

Trabajo de Fin de Máster
Máster en Psicología General Sanitaria
2022/2023

Facultad de Psicología - Universidad de La Laguna

Protocolo de Intervención en Psicología Positiva para la Adicción a Internet en Adolescentes

Autora: Joana Herrera García

Tutora: Rosario Josefa Marrero Quevedo

RESUMEN

En este trabajo se propone un protocolo de intervención diseñado desde la perspectiva de la psicología positiva para tratar la adicción a Internet en adolescentes. El objetivo principal es evaluar la efectividad de esta intervención, comparándola con una intervención convencional basada en la terapia cognitivo-conductual, así como con un grupo control sin tratamiento; con el fin de reducir el uso compulsivo de Internet y aumentar el bienestar general de los participantes.

El programa de intervención diseñado desde la psicología positiva constará de seis módulos, compuesto por dos sesiones cada uno. En él se abordará el desarrollo de las fortalezas personales, la promoción de actividades de disfrute y relaciones interpersonales saludables, el uso de la resiliencia y el mindfulness como herramientas para afrontar el día a día, y el fomento de un crecimiento personal hacia una satisfacción vital plena.

La hipótesis planteada sugiere que ambas intervenciones serán efectivas en la reducción del uso problemático de Internet, pero se espera que la intervención positiva tenga un impacto mayor en la promoción del bienestar a largo plazo. De este modo, se pretende resaltar el papel innovador, prometedor y fundamental que juega la psicología positiva en el tratamiento de esta adicción.

Palabras clave: adicción a internet, uso problemático de internet, adolescentes, psicología positiva, terapia cognitivo-conductual, bienestar, tratamiento.

ABSTRACT

This project proposes an intervention protocol designed from the perspective of positive psychology to address Internet addiction in adolescents. The main objective is to evaluate the effectiveness of this intervention, comparing it with conventional intervention, based on cognitive-behavioral therapy, as well as with a control group without treatment, in order to reduce compulsive Internet use and enhance the overall well-being of the participants.

The intervention program designed from a positive psychology approach will consist of six modules, each comprising two sessions. It will address the development of personal strengths, the promotion of enjoyable activities and healthy interpersonal relationships, the use of resilience and mindfulness as tools to cope with daily life, and the fostering of personal growth towards a fulfilling life.

The proposed hypothesis suggests that both interventions will be effective in reducing problematic Internet use, but it is expected that the positive intervention will have a greater impact on promoting long-term well-being. Thus, the aim is to highlight the innovative, promising, and essential role played by positive psychology in the treatment of this addiction.

Keywords: internet addiction, problematic internet use, adolescents, positive psychology, cognitive-behavioral therapy, well-being, treatment.

1. INTRODUCCIÓN

Las adicciones, desde tiempos pasados hasta los días de hoy, han generado una gran preocupación a nivel global. Se puede definir el trastorno relacionado con sustancias y trastornos adictivos como una dependencia a sustancias o conductas que afecta al sistema nervioso central y, por ende, a las funciones de este, llevando a cabo alteraciones del comportamiento, juicio, percepción y emociones (Rivera-Olmos y Parra-Berna, 2016). Comprenden un cuadro psicopatológico complejo, en el cual están implicados factores biológicos, genéticos, conductuales, cognitivos, afectivos, inconscientes y ambientales (Fernandez Alvarez & Opazo, 2004). Los efectos de las diferentes sustancias y/o conductas adictivas pueden variar dependiendo del tipo que sean, llegando a producir trastornos fisiológicos y/o psicológicos (Momeñe, 2021).

Las adicciones constituyen un desafío complejo y multifacético que afecta a individuos de todas las edades y contextos socioeconómicos, generando consecuencias negativas, tanto a nivel personal como social (Krentzman, 2013). Según los datos recogidos por la OMS (2018), cada año se producen alrededor de tres millones de muertes por consumo de sustancias. Pero lo impactante, es la magnitud que ha alcanzado este problema con el creciente número de adicciones, no solo a sustancias, sino también comportamentales, así como su comorbilidad, algo impensable hasta hace poco tiempo (Natera, 2021).

El uso compulsivo de internet es un fenómeno creciente en nuestro tiempo, que se da de manera desorbitada y peligrosamente normalizada. Su uso abarca una variedad de actividades, como el acceso a redes sociales, juegos y compras en línea, búsqueda de información relacionada con el trabajo, mensajería instantánea, navegación web y la descarga de contenido como series de televisión, noticias o pornografía, entre otros (Hinojo-Lucena et al., 2021).

El sector más vulnerable a esta problemática es el infanto-juvenil, debido a su estrecha relación con la tecnología y su capacidad para adaptarse rápidamente a los nuevos avances (Aznar et al., 2020). La prevalencia del abuso de Internet afecta principalmente a adolescentes de todas las culturas (Tsiakara et al., 2014), convirtiéndose en un problema de salud mental cada vez más común en dicha

población. Según los datos de la Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES, 2020), un 3,7% de la población (15-64 años) ha realizado un posible uso compulsivo de Internet, cifra que aumenta exponencialmente en 2021 hasta un 23,5%, (ESTUDES, 2021), entre la población de estudiantes de 14-18 años. Desafortunadamente, en la última década, esta situación se ha convertido en un fenómeno creciente y bastante preocupante en la sociedad actual (Bernal-Ruiz et al., 2021).

Las adicciones, se pueden dividir en dos subtipos: adicciones con sustancias (por ejemplo: opiáceos, alcohol, cannabis, fármacos) y adicciones sin sustancias (por ejemplo: juego patológico, sexo, internet, nuevas tecnologías) (Becoña et al., 2011). No ha sido hasta hace relativamente poco tiempo, que solo se tenían presentes las adicciones a sustancias en el DSM-IV-TR (American Psychiatric Association's, 2001) conocidas como "Trastornos por el abuso de sustancias". Sin embargo, en el DSM-V, (American Psychiatric Association's, 2013), el juego patológico pasa a ser introducido dentro de los "Trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos" bajo el nombre de "Adicción sin sustancias o Adicciones Comportamentales" (De Sola, 2014).

A pesar de que la única conducta adictiva que está recogida como trastorno en el DSM-V sea ésta, el juego patológico o *Gaming*, hay muchas otras que, en los últimos años, han trascendido a la consideración de trastorno del control de impulsos, para encuadrarse como verdaderas adicciones comportamentales, aceptando que tienen una base común con el resto de conductas adictivas (De Sola, 2014).

De hecho, aunque el DSM-V no haya considerado el abuso de Internet como una adicción, sí que está incluido como (*Internet Disorder*) en el apartado "condiciones para más estudios en el futuro" (Sección III), ya que da lugar a un patrón conductual potencialmente patológico, en el que aparecen los criterios para considerar una adicción: (i) pérdida de control, (ii) fuerte deseo para realizar la conducta (*craving*), (iii) mayor dedicación a la conducta adictiva a pesar de la disminución de la satisfacción obtenida, (iv) sensación de malestar y angustia cuando no se realiza la conducta adictiva (*abstinencia*), y (v) persistencia de la conducta de forma compulsiva a pesar de los problemas ocasionados (Becoña, 2018). De modo que, aunque no exista un criterio unificado, el abuso de Internet, se convierte en un problema y podemos comenzar a

llamarlo “*Adicción a Internet (AI)*”, cuando la persona deja de hacer cosas de mayor relevancia para permanecer en Internet, pierde el control y genera dependencia (Bernal-Ruiz et al., 2021) o, por otro lado, recurre a Internet como alivio del malestar emocional, aburrimiento, soledad y nerviosismo, y/o aparecen síntomas de abstinencia (Cruces et al., 2016).

Los trastornos adictivos llevan a la persona a pasar por situaciones desagradables para ella y su entorno más próximo, generando en ésta, sentimientos de culpa, bajo estado de ánimo, aislamiento social, problemas legales y un acentuado deterioro en su vida en general (Gual et al., 2016). Según el Informe sobre Adicciones Comportamentales (2021), llevado a cabo por la Delegación del Gobierno, para el Plan Nacional sobre Drogas, las consecuencias a nivel psicológico y conductual que el uso compulsivo de internet provoca en las personas y, sobre todo, en los más jóvenes, demandan una respuesta eficaz, al igual que el resto de adicciones.

Aunque los tratamientos en adicciones, a lo largo de la historia, se han abordado desde una perspectiva multidisciplinar, el tratamiento psicológico es fundamental para su eficacia (Sánchez-Hervás, 2004). El primer enfoque en dar respuesta a su abordaje, fue el cognitivo-conductual, siendo hoy en día el más ampliamente utilizado y validado (Sánchez-Hervás et al., 2001). Sin embargo, en los últimos años, también se han utilizado intervenciones basadas en diferentes enfoques como: la terapia sistémica, la entrevista motivacional o la terapia cognitiva de Beck, entre otras. A pesar de la eficacia a corto plazo de éstas, en varios estudios de seguimiento, se ha encontrado un aumento del *craving* y, por ende, una posterior recaída, entre los 6 y 12 meses, posteriores al tratamiento (Sánchez-Hervás et al., 2012).

Aunque la intervención psicológica, concretamente la terapia cognitivo conductual (TCC), junto a la farmacoterapia, es la indicación más eficaz para modificar los comportamientos adictivos, estas intervenciones no han resuelto completamente los problemas que conlleva la adicción a internet (Sánchez-Hervás et al, 2001). Así que resulta imperativo abordarla desde una perspectiva, que vaya más allá de los enfoques tradicionales basados en la reducción de daños o la abstinencia total. De modo que se incorporen enfoques que aborden la problemática de una manera eficaz, y a la vez cubran las limitaciones de las terapias convencionales (Hervás, 2016). En este sentido,

la *Psicología Positiva* (PP) puede ser una alternativa a las diferentes técnicas ya utilizadas y comentadas anteriormente, surgiendo como un marco teórico y práctico que promueve un cambio de perspectiva en la comprensión y tratamiento de las adicciones. En este contexto, la Psicología Positiva se posiciona como un enfoque prometedor para su tratamiento (Macfarlane y Carson, 2023).

