos de interacción significativos para la ansiedad (en la sesión 2 a favor de la condición tradicional, y en la sesión 6 a favor de TEO) y para la alegría en la sesión 5 a favor de TEO. Los resultados apoyan el uso de procedimientos psicológicos e Internet para promover el afecto positivo.

## **La empatía y el altruismo en educación primaria: estudio de validación**

**Mercedes Ventura, Lorena Zorrilla y Jesús Gil**

Universitat Jaume I

En el estudio de la competencia socioemocional en la etapa de primaria los constructos de la empatía y altruismo adquieren una relevancia esencial como elementos que favorece la inteligencia interpersonal del individuo dando lugar a una mejor adaptación a su entorno, mejora del clima de aula y las relaciones entre los iguales. Siendo de vital importancia la medida de dichos constructos para su posterior desarrollo en este colectivo. Para este estudio se ha querido diseñar herramientas adaptadas al alumnado de educación primaria y se ha desarrollado una escala de empatía y una escala de altruismo. En este sentido, el objetivo de este estudio es validar estas dos escalas en una muestra formada por 184 alumnos/as de educación primaria (edad comprendida entre 6 y 8 años, 69% mujeres). Los resultados indican que la escala para medir altruismo está formada por 7 ítems con una fiabilidad de 0.85 y el análisis factorial confirmatorio revela una estructura formada por un solo factor. Por otro lado, la escala de empatía está formada por 20 ítems con una fiabilidad de 0.80 y el análisis factorial confirmatorio revela una estructura de dos factores: estrés empático (11 ítems) y alegría empática (9 ítems). Se discutirán las implicaciones teóricas y prácticas del estudio.



## **La Psicología Positiva, uno de los enfoques psicológicos más apropiado en arte-terapia**

**Isabel M<sup>a</sup> Granados Conejo, M<sup>a</sup> Dolores Callejón y  
Juana M<sup>a</sup> Gila Ordóñez**

CEU Andalucía (adscrito a la Universidad de Sevilla)  
y Universidad de Jaén

Los enfoques psicológicos desde los que más se ha utilizado arteterapia han sido los psicoanalíticos y la Psicología de la Gestalt. Nuestro objetivo en este trabajo es poner de manifiesto de una manera teórica, la conexión entre Arteterapia y Psicología Positiva, siendo éste enfoque psicológico ideal para poder fundamentar y desarrollar aquella disciplina arteterapéutica. Intentaremos para ello, fundamentar nuestra afirmación desde todos los aspectos en los que Arteterapia contribuye al crecimiento personal y desarrollo de una persona sana y abocada a ser y buscar su felicidad. El que la Arteterapia se base en el desarrollo de la creatividad, favorezca la expresión, la integración de opuestos y por ende la resiliencia; suponga una experiencia gratificante; disminuya las defensas en el proceso terapéutico, ponga en contacto el mundo interno y externo del individuo; promueva un prototipo de funcionamiento sano y lo haga crecer en autoconcepto positivo y autoestima, creemos que lo hace posible. Cuando hablamos de los enfoques o corrientes psicológicas, la Psicología positiva de Seligman, la experiencia de flujo y la motivación intrínseca de Csikszentmihalyi, las inteligencias múltiples de Gardner o la educación emocional de Goleman, entre otros, tienen mucho que decir y aportar en éste ámbito.

## **El bienestar subjetivo de Lleida, un estudio intergeneracional**

**Jordana, N., Alsinet, C., Torrelles, C., Blasco, A. y Benito, E.**

Esta investigación intergeneracional pretende conocer y comparar el grado de bienestar y la calidad de vida entre las personas jóvenes y mayores de la ciudad de Lleida.

Para ello se analiza el bienestar subjetivo utilizando la Escala de Satisfacción con la Vida (Atienza et al., 2000), que está formada por 5 ítems que reflejan cómo pueden pensar o sentirse las personas respecto a su vida y para analizar el grado de satisfacción con la vida se ha elegido la escala de un único ítem Overall Life Satisfaction (Cummins et al., 2003; Casas et al., 2013).

Se ha contado con la participación de una muestra de 1393 personas. En concreto, se han realizado 302 encuestas a personas de entre 0 y 19 años, 531 a personas de entre 20 y 39 años, 220 a personas entre 40 y 59 años, 202 a personas de entre 65 y 79 años y 138 casos para personas mayores de 80 años de la ciudad de Lleida. La media para SWLS ( $n=1393$ ) es de 25,27 de un máximo de 35 y la media del ítem OLS ( $n=1393$ ) es de 7 sobre 10, siendo que la población estudiada se muestra relativamente satisfecha con su vida en general. El análisis también contempla la variable estructural de género. Siguiendo con los estudios sobre bienestar subjetivo y satisfacción con la vida, se presentan diferencias significativas entre los niveles de estas dos variables entre personas de diferentes grupos de edad de la ciudad de Lleida.

## **Psicología Comprometida una nueva manera de entender la crisis**

**Hugo Toribio, Paula Abanades, Cristina Blanco, Inés Gómez, Eva Izquierdo-Sotorrió, María Pérez y Estefanía Romero**

Asociación Psicología Comprometida

A causa de la crisis, el porcentaje de la población en riesgo de exclusión social se ha incrementado. Según la EAPN en Europa el riesgo de pobreza afecta a 122 millones de personas, el 24,4% de la población, y en España a el 29,2%. Al mismo tiempo las políticas de austeridad han visto reducidas sus dotaciones presupuestarias en materias de política social. Todo esto ha dejado a un segmento de la población en situaciones de vulnerabilidad. Para dar respuesta a estas necesidades, diferentes organizaciones sociales trabajan en contacto directo con estas poblaciones proporcionando diferentes actuaciones, desde acciones dirigidas a la defensa de sus derechos hasta primeros auxilios psicológicos y acompañamiento psicológico. Esta es la misión de la Asociación "Psicología Comprometida", organización sin ánimo de lucro de la Comunidad de Madrid, conformada por profesionales del ámbito psico-social. Los objetivos que se persiguen son: desarrollar los recursos para que las personas puedan descubrir y utilizar sus capacidades personales; reducir el malestar psicológico que les produce su situación de vulnerabilidad y de riesgo de exclusión; enseñarles a detectar y usar sus fortalezas personales para que la persona pueda afrontar mejor su situación actual; implementar acciones orientadas al desarrollo de competencias personales y sociales para mejorar la relación consigo mismo y con su entorno familiar, social, laboral; proporcionar apoyo y claves a esas personas para que afronten mejor su situación, vía acompañamiento individual y o mediante talleres grupales, a través del aprendizaje de habilidades, recursos, reconocimiento y uso de fortalezas y competencias propias.

## **Análisis de factores mediadores en el bienestar subjetivo. Intervención en adolescentes desde la Psicología Positiva**

**Gema Alonso-Álvarez, Encarnación Ramírez-Fernández y  
Ana Raquel Ortega-Martínez**

Universidad de Jaén

El presente estudio muestra los resultados obtenidos mediante una intervención para aumentar los niveles de bienestar psicológico, felicidad subjetiva, autoestima y satisfacción con la vida y disminuir los niveles de depresión en población adolescente, a través de un programa de Psicología Positiva realizado dentro de un entorno escolar. El programa se administró en formato online y presencial, y se centró en el entrenamiento de las fortalezas de gratitud, optimismo-esperanza y perdón. La muestra estuvo formada por 54 adolescentes entre los 13 y 18 años. Los resultados revelaron que aquellos adolescentes que participaron en el programa en formato presencial presentaban mayores niveles de satisfacción con la vida y propósito de vida respecto al grupo control. Además, la intervención mostró ser igualmente efectiva administrada en formato online y presencial para la variable propósito de vida. Nuestros resultados corroboran la efectividad de los programas de intervención de Psicología Positiva dentro del campo de la educación, logrando beneficios en población especialmente vulnerable como es la adolescente.

## SIMPOSIO 4

### **Psicología Positiva en el ámbito educativo**

**Coordinadora: Begoña García-Larrauri**

Universidad de Valladolid



La educación positiva es aquella que se dirige a una educación donde las habilidades socioafectivas ocupen un lugar tan importante como las intelectuales. En este sentido, lo que caracteriza a las aulas de alto funcionamiento es el hecho de que el las necesidades individuales de los estudiantes ocupan un lugar central en el aula, las emociones no se ignoran, sino que se reconocen –tanto por parte del profesorado como del alumnado-; la organización del tiempo y del espacio es flexible, el profesorado plantea desafíos y los desafíos se abordan en grupo. El aula es en definitiva un lugar dinámico, integrador, cooperativo, en el que se motiva a los estudiante a dar lo mejor de sí mismos. Las comunicaciones que integran este Simposium ofrecen claves para enseñar las capacidades relacionadas con el bienestar personal y ponerlas en práctica en el aula y en las organizaciones de las que forman parte. Con diferentes enfoques metodológicos (descriptivo y correlacional, cuasi-experimental, de investigación-acción...) y desde diferentes ángulos, se exponen directrices (1) para lograr un clima de aula alegre y positivo de forma que el aprendizaje y la resolución de conflictos se haga de un modo natural y efectivo. Asimismo, (2) se mencionan variables que predicen la felicidad en adolescentes (autoconcepto y autoestima elevada, conductas cooperativas en alto grado, pocos síntomas de depresión..), indicando con ello la vía hacia la especial atención e incremento que requieren esas habilidades. (3) La investigación que integra el sentido del humor en el aula ofrece unos resultados positivos tanto en las relaciones afectivas y el clima de aula como en la motivación hacia los aprendizajes y el rendimiento. Finalmente, a un nivel organizacional (4), se hace hincapié en la importancia de los “bienes relacionales” por el impacto que ejercen en instituciones en las que las personas se sienten felices.

## **Aprender con alegría es posible. ¿Qué clima se respira en tu clase?**

**María Cecilia Marino**

El clima de una clase se percibe apenas abrimos la puerta del aula. Hay aulas en las que el aprendizaje sucede de modo espontáneo y en un clima de alegría. Los alumnos trabajan motivados y los conflictos que surgen son resueltos con naturalidad.

Nos centraremos en cuatro aspectos concretos que son prioritarios para el profesorado cuyas aulas invitan a fluir y a desear quedarse en ellas. Aspectos tienen que ver con el manejo consciente y significativo del tiempo en la clase, al servicio de lo pedagógico y del bienestar emocional de alumnos y profesores, y que se fundamentan en las neurociencias, la psicología positiva, la inteligencia emocional y en nuestra experiencia práctica con profesorado y alumnado de infantil y primaria.