La psicología positiva es una de las ramas más recientes de la psicología (Seligman, 1999). Ésta sitúa el foco de investigación en las emociones positivas, valores y virtudes que configuran el *bienestar subjetivo y psicológico* (Machado et al., 2017). Desde esta perspectiva, se ha propuesto el modelo PERMA para abordar los distintos componentes que se tendrían que trabajar para promover el bienestar. Estos componentes son el pensamiento positivo (*positive thinking* - **P**), la participación (*engagement* - **E**), las relaciones positivas (*relations* - **R**), la vida con compromiso y significado (*meaning* - **M**), y el logro personal (*accomplishment* - **A**) (Seligman, 2018). Además, existe evidencia, de que dichos aspectos actúan como factores protectores de la salud mental (Vázquez et al., 2017).

En última instancia, desde la Psicología Positiva, se persigue que las personas vivan una vida digna en base a las fortalezas y virtudes que poseen, con el objetivo de funcionar de una manera óptima y abordar los problemas que se les presenten (Hervás, 2016). Las intervenciones en psicología positiva (IPP) han demostrado ser eficaces para mejorar la gestión de situaciones estresantes (Luthans et al., 2007), lograr ser más resolutivos en el día a día (Keyes y Grzywacz, 2005), tener una mejor salud (Pressman y Cohen, 2005), y reducir el riesgo de poder desarrollar síntomas o sufrir trastornos mentales (Keyes et al., 2010).

En los últimos años, y desde este enfoque, se han desarrollado intervenciones concretas para incrementar el bienestar de personas con conductas adictivas, y consisten básicamente, en la promoción de emociones, cogniciones y conductas positivas, a través de actividades intencionadas (Sin y Lyubomirsky, 2019). Su objetivo primordial sería promover la salud mental mediante el desarrollo de fortalezas y virtudes en los pacientes, como una forma de ayudarlos a enfrentar las situaciones problemáticas, reducir su sufrimiento y desarrollar una vida más satisfactoria y con más sentido (Zanon et al., 2020). Teniendo en cuenta todo lo anteriormente descrito, se puede inferir que la

psicología positiva posee un potencial significativo para contribuir en el campo de las adicciones, centrándose en fomentar el bienestar subjetivo del individuo (Seligman, 2019), y profundizando en un enfoque que despatologice el tratamiento y la recuperación de éstas (Krentzman, 2013).

Además, las intervenciones positivas han demostrado su eficacia en reducir las recaídas (Vázquez, Hervás & Samuel, 2006). Varios estudios han observado, en un plazo de 12-24 meses, que la tasa de recaídas tras un tratamiento únicamente farmacológico fluctúa entre un 50-78%, mientras que, tras una intervención cognitiva-conductual, varía entre un 20-36% (Segal, Williams y Teasdale, 2002). Esta tasa podría disminuirse, si además de reducir su sintomatología, la intervención psicológica fuera capaz de restablecer en la persona sus niveles previos de funcionamiento y bienestar (Vázquez, Hervás, 2009). Evidenciándose, una vez más, la utilidad de las intervenciones positivas en población adicta y su probable capacidad para cubrir las limitaciones de otro tipo de intervenciones (Ingram & Snyder, 2016).

En personas con trastornos adictivos, se puede observar una baja satisfacción vital, entendida como un juicio o valoración global sobre la propia vida, que se realiza sobre si las condiciones de vida responden a las aspiraciones previas de la persona (Diener et al., 1985). La intervención para promover la satisfacción vital y el bienestar general, resulta crucial, ya que permite el desarrollo positivo y la mejora de la salud; aspectos a tener muy en cuenta en personas con adicciones (Gutiérrez y Romero, 2014). Por tanto, la pregunta es ¿qué otros aspectos, dentro de la psicoterapia positiva, se podrían trabajar para el tratamiento específico de las adicciones? Poseck, (2006) menciona la autoestima/autoconcepto, el crecimiento personal, el optimismo y la resiliencia. Aunque también Cebolla et al. (2017), añaden como aspecto importante emplear el *mindfulness*, el cual promueve autoevaluaciones que potencian directamente el bienestar subjetivo.

Otras estrategias de intervención que se han empleado desde la Psicología Positiva para abordar las adicciones comportamentales han sido: formular metas individuales, expresar gratitud con la vida, utilizar las fortalezas personales, técnicas de reminiscencia, intervenciones en perdón o atención plena (Grossman et al., 2005), aumentar la resiliencia (Lundahl et al., 2008), y/o dotar de recursos para que la persona afronte su día a día (Mazzucchelli et al., 2010). Además, se ha visto que afrontar

cualquier problemática a través de estrategias de regulación emocional positiva, conllevan a resultados de bienestar más duraderos en el tiempo (Etchemendy et al., 2016).

Así pues, la implementación de cualquier programa de intervención basado en la Psicología Positiva para el tratamiento de las adicciones, debería estar enfocado en:

- (a) crear una rutina diaria para que la persona pueda establecer un horario en el que pueda mantenerse ocupada realizando actividades que le supongan un crecimiento personal y positivo en su día a día (De Soussa, Lima y Branches, 2020).
- (b) agendar parte de su tiempo para dedicarlo a sus contactos más inmediatos. Muchas personas con adicciones cuentan con un escaso apoyo social y con el que cuentan, les supone un alto factor de riesgo de cara a su conducta adictiva. Se debe trabajar la fortaleza de la inteligencia social, la cual dotará al individuo de herramientas y estrategias para introducirse en entornos de ocio saludables y, además, le ayudará a mejorar la relación con sus allegados más próximos (Páramo et al., 2015). En específico, la AI se ha relacionado con un déficit en el ajuste social (Lee y Stapinski, 2012) y con diversas emociones negativas a nivel personal o asociadas a conflictos familiares (Yang, Zhu, Chen, Song y Wang, 2016). De ahí que incrementar la frecuencia y la calidad de los contactos sociales cara a cara y las emociones positivas, pueda reducirla (Yao y Zhong, 2014).
- (c) trabajar en establecer ciertas metas que, en un comienzo, han de ser simples y de rápida ejecución. Es importante que las metas planteadas vayan acordes con los valores personales, puesto que cumplen con la función de motivar e incidir en el comportamiento de las personas (Castro et al., 2017). En esta posición, el objetivo será aumentar de manera significativa el bienestar subjetivo, el compromiso y, en definitiva, la satisfacción personal, tanto para la persona como para sus relaciones sociales (De Soussa, Lima y Branches, 2020).

- (d) aprender a experimentar el disfrute o encontrar aspectos positivos ante situaciones críticas. Esta es una fortaleza esencial y necesaria, que para desarrollarse podría abordarse promoviendo el optimismo (Fabelo et al., 2021).

- (e) entrenar la resiliencia (superar la adversidad de una situación difícil, con el objetivo de pensar en un futuro mejor), ya que muchas de las personas que sufren adicciones pasan por momentos de mucha complejidad. Por ello, el hecho de desarrollar esta aptitud les permitirá tener una mayor fortaleza y encarar las dificultades venideras de forma más adaptativa (Fabelo et al., 2021).

- (f) entrenar el “*mindfulness*”, en palabras de Casas y Peña (2018), se puede describir como la conciencia que aparece al prestar deliberadamente atención al momento presente y sin juzgar, observando cómo se despliega la experiencia momento a momento. El *mindfulness* ha resultado eficaz para la prevención de recaídas y el manejo del *craving*, puesto que esta técnica permite reconocer, sentir y aceptar las sensaciones desagradables cuando éstas aparecen (Casas y Peña, 2018). Skaniva et al. (2011) demostró como el *mindfulness* ayuda a las personas con adicción a no confundir sensaciones físicas “desagradables o negativas” con verdaderos síntomas de abstinencia.

- (g) trabajar la autoestima, la cual suele estar deteriorada en casi todas las personas que sufren algún trastorno adictivo; entendida como sentimientos de inhabilidad e insatisfacción con la imagen, entre otros juicios negativos. Las intervenciones positivas han mostrado eficacia en promover las evaluaciones que las personas hacen sobre sí mismas y, por lo tanto, servir como factor de protección de cara a la conducta adictiva (Gutiérrez y Romero, 2014). Además, como efecto convergente, podrá producir mejoras en el autoconcepto, generando un mayor grado de bienestar social. Y esto, a su vez, específicamente para la AI, puede reducir la necesidad de las personas con esta problemática a mantenerse “online” como vía de escape (Carrazzoni & Silva, 2012; Greenfield, 2011).

En definitiva, el presente trabajo propone desarrollar una propuesta de intervención basada en la Psicología Positiva para el tratamiento de la Adicción a Internet (AI) en adolescentes. Al aplicar los principios y enfoques de esta disciplina, al ámbito de la AI,

se busca no solo superar el patrón de la conducta adictiva, sino también fomentar una transformación integral en la vida de los jóvenes, potenciando su bienestar emocional, sus relaciones positivas y su sentido de propósito en la vida.

Podemos concluir, que desde la Psicología Positiva se plantean diferentes aspectos con gran aplicabilidad para el autoaprendizaje y la intervención, dirigida en personas que presentan problemáticas con las adicciones. Trabajar desde este enfoque, supone aceptar que las circunstancias son moldeables, entendibles y significativas, y que, el desarrollo de las virtudes les brindará un crecimiento personal, la superación de las adversidades y mejorará su bienestar general (Fabelo et al., 2021).

2. MÉTODO

2.1 Objetivos e Hipótesis

El objetivo principal de este trabajo es plantear dos propuestas de intervención psicológica para reducir el uso problemático de internet, aumentar el bienestar, y comparar la eficacia de las mismas. Una de ellas estará diseñada exclusivamente desde la perspectiva de la Psicología Positiva (IPP), y la otra será la implementación de un tratamiento psicológico convencional, de terapia cognitivo-conductual (TCC). A la vez, la efectividad de ambas será comparada con un grupo control, que se quedará “en lista de espera” para aplicar aquella intervención que resulte más efectiva, una vez finalizado el estudio.

Nuestra hipótesis es que ambos programas de intervención mostrarán su eficacia en disminuir el uso problemático de internet, mientras que la IPP tendrá un mayor efecto que la TCC en promover el bienestar y, por tanto, un mayor efecto a largo plazo.

2.2 Diseño

El presente estudio consistirá en una propuesta de ensayo clínico aleatorizado con grupo control, con una muestra de 60 participantes. Los participantes se asignarán al azar a uno de las tres condiciones del estudio, Terapia basada en PP (*grupo experimental*), Terapia Cognitivo-Conductual (*grupo control activo*), y Lista de Espera (*grupo control*). Tendrá un diseño longitudinal, ya que se evaluarán las variables en varios momentos temporales: tras la aleatorización y asignación al grupo correspondiente (pre-tratamiento), después del tratamiento (post-tratamiento), y durante el seguimiento (a los 6-, 12- y 24- meses después del tratamiento).

2.3 Participantes

El estudio contará con la participación de 60 adolescentes que estén escolarizados en el sistema de enseñanza secundaria obligatoria (ESO) de la isla de Tenerife. Para asegurar la idoneidad de los participantes, se realizará un proceso de selección basado en criterios de inclusión y exclusión a través de un screening. Una vez determinada su elegibilidad, los adolescentes serán asignados de manera aleatoria a una de las tres condiciones del estudio. De esta manera, se formarán tres grupos, cada uno compuesto por 20 participantes para llevar a cabo el análisis comparativo.

2.4 Criterios de Inclusión y Exclusión

En este estudio, se incluirán los participantes que reúnan los siguientes criterios de inclusión:

- (a) poseer entre 12 y 17 años de edad;
- (b) estar escolarizado en un *IES* de la isla de Tenerife;
- (c) tener capacidad para hablar y comprender español y
- (d) tener un uso compulsivo o problemático de Internet.

Por otro lado, los criterios de exclusión establecidos serán los siguientes:

- (a) tener alguna condición psicológica grave, tales como discapacidad intelectual, retraso grave del aprendizaje o trastorno del espectro autista, autolesiones o ideación suicida, trastorno psicótico, trastorno bipolar o trastorno depresivo grave;
- (b) tomar medicación de manera no estabilizada durante los últimos 3 meses para el tratamiento de algún problema psicológico o psiquiátrico;
- (c) estar bajo algún otro tratamiento psicológico;
- (d) tener alguna enfermedad física grave incompatible con los requerimientos básicos de la participación en el programa de tratamiento.

Resulta importante resaltar, que, durante el transcurso de los programas de intervención, tener comportamientos o actitudes violentas, ofensivas o desadaptativas, que puedan interferir en el correcto desarrollo del plan de tratamiento, serán motivo de exclusión.

2.5 Aspectos Éticos

El estudio se llevará a cabo de acuerdo con las directrices y normativa actual de la Unión Europea y la legislación vigente española sobre protección de pacientes en los ensayos clínicos. La participación será totalmente voluntaria y los participantes podrán retirarse del mismo, en cualquier momento sin exigirles ningún tipo de explicación ni prestación.

Como los participantes serán menores de edad, los padres firmarán el correspondiente consentimiento informado, siendo firmado por el propio adolescente si éste tiene 16 años o más. En cualquier caso, el consentimiento se firmará tras haber sido explicado suficientemente el estudio, tanto a los adolescentes como a los padres.

Los miembros del equipo que realizará el estudio y la implementación de los programas de intervención, serán psicólogos sanitarios, con experiencia en

trastornos adictivos y adolescentes. Siguiendo la normativa de la protección de datos, sólo ellos podrán acceder a la información de los participantes, y a sus resultados del estudio, siendo estos datos tratados siempre en ficheros protegidos e independientes.

Además, este estudio contará con la aprobación previa del Comité Ético de la Universidad de La Laguna (ULL).

2.6 Procedimiento

Para la puesta en marcha del estudio, se contactará con los orientadores educativos de los Institutos de Enseñanza Secundaria (IES) de la isla de Tenerife, para que, de manera conjunta, se ofrezca por diversas vías (murales de información, portal web o app de los centros, circulares, etc.), información sobre la oportunidad de que los estudiantes se incorporen al estudio. La información se refiere a las características y estructura del tratamiento, los criterios de inclusión/exclusión y las vías y datos de contacto con los investigadores.

Uno de los investigadores contactará telefónicamente con los padres del adolescente interesado en participar, y tras informarle de forma más detallada sobre el programa de intervención, y la firma del consentimiento informado, se realiza el screening para determinar si el adolescente cumple los criterios de elegibilidad (criterios de inclusión/exclusión). Si el adolescente pasa este primer filtro, se le aplicará el *The Compulsive Internet Use Scale*, CIUS (Meerkerk et al., 2009), una escala que mide el uso compulsivo de internet, para establecer el diagnóstico clínico y asegurarse de que el participante cumple, a este respecto, el último criterio de inclusión. Una vez admitido y registrado en el estudio, el participante es asignado aleatoriamente a una de las tres condiciones del estudio, llevándose a cabo este proceso mediante una secuencia de asignación aleatoria generada con el ordenador.

La propuesta de intervención que se plantea para el grupo experimental, es un programa de intervención basado exclusivamente en los fundamentos de la psicología positiva para trabajar con adolescentes con adicción a Internet. En el

programa se abordarán diferentes conceptos y estrategias fundamentadas en esta rama de la psicología, esenciales para el tratamiento de las adicciones. El contenido para la elaboración y diseño del programa combinará técnicas del programa “*Aulas Felices*” (Arguís et al., 2012), del “*Manual de Ejercicios de Psicología Positiva Aplicada*” (Cataluña, 2017) y del “*Programa Creciendo Fuertes, desarrollo positivo adolescente y educación*” (García et al., 2020).

Los objetivos de la intervención positiva propuesta en este estudio son: (1) fomentar el bienestar emocional, (2) desarrollar las fortalezas personales, (3) potenciar las relaciones interpersonales, (4) fomentar el sentido de propósito y significado, y (5) promover el crecimiento personal. En última instancia, se pretende que los participantes tengan el control de sus vidas y alcancen un mayor bienestar y plenitud.

De manera simultánea, al grupo control-activo, se le implementará un Programa de Intervención basado en la Terapia Cognitivo-Conductual. Las técnicas basadas en este enfoque para el tratamiento de adicciones, tienen por objetivo aumentar y reforzar las habilidades de los pacientes para enfrentar las situaciones de alto riesgo que inician y mantienen la conducta adictiva. El contenido del programa será del segundo módulo del Programa “*PIPATIC*”, (Programa Individualizado Psicoterapéutico para la Adicción a las Tecnologías de la información y la comunicación, Torres et al., 2018), dedicado única y exclusivamente a la intervención estándar de la TCC. En él se trabajará el control de estímulos, la reestructuración cognitiva, la exposición, la resolución de conflictos y el entrenamiento en respuestas de afrontamiento. Al grupo de participantes que no recibe intervención (grupo control), se le ofrecerá la posibilidad de recibir posteriormente el programa de tratamiento que resulte más efectivo, para que puedan beneficiarse de la intervención.

Los programas están diseñados para llevarse a cabo en grupo. Se ha decidido utilizar tal formato, ya que este tipo de intervenciones con pacientes con problemática de conductas adictivas, posee una amplia trayectoria y goza de un gran apoyo empírico (McCarter et al., 2016). A su vez, la terapia grupal es más efectiva debido a que disminuye el abandono, promueve el *insight* a través de la

identificación, facilita la comunicación y cohesión beneficiándose del sentimiento de universalidad y apoyo social, les ayuda a focalizarse en el aquí y ahora, y permite convivir a los participantes en diferentes fases de su proceso, ejerciendo de modelado unos de otros (Pascual et al., 2014).

Ambos programas de intervención constarán de 6 módulos, de dos sesiones cada uno, con una duración de una hora y media, cada una de ellas. Estarán distribuidas a lo largo de 6 semanas durante el transcurso del primer trimestre del curso escolar.

Para evaluar la eficacia de las intervenciones, se llevarán a cabo varias evaluaciones; una al principio, justo antes de las asignaciones aleatorias de los participantes a los grupos (pre-tratamiento); al terminar las intervenciones (post-tratamiento) y finalmente, se llevarán a cabo tres seguimientos a los 6, 12 y 24 meses posteriores a la finalización de los programas.

2.7 Instrumentos de Evaluación

A continuación, se muestran los instrumentos de evaluación que se utilizarán en el estudio:

- **El Test de Adicción a Internet (*The Internet Addiction Test*, IAT, Young, 1998)** es el primer instrumento validado para evaluar la adicción a Internet. Es considerado y reconocido como el instrumento fundamental para su evaluación, tanto en adultos como en adolescentes. Como áreas de medida o factores evaluados incluye, comportamientos compulsivos, control de impulsos y consecuencias biopsicosociolaborales. El IAT es una medida fiable que cubre las características claves del uso patológico de internet, con un coeficiente de consistencia interna que oscila entre 0,89 y 0,91 (Puerta-Cortés et al., 2012). El test consta de 20 ítems que miden el alcance de la problemática, cuyas respuestas siguen una escala tipo Likert de 6 puntos, que va de 0 (Nunca) a 5 (Siempre), clasificando el comportamiento adictivo en términos de normalidad (0 – 30 puntos), deterioro o incapacitación leve

(31 – 49 puntos), uso moderado (50 – 79 puntos) o severo (80 – 100) (Widyanto & McMurren, 2004).