## **Variables predictoras de la felicidad y su conexión con factores de riesgo y protectores de la salud**

**Maite Garaigordobil**

Los objetivos del estudio son: Analizar si existen diferencias en los sentimientos de felicidad en función del sexo y edad; Explorar relaciones entre felicidad y factores de riesgo y protectores de la salud; Identificar variables predictoras de felicidad y Explorar si la autoestima media la relación entre felicidad y psicopatología. La muestra fue de 286 adolescentes. Utilizamos metodología descriptiva y correlacional. Los resultados confirmaron que no había diferencias entre sexos, sin embargo, la felicidad disminuyó con la edad. Los adolescentes más felices tenían menos síntomas psicopatológicos, menos problemas de conducta, alta adaptación social, alta autoestima, conductas cooperativas y habilidades sociales. Comentaremos las cinco variables que predijeron la felicidad. Además, encontramos un efecto mediacional de la autoestima entre felicidad y psicopatología.



## ¿Por qué y cómo integrar el sentido del humor en el aula?

**Begoña García Larrauri y Cristina Liébana**

Investigaciones muestran múltiples ventajas del humor positivo en educación: el alumnado aprende y retiene mejor la información; se genera un ambiente positivo de aprendizaje al mejorar el clima y las relaciones, es reforzante, proporciona disfrute, contribuye a reducir el estrés y la ansiedad y es antídoto contra la depresión. ¿Cómo ponerlo en práctica?... el trabajo de investigación (tesis doctoral) realizado por Liébana (2015) y dirigido por las doctoras Valle Flores y García-Larrauri ofrece pautas. Sus objetivos: (1) Diseñar un programa integrando humor en momentos específicos del día, además en contenidos y explicaciones (2) comprobar su eficacia en el rendimiento y otras variables socioemocionales. La muestra: 34 niños/as de 7-8 años. Metodología cuasi-experimental. Como resultados, mejor autoestima, bienestar general y rendimiento académico.

## **Felicidad Pública en la Universidad: un proyecto participativo y apreciativo en 11 facultades de la Universidad de Lisboa**

**Helena Àgueda Marujo y Luis Miguel Neto**

El bienestar en la Universidad es un tema poco investigado pero necesario y de gran importancia. En un contexto de grandes cambios en la educación y formación de adultos, la Institución universitaria se revela un ecosistema privilegiado para investigar y promover estrategias colectivas para el bienestar. Con este objetivo, hemos realizado una investigación-acción en la que han participado 11 Facultades de la Universidad de Lisboa. Para llevar a cabo este proyecto, se han utilizado metodologías participativas y apreciativas. Los datos revelan que los "bienes relacionales" son claves como instrumento que facilitan y contribuyen a la felicidad colectiva. El concepto de "bienes relacionales" procede de la Economía de la Felicidad Pública y su significado se desarrollará más ampliamente en esta contribución.

## SIMPOSIO 5

### **Intervenciones psicológicas positivas: teoría, práctica y eficacia**

**Coordinadora: Macarena Espinoza**

Universidad Jaume I

En los últimos años ha habido una gran proliferación de estudios que muestran la eficacia de diferentes intervenciones positivas en el aumento del bienestar y la reducción de la sintomatología depresiva (Bolier et al., 2014). No obstante, es necesario reflexionar si existen efectos diferenciales en cada una de las intervenciones y acerca de modelos teóricos que permitan encuadrar la evidencia existente. El objetivo de esta mesa es reflexionar sobre estas puntualizaciones a través de diferentes trabajos realizados en distintas poblaciones y ámbitos.

## **Qué mecanismos subyacen a la eficacia de las intervenciones psicológicas positivas: un modelo de regulación emocional**

**Macarena Espinoza, Guadalupe Molinari, Ernestina Etchemendy, Rocío Herrero, Cristina Botella y Rosa Baños**

Las intervenciones de Psicología Positiva han demostrado su eficacia en la reducción de sintomatología depresiva y en la promoción del bienestar. Sin embargo, nuevos modelos teóricos se plantean para avanzar en el entendimiento de sus mecanismos de acción y mejorar su eficacia. En este sentido, las estrategias de regulación emocional propuestas por Gross (1988) se plantean como un marco idóneo para entender e integrar las diferentes estrategias de intervención centradas en promover estados positivos. En esta presentación, se describirá un modelo que clasifica las intervenciones positivas en función del marco de regulación emocional identificando qué es lo que ya sabemos acerca de cómo funcionan estas intervenciones y qué nos falta por comprender.

## **Visualizando nuestra mejor versión de nosotros mismos en diferentes ejes temporales: Una intervención online**

**Alba Carrillo-Vega, Camila Vieira, Ernestina Etchemendy y Rosa M. Baños**

“Best Possible Self” es una intervención en la que las personas se imaginan a sí mismas en el mejor futuro posible (Peters et al., 2010), que ha demostrado ser eficaz en la mejora de diversos aspectos de bienestar en población general. El objetivo es realizar una variación del BPS y probar su eficacia en diferentes variables de bienestar. Se trata de nuevas versiones del BPS centradas en el pasado y el presente. El diseño incluye tres grupos experimentales (uno para cada eje temporal) y un grupo control. La intervención durará 7 días, y estará apoyada por TICs. Nuestra hipótesis es que mejorará el bienestar en general, y que cada eje temporal contribuirá de manera diferente a diversas variables de bienestar.

## **Entrenamiento online en psicología positiva dirigido a mujeres embarazadas**

**Giulia Corno, Guadalupe Molinari, Macarena Espinoza, Rocio Herrero, Alba Carrillo-Vega y Rosa M. Baños**

El objetivo de este trabajo es presentar el diseño de un protocolo de entrenamiento basado en los principios de la psicología positiva para ser administrado de forma autoaplicada a través de Internet en mujeres embarazadas. El propósito de dicho entrenamiento es ayudar a las mujeres a atravesar el proceso del embarazo de la mejor manera posible. Hipotetizamos que las participantes informaran niveles más elevados de bienestar luego de la intervención y en los seguimientos. Además, experimentarán un incremento en las emociones positivas y en los niveles de autocompasión, junto con una disminución en la sintomatología depresiva y ansiosa.

## **Programa de tratamiento basado en intervenciones positivas para la depresión. Eficacia y cambio clínico**

**Irene López-Gómez, Covadonga Chaves, Gonzalo Hervás y Carmelo Vázquez**

Esta presentación se centra en un programa de tratamiento grupal de 10 sesiones para la depresión clínica basado en intervenciones positivas. Las intervenciones incluidas en él han mostrado ser eficaces en la literatura previa y abarcan los diferentes tipos de estrategias de regulación emocional positiva en los distintos momentos temporales descritas por Quidbach et al. (2015). Los resultados indican que el programa es eficaz para reducir los síntomas clínicos y aumentar el bienestar, tanto en depresiones moderadas como graves (Chaves et al., en prensa). Se analizarán los predictores y mediadores del cambio clínico, así como las características de las personas que responden en mayor medida al tratamiento.

## **Intervención breve apoyada en las tics para pacientes oncológicos adultos hospitalizados: promoción de bienestar mediante realidad virtual y uso de reminiscencia**

**M. Espinoza, A. García-Palacios, C. Botella y R.M. Baños**

Puesto que existe un menor desarrollo y estudio de intervenciones psicológicas con pacientes hospitalizados, y en vista de los prometedores resultados que se han obtenido hasta el momento con diversas intervenciones positivas, se presentarán las características y datos preliminares de una intervención breve centrada en la promoción de bienestar de pacientes oncológicos durante el período de hospitalización. Esta intervención se apoya en las TICs (Realidad Virtual y elementos multimedia) y se basa en dos estrategias diferentes de acción: la promoción de estados emocionales positivos mediante la interacción con entornos virtuales -por un lado- y la revisión de momentos vitales significativos, por otro. Se presentarán datos de eficacia y de la respuesta de los pacientes ante cada estrategia de acción propuesta.



## SIMPOSIO 6

### **El concepto de bienestar en la psicología actual: de la investigación básica a la aplicada**

**Coordinadora: M<sup>a</sup> Isabel Casado Morales**

Universidad Complutense de Madrid



El bienestar psicológico ha sido uno de los aspectos clave en las dos últimas décadas dentro del movimiento de la Psicología Positiva. Concretamente, su relación con la salud y la longevidad ha ido generando un enorme volumen de investigación. Los datos actuales han establecido un acuerdo generalizado de que bienestar subjetivo mejora la salud e incluso aumenta la longevidad en poblaciones sanas. Sin embargo, los datos sobre si éste aumenta las posibilidades de supervivencia en sujetos con enfermedad, y las variables implicadas de cara a la intervención, son mucho más escasos y no del todo concluyentes. El bienestar, se presenta actualmente como un protector de salud física a corto y a largo plazo, especialmente en poblaciones sanas. Es posible que su papel en la enfermedad, sea el de favorecer la recuperación, avalado por algunos datos como el hecho de que los incrementos de afecto positivo fortalecen el sistema inmunitario y que esa relación no se debe simplemente al temperamento o a diferencias individuales estables. Una de las implicaciones más relevantes de este grueso de evidencia podría ser la necesidad de incluir intervenciones dirigidas a aumentar el bienestar psicológico como vía para proteger la salud y, posiblemente, favorecer la recuperación de la enfermedad. El presente simposio pretende ahondar en esta línea; revisar los datos de investigaciones centradas en población sana que nos permita ir esclareciendo las relaciones entre las distintas variables implicadas, para posteriormente centrarnos en el concepto del bienestar en la enfermedad crónica, cerrando con una propuesta de intervención que recoja las aportaciones de la investigación básica. En todo caso, este simposio pretende también establecer una visión crítica del campo, ya que debemos ser conscientes de las limitaciones de los resultados obtenidos hasta el momento y, no caer en la sobreestimación de los efectos del bienestar sobre la salud.

## **El bienestar como factor protector de salud física en la población sana**

**Noelia Monterde Serrano y María Isabel Casado Morales**

El sólido volumen de investigación sobre los aspectos psicológicos disfuncionales como factor de riesgo para la salud física, se está completando con el estudio de factores de protección tales como las emociones positivas, el optimismo o el bienestar. Bajo el nombre de bienestar se han incluido elementos diversos, agrupados bajo dos amplias perspectivas: la hedónica y la eudaimónica. La investigación indica que el bienestar, evaluado desde ambas aproximaciones, está asociado a un mejor estado de salud física. Sin embargo, el volumen creciente de publicaciones en este campo requiere que establezcamos cierto orden. En este trabajo se lleva a cabo una revisión de la literatura con el objetivo de esclarecer las relaciones entre ambos conceptos: bienestar y salud física.

## **Relaciones entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en una muestra de estudiantes de psicología**

**Carmen Moreno Coco y Juan José Miguel-Tobal**

En este trabajo se presentan los resultados de un estudio realizado con la finalidad de explorar las relaciones existentes entre la Inteligencia Emocional Percibida y el Bienestar Psicológico. El estudio se ha realizado con una muestra de 203 estudiantes de 1º de Grado en la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, a los que se les ha aplicado el TMMS-24, Trait Meta-Mood Scale- 24 (Mayer y Salovey, 1995, versión española, Fenández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004) y las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y van Dierendonck, 2006) adaptación española de la versión de las Escalas de Bienestar Psicológico realizadas por van Dierendonck en 2004.

## **El estado de ánimo de los españoles que escuchan streaming**

**Mayte Orozco Alonso y Juan José Miguel-Tobal**

Presentamos los resultados de una investigación realizada con la emisora streaming Rockola.fm. A través de su “configurador emocional”, los usuarios informan de su estado de ánimo cada vez que quieren escuchar música, por lo que hemos contado con un total de 320.280 estados de ánimo autoinformados. Los resultados indican que en España es más frecuente sentirse contento, especialmente si se es hombre; y más frecuente sentirse relajado o triste si se es mujer que si se es varón. Los resultados indican también que el estado de ánimo varía en días laborables y fines de semana, ya que en los primeros es más probable encontrar hombres tensos y mujeres relajadas, mientras que en los segundos es más probable que ambos sexos se sientan contentos.

## **Bienestar y Calidad de Vida relacionada con la salud en el enfermo crónico. A propósito del Lupus**

**Amaia Domínguez Gómez y María Isabel Casado Morales**

Se evalúa el concepto de Calidad de Vida Relacionada con Salud (CVRS) y distintas variables emocionales en pacientes con Lupus, enfermedad crónica, autoinmune y sistémica que suele cursar en forma de brote. El estudio llevado a cabo con una muestra de 35 mujeres con lupus a las que se les aplica: SF-36, PANAS, ISAP. Los resultados indican que tanto la CVRS como la variable afecto están claramente relacionados con el periodo de la enfermedad en que se encuentran las pacientes. Mientras que en periodo de brote se encuentran claras diferencias, en periodo asintomático, no se encuentran diferencias relevantes con el resto de la población general en aspectos como afecto positivo o afrontamiento de problemas.

## **Psicología positiva y bienestar: Un programa de intervención grupal en pacientes con trastorno de la conducta alimentaria en régimen de hospitalización**

**Ana Fabón Rallo y Carmen Moreno Coco**

El objetivo de este trabajo es el diseño de un programa de intervención grupal, que desde la perspectiva aportada por la Psicología Positiva, su objetivo principal se centra en el aumento del bienestar psicológico del individuo. La población a la que va destinada tal intervención son pacientes con diagnóstico de Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) que se encuentran en régimen de hospitalización de día en un Hospital Psiquiátrico de carácter privado de la ciudad de Madrid. Para la consecución de tal trabajo se dividió el contenido temático de la intervención en 5 apartados siguiendo la estructura original del Modelo PERMA (Positive emotions, Engagement, positive Relationships, Meaning, Achievement) que se incluye en la Teoría del Bienestar propuesta por Martin Seligman en 2011.

## CONFERENCIA PLENARIA

### **Ideas positivas para educar las emociones**

**PONENTE: Dr. Pablo Fernández-Berrocal**

Universidad de Málaga

## DIÁLOGOS EN ESPEJO

**Coordinador: Dr. Carmelo Vázquez**

Universidad Complutense de Madrid

## CONFERENCIA PLENARIA

### **Desmontando la casa por el tejado: Innovaciones educativas en formación superior de docentes**

**PONENTE: Dra. Raquel Palomera Martín**

Universidad de Cantabria



## COMUNICACIONES (Mesa 5)

### Resiliencia

**Coordinadora: Dra. Humbelina Robles**

Universidad de Granada

## **Resiliencia, optimismo y bienestar en mujeres con cáncer de mama**

**Rocío Guil, Antonio Zayas, Paloma Gil-Olarte, Cristina Guerrero y Silvia González**

Universidad de Cádiz

La Psicología, como toda ciencia de la salud, debe contribuir a lograr personas sanas y a potenciar los niveles de calidad de vida en aquellas que padecen algún tipo de enfermedad. En las últimas décadas han proliferado el número de investigaciones dirigidas a mejorar la calidad de vida en enfermo crónico. En relación a las mujeres con cáncer de mama, consideramos que el bienestar psicológico, como dimensión subjetiva de la calidad de vida, o lo que es lo mismo, la felicidad, debe ser atendido y promovido como parte integrante de las acciones de salud. Son varios los estudios que ponen de manifiesto que las personas optimistas presentan un mayor bienestar psicológico, que se traduce tanto en una mejor calidad de vida. Por su parte, los estudios sobre resiliencia buscan individuos que, después de haber sufrido un evento dañino o adverso, continúan mostrando conductas y emociones que indican buenos resultados. El objetivo de este estudio es evaluar la relación existente entre los niveles de resiliencia, evaluado con la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), y el optimismo disposicional, medido con Life Orientation Test Revised (LOT-R) de Scheier et al. (1994) con diferentes dimensiones del bienestar percibido, evaluado con la Escala de Ryff (1989), en mujeres con cáncer de mama (N=30). Los análisis de correlación y regresión efectuados evidenciaron la existencia de correlaciones y la capacidad predictiva del optimismo y la resiliencia sobre determinadas dimensiones del bienestar.

## Resiliencia en el afrontamiento de la fibromialgia

**M<sup>a</sup> Dolores Escarabajal Arrieta, Ricardo Molina Banqueri y  
Laura Morales Ponce**

Universidad de Jaén

El impacto de la fibromialgia en la vida de las personas que la padecen tiene, en muchos de los casos, elevados e incapacitantes niveles de dolor tanto físico como psicológico, lo que junto a la etiología desconocida de la enfermedad supone un reto para la investigación. En relación con lo anterior, la resiliencia, como capacidad de superar la adversidad y salir fortalecido, se ha convertido en un constructo de gran interés en las patologías crónicas. En este trabajo se ha analizado la capacidad de resiliencia en personas con fibromialgia mediante la Escala de Resiliencia de Walding y Young. Los resultados obtenidos muestran escasa y moderada resiliencia, junto con una correlación negativa entre años de padecimiento y los valores más bajos en resiliencia.

## **La resiliencia como predictora de la calidad de vida en pacientes diagnosticados con cáncer colorrectal e indicación quirúrgica**

**Ernesto García Linares, Amelia Villena Jimena, Manuel Ruíz López, Trinidad Bergero de Miguel y Lucía Pérez Costilla**

Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga

Objetivo: Analizar si variables psicológicas, concretamente Resiliencia, Optimismo, Ansiedad y Depresión, predicen la Calidad de Vida en pacientes con cáncer colorrectal en la primera etapa de la enfermedad tras el diagnóstico. Método: 128 pacientes con diagnóstico de cáncer colorrectal procedentes de la Unidad de Gestión Clínica de Cirugía General y Digestiva, con una media de edad de 69,35 años (DT=10,72; rango=40-90) y siendo un 65,6% de hombres y un 34,4% de mujeres. Se le administraron: La Escala de Ansiedad-Depresión Hospitalaria (HADS), la Escala Breve de Resiliencia (BCRS), el Test de Optimismo Life Orientation Test (LOT-R) y el cuestionario de salud SF-36. Se realiza un análisis de regresión múltiple con los datos. Resultados: El conjunto de variables predictoras explican un 33% de la variable Salud General. La Depresión (Beta=-.267; t=-2.678; p=.008) y la Resiliencia (Beta=.223; t=2,688; p=.008) son buenos predictores de la Salud General. En cambio, el Optimismo y la Ansiedad no alcanzaron significación estadística. Por tanto, una alta puntuación en Depresión o baja en Resiliencia predice una peor Salud General en estos pacientes. Conclusiones: El modelo explica parcialmente las puntuaciones de la salud general. Intervenciones dirigidas a mejorar la Depresión y la Resiliencia pueden tener un impacto en la salud de estos pacientes. Los resultados son congruentes con investigaciones previas en cáncer en la misma línea (Tian & Hong, 2014; Wu, Ching, Lee, Tung, Juan & Chao, 2015).

## **Una propuesta de crecimiento resiliente en víctimas de violencia de género**

**Mariola Fernández-Sánchez y Esther López-Zafra**

Universidad de Jaén

A través de su estudio, han sido muchos y muy diferentes los trabajos llevados a cabo para definir operacionalmente el concepto Resiliencia. La resiliencia, es un constructo que se centra en la capacidad de recuperación presente en las personas que se enfrentan a situaciones negativas; y las superan. En la actualidad existe un alto consenso sobre la importancia de la relación entre la persona y sus propias circunstancias y contexto, en su resiliencia. Además, se tiene en cuenta que es un proceso continuo, donde como elemento antecedente encontramos la adversidad; y como consecuencia, la adaptación positiva. En este sentido, este trabajo se centra en el estudio del proceso de construcción resiliente llevado a cabo por mujeres que han sido víctimas de violencia de género en su relación de pareja. Se ha contado con la participación de 64 mujeres, con una media de edad de 37.3 años ( $SD = 10.10$ , rango=21-61), que han sufrido violencia de género como antecedente o experiencia adversa. El objetivo general ha sido comprobar su nivel de resiliencia y valorar qué estrategias han puesto en práctica para desarrollar una adaptación positiva. La recogida de datos se ha llevado a cabo mediante análisis cualitativo de historia de vida. Además, se ha aplicado el cuestionario CD-RISC-S, para obtener una medida cuantitativa de resiliencia. Los resultados indican que características como tener el control de sus vidas, sentirse competentes y ser flexibles, resultan fundamentales para alcanzar una adaptación positiva.