- **El PERMA-Profiler (Butlet y Kern, 2016)** es una escala que mide los cinco pilares del bienestar propuestos en la teoría PERMA: “positive emotions, engagement, relationships, meaning, achievement” (Seligman, 2018), unido a tres variables de contraste (las emociones negativas, la soledad y la percepción de salud). Es un cuestionario autoaplicable de 23 ítems, cuyas respuestas siguen una escala de tipo Likert de 10 puntos que va de 1 (Nunca) a 10 (Siempre). La fortaleza de este instrumento es que sus dimensiones pueden ser definidas y medidas de forma separada y correlacionada, permitiendo tener medidas específicas y una medida global del bienestar (Hone et al., 2014). En general, ha demostrado tener una buena fiabilidad y validez como herramienta de evaluación del bienestar psicológico en adolescentes, siendo el coeficiente de consistencia interna de la escala completa de 0,82, y en el caso de las dimensiones, oscilando entre 0,65 y 0,91 (García et al., 2021).
- **The Compulsive Internet Use Scale, CIUS (Meerkerk et al., 2009)** es una escala para valorar el uso problemático de internet. Contiene 14 elementos, que representan los ejes centrales de cualquier comportamiento compulsivo o adictivo, clasificables en una escala Likert de 5 puntos, que va de 0 (Nada) a 4 (Muy a menudo), con una puntuación máxima de 56. La versión española de CIUS ha mostrado buena estabilidad factorial en diferentes muestras de población y su consistencia interna es alta, con un coeficiente de 0,91 (Ortuño-Sierra et al., 2022). Como punto de corte para la definición de alto riesgo de uso compulsivo o problemático se ha considerado, 28 puntos (Díaz y Gómez, 2019).
- **El Cuestionario de Fortalezas Personales, también conocido como VIA (The Values in Action Inventory of Strengths, Peterson, Seligman y Park, 2005)** es un cuestionario diseñado para identificar y evaluar las fortalezas personales de un individuo de acuerdo con la clasificación de las 24 fortalezas universales propuestas por estos investigadores. Consta de 240

ítems, con 10 ítems para cada una de las 24 fortalezas. Tiene un formato autoaplicable, donde las respuestas siguen una escala tipo Likert de 5 puntos según su grado de acuerdo. Se considera una herramienta útil para la evaluación y promoción del enfoque en fortalezas y virtudes, contando con coeficientes de fiabilidad y validez adecuados, obteniendo de media, un Alfa de Cronbach de 0,81 (Azañedo et al., 2014).

- **Checklist de Variables Sociodemográficas y uso de Internet.** Para recopilar los datos sociodemográficos más relevantes de los participantes, se utilizará un cuestionario diseñado específicamente para este fin. Este instrumento recogerá información sobre diversas variables sociodemográficas, incluyendo sexo, edad, curso escolar, nivel socioeconómico, origen étnico y tipo de familia (monoparental, nuclear...). El *checklist* será de respuesta cerrada, se presentarán varias opciones de respuesta para cada ítem, solicitando a los participantes que seleccionen la opción que mejor refleje su situación actual. El conocimiento y registro de estas variables es fundamental para caracterizar la muestra y comprender mejor el perfil de los adolescentes que participarán en el estudio, además ayudará a identificar posibles diferencias o influencias en los resultados obtenidos. Por otro lado, se evaluará el uso que hacen los adolescentes de internet, a través de tres cuestiones relativas a tiempo de uso, tipo de actividades, y finalidad de uso (*Anexo A*).

2.8 Análisis Estadísticos

Para evaluar la efectividad de los programas de intervención, se llevarán a cabo diferentes *ANOVAs* de medidas repetidas con el factor grupo y el factor momento temporal (3 x 5). En este análisis, se compararán las medidas de resultado primarias, adicción a internet y bienestar, entre los tres grupos del estudio: el grupo de intervención basado en la psicología positiva, el grupo de intervención basado en la terapia cognitivo-conductual y el grupo control en lista de espera. Este tipo de análisis, permite analizar los cambios en las variables de resultado a lo largo del tiempo y evaluar las diferencias significativas entre los

grupos de intervención. En este estudio, las medidas de adicción a internet y bienestar se recopilarán en múltiples momentos: antes del inicio de la intervención, al finalizar la intervención y en tres momentos temporales de seguimiento a largo plazo.

Para llevar a cabo el análisis, se considerará a cada uno de los grupos de intervención como el factor independiente y las medidas de adicción a internet y bienestar como las variables dependientes. Se examinarán los efectos principales de los grupos de intervención, así como las interacciones entre los grupos y los momentos de medición. Además, se realizarán pruebas *post hoc* para identificar las diferencias significativas entre los grupos en cada momento de medición. Estas pruebas permitirán determinar qué grupo o grupos muestran cambios estadísticamente significativos en la adicción a internet y bienestar en comparación con el grupo control.

Además de las medidas de adicción a internet y bienestar global, se incluirán las dimensiones específicas del bienestar basadas en el modelo PERMA de Seligman como medidas de resultado secundarias (emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logro). Para evaluar los cambios en cada una de las dimensiones, a lo largo del tiempo y determinar posibles diferencias entre los grupos de intervención, se realizará un nuevo análisis ANOVA de medidas repetidas para cada dimensión por separado. Es importante tener en cuenta que estas medidas de resultado secundarias se analizarán de manera complementaria a las medidas de adicción a internet y bienestar global, y se considerarán en el contexto general de la evaluación de la efectividad de los programas de intervención en la adicción a internet en adolescentes.

2.9 Diseño del Programa de Intervención basado en Psicología Positiva

A continuación, se presenta de manera esquemática el Programa de Intervención Psicológica basado en Psicología Positiva para el tratamiento de adolescentes con adicción a Internet. El programa constará de 6 módulos: Virtudes y Fortalezas, Crecimiento Personal, Ocio y Tiempo Libre, Resiliencia, Mindfulness y Satisfacción Vital; cada uno de ellos compuesto por 2 sesiones.

En la *Tabla 1*, se describirá cada módulo, los objetivos, la temática de sus sesiones y los contenidos de cada una de ellas. Esto permitirá una comprensión más detallada de las diferentes áreas abordadas en el programa y las metas que se pretenden alcanzar.

Tabla 1. Módulos, sesiones, objetivos y contenidos del Programa de Intervención Positiva

Módulo 1. Virtudes y Fortalezas

Sesión 1. ¡Bienvenidos al Programa!

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> + Establecer Alianza Terapéutica + Crear un ambiente de calidez y cohesión grupal + Fomentar la participación y compromiso con el programa + Psicoeducación: Tomar contacto con los conceptos: Psicología Positiva, Virtudes y Fortalezas
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentación del programa (contenidos, duración, cronograma...) ▪ Dinámicas para presentaciones y cohesión grupal ▪ Normas del programa (confidencialidad, compromiso, respeto...) ▪ Discusión y reflexiones sobre los conceptos: “<i>Psicología Positiva, Virtudes y Fortalezas</i>” ▪ Tarea: Realización del Test VIA de Fortalezas Personales (<i>The Values in Action Inventory of Strengths, VIA-IS; Peterson, Park, & Seligman, 2005</i>)
Sesión 2. Potenciando tus Superpoderes	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> + Identificar, comprender y aplicar las virtudes y fortalezas personales + Reconocimiento de las fortalezas de los participantes + Fomentar una mentalidad más abierta, flexible y receptiva Facilitar la adaptación a nuevas perspectivas, alternativas y estrategias
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Psicoeducación: Exploración y comprensión de cómo las Virtudes y Fortalezas pueden ser utilizadas como herramientas en la vida diaria ▪ Dinámicas para desarrollar y potenciar sus propias fortalezas (con los resultados del Test VIA) ▪ Actividad “<i>Ampliando Tu Horizonte: Fortaleciendo la Perspectiva y la Apertura Mental</i>”

Módulo 2. Crecimiento Personal

Sesión 3. Despertando tu Esencia

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">+ Fomentar la autenticidad y el desarrollo personal+ Identificar los elementos que conforman el autoconcepto (creencias, habilidades, logros y experiencias)+ Reconocer y reflexionar acerca de los patrones de pensamiento negativos y autocríticos+ Desarrollar estrategias para mejorar el autocuidado, la afirmación personal y la construcción de una narrativa positiva sobre uno mismo+ Conocer la función de la culpa y el perdón y trabajar sobre ellos
-----------	--

Contenidos	<ul style="list-style-type: none">▪ Exploración del autoconocimiento, los intereses y los valores personales, con el ejercicio “<i>Mi Mapa Interior</i>”▪ Exploración del autoconcepto individual con ejercicios y actividades que ayuden a los participantes a reflexionar sobre sus creencias, habilidades, logros, debilidades y experiencias▪ Actividad “<i>De la mochila al corazón</i>” Explicación e Integración de la Actividad “<i>Diario de Afirmaciones y Autocuidado</i>” a nuestra rutina diaria▪ Psicoeducación: exploración sobre la función biológica de la culpa, el efecto liberador del perdón y todos sus mitos▪ Tarea: “<i>Carta de Auto-perdón</i>”
------------	---

Sesión 4. Rompiendo Barreras y Alcanzando Metas

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">+ Trabajar sobre el concepto de la auto-amabilidad+ Cultivar la capacidad de tratarse a uno mismo con amabilidad, compasión y comprensión+ Identificar obstáculos y barreras en el proceso de cambio+ Movilizarse y comenzar un proceso de crecimiento que permita avanzar hacia la vida ideal
-----------	---

Contenidos	<ul style="list-style-type: none">▪ Psicoeducación: concepto de auto-amabilidad▪ Reflexión sobre las tareas de la sesión anterior para fomentar una relación positiva y respetuosa con uno mismo▪ Actividad “<i>El Collage de los Sueños</i>”▪ Planificación del recorrido hasta sus sueños, estableciendo metas realistas, identificando los posibles obstáculos, brindándoles estrategias de superación, y dividiendo el recorrido en objetivos corto plazo
------------	--