## COMUNICACIONES (Mesa 6)

### La medida de los constructos en Psicología Positiva

Coordinador: Dr. David Sánchez-Teruel

Universidad de Jaén

## **Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia ante tentativas suicidas**

**David Sánchez-Teruel, José A. Muela-Martínez y  
Ana García-León**

Universidad de Jaén

Existe una estrecha relación entre resiliencia y suicidio. En España no existen instrumentos contextualizados para la medición de la resiliencia ante tentativas suicidas ni para personas jóvenes ni para adultos. El objetivo de este estudio fue construir un instrumento que evalúe específicamente resiliencia ante tentativas suicidas y comprobar sus propiedades psicométricas con población española. Para ello, se diseñó un instrumento inicial, al que se denominó ERATS-29. Éste se aplicó a 470 personas de la población general (263 mujeres, 56% y 207 hombres, 44%), de entre 18 y 71 años ( $M=38,8$ ;  $DT=8,67$ ), obteniéndose a partir de él una prueba final, que recibió el nombre de ERATS-12. Esta última obtuvo un alfa de 0,75, presentó una estructura bifactorial (protección interna y estabilidad emocional), así como correlaciones positivas con otras medidas de resiliencia general (CD-RISC, RS-14) y resiliencia ante tentativas suicidas (SRI-25). Se discute la necesidad de propiciar la valoración rápida del nivel de resiliencia a través de instrumentos concretos a la conducta de riesgo y adaptados culturalmente.

## **Instrumentos psicosociales de evaluación de la resiliencia**

**David Sánchez-Teruel, Ana García-León y  
José A. Muela-Martínez**

Universidad de Jaén

La resiliencia es un aspecto que afecta a los procesos de salud y enfermedad, tanto física como mental. Sin embargo, su carácter dinámico y culturalmente modulado dificulta su evaluación introduciendo una variabilidad importante en su medición. Hasta la fecha los estudios existentes miden diversos aspectos de la resiliencia sin tener en cuenta las situaciones adversas a las que se exponen los individuos ni las propiedades psicométricas de los instrumentos utilizados para su evaluación. Se presentan distintas cuestiones conceptuales y metodológicas sobre la resiliencia y se revisan los principales instrumentos de evaluación, ofreciendo una visión de estudios sobre medidas de evaluación de la resiliencia según muestra de adaptación y situación de riesgo o adversa a la confiere resiliencia. Los resultados obtenidos muestran la importancia de utilizar instrumentos de evaluación adaptados a riesgos y colectivos concretos para valorar la resiliencia en situaciones y personas concretas. Además, se desarrollan pautas para el fomento de la resiliencia, teniendo en cuenta el colectivo de estudio, configurando un perfil con todos aquellos aspectos protectores a tener muy en cuenta para un análisis exhaustivo, dentro de la calidad de vida y bienestar emocional. Se discute la importancia de centrar la atención en factores protectores para minimizar el impacto negativo de las situaciones adversas y obtener resultados resilientes en vez de resultados adversos.



## **Validación de la versión del FSS española adaptada a población infantil y en un contexto de educación primaria (DFS-AI: Escala de flow disposicional académica e infantil)**

**Fernández-Abascal, E. G. e Izquierdo, A.**

UNED y Universidad de Zaragoza

El estado de flow facilita una óptima ejecución de la tarea (Csikszentmihalyi, 1991). Sin embargo, al contrario que en los ámbitos de enseñanza secundaria y universitaria (Csikszentmihalyi, 1991); Taylor et al., 2014), muy pocos se centran en analizar las relaciones entre flow y rendimiento educativo en primaria. En nuestro país los instrumentos desarrollados hasta ahora se centraban en población adulta y los contextos más estudiados han sido el deporte (López, 2006). El objetivo del presente estudio es validar la versión española a población infantil y contexto escolar del Flow State Scale (FFS; Jackson y Marsh, 1996) desarrollada por García-Calvo et al., (2008) en población adulta y analizar sus propiedades psicométricas. Método: la muestra se ha compuesto por 396 estudiantes de primaria. La media de edad fue de 10 años (D.t: =1.35). Resultados: alta fiabilidad en la escala global flow (.95) y en todas las subescalas (por encima de .70). El análisis factorial confirmatorio determina un ajuste satisfactorio y replica los obtenidos en la versión original (Jackson y Marsh, 1996) como la obtenida en la población adulta de España (García et al., 2008) en base a una estructura de 9 factores relacionados de primer orden (Reto-Habilidad; Acción-Atención; Metas-Claras; Retroalimentación; Sensación de Control; No-autoconciencia), Transformación del tiempo y Experiencia Autotélica) y un factor global de segundo orden. Conclusiones: los resultados apoyan totalmente la utilización del FFS-AI en población infantil.

## **Validación de la versión española adaptada a niños de primaria de la escala EME-E de Vallerand et al. (EMA-EP: Escala de motivación autodeterminada en educación primaria)**

**Fernández-Abascal, E. G. e Izquierdo, A.**

UNED y Universidad de Zaragoza

La motivación autodeterminada se relaciona con el disfrute en el desarrollo de una tarea y predice el rendimiento académico (Deci y Ryan, 2000). Al contrario de lo que sucede en enseñanza secundaria y universitaria (Csikszentmihalyi, 1991); Taylor et al., 2014), son pocos los estudios con niños. En nuestro país los instrumentos desarrollados se han centrado en adultos y los contextos más estudiados han sido el deporte (López, 2006). El objetivo del presente estudio es adaptar a la población infantil de primaria la versión española (Núñez et al., 2005) de la Escala de Motivación Educativa (EME-E) de Vallerand et al. (1989). Método: la muestra se ha compuesto por 396 estudiantes de primaria. La media de edad fue de 10 años (D.t: =1.35). Resultados: la fiabilidad de todas las escalas está por encima de .70; respecto a la validez estructural se replican los resultados obtenidos por Nuñez et al. (2005). La estructura que mejor se ajusta es la compuesta por siete factores correlacionados entre sí, replicando el modelo de Vallerand et al. (1989) formado por los siguientes factores: Amotivación, tres tipos de motivación extrínseca (Regulación Externa, Introyectada e Identificada), y tres tipos de motivación intrínseca (conocimiento, Logro y Experiencias Estimulantes). Cada escala se compone de 4 indicadores lo que totaliza 28 ítems. Conclusiones: la idoneidad de sus propiedades psicométricas y estructura factorial avalan la utilización del EMA-EP en población infantil.

## COMUNICACIONES (Mesa 7)

### Mindfulness y flow

**Coordinadora: Dra. Ana García León**

Universidad de Jaén

## **Estructura de la emoción positiva del flow, la motivación autodeterminada y su relación en el rendimiento escolar en niños de 8 a 12 años**

**Fernández-Abascal, E. e Izquierdo A.**

UNED y Universidad de Zaragoza

Objetivo: analizar las relaciones entre la emoción positiva del Flow y la motivación autodeterminada en el rendimiento académico de niños de 8 a 12 años en un ámbito escolar. Se espera, una relación positiva entre rendimiento, Flow y motivación intrínseca, así como una relación negativa con la amotivación, y una relación nula con los tipos de motivación extrínseca. Para el logro de este objetivo principal ha sido necesario adaptar y validar un instrumento de medida de la emoción positiva del flow y de la motivación autodeterminada. Método: 396 estudiantes fueron encuestados (53 % chicos y 44.7% chicas), media de edad=10 años y D.t=1.35. Clase social media. Los instrumentos de medida fueron la escala de Flow disposicional académico e infantil (DFS-AI) y la escala de motivación autodeterminada en Educación Primaria (EMA-EP). En ambos casos se comprueba la idoneidad y la estructura de las versiones adaptadas a los cuestionarios originales. Resultados: los resultados confirman la relación positiva entre rendimiento, flow y motivación intrínseca, y una relación nula con los tipos de motivación extrínseca. Conclusiones: estos resultados demuestran la importancia de la emoción positiva del flow y la motivación autodeterminada para el éxito escolar.

## **Personalidad autotélica, flow y bienestar en adolescentes: un estudio piloto**

**Pilar García García y María Mercedes Ovejero Bruna**

Universidad Complutense de Madrid e Instituto Europeo de Psicología Positiva

El flow se define como un estado de agrado y disfrute que puede aparecer cuando se realiza una actividad. Durante la adolescencia, experimentar estados de flow se relaciona con una mayor satisfacción vital, un aumento de la percepción de autonomía, estabilidad emocional y sentido de valía. Por otra parte, existen estudios que relacionan determinados rasgos que forman parte de la llamada personalidad autotélica los cuales se relacionan con una mayor tendencia a experimentar flow. El objetivo de esta investigación es estudiar la relación entre la personalidad y el flow y ver cómo estos constructos potencian el bienestar y la satisfacción vital, así como menores puntuaciones en ansiedad, estrés y depresión en una muestra de 91 adolescentes. Para ello, se administraron: la escala SWLS, la escala de bienestar eudaimónico, el cuestionario JSNEO-S, el DASS-21 y la escala DFS-2. Los resultados de esta investigación permiten concluir que los rasgos de personalidad más relacionados con el flow son extraversión, neuroticismo, apertura a la experiencia, y responsabilidad; que los adolescentes que experimentan más flow tienden a mostrar mayores niveles de satisfacción vital y bienestar; y por último, experimentar flow se relaciona con una menor puntuación en ansiedad, estrés y depresión. Los resultados permiten apoyar la importancia del flow a la hora de potenciar el bienestar y la satisfacción de los estudiantes, concluyéndose también que puede servir como factor de protección ante la ansiedad, estrés y depresión. Además, los rasgos de personalidad autotélica podrían provocar una mayor predisposición al flow.

## **Mindfulness: estrategia de enseñanza para residentes de familia. Resultados preliminares**

**Concha León, Rosanna Mirapeix, Esther Jovell, Tomás Blasco, Mireia Valero, Araceli Griñó, Angels Arcusa y M. Angel Seguí**

Hospital Terrassa y Hospital Parc Taulí de Sabadell

Antecedentes: El médico dispone de poco tiempo para las visitas con sus pacientes, lo que genera estrés para él y para el paciente y a menudo es una fuente de insatisfacción. Los estudios actuales muestran que la práctica de la Atención Plena (Mindfulness) da buenos resultados en los estudiantes de medicina reduciendo su estrés y mejorando el bienestar emocional. El programa de educación médica continua dirigida a la Unidad Docente Multiprofesional del Consorci Sanitari de Terrassa, ha incorporado talleres de Atención Plena (adaptación del programa de Kabat-Zinn) para el manejo del estrés desde el año 2014. Este estudio se ha diseñado en 2 fases: una primera intensiva (8 semanas) y una segunda con intervenciones mensuales (5 meses). Método: Se realizan 8 talleres (taller/2 horas/semana). Se administran cuestionarios de Ansiedad (STAI), Burnout(Maslach), Felicidad Subjetiva /Satisfacción Vital(Lyubomirsky), la primera y la octava semana. Se recogieron datos sociodemográficos. Resultados: Primera fase: Edad media de 30 años. Mujeres: 64%. Se observaron diferencias estadísticamente significativas en la percepción subjetiva de la felicidad ( $p=0,02$ ) y la satisfacción con la vida ( $p=0,02$ ). No se observaron diferencias estadísticas en la ansiedad ni en el burnout. El 80% de los encuestados dicen que tienen más capacidad para hacer frente a las dificultades cotidianas y una actitud más positiva hacia el trabajo, el medio ambiente social/familiar, después de la intervención. Conclusiones: Esta intervención mejora la felicidad auto-reportada y favorece una actitud más positiva hacia el trabajo y el medio ambiente social/familiar.

**Sábado 23 de abril de 2016**

**COMUNICACIONES (Mesa 8)**

**Psicología Positiva y salud**

**Coordinadora: Dra. Encarnación Ramírez Fernández**

Universidad de Jaén

## **Relación entre el nivel de depresión y las estrategias de afrontamiento en un grupo de mujeres con cáncer de mama**

**Antonio Zayas, Rocío Guil, María del Mar Aires, Paloma Gil-Olarte, Cristina Guerrero y José Miguel Mestre**

Universidad de Cádiz y Universidad de Sevilla

El cáncer de mama es el tipo de enfermedad neoplásica más frecuente en España (Sociedad Española de Oncología Médica, 2014), y la más común en las mujeres en todo el mundo, con cerca de 1,7 millones de nuevos casos diagnosticados en 2012. Representa aproximadamente el 12% de todos los casos nuevos de cáncer y el 25% de todos los cánceres en mujeres (World Cancer Research Fund International, 2015). La depresión es una afección comórbida que afecta aproximadamente de 15 a 25% de los pacientes con cáncer. Objetivo: Explorar la relación entre el uso de diversas estrategias de afrontamiento y los niveles de depresión de mujeres con cáncer de mama. Método: Fueron evaluadas 30 mujeres en tratamiento adyuvante de cáncer de mama que cumplimentaron el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (COPE). Resultados: Los análisis de Correlación de Pearson muestran que un mayor uso de ciertas estrategias de afrontamiento, Planificación y Afrontamiento Activo y el Crecimiento Personal, correlacionan de forma negativa y estadísticamente significativas con los niveles de Depresión; si bien otras, Abandono de los esfuerzo de Afrontamiento y el Refrenar el Afrontamiento, lo hacen de forma positiva. Conclusión: Las mujeres con cáncer de mama, que ponen en marcha estrategias de afrontamiento activas, presentan menos probabilidades de padecer depresión, que aquellas que usan estrategias de afrontamiento pasivas. Ello nos indica qué tipo de estrategias habría que potenciar y cuáles inhibir en futuras intervenciones para reducir los niveles de depresión en esta población.



## Diez casos de curaciones inexplicables (Parte II)

**Francisco José Fernández Rosado, Aouicha Ouaridi Dadi y  
Dunia Fernández Ouaridi**

Servicio Andaluz de Salud

En el último congreso de la SEPP, presentábamos este trabajo de investigación y experiencia clínica, ahora queremos dar a conocer cómo siguen nuestros pacientes, y analizar conceptos como la curación emotiva y los tratamientos no farmacológicos de las enfermedades, principalmente terminales como el cáncer. Todo bajo la óptica de la medicina basada en la evidencia. El cáncer y otras enfermedades se relacionan con rasgos de personalidad, algunos determinados genéticamente, queremos plantear, si modificamos los rasgos ¿el cáncer y otras enfermedades no aparecerían?, la epigenética parece ser que lo avala. Profundizamos en la soledad determinada genéticamente como señal de alarma hacia una muerte prematura. Sometemos a debate todos los tratamientos emotivos, la espiritualidad, la religión, el optimismo, medicinas alternativas, el ejercicio físico, las dietas, y lo relacionamos con casos que encontramos en la clínica donde los pacientes sobreviven de una forma inexplicable. Proponemos los tratamientos placebo como una asignatura obligatoria en todo terapeuta y analizamos el nocebo como fuente de patologías evitables. El cáncer tiene su lado positivo según los pacientes, “te lleva a lo más bajo del estado de ánimo de una persona, te entierra en vida, pero la belleza está en aprender a salir adelante y saber lo fuerte que eres para salir de ese pozo, eres más fuerte que el propio dolor. Se puede ser guapa sin pelo”... Cerramos con la curación ritual, demostrada su eficacia pero ignorada por los responsables de los sistemas de salud. Si analizamos ensayos clínicos de fármacos anticancerígenos muchos carecen de evidencia clínica.

## ¿La felicidad nace o se hace? Una receta para mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedades crónicas

**Sara González Yubero**

Observatorio de Salud Pública de Cantabria

El bienestar emocional y la felicidad son aspectos básicos de la salud que se han convertido en los primeros años del siglo XXI en un tema de interés social prioritario. Existe evidencia empírica creciente que sugiere una importante asociación entre los aspectos psicológicos positivos y la salud de las personas. El desarrollo de habilidades socioemocionales se hace imprescindible para ayudar al paciente crónico a convivir con su enfermedad, previniendo su desajuste psicosocial, e incrementando su bienestar y calidad de vida. Los objetivos del trabajo fueron: 1) Identificar emociones básicas y complejas; hacia el autoconocimiento; 2) Trabajar la gestión positiva de emociones; 3) Conocer actividades específicas para incrementar la calidad de vida y establecer un plan de entrenamiento diario; 4) Impulsar una comunidad virtual de pacientes y profesionales. Método: Generar una comunidad virtual de pacientes y profesionales donde se ofrecen: cursos, recursos y herramientas de participación ciudadana. Cuyo pilar fundamental es la formación presencial mediante la que se entrenan actividades cognitivas, motivacionales y conductuales con los pacientes crónicos y ciudadanos de Cantabria. Resultados: En 6 meses han participado 450 personas entre pacientes, familiares y profesionales que demandaron formación. Calidad percibida: entre el 82% y el 95% de las personas consideran la formación como excelente en los ámbitos: interés y utilidad; contenidos; objetivos; organización; puntuación docente y nivel de satisfacción. Impacto de las intervenciones: Se realizó un análisis descriptivo y se compararon los valores del pre-post test utilizando la prueba no paramétrica test de Friedman, obteniendo resultados significativos ( $p < 0,05$ ). Se observan cambios en la valoración de la importancia de la salud tanto física, como emocional, destacando el cambio producido en la percepción que los participantes concedieron a la salud emocional tras la intervención. Conclusiones: Este proyecto piloto visibiliza una necesidad verbalizada por los pacientes crónicos sobre la inexistencia de acciones formativas en el ámbito de la salud emocional.

## **Influencia de la inducción de emociones sobre la conducta ante dilemas medioambientales**

**Soledad López Santiago, María Amérigo Cuervo-Arango,  
Juan Antonio García Martín y Beatriz Cortés Canarelli**

Universidad de Castilla La Mancha

Las conductas proambientales han sido ampliamente estudiadas, pero sólo recientemente se pueden encontrar algunos estudios que exploran su relación con las emociones positivas. Siguiendo esta última línea de investigación, este trabajo pretende analizar cómo se relaciona la exposición a emociones positivas con un comportamiento ante un dilema medioambiental (donar o no dinero a una ONG) en comparación con las negativas y neutras. La hipótesis de partida es que los sujetos expuestos a emociones positivas tendrán una mayor propensión a donar en comparación con los que han estado expuestos a emociones negativas o neutras. La muestra del estudio estuvo formada por 300 estudiantes universitarios que respondieron a un cuestionario online que incluía medidas relativas a distintos factores disposicionales (actitudes proambientales, inclusión de la naturaleza en el *self*, perspectiva temporal, mitos de la naturaleza) y a la conducta (donar o no dinero a una ONG ante un dilema medioambiental concreto). Los participantes fueron expuestos aleatoriamente a la visualización de un vídeo que inducía emociones positivas (chimpancés y mar), negativas (bicho y gato) o neutras (triángulos). Los datos obtenidos fueron analizados a través de la prueba de independencia chi-cuadrado y de regresiones logísticas binarias. Los resultados obtenidos permitieron comprobar que la decisión de donar o no se explicaba, principalmente, por los factores disposicionales, mientras que los vídeos que indujeron emociones positivas no generaban sistemáticamente una mayor propensión a donar que los asociados a emociones negativas o neutras. No obstante, sí se encontraron ciertos matices según el tipo de vídeo concreto visualizado.

## Habilidades emocionales como factores protectores ante el consumo de drogas en adolescentes de Cantabria

**Sara González Yubero**

Universidad de Cantabria

Planteamiento del problema: La Inteligencia Emocional es un campo de investigación relativamente joven. Apenas tenemos conocimientos sobre el papel que juegan estas habilidades cognitivas en el consumo de drogas, lo que ayudaría a enfocar de forma más eficaz el diseño de programas preventivos. Tras la revisión bibliográfica podemos confirmar que en la actualidad no existen estudios en España que examinen la relación entre consumo de drogas e Inteligencia Emocional evaluada a través de un test como medida de ejecución en población adolescente. Como elemento innovador en este estudio empleamos el *TIEFDA*: Test de inteligencia emocional de la Fundación Botín para adolescentes (Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Salguero, Palomera, y Extremera, 2011). Objetivos: 1.-Establecer el perfil del consumo de drogas en adolescentes en Cantabria. 2.-Determinar el papel que juega la inteligencia emocional ejecutada en el proceso psicosocial del abuso de sustancias con población adolescente. 3.-Comprobar en qué medida la Inteligencia Emocional es un factor protector personal ante el consumo respecto a otras variables protectoras clásicas en el consumo de alcohol, tabaco y cannabis durante la adolescencia, centrándonos en aquellas que puedan ser útiles para la intervención educativa. Método: Se emplea una metodología de corte cuantitativo y de tipo correlacional. El muestreo es incidental con una amplia representación de estudiantes de Cantabria con edades comprendidas entre los 12 y los 16 años. Análisis de datos: El objetivo de este trabajo doctoral es el diseño de un modelo de ecuaciones estructurales para explicar el consumo en población adolescente, utilizando la Inteligencia Emocional junto a otras variables de carácter psicosocial clásicas en el estudio del consumo en esta población. Conclusiones: El estudio está en fase de análisis de datos aunque podemos confirmar que el perfil de consumo en los estudiantes sigue la línea de las encuestas nacionales. Estos resultados podrán ser de utilidad para el diseño y mejora de los programas educativos dirigidos a la promoción del bienestar y prevención del consumo de drogas en esta etapa evolutiva.