Módulo 3. Ocio y Tiempo Libre

Sesión 5. Descubriendo tus Fuentes de Placer

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">+ Identificar alternativas que brinden satisfacción+ Fomentar la incorporación de actividades placenteras en la vida diaria+ Aprender a recolectar las cosas positivas que puedan estar ocurriendo en su vida cotidiana y las emociones positivas que las acompañan
-----------	---

Contenidos	<ul style="list-style-type: none">▪ Psicoeducación: Reflexionar acerca de conceptos como placer, satisfacción, ocio, felicidad...▪ Realización de dinámicas y actividades como: “Brainstorming: Actividades Placenteras” “Lista de Actividades que me hacen feliz” “Sal de tu Zona de Confort” “Vitalidad: En la calidad está el equilibrio”▪ Tarea: Planificación semanal y compromiso de Actividades Placenteras
------------	--

Sesión 6. Conexiones Auténticas: Fortaleciendo Vínculos

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">+ Identificar los beneficios emocionales, sociales y psicológicos de establecer vínculos saludables y significativos+ Fomentar la reflexión sobre las relaciones existentes y evaluar su autenticidad y satisfacción+ Desarrollar habilidades comunicativas efectivas+ Promover las actividades grupales de cooperación y colaboración
-----------	---

Contenidos	<ul style="list-style-type: none">▪ Psicoeducación: Inteligencia social.▪ Exploración de fortalezas relacionadas con las relaciones interpersonales: amabilidad, generosidad, compasión y honestidad.▪ Actividad “Speed Networking”▪ Psicoeducación: Resolución de Conflictos y Asertividad▪ Actividad “Role-playing: Comunicación Asertiva”
------------	--

Módulo 4. Resiliencia

Sesión 7. Domando al estrés

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">+ Comprender la importancia del manejo adecuado de las situaciones estresantes+ Identificar estrategias de afrontamiento saludables y efectivas+ Desarrollar habilidades para enfrentar el estrés de manera positiva y resiliente
-----------	---

Contenidos	<ul style="list-style-type: none">▪ Psicoeducación: Definición de estrés y su impacto en la salud mental▪ Identificación de las principales fuentes de estrés en sus rutinas diarias▪ Exploración de estrategias de afrontamiento: técnicas de relajación, ejercicio físico, gestión del tiempo, apoyo social...▪ Actividad "<i>Reflexión y Reestructuración Positiva</i>"▪ Tarea: Preparación de "<i>Tu Caja de Herramientas</i>"
------------	--

Sesión 8. Comprender, reír y optar por lo positivo

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">+ Fomentar la empatía y la comprensión hacia los demás+ Explorar el papel del humor y el optimismo en la resiliencia+ Desarrollar habilidades para cultivar una actitud positiva frente a los desafíos
-----------	--

Contenidos	<ul style="list-style-type: none">▪ Psicoeducación: La importancia de la empatía en las relaciones interpersonales y la resiliencia▪ Reflexión sobre estrategias para desarrollar la empatía: escucha activa, perspectiva...▪ Actividad "<i>Caminando en sus Zapatos</i>"▪ Psicoeducación: El papel del humor y el optimismo en el bienestar emocional y la resiliencia▪ Actividad "<i>Taller de Improvisación</i>"▪ Actividad "<i>Conecta con tu Optimismo</i>", explicación e integración de la actividad en nuestra rutina diaria
------------	---

Módulo 5. Mindfulness

Sesión 9. La Magia del Aquí y Ahora

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">+ Familiarizarse con el concepto de “<i>Mindfulness</i>” y su importancia en el bienestar biológico+ Comprender los fundamentos teóricos del “<i>Mindfulness</i>” y su relación con la Atención Plena y el Momento Presente+ Explorar y experimentar diferentes prácticas para cultivar la conciencia plena.
-----------	--

Contenidos	<ul style="list-style-type: none">▪ Psicoeducación: Presentación del concepto “<i>Mindfulness</i>” y explicación de sus beneficios▪ Identificación y conocimiento de las principales prácticas de atención plena como: respiración consciente, exploración sensorial y escaneo corporal...▪ Actividades “<i>Explora tus sentidos</i>”▪ Reflexión y discusión sobre experiencias y sensaciones▪ Tarea: Practicar actividades de exploración sensorial y llevar un registro de las experiencias
------------	---

Sesión 10. El Poder del Mindfulness

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">+ Aprender técnicas y herramientas prácticas de “<i>Mindfulness</i>” para aplicarlas en situaciones de la vida cotidiana+ Explorar como el “<i>Mindfulness</i>” puede ayudar en la gestión del estrés, la regulación emocional, la concentración y la claridad mental+ Promover la integración del “<i>Mindfulness</i>” en las actividades diarias para cultivar una mayor conciencia y presencia en el momento presente
-----------	--

Contenidos	<ul style="list-style-type: none">▪ Revisión y repaso de los conceptos básicos▪ Reflexión sobre la experiencia en la exploración sensorial▪ Presentación de otras técnicas específicas: respiración consciente y escaneo corporal▪ Ejercicios prácticos de las técnicas▪ Reflexión grupal de las experiencias▪ Elaboración de un plan para cultivar el “<i>Mindfulness</i>” y su aplicación en las tareas domésticas, en la comunicación y en la naturaleza, como forma de integrarlo en la rutina diaria
------------	--

Módulo 6. Satisfacción Vital

Sesión 11. Un paso hacia el futuro

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">+ Trabajar las fortalezas de aceptación, perseverancia y esperanza+ Explorar cómo estas fortalezas pueden ser aplicadas en la consecución de metas+ Fomentar la conexión entre las fortalezas y el sentido de satisfacción vital+ Desarrollar estrategias para cultivar y fortalecer estas fortalezas en la vida diaria
-----------	--

Contenidos	<ul style="list-style-type: none">▪ Psicoeducación: Introducción a las fortalezas de aceptación, perseverancia y esperanza▪ Dinámicas para aplicar estas fortalezas:<ul style="list-style-type: none">▪ “La Piedra”▪ “El reto de los mini-logros”▪ Exploración de cómo estas fortalezas contribuyen a la consecución de las metas propuestas en la sesión 4▪ Reflexión y discusión sobre la relación entre disfrutar del recorrido y la satisfacción vital
------------	--

Sesión 12. ¡ADIÓS y GRACIAS!

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">+ Comprender la importancia de la gratitud y el propósito en la satisfacción y el sentido vital+ Consolidar y reforzar los conceptos y habilidades adquiridas durante el programa+ Reflexionar sobre los aprendizajes y experiencias del programa+ Realizar un cierre significativo y celebratorio del proceso terapéutico
-----------	---

Contenidos	<ul style="list-style-type: none">▪ Exploración de la gratitud como herramienta para aumentar la satisfacción y bienestar▪ Actividad “Carta de Gratitud”▪ Integración de las fortalezas y estrategias aprendidas a lo largo del programa a la vida diaria▪ Ceremonia simbólica, agradecimientos y planes futuros:<ul style="list-style-type: none">▪ Actividad “Vasito Lleno, Corazón Contento”▪ Actividad: “La Goma Elástica”▪ Cierre de sesión con rueda: “¿Cómo me voy del programa en una palabra?”
------------	--

3. DISCUSIÓN

En este trabajo se plantea una propuesta de investigación en la que se ha diseñado un programa de intervención basado en la psicología positiva para abordar la adicción a internet en adolescentes y promover el bienestar. Se propone comparar su eficacia con un programa basado en la terapia cognitivo-conductual. La hipótesis de partida es que el programa desarrollado desde la perspectiva de la psicología positiva será más efectivo que el tratamiento clásico de TCC, tanto a corto como a largo plazo.

En muchas ocasiones, las adicciones han sido consideradas trastornos crónicos (Becoña, 2018), o, por el contrario, muchas de ellas ni siquiera han sido reconocidas como tal, como es el caso de la adicción a Internet. Ante esta situación, y la ausencia de tratamientos que ofrezcan garantías de eficacia a largo plazo, muchos profesionales han rehusado, tradicionalmente, a tratar a personas con problemas o conductas adictivas. La fama de "pacientes difíciles" con los que era poco probable conseguir éxitos en el tratamiento, ha tenido como consecuencia que el tratamiento de las conductas adictivas haya estado durante años marginado por instituciones, organismos y profesionales, siendo relegado al ámbito del "voluntarismo" y asociaciones no gubernamentales (Sánchez-Hervás, 2004). Y aunque en los últimos años, muchas personas y organizaciones han desarrollado una importante labor para el conocimiento y el tratamiento de esta problemática, no es menos cierto que se ha provocado un retraso importante en el desarrollo de estrategias y aplicación de tratamientos (Sánchez-Hervás y Gradolí, 2021).

Tal y como se ha comentado, las adicciones, tanto a sustancias como comportamentales, siguen siendo un serio problema para la salud pública y el bienestar individual (Rivera-Olmos y Parra-Berna, 2016). A medida que se avanza en el conocimiento y los distintos enfoques terapéuticos, resulta fundamental reconocer que la comprensión de las adicciones va más allá de simples comportamientos desadaptativos. Éstas se presentan como un complejo cuadro psicológico en el que intervienen factores biológicos, genéticos, conductuales, cognitivos, afectivos y ambientales (Fernandez Alvarez & Opazo, 2004). Por lo tanto, para lograr resultados eficaces, es necesario adoptar una aproximación integral desde una perspectiva

multidisciplinaria, donde el tratamiento psicológico juega un papel fundamental (Rojas et al., 2011).

Entre la población juvenil, las adicciones comportamentales han tenido un impacto especial, convirtiéndose en un problema creciente, relevante y preocupante en la sociedad actual (Natera, 2021). En particular, el uso excesivo de internet y el avance constante de las nuevas tecnologías pueden tener repercusiones negativas en diversos aspectos de la vida de los jóvenes, como su rendimiento académico, su salud mental y sus relaciones interpersonales (Hinojo-Lucena et al., 2021). Por lo tanto, es de vital importancia reconocer esta problemática y otorgarle la atención que merece, así como desarrollar intervenciones efectivas que aborden esta realidad de manera integral.