## COMUNICACIONES (Mesa 9)

### Felicidad y bienestar

**Coordinadora: Dra. Lourdes Espinosa Fernández**

Universidad de Jaén

## **La felicidad no está en la sonrisa: El efecto de la visibilidad dental al procesar caras felices**

**Iván Blanco, Ignacio Serrano-Pedraza y Carmelo Vázquez**

Universidad Complutense de Madrid

Las caras emocionales son comúnmente utilizadas en la investigación psicológica. Sin embargo, algunas características propias de las caras (ej. visibilidad o no de los dientes) podrían afectar de un modo no controlado el procesamiento atencional de las mismas (Savage et al., 2013). Dicha característica podría capturar la atención interfiriendo el análisis de otras áreas relevantes para el procesamiento emocional de caras (ej. ojos y frente). Por lo tanto, el objetivo del presente trabajo es analizar la influencia de la visibilidad de los dientes en las caras felices, tanto en los juicios sobre la prototipicalidad e intensidad emocional de las caras (Estudio 1), como en los patrones atencionales (Estudio 2). En el estudio 1 (N = 101) la prototipicalidad e intensidad de 18 caras felices bajo dos condiciones, dientes normales (DN) y dientes enmascarados (DE), fue evaluada por dos grupos independientes. Sorprendentemente, las caras DN fueron juzgadas como menos prototípicas y menos intensas emocionalmente que las caras DE. En el estudio 2 (N = 38), a través de una tarea de mirada libre con tecnología eye-tracker, se presentaron 36 pares de caras felices donde la cara DN competía atencionalmente con una cara idéntica pero con DE. Los análisis muestran que la visibilidad o no de los dientes altera sustancial y significativamente los patrones atencionales. Se discutirán los resultados, las implicaciones, limitaciones y perspectivas futuras de este estudio dentro del marco de la investigación psicológica y psicopatológica en emociones.

## ¿Qué hacemos para ser felices? Propuestas desde la Psicología Positiva

**Iago Taibo, Emilie Rivera, Johana Salas y Ana Merillas**

Positivarte

La Psicología Positiva ha dirigido la atención de los psicólogos hacia el estudio del bienestar. Es dentro de este campo en el que se siguen desarrollando los principales avances para conocer más sobre las características del concepto y el diseño de estrategias eficaces para incrementar su nivel. Sin embargo, son menos frecuentes las investigaciones dedicadas a qué es lo que hacemos realmente para ser felices y si obtenemos el resultado que esperábamos al hacerlo. En la práctica clínica se proponen técnicas que se han probado eficaces y se intentan adaptar a las características personales de cada usuario para que pueda practicarlas adecuadamente. En el ámbito clínico es más fácil identificar cuáles son los factores que determinan el éxito o el fracaso de las técnicas positivas para cada usuario, pero en población general observamos que existen menos instrumentos de medida destinados a describir cuáles son las actividades que se utilizan para ser felices y las características que favorecen su éxito o fracaso. El objetivo de este trabajo es doble: 1) Dilucidar, a través de una metodología de encuesta, cuáles son estrategias más habituales utilizadas por la población general para conseguir un buen nivel de bienestar en sus trayectorias vitales, tanto como para mejorarlo de un modo estable cuando han visto un déficit. 2) Brindar, basados en la información obtenida en 1) y la práctica profesional del equipo, propuestas para: el buen mantenimiento de ese nivel de bienestar óptimo (por ejemplo, previniendo recaídas) y mejorar dicho nivel de bienestar.

## Contagia felicidad

**Alsinet, C., Jordana , N., Torrelles, C., Blasco, A. y Benito, M.E.**

En los últimos años se ha reconocido la pertinencia de la felicidad y del bienestar como objetivos y aspiraciones universales en la vida de las personas y para contrastarlo, son numerosos los estudios sobre bienestar que revelan que existe una correlación entre las características y los recursos valorados por la sociedad y la felicidad (Helliwell, Layard & Sachs, 2015; Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Entre ellos, destacamos aquellos que propusieron una alternativa causal que demuestran que las personas que experimentan constantemente emociones positivas (afecto positivo) tienden a ser exitosas en diversas áreas de la vida como el trabajo, la salud, las relaciones, el apoyo social o los ingresos económicos (Frederickson, 2001; Lyubomirsky, King & Diener, 2005). El presente estudio tiene como objetivo establecer y analizar el grado de felicidad y las relaciones existentes en función del sexo, la edad y la situación socio-económica familiar subjetiva. La metodología se ha realizado a partir de una muestra aleatoria de 1.000 personas de la ciudad de Lleida y comarcas. El instrumento de recogida de datos es la escala de Felicidad General de Lyubomirsky y Lepper (1999), formada por 4 ítems en una escala Likert 7 que reflejan cómo piensan o se sienten las personas respecto a su grado de felicidad. Los resultados y conclusiones del análisis estadístico y de varianza por comparación de medias de la escala de felicidad subjetiva serán comparados con otros estudios similares realizados en América Latina en el 2011 y 2013.



## ¿Qué le piden los niños a sus padres?

**Lourdes Espinosa Fernández y Rosalía Plaza Oliver**

Universidad de Jaén

El objetivo del presente trabajo fue explorar qué tipo de peticiones hacen un grupo de niños a sus padres, qué aspectos les gustan más o menos de ellos y si estas demandas guardan algún tipo de relación con variables personales como el sexo o la edad de los participantes. El estudio se llevó a cabo con una muestra de 155 niños de dos colegios de educación primaria de la Provincia de Jaén con un rango de edad de entre 6 y 12 años. La recogida de información se realizó a través de un cuestionario breve con preguntas abiertas, elaborado para este estudio. Los resultados hallados muestran que en general, los niños realizan peticiones a sus padres que van más allá de lo material. El juego aparece como una demanda recurrente reafirmando su importancia en la infancia. De hecho aparece, como una de las demandas favoritas en los más pequeños y en la mayoría de los grupos de edad, incluso en lo más mayores. Los cambios que solicitan los niños a sus padres tienen que ver principalmente con un cambio de actitud de estos, apareciendo quejas sobre peleas conyugales, gritos, regañinas, reprimendas, así como sobre los niveles de comprensión y escucha de sus padres. Los niños valoran el tiempo que pasan con sus padres en función de si pueden jugar y realizar actividades con ellos. Los niños más mayores solicitan estar más tiempo con sus iguales y más independencia, sin embargo siguen valorando el juego y el tiempo en familia como algo importante. Los niños más pequeños son los que más solicitan jugar con sus padres, que estos les proporcionen más muestras de afecto y cariño y estar más tiempo en familia. Este tipo de estudios permite obtener una información muy valiosa a los padres, no sólo, como llamada de atención para que puedan percibir, conocer y atender las demandas o necesidades de sus hijos, sino también como fuente de información positiva a través de la imagen y aspectos que los hijos indican valorar de ellos.

## COMUNICACIONES (Mesa 10)

### Fortalezas del carácter

**Coordinadora: Dra. Ana Raquel Ortega Martínez**

Universidad de Jaén

## Motivación hacia el perdón en adultos

**Pura Zavarce Armas**

Universidad Metropolitana de Caracas

La experiencia de perdonar es una fortaleza del carácter que aporta mecanismos saludables de protección personal, moderación ante la vivencia de situaciones difíciles y conecta con la emoción positiva por excelencia: el amor y la compasión. Investigaciones venezolanas confirman estas referencias, siendo el objetivo de esta presentación, compartir los resultados más importantes sobre la experiencia del perdón en adultos considerando: a) Características de las motivaciones hacia la benevolencia, venganza y evitación; b) Creencias asociadas y su relación con el bienestar psicológico; c) Experiencias de estudiantes universitarios de la cátedra de Psicología Positiva ante los ejercicios de perdón propuestos por E. Worthintong; d) Evaluación del impacto en variables de salud (ansiedad, depresión y bienestar psicológico) que tiene participar en un programa de perdón por internet. Los hallazgos indican: Existe mayor motivación hacia la evitación y esta no predice bienestar, mientras que la venganza si lo compromete negativamente; los adultos creen que perdonar es importante, pero muy difícil y la benevolencia es una vía para lograrlo; que existe una tendencia a mantener apego emocional al pasado, conectar con un falso perdón haciendo racionalizaciones para mantener las apariencias o seguir en la negación (evitar o vengarse). Esto dificulta el cambio interior, impide apreciar los aprendizajes que se pueden obtener de la experiencia, mantiene el miedo, la rabia, el resentimiento y el dolor, pudiendo afectar de forma importante la salud integral. No obstante, entre las primeras cinco fortalezas más valoradas se encuentra la "amabilidad y generosidad", que implica estar disponible para hacer un favor, disfrutar de hacer buenas obras incluso para desconocidos. Esto puede ser un recurso relacional del carácter que puede ser utilizado como herramienta para aliviar tensiones, favorecer distancia emocional funcional y facilitar el acercamiento al perdón.

## **El perdón y la gratitud en adolescentes**

**Irina Coello Serra y M<sup>a</sup> Carmen Capote Morales**

Universidad de la Laguna

Los adolescentes presentan conflictos interpersonales, emocionales y afectivos en sus relaciones; por ello el presente trabajo pretende conocer la distribución de frecuencias de gratitud y perdón, si ambos valores correlacionan con la personalidad, las emociones positivas y la felicidad y hay diferencias significativas en función del sexo, edad y religión. La muestra es de 242 alumnos, 113 chicas y 129 chicos, entre 14 y 18 años; Las pruebas son GQ-6 (McCullough et al., 2002), Inventario de Felicidad de Oxford (Argyle, et al., 1989), Big five Questionary (Caprara, Barbaranelli y Borgogni, 1995), Bar-On (Reuven Bar-On, 2003) y Perdón. Los resultados muestran que cuanto más felices los adolescentes, más agradecen, destacando la alegría y la satisfacción, además, los chicos perdonan más que las chicas. Se concluye que la gratitud y el perdón parece que contribuyen a una vida más saludable consigo mismo y los demás.