La psicología positiva brinda un enfoque innovador y prometedor, no solo para abordar la adicción a internet en adolescentes, sino también para tratar otras adicciones comportamentales (Macfarlane y Carson, 2023). Al poner énfasis en el desarrollo de las fortalezas personales, la promoción de emociones positivas y el fomento de una mentalidad optimista, un programa basado en psicología positiva tiene el potencial de ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades y recursos internos para enfrentar los desafíos asociados con su adicción, al mismo tiempo que mejora su bienestar general (Seligman, 2019). La psicología positiva, por tanto, desempeña un papel fundamental no solo en el tratamiento, sino también en la prevención de las adicciones. Al fomentar el florecimiento individual y el desarrollo de fortalezas, se podrán abordar de manera más efectiva la mayoría de problemáticas conductuales y emocionales que afecten a los jóvenes. Al invertir en estrategias que promueven el bienestar, en lugar de centrarse únicamente en la intervención de la propia adicción, se podrían prevenir muchas de estas problemáticas (Albarracín y Diez, 2013).

Sin embargo, no hay que olvidar que los programas basados en terapias convencionales, incluida la terapia cognitivo-conductual, han demostrado su efectividad en el tratamiento de estas adicciones, incluyendo la adicción a internet (Sánchez-Hervás et al., 2012). Estas terapias se enfocan en abordar los factores subyacentes, como los trastornos emocionales o la falta de habilidades de afrontamiento, y han logrado resultados sólidos y consistentes. La terapia cognitivo-conductual, en particular, cuenta

con una amplia evidencia de su fiabilidad y validez (Sánchez-Hervás, 2004). Por lo tanto, no se debe descartar ni subestimar la eficacia real de estas terapias.

En términos de posibles limitaciones y obstáculos, es importante tener en cuenta que la efectividad de cualquier programa de tratamiento puede verse influenciada por diversos factores. Entre estos factores se incluyen la motivación y la adherencia de los adolescentes al tratamiento, la calidad de la relación terapéutica establecida, el acceso a otros recursos, o el sentimiento de apoyo continuo, entre otros (Ibarra y Morillo, 2017). Además, es fundamental considerar las características individuales de los adolescentes, como su edad, su nivel de adicción, sus circunstancias personales y la posible comorbilidad con otras adicciones (Sosa, 2016). Estos factores pueden tener un impacto significativo en los resultados del tratamiento y, por lo tanto, deben ser tenidos en cuenta al evaluar la efectividad de los programas de intervención.

En cuanto a las orientaciones futuras, sería recomendable realizar más estudios empíricos que comparen directamente la efectividad de programas basados en psicología positiva con programas basados en terapias convencionales, para el tratamiento de la adicción a internet en adolescentes; o incluso investigar si se obtendrían mejores resultados combinando ambos programas. Además, estos estudios podrían tener en cuenta una muestra más amplia y diversa de adolescentes, utilizar medidas objetivas para evaluar la adicción a internet y considerar otras variables adicionales que podrían influir en los resultados.

En cualquier caso, es crucial reconocer que la mejor manera de abordar las adicciones comportamentales en adolescentes es a través de la prevención. Si bien los programas de intervención y tratamiento son importantes y necesarios, la creciente prevalencia de esta problemática y sus diversas manifestaciones, como el uso excesivo de redes sociales, los videojuegos, el uso compulsivo del móvil y la exposición a la pornografía, hacen evidente la necesidad de centrar nuestros esfuerzos en acciones preventivas (Morillo, 2020). La educación temprana sobre el uso responsable de la tecnología y la concienciación sobre los posibles riesgos, la promoción de habilidades de autorregulación, la construcción de relaciones saludables y el incremento del bienestar psicológico, son medidas fundamentales para evitar que los adolescentes caigan en patrones adictivos (Hernández et al., 2015). Es urgente colaborar entre

diferentes sectores, incluyendo la familia, la escuela y la comunidad, para desarrollar estrategias de prevención efectivas que protejan a los jóvenes de las consecuencias perjudiciales del uso compulsivo de internet. Solo a través de una combinación de esfuerzos en prevención y tratamiento, se podrá hacer frente a esta creciente problemática y promover un uso saludable y equilibrado de la tecnología en la vida de los adolescentes. Por lo tanto, resulta imperativo que se promueva una mayor integración de la psicología positiva en los programas de prevención y tratamiento de las adicciones, con el objetivo de brindar a los adolescentes las herramientas necesarias para construir una vida plena y saludable.

4. REFERENCIAS

- Albarracín, E. J. y Díez, J. A. (2013). *Programa de Apoyo basado en la Psicología Positiva en un Grupo de Adultos de la Fundación y Grupo de Apoyo “El Camino” en la Ciudad de Cúcuta*. Universidad Autónoma de Bucaramanga.
- American Psychiatric Association's. (2001). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, (4ª ed., DSM-IV-TR)*. Masson.
- American Psychiatric Association's. (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, (5ª ed., DSM-5)*. Editorial Médica Panamericana.
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S. y Salvador, M. M. (2012). Programa “Aulas Felices”. *Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Recuperado de <http://catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20felices.pdf>
- Azañedo, Carolina M., Fernández-Abascal, Enrique G., & Barraca, Jorge. (2014). Character strengths in Spain: validation of the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) in a Spanish sample. *Clínica y Salud, 25(2)*, 123-130.
- Becoña, E. (2018). Adicciones comportamentales: separando el grano de la paja. *Infonova, 34*, 11 - 20.
- Becoña, E. y Cortés, M. (2011). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Socidrogalcohol: Valencia.
- Bernal-Ruiz, C., Rosa-Alcázar, Á., y Rosa-Alcázar, A. I. (2021). Uso problemático de internet e impacto negativo de whatsapp en universitarios españoles: Las emociones negativas como factor de riesgo. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual, 29 (2)*, 297 - 311.
- Butler, J. y Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilers: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing, 6 (3)*, 1 - 48.

- Carrazzoni, P., Silva, J. (2012). Bienestar Subjetivo: Autoevaluación en estudiantes universitarios. *Edução PUC Campinas*, 29 (3), 415 - 425.
- Casas, E. y Peña, T. (2018). Eficacia del programa de prevención de recaídas basado en mindfulness para la disminución del craving del paciente alcohólico. *Nure Investigación*, 15 (93), 1 - 10.
- Castro, B. M., Reis, M. T., Pena, L. K. y Ribeiro, M. H. (2017). Valores: Una revisión de la literatura. *Mediaciones Sociales*, 16, 211 - 229.
- Cataluña, D. (2017). *Manual de Ejercicios de Psicología Positiva Aplicada: Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar*. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., Soler, J. y García-Campayo, J. (2017). Psicología Positiva contemplativa: Integrando Mindfulness en la psicología positiva. *Papeles del Psicólogo*, 38 (1), 12 - 18.
- Cruces, S. J. M., Guil, R. B., Sánchez, N. T., y Pereira, J. A. N. (2016). Consumo de nuevas tecnologías y factores de personalidad en estudiantes universitarios. *Commons*, 6 (2), 203 - 228.
- De Sola, J. (2014). ¿Qué es una adicción? Desde las adicciones con sustancias a las adicciones comportamentales. Evaluación e intervención terapéutica. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia* 4 (2), 1 - 28.
- De Sousa, M., Lima, R. y Branches, T. (2020). Adicción internet: Una revisión sistemática de las intervenciones terapéuticas de la psicología positiva en tiempos de pandemia. *Revista subjetividad y procesos cognitivos*, 24 (2), 133 - 144.
- Díaz, J. y Gómez, M. I. (2019). Cribado e intervención breve digital en el uso problemático de Internet: Programa piensa TIC. *Escritos de Psicología*, 12 (2), 57 - 68.

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71 - 75.
- Etchemendy, E., Herrero, R., Espinoza, M., Molinari, G., Corno, G., Carrillo-Vega, A., Botella, C. y Baños, R. (2016). “Good things never last”: Dampening positive emotions influences our optimism levels. *Anales de Psicología*, 704 - 709.
- Fabelo, J. R., Iglesias, S. y Gómez, A. M. (2021). Psicología, adicciones y Covid-19: lecciones aprendidas para la recuperación y afrontamiento a otras situaciones críticas. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 11 (1), 1 - 11.
- Fernández, H. y Opazo, R. (2004). *Integración en psicoterapia*. Paidós: Barcelona.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56, 218 - 226.
- García, D., Hernández, J., Soler, M. J., Cobo, R. y Espinosa, J. F. (2021). Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar PERMA para Adolescentes: alternativas para su medición, *Retos*, 41, 9 - 18.
- García, D. y Soler, M. J. (2020). Programa Creciendo Fuertes, desarrollo positivo adolescente y educación: un entramado saludable. *Revista de Estudios en Psicología y Educación*, 7 (2), 149 - 162.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. y Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35 - 43.
- Gual, A., Arbesú, J. A., Zarco, J., López-Pelayo, H., Miquel, L. y Bobes, J. (2016). Alcoholism and its treatment approach from a citizen perspective. *Adicciones*, 28(3), 163 - 173.

- Gutiérrez, M. y Romero, I. (2014). Resiliencia, Bienestar subjetivo y actitudes de los adolescentes hacia el consumo de drogas en Angola. *Anales de psicología*, 30 (2), 608 - 619.
- Hernández, V. E., Hernández, V. H. y Águila, Y. (2015). La promoción de salud en el ámbito escolar mediante la prevención de adicciones. *Revista Médica Electrónica*, 37 (3), 246 - 262.
- Hervás, G. (2016). Positive Psychology in Spain: A portrait of a vigorous field of research. *Anales de psicología*, 32(3), 702 - 703.
- Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Trujillo-Torres, J. M., y Romero-Rodríguez, J. M. (2021). Uso problemático de Internet y variables psicológicas o físicas en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 23 (13), 1 - 17.
- Hone, L., Jarden A. Schofield, G., y Duncan, S. (2014). Measuring Flourishing: The Impact of Operational Definitions on the Prevalence of High Levels of Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4 (1), 62 - 90.
- Ibarra, O. y Morillo, R. (2017). *Lo que debes saber sobre la ADHERENCIA al tratamiento*. Boehringer Ingelheim: Badalona.
- Ingram, R. y Snyder, C. (2016). Blending the good with the bad: Integrating positive psychology and cognitive psychotherapy. *Journal of cognitive psychotherapy*, 20 (2), 117-122.
- Joza Bravo, S., & Chávez-Vera, M. (2022). Factores desencadenantes de Recaídas en Personas drogodependientes. *Psicología UNEMI*, 6 (10), 21 - 35.
- Keyes, C. L. M., Dhingra, S. S. y Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental health. *American Journal of Public Health*, 100 (12), 2366 - 2371.

- Keyes, C. L. M. y Grzywacz, J. G. (2005). Health as a complete state: the added value in work performance and healthcare costs. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 47 (5), 523 - 532.
- Krentzman, A. R. (2013). Review of the application of positive psychology to substance use, addiction, and recovery research. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27 (1), 151 - 165.
- Lee, B. W. y Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 197 - 205.
- Lundahl, B.W., Taylor, M.J., Stevenson, R. y Roberts, K.D. (2008). Process-based forgiveness interventions: a meta-analytic review. *Research on Social Work Practise*, 18, 465 - 478.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B. y Norman, S. M. (2007).: Positive psychological capital: measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60 (3), 541 - 572
- Macfarlane, J. y Carson, J. (2023). Applications of Positive Psychology: from surveys to intentions. *Positive Psychology for Healthcare Professionals: A Toolkit for Improving Wellbeing*, Esmerald Publishing Limited, Bingley, pp. 109 - 117.
- Machado, F., Gurgel, L., Reppold, C. (2017). Intervenciones en Psicología Positiva para la rehabilitación de adultos y ancianos: Una revisión de la literatura. *Estudio de Psicología*, 34 (1), 119 - 130.
- Marqués, I., Balreira, M. y Temótio, J. (2018) Psiquiatría Positiva, Psicología Positiva y Mindfulness: Una visión Común. *Saúde e Sociedades*, 19 (2), 354 - 368.
- Mazzucchelli, T. G., Kane, R. T., y Rees, C. S. (2010). Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis. *Journal of Positive Psychology*, 5 (2), 105 - 121.

- McCarter, K., Halpin, S., Baker, A., Kay-Lambkin, F., Lewin, T., Thornton, L., ... Kelly, B. (2016). Associations between personality disorder characteristics and treatment outcomes in people with co-occurring alcohol misuse and depression. *BMC Psychiatry*, 16, 210.
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst, A. A. y Garretsen, H. F. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): some psychometric properties. *Cyberpsychology & Behavior*, 12, 1 - 6.
- Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A. M., Jiménez, J., Chávez-Vera, M. D., Olave, L., y Iruarrizaga, I. (2021). El consumo de sustancias y su relación con la dependencia emocional, el apego y la regulación emocional en adolescentes. *Anales de Psicología*, 37, 121 - 132.
- Morillo, A. (2020). *Propuesta para la Prevención del Juego Patológico en Adolescentes*. Universidad de Alcalá.
- Natera, G. (2020). Alcohol and drugs. *Salud mental* 43 (4), 147 - 149.
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2019). *Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES), 1994-2018*. Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas: Madrid.
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2020). *Encuesta sobre Alcohol y Drogas Ilegales en España (EDADES), 1995-2019/2020*. Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional de Drogas: Madrid.
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2021). *Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES), 1994-2021*. Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional de Drogas: Madrid.
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2021). *Informe sobre Adicciones Comportamentales: Juego con dinero, uso de videojuegos y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y otras adicciones en España*

EDADES y ESTUDES. Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas: Madrid.

Organización Mundial de la Salud (OMS), (2001). *Salud mental: Nuevos conocimientos y nuevas esperanzas*. Ginebra.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta*. Ginebra.

Ortuño-Sierra, J., Pérez-Sáenz, J., Mason, O., Rérez, A. y Fonseca-Pedrero, E. (2022). Uso Problemático de Internet en adolescentes: Validación en español de la Escala de Uso Compulsivo de Internet (CIUS). *Adicciones*.

Páramo, M. A., Leo, M. K., Cortés, M. J. y Monrresi, G. M. (2015). Influencia del bienestar psicológico en la vulnerabilidad a conductas adictivas en adolescentes escolarizados de 15 a 18 años. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24 (2), 167 - 178.

Pascual, F., Freixa, F., Rodríguez-Martos, A., y Torres, M. A. (2014). Historia del tratamiento del alcoholismo. *Socidrogalcohol*: Valencia.

Peterson, C., Par, N. y Seligman, M. (2005). Assessment of carácter strengths. In G. P. Koocher, J. C. Norcross y S. S. Hill (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Work*, (pp. 221 - 231). Oxford University Press.

Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo* 27 (1), 3 - 8.

Pressman, S. D. y Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health. *Psychological Bulletin*, 131(6), 925 - 971.

Puerta-Cortés, D. X., Carbonell, X. y Chamarro, A. (2012). Análisis de las propiedades psicométrica de la versión en español del Internet Addiction Test, *Elsevier*, 14 (4), 99 - 104.

- Rivera-Olmos, V. M. y Parra-Berna, M. C. (2016). Cannabis: efectos en el sistema nervioso central. Consecuencias terapéuticas, sociales y legales. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 54 (5), 626 – 634.
- Rojas, E., Real, T., García-Silberman, S. y Medina-Mora, M. E. (2011). Revisión sistemática sobre tratamiento de adicciones en México. *Salud mental*, 34 (4), 351 - 365.
- Sánchez-Hervás, E. (2004). Los Tratamientos Psicológicos en Adicciones: Eficacia, limitaciones y propuestas para mejorar su implantación. *Papeles del Psicólogo*, 87, p. 5.
- Sánchez-Hervás, E., Gómez, F., Villa, R., García-Fernández, G., García-Rodríguez, O., y Romaguera, F. (2012). Psychosocial Predictors of Relapse in Cocaine-Dependent Patients in Treatment. *The Spanish Journal of Psychology*, 15 (2), 748 - 755.
- Sánchez-Hervás, E. y Tomás Gradolí, V. (2001). Intervención Psicológica en Conductas Adictivas. *Elsevier*, 3 (1), 21 - 27.
- Segal, Z., Williams, J. y Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression. A new approach to preventing relapse*. Guilford Press, New York.
- Seligman, M. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-532.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology*, 13 (4), 333 - 335.
- Seligman, M. (2019). Positive Psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology* 15, 1 - 23.
- Sin, N. L. y Lyubomirsky, S. (2019). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467 – 487

- Skanavi, S., Laqueille, X. y Aubin, H.J. (2011). Mindfulness based interventions for addictive disorders: a systematic review. *L'Encéphale*, 37 (5), 379 – 387.
- Sosa, D. (2016). *Datos sociodemográficos, clínicos y preferencias de participación en relación con la adherencia al tratamiento*. Universidad de La Laguna.
- Torres, A., Griffiths, M. D. y Carbonell, X. (2018). The treatment of internet gaming disorder: a brief overview of the PIPATIC program. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16, 1000 - 10015.
- Vázquez, C & Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Alianza: Madrid.
- Vázquez, C, Hervás, G. & M. Y. Ho, S (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva. Fundamentos y aplicaciones. *Behavioral Psychology / Psicología conductual*, 14 (3), 401 - 432.
- Vázquez, J. C., Pando, M., Colunga, C., Preciado, M. L., Orozco, M. G., Ángel, M. y Vázquez, C. L. (2017). Salud Mental Positiva Ocupacional: propuesta de un modelo teórico para el abordaje positivo de la salud mental en el trabajo. *Saúde e Sociedades*, 26 (2), 584 - 595.
- Widyanto, L. y McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 7 (4), 443 -450.
- Yang, X., Zhu, L., Chen, Q., Song, P. y Wang, Z. (2016). Parent marital conflict and Internet addiction among Chinese college students: The mediating role of father-child, mother child, and peer attachment. *Computers in Human Behavior*, 54, 221 - 229.
- Yao, M. Z. y Zhong, Z. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: Across-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164 - 170.

Young, K. (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Wiley.

Zanon, C., Dellazzana, L., Wechsler, S., Fabretti, R. y Rocha, K. (2020). COVID-19: implicaciones y aplicaciones de la Psicología Positiva en tiempos de pandemia. *Estudios de Psicología*, 37, [Preprint].

5. ANEXOS

ANEXO A

Checklist de Variables Sociodemográficas

Por favor, marque la casilla que corresponda mejor con situación, en cada uno de los casos.

1. Sexo

Masculino [] Femenino [] Prefiero no contestar []

2. Edad

12-13 [] 14-15 [] 16-17 []

3. Curso Escolar

1° ESO [] 2° ESO [] 3° ESO [] 4° ESO []

4. Tipo de Familia

Monoparental [] Biparental Nuclear []

Homoparental [] Biparental Reconstituida []

5. Nivel Socioeconómico

Bajo [] Medio [] Alto []

6. Origen Étnico

Canario [] Peninsular (Península Ibérica) [] Latinoamericano []

Africano [] Europeo (distinto de Canario y de Peninsular []

Asiático [] Otro [] (especificar) _____

7. ¿Cuántas horas al día utilizas Internet?

Menos de 1 h [] Entre 1 y 3 h [] Entre 3 y 6 h [] Más de 6 h []

8. ¿En qué actividades sueles utilizar Internet? (Selecciona todas las opciones que correspondan)

[] Redes Sociales

[] Navegación Web (búsqueda de información, lectura de noticias, etc.)

[] Streaming de vídeo (series, películas, etc.)

[] Juegos en línea

[] Comunicación (correo electrónico, mensajería instantánea, videollamadas...)