## **Aportando desde mis fortalezas**

### **Eugenia Machado y Laila Fuenmayor**

#### **Equipos y Sistemas Hidrocaven**

Con el objetivo de que cada persona aporte desde lo que naturalmente es bueno y viva en bienestar, dentro y fuera del trabajo, desarrollamos una intervención que aplicamos a todos nuestros integrantes. Creemos valioso compartirla ya que este programa incrementó los niveles de bienestar, la autoconfianza y la motivación de quienes participamos. Nos dio un idioma en común, enfocó nuestra mirada hacia lo positivo que tenemos y orientó nuestras estrategias gerenciales hacia crear equipos y planes de trabajo basados en talentos y fortalezas.

Originalmente utilizamos la herramienta de talentos Gallup y en el último año hemos incluido a las fortalezas del carácter VIA. Basados en ambos, todos los trabajadores pasan por las siguientes etapas:

- Descubrimiento de aquello en que son buenos y les apasiona analizando sus vidas y explorando su pasado.
- Descubrimiento grupal de los talentos y fortalezas.
- Aplicación de los test de talentos Gallup y de las fortalezas del carácter VIA.
- Análisis de sus talentos Gallup y fortalezas VIA personales y de sus compañeros.
- Aprendizaje sobre el lado luminoso y el lado de oportunidad de los talentos y fortalezas.
- Capacitación en Coaching Apreciativo como herramienta para potenciar el crecimiento.
- Creación de planes de metas personales y profesionales en función a talentos y fortalezas.

Al culminar el programa cada equipo continúa utilizando los talentos y fortalezas en el diseño de estrategias, las evaluaciones de desempeño, la gestión de cambios y la captación y selección de nuevas personas. Sin embargo, seguimos evolucionando y generando ideas, encontrando que aportar desde nuestros talentos y fortalezas nos genera pasión, estados de fluidez, orientación al logro, emociones positivas y mejoras en nuestras relaciones interpersonales.

## **Emociones positivas, sentido del humor y discapacidad intelectual**

**Julia Moreno Moreno**

Universidad de Jaén

La tendencia a estudiar los factores que amenazan al bienestar personal ha llevado a centrarse esencialmente en las emociones negativas, olvidando el valor de las positivas. Últimamente esta tendencia está cambiando y se han comenzado a investigar las emociones positivas, desde el marco de la psicología positiva (Seligman, 2002), subrayando la importancia de estas en el bienestar de las personas. Las emociones positivas tienen mucho que ver con el sentido del humor, siendo una de las principales fortalezas del ser humano, teniendo atribuidos numerosos beneficios físicos, psicológicos y sociales. El presente trabajo trata de hacer una revisión teórica de las emociones positivas y el humor y reflexionar sobre su influencia en el bienestar de las personas en general y en aquellas con discapacidad intelectual en particular, además de analizar el modelo multidimensional del sentido del humor de García Larrauri (2006). Los discapacitados intelectuales, suelen presentar dificultades para exteriorizar lo que sienten, lo que piensan, no regulando las emociones, con lo que su conducta se puede ver limitada en este sentido, por lo que hay que trabajar en ello. Pero también, esas personas con discapacidad, hay estudios que lo indican, desarrollan experiencias de humor, siendo este una de las principales fortalezas del ser humano, de ahí que se deban aprovechar, desde el ámbito familiar y educativo, como un poderoso recurso herramienta, para proporcionar bienestar, esperanza y satisfacción, en definitiva, para desarrollar personas positivas y emocionalmente inteligentes que puedan funcionar de manera óptima y vivir mejor y más felices.

## **Desarrollo de competencias emocionales para la mejora de la autoestima y asertividad**

**Paloma Gil-Olarte, Rocío Guil, Antonio Zayas, Cristina Guerrero y Silvia González**

Universidad de Cádiz

La Psicología Positiva se plantea como objetivos, entre otros, la mejora de la calidad de vida, la promoción de una salud mental positiva y el bienestar (Diener, 2000; Larson, 2000, Seligman, 1999). La Organización Mundial de la Salud (1985) describe el bienestar como la valoración subjetiva del estado de la persona relacionada con sentimientos de autoestima y asertividad, entre otros. En este sentido, diversas investigaciones sobre el concepto de Inteligencia Emocional (Salovey y Mayer, 1990) han mostrado una elevada correlación de las competencias emocionales con distintas variables de autoestima y asertividad, entendidas como parte del bienestar personal. Sin embargo, habría que estudiar sobre los efectos de su entrenamiento sobre las variables citadas. Por dicho motivo, nuestro objetivo en esta investigación es confirmar que el desarrollo de las competencias emocionales incluidas en el Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997) favorece la autoestima y asertividad de una muestra de mujeres (N = 60). Los resultados revelan una mejora estadísticamente significativa en los niveles de autoestima medida con el Inventario de Autoestima de Rosenberg (1965) y en la variable asertividad evaluada con el Cuestionario de Asertividad de Lazarus (1980), sin aparecer influencia de otras variables como la edad, situación laboral o estado civil. Este trabajo enfatiza la importancia de trabajar las competencias emocionales integradas en el Modelo de Inteligencia Emocional (Mayer y Salovey, 1997) para mejorar la asertividad, la autoestima y el bienestar en general.

## **SIMPOSIO 7**

### **Relaciones emocionales positivas**

**Coordinador: Jose Luis Zaccagnini**

Universidad de Málaga



## **Desarrollar habilidades emocionales mejora la inteligencia emocional interpersonal y la empatía a nivel cognitivo y afectivo**

**Carolina Pérez-Dueñas, Julián Marino y Alberto Acosta**

Una de las características necesarias para mejorar la convivencia escolar y resolver los conflictos de manera amigable, es potenciar en el alumnado su inteligencia emocional (IE) y la capacidad de tomar en consideración la perspectiva de las demás personas que conviven en el centro educativo, llegando a anteponer el bien del grupo antes que el suyo propio. Así, un grupo de alumnos y alumnas de cuatro centros de la provincia de Granada cumplieron medidas de autoinforme de Inteligencia Emocional, así como pruebas comportamentales para evaluar la capacidad de tener en cuenta la perspectiva de los otros a la hora de tomar decisiones (tarea TOM) y demorar una recompensa inmediata para conseguir un bien mayor que les englobe a ellos y a otros (tarea de demora social). Dichas medidas fueron tomadas antes y después de realizar un programa de diez sesiones para desarrollar habilidades emocionales (grupo experimental) o habilidades sociales (grupo control). Los resultados mostraron que aquel alumnado que realizó el programa de educación emocional mejoró en habilidades de Inteligencia Emocional Interpersonal, y de empatía cognitiva y emocional, sugiriendo la importancia del entrenamiento de dichas habilidades para la mejora de las relaciones humanas.

## Entrenamiento para la promoción de habilidades de regulación emocional en profesores y directivos educativos

**Ruth Castillo Gualda**

Los programas de entrenamiento en Inteligencia Emocional (IE) se muestran como unas de las más importantes iniciativas encaminadas a abordar los problemas de convivencia que se dan en las escuelas. Los profesores más eficaces son aquellos capaces de facilitar interacciones positivas con sus alumnos, así como velar por el óptimo desarrollo tanto a nivel académico, como a nivel emocional. Por ello, existe un gran interés en las intervenciones que pueden ayudar a los profesores en su práctica profesional y en consecuencia en la promoción de ambientes de enseñanza y aprendizaje más adecuados. Sin embargo, existe poca evidencia científica acerca del impacto que la formación en IE tiene en la promoción de destrezas para manejar situaciones conflictivas o emocionalmente intensas, así como promover interacciones positivas y climas en el aula adecuados. A pesar de que las iniciativas de educación emocional tienen el objetivo primordial de desarrollar las competencias de los alumnos, son los profesores los principales ejecutores de estos programas. Por ello, es interesante conocer como la mera formación en los programas de IE puede influir en sus propias habilidades socio-emocionales. En el presente trabajo se muestra el impacto que el programa INTEMO, basado en el modelo de habilidad de IE, tiene tras una formación a profesores provenientes de diferentes escuelas públicas, en comparación a un grupo de control activo. Un análisis multivariado de covarianza (MANCOVA) se realizó por separado para las habilidades de regulación emocional, medida con Mayer, Salovey y Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) y para la calidad de las interacciones entre profesor y estudiante, medida mediante auto-informe. De acuerdo con nuestras hipótesis, los profesores que asistieron a la formación INTEMO en comparación con el grupo control activo, demuestran puntuaciones significativamente mayores en regulación emocional, mayores interacciones personales y una más adecuada respuesta a las emociones de sus alumnos. Este estudio demuestra la eficacia de los programas de formación en IE para el desarrollo de variables directamente relacionadas con la práctica profesional de los docentes.

## El papel de la confianza en las relaciones de amistad

**José Luis Zaccagnini**

En investigaciones anteriores sobre las dimensiones psicológicas que contribuyen a la aparición y desarrollo de la amistad entre dos personas hemos explorado el papel de la Inteligencia Emocional. Los resultados no son del todo concluyentes (Zaccagnini y Martín, 2008; Zaccagnini, 2009, 2011, Zaccagnini y Ruiz Aranda, 2013). Si bien aparece una cierta correlación entre los distintos tipos de amistad y el nivel de IE de las personas, esta vinculación resulta baja, por lo que no parece que, por sí sola, pueda explicar la génesis, desarrollo y mantenimiento del vínculo afectivo que caracteriza la amistad. A partir de aquí, y como alternativa apoyada en algunas investigaciones sobre el vínculo afectivo en las relaciones de pareja (Gottman y DeClaire, 2001, Gottman y Silver, 2013), hemos postulado que la variable "confianza" (Horsager, 2009) como posible clave en la génesis, desarrollo y mantenimiento de las relaciones de amistad. Como una primera aproximación se ha diseñado un estudio piloto utilizando un cuestionario sobre la "confianza", diseñado al efecto, que se ha pasado a una pequeña muestra (N= 50) de personas de ambos géneros y de edades comprendidas entre 15 y 60 años. Los resultados, que hay que tomar como meramente indicativos, dado el tamaño de la muestra, parecen apuntar a que efectivamente la "confianza" juega un papel muy relevante en la amistad, aunque con distinto peso según el tipo de amistad. Así, parece más importante en los amigos íntimos y circunstanciales y menos en los buenos amigos. Se discute la naturaleza y trascendencia de los resultados, de cara a futuras investigaciones.