[] Otras (especificar) _____

9. ¿Para qué fines consideras que es principalmente tu uso de Internet?

[] Principalmente educativos/productivos

[] Principalmente recreativos/entretenimiento

[] Ambos en proporciones similares

[] No estoy seguro/no aplica

ANEXO B

Actividad: “Ampliando Tu Horizonte: Fortaleciendo la Perspectiva y la Apertura Mental”

- Duración: 45 minutos

- Objetivos:

Esta actividad permitirá a los participantes explorar y fortalecer su perspectiva y apertura mental, fomentando la flexibilidad cognitiva y la adaptabilidad emocional como parte integral del proceso de cambio. Además, les brindará la oportunidad de reflexionar sobre los beneficios de adoptar una perspectiva más amplia y una mentalidad abierta en la vida cotidiana, promoviendo así un crecimiento personal. Asimismo, les ayudará a desarrollar habilidades prácticas para enfrentar desafíos, tomar decisiones informadas y abordar situaciones de manera más creativa y resiliente.

- Desarrollo de la Actividad:

Presentación de las definiciones de *perspectiva y apertura mental*: se guiará una discusión grupal para explorar las experiencias personales relacionadas con estas fortalezas y cómo pueden influir en el bienestar. Además, se intentarán identificar los patrones de pensamiento limitantes, facilitando una actividad reflexiva. Animaremos a los participantes a compartir ejemplos concretos y reflexionar sobre cómo esos patrones han influido en su comportamiento y bienestar.

Ampliando la perspectiva: se introducirán técnicas y estrategias concretas para trabajar la perspectiva, como son, el cambio de enfoque, la búsqueda de nuevas experiencias y la búsqueda de diferentes puntos de vista. Para ponerlas en práctica, realizaremos un role-playing donde se adoptarán diferentes perspectivas ante una situación determinada. Después de dividir el grupo en parejas, se le asignará a cada pareja, una situación específica, y se definirán los

roles que tiene que representar cada uno de ellos. Tras preparar el escenario o contexto, se pedirá a los participantes que asuman sus roles y representen la situación, animándolos a actuar y hablar como si fueran dicho personaje.

Tras la pequeña representación se reflexionará y debatirá sobre las experiencias y emociones que sintieron al asumir las diferentes perspectivas.

Cultivando la apertura mental: para el intento de resolución de cada una de las situaciones previas, se les darán herramientas y ejercicios para cultivar la apertura mental, como son la práctica de la escucha activa, la suspensión de juicios, la disposición a aprender de los demás y el intercambio de roles. Tras esta pequeña introducción, se volverán a recrear las situaciones, esta vez pidiéndoles que resuelvan “el conflicto presentado” aplicando las técnicas aprendidas.

Para finalizar compartiremos las experiencias y aprendizajes e intentaremos que contesten a las siguientes preguntas: ¿Cómo cambió su comprensión de la situación después de intercambiar roles? ¿Qué soluciones o acuerdos ayudaron a resolver la situación?

➔ **Ejemplo de situación:** Dos amigos, Ana y Juan, han tenido un malentendido y su amistad se ha deteriorado. Ambos tienen diferentes perspectivas sobre lo que sucedió y se sienten distanciados.

Roles:

- Ana: Siente que Juan la ha excluido y se siente herida por su actitud. Quiere resolver el conflicto y recuperar su amistad.
- Juan: Se siente incomprendido y cree que Ana ha exagerado la situación. Está dudando si quiere seguir siendo amigo de Ana.

Escenario: Ana y Juan deciden reunirse en un parque para hablar sobre lo que sucedió y tratar de resolver sus diferencias. Durante la conversación, cada uno tendrá la oportunidad de expresar sus sentimientos, preocupaciones y puntos de vista.

ANEXO C

Actividad: “Mi Mapa Interior”

- Duración: 30 minutos
- Objetivo:

Este ejercicio utiliza una aproximación visual y creativa para ayudar a los participantes a explorar y representar sus valores e intereses personales. Les brinda la oportunidad de reflexionar sobre lo que realmente es importante para ellos y cómo pueden alinear sus vidas con esos aspectos fundamentales.

- Desarrollo de la Actividad:

Se proporcionará a cada participante una hoja de papel grande y colorida y un conjunto de rotuladores o lápices de colores. Y se les pedirá que dibujen un mapa visual que represente sus valores e intereses personales. El mapa debe incluir elementos visuales, palabras clave, imágenes o símbolos que representen los aspectos más importantes de su vida y lo que valoran.

Se les animará a dividir el mapa en “un archipiélago” donde cada isla corresponda a una sección o área temática (por ejemplo, familia, amigos, instituto, hobbies, salud, etc.) y a asignar colores o símbolos a cada una. Se utilizará como ejemplo o referencia, las islas de la personalidad de Riley (de la película de *Inside-Out*). Dentro de cada sección, se pedirá que escriban o dibujen los valores o intereses específicos que estén asociados a esa área de sus vidas.

Tras completar los mapas, se invitará a los participantes a compartir sus creaciones. Pueden explicar qué representa cada sección y cómo se relaciona con sus valores e intereses personales. Esto les ayudará a tener un esquema más objetivo de su propio yo, y concluiremos el ejercicio destacando la importancia de vivir en congruencia con los propios valores e intereses, y cómo esto puede fomentar la autenticidad y el desarrollo personal.

ANEXO D

Actividad: “De la Mochila al Corazón”

- Duración: 20 minutos
- Objetivo:

Esta actividad ofrece una oportunidad para experimentar el reconocimiento y refuerzo de cualidades positivas por parte de sus compañeros, fortaleciendo así su autoestima y su autoconcepto.

- Desarrollo de la Actividad:

Se prepararán folios grandes cortados en forma de mochilas con cinta adhesiva en la parte posterior.

Los participantes serán reunidos, y se les explicará que cada uno deberá llevar una “mochila” pegada en la espalda, y mientras, sus compañeros escribirán mensajes positivos en ellas. Se les aportarán rotuladores, y se les animará a moverse por el aula mientras suena una música divertida de fondo. Los participantes deberán escribir mensajes positivos en las mochilas de sus compañeros, resaltando cualidades o adjetivos positivos que les definan o mensajes de gratitud y cariño. Se les incentivará a escribir tantos mensajes como deseen.

Al acabar la actividad, se les pedirá que se quiten las mochilas y se reúnan en un círculo, para que los participantes que lo deseen, lean en voz alta los mensajes escritos en su mochila. Los demás serán animados a escuchar atentamente y aplaudir después de cada mensaje. Para finalizar, se llevará a cabo una breve reflexión grupal, donde se les invitará a compartir cómo se sintieron y cómo creen que esto puede influir en su autoestima. Se podrán llevar consigo los mensajes positivos a lo largo de todo el día y recordarlos cuando necesiten un impulso de confianza.

ANEXO E

Actividad: "Diario de Afirmaciones y Autocuidado"

- Duración: 10 minutos (continúa a lo largo del tiempo)
- Objetivo:

Con esta actividad se pretende promover la autoestima y el autocuidado en los participantes a través de la escritura de afirmaciones y mensajes positivos en su diario personal. Además, permitirá ayudarles a reconocer y valorar sus propias fortalezas, logros y cualidades positivas, fomentando la autocompasión, el amor propio y la confianza en sí mismos.

- Desarrollo de la Actividad:

Los participantes dedicarán el tiempo de este ejercicio a escribir en una libreta llamada "Diario de Autocuidado". En este diario, cada participante deberá registrar 2 o 3 afirmaciones positivas o mensajes amables de autocuidado. Estas afirmaciones pueden ser fortalezas personales o mensajes positivos sobre situaciones que hayan ocurrido en el día, como "hoy me siento guapa" o "hoy logré aprobar mi asignatura pendiente y me superé"; o también pueden incluir mensajes generales, como "soy fuerte", "soy poderosa" y "soy capaz".

Se enfatizará la importancia de integrar este ejercicio en la rutina diaria, para que puedan mantener el hábito de recordarse a sí mismos sus fortalezas y capacidades. El diario personal servirá como un recurso al que podrán recurrir en momentos en los que necesiten un impulso de energía y confianza en su propia autoestima. A lo largo de la actividad, se animará a los participantes a tomarse el tiempo necesario para reflexionar sobre sus afirmaciones y mensajes de autocuidado, y a valorar positivamente su propia persona.

ANEXO F

Tarea: "Carta de Auto-Perdón"

- Objetivo:

En este ejercicio de tarea a casa, los participantes tendrán la oportunidad de trabajar en el perdón hacia sí mismos a través de la escritura de una "Carta de Auto-Perdón".

- Descripción de la Tarea:

La actividad debe llevarse a cabo de forma individual, personal y privada y para ella sólo necesitarán papel y bolígrafo. Se les explicará el concepto de auto-perdón y su importancia para el bienestar emocional. Se hará hincapié en que el objetivo de esta actividad es liberarse de la carga emocional negativa y cultivar la compasión hacia uno mismo. Se les pedirá a los participantes que reflexionen sobre una experiencia pasada en la que se sientan culpables, arrepentidos o resentidos consigo mismos. Se les animará a identificar las emociones asociadas a esta experiencia y cómo ha afectado a su relación consigo mismos.

Se les invitará a escribir una carta dirigida a ellos mismos, en la que se perdonen por la situación que han identificado previamente. Deberán ser compasivos, amables y comprensivos en sus palabras, pudiendo expresar su arrepentimiento, aceptación y deseo de crecimiento personal.

Es importante recordarles que esta carta es personal y confidencial, la cual podrán elegir mantenerla en privado, destruirla o guardarla como una herramienta de autorreflexión en el futuro.

ANEXO G

Actividad: “El Collage de los Sueños”

- Duración: 40 minutos

- Objetivo:

Esta actividad creativa, permite a los participantes visualizar y plasmar sus sueños, metas y objetivos a través de un collage utilizando recortes de revistas y periódicos. Este ejercicio les brinda la oportunidad