## **Relaciones positivas: teorías y técnicas fundamentadas para la felicidad en pareja**

**Iago Taibo Corsanego**

En la sociedad actual, varios índices demuestran que los modos de relacionarnos favorecen, en un porcentaje muy significativo de los casos, la aparición y desarrollo de diversos tipos de problemas. De la combinación del enfoque Cognitivo-Conductual y la Psicología Positiva surgen propuestas, de demostrada eficacia, para desarrollar un nivel óptimo de bienestar en la pareja. A través del análisis de casos de terapia individual y de pareja en los cuales el objetivo planteaba un mejor funcionamiento relacional, se extraen estas conclusiones acerca de las intervenciones más eficaces y eficientes. La evaluación de la autoestima (Branden, 2011), los aprendizajes de meditación tipo mindfulness (Siegel, 2010), estrategias desarrolladas por John Gottman y colaboradores (2010, 2013) y su equipo, habilidades de comunicación y asertividad, técnicas de orientación a lo positivo y habilidades de solución de problemas, son las medidas que han conseguido mayor impacto en la consecución del objetivo. En la presente comunicación, justificamos las principales causas que explican las pérdidas de bienestar más comunes en la pareja, así como la fundamentación del proceso de diseño de los planes de intervención para el fomento de relaciones positivas. Se plantea que la intervención desde únicamente el Paradigma Cognitivo-Conductual (BECK, 1995; Riso, 2009), con soluciones mayormente centradas en reducir lo funciona de modo patológico, sería claramente insuficiente, dado que la consecución de niveles aceptables –y máxime, elevados– de bienestar, requiere de aprendizajes relacionados con nuestras fortalezas, potenciación de los niveles de funcionamiento de habilidades cotidianas básicas, así como diversos tipos de movimientos enfocados a orientar pensamientos, emociones y conductas a lo positivo, de una manera fundamentada.

## CONFERENCIA PLENARIA

**Por fin la Psicobiología me hace reír**

**PONENTE: Dra. Carmen Torres Bares**

Universidad de Jaén

# ANEXO

## PROGRAMA RESUMIDO

### Miércoles 20 de abril

17:00-20:00	Entrega de Acreditaciones (Secretaría del Congreso. 1ª planta UNIA)
17:00-20:00	Talleres Pre-Congreso (Aulas 1, 3 y 4)
21:00	Copa de Bienvenida (Punto de encuentro: Puerta principal de la UNIA)

### Jueves 21 de abril

8:00-8:45	Actividad física: Comencemos el día relajándonos (Gimnasio de la UNIA)			
9:00-10:00	Entrega de Acreditaciones (Secretaría del Congreso. 1ª planta UNIA)			
10:00-10:30	Acto de Inauguración del Congreso (Aula Magna)			
10:30-12:00	<b>Conferencia Plenaria:</b> <b><i>Work engagement: A useful construct for occupational health in the 21<sup>st</sup> century?</i></b> Dr. Wilmar B. Schaufeli (Utrecht University) (Aula Magna)			
12:00-12:30	Coffee Break + Pósters (Sesión 1)+ Píldora positiva (Jardines de la UNIA y Antesala de la cafetería). Marisa Salanova y Wilmar Schaufeli firmarán ejemplares de su libro "Engagement en el trabajo: cuando el trabajo se convierte en pasión"			
12:30-14:00	Comunicaciones: Mesa 1: Aplicaciones de la Psicología Positiva a las organizaciones (Aula Magna)	Comunicaciones: Mesa 2: Inteligencia emocional (Aula 1)	Comunicaciones: Mesa 3: Programas de intervención en Psicología Positiva (Aula 3)	Comunicaciones: Mesa 4: Experiencias Profesionales (Aula 4)
14:15-15:45	Comida (Restaurante La Góndola. Presentar el ticket que se entregará con las acreditaciones)			
16:00-17:00	<b>Diálogos en Espejo:</b> <b><i>¿Cuál es el mejor self posible para las organizaciones?</i></b> Coordinadora: Dra. Marisa Salanova Soria (Universidad Jaume I) (Sala de los sofás)			
17:15-18:30	<b>Conferencia Plenaria:</b> <b><i>Bienestar eudaimónico: Origen, modelos y aplicaciones</i></b> Dr. Gonzalo Hervás (Universidad Complutense de Madrid) (Aula Magna)			
18:30-19:00	Coffee Break + Pósters (Sesión 1)+ Píldora positiva (Jardines de la UNIA y Antesala de la cafetería). Marisa Salanova y Wilmar Schaufeli firmarán ejemplares de su libro "Engagement en el trabajo: cuando el trabajo se convierte en pasión"			
19:00-20:15	Simposio 1: Bienestar y salud: diferentes intervenciones en el contexto organizacional (Aula Magna)	Simposio 2: Ocio positivo: la relación del ocio y el bienestar desde la Psicología Positiva (Aula 1)	Simposio 3: Psicología Positiva aplicada a la salud: intervenciones y estrategias para potenciar los recursos (Aula 3)	Cata de aceite (Aula 4)
20:30-22:00	Baeza nocturna. Visita guiada (salida desde la UNIA)			

**Viernes 22 de abril**

8:00-8:45	Actividad física: Comencemos el día activándonos (Gimnasio de la UNIA)		
9:30-11:00	<p align="center"><b>Conferencia Plenaria:</b> <b>Fortalezas del carácter y salud</b> Dr. Enrique García Fernández-Abascal (UNED) (Aula Magna)</p>		
11:00-11:30	Coffee Break + Pósters (Sesión 2) + Píldora positiva (Jardines de la UNIA y Antesala de la cafetería)		
11:30-12:45	<p align="center">Simposio 4: Psicología Positiva en el ámbito educativo (Aula 4)</p>	<p align="center">Simposio 5: Intervenciones psicológicas positivas: teoría, práctica y eficacia (Aula 1)</p>	<p align="center">Simposio 6: El concepto de bienestar en la Psicología actual: de la investigación básica a la aplicada (Aula 3)</p>
12:45-14:00	<p align="center">Conferencia Plenaria: <b>Ideas positivas para educar las emociones</b> Dr. Pablo Fernández Berrocal (Universidad de Málaga) (Aula Magna)</p>		
14:15-15:45	Comida (Restaurante La Góndola. Presentar el ticket que se entregará con las acreditaciones)/ Asamblea SEPP (Aula 1. Comida picnic que se recogerá en la cafetería de la UNIA)		
16:00-17:00	<p align="center"><b>Diálogos en Espejo:</b> <b>¿Es la Psicología Positiva un espejo deformante? Un diálogo intergeneracional</b> Coordinador: Dr. Carmelo Vázquez Valverde (Universidad Complutense de Madrid) (Sala de los sofás)</p>		
17:00-18:15	<p align="center"><b>Conferencia Plenaria:</b> <b>Desmontando la casa por el tejado: innovaciones educativas en formación superior de docentes</b> Dra. Raquel Palomera Martín (Universidad de Cantabria) (Aula Magna)</p>		
18:15-18:45	Coffee Break + Pósters (Sesión 2) + Píldora positiva (Jardines de la UNIA y Antesala de la cafetería)		
18:45-20:00	<p align="center">Comunicaciones: Mesa 5: Resiliencia (Aula 1)</p>	<p align="center">Comunicaciones: Mesa 6: Medida de los constructos en Psicología Positiva (Aula 3)</p>	<p align="center">Comunicaciones: Mesa 7: Mindfulness y flow (Aula 4)</p>
20:00-21:00	Reunión grupos de trabajo de la SEPP (Aulas 1, 3 y 4)		
21:30	Cena de clausura y fiesta con música en directo (Convento de San Francisco)		

**Sábado 23 de abril**

9:30- 11:00	<p align="center">Comunicaciones: Mesa 8: Psicología Positiva y salud (Aula 1)</p>	<p align="center">Comunicaciones: Mesa 9: Felicidad y bienestar (Aula 3)</p>	<p align="center">Comunicaciones: Mesa 10: Fortalezas del carácter (Aula Magna)</p>	<p align="center">Simposio 7: Relaciones emocionales positivas (Aula 4)</p>
11:00-11:30	Descanso			
11:30-12:45	<p align="center"><b>Conferencia Plenaria:</b> <b>Por fin la Psicobiología me hace reír</b> Dra. Carmen Torres Bares (Universidad de Jaén) (Aula Magna)</p>			
13:00-13:30	Acto de Clausura del Congreso (Aula Magna)			

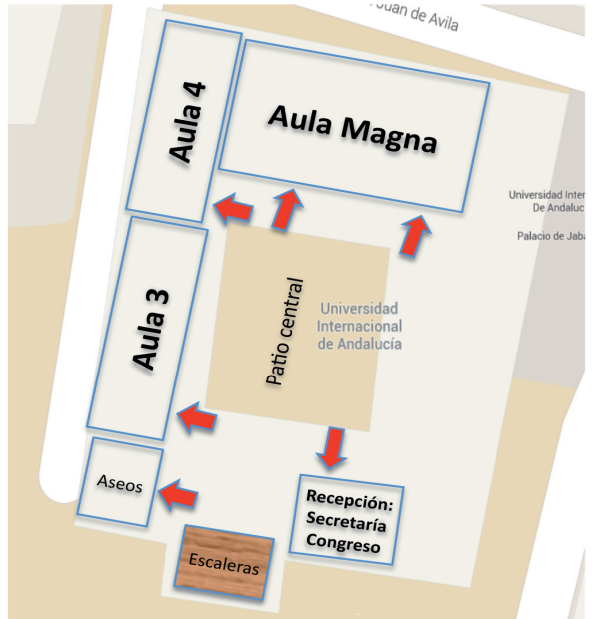
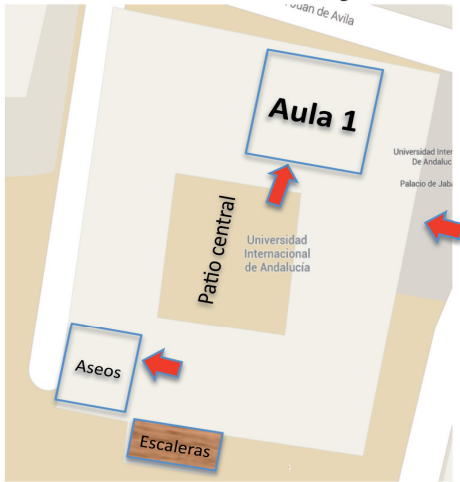






## Primera Planta

## Planta Baja



**CONGRESO NACIONAL  
PSICOLOGÍA POSITIVA**

**BAEZA 2016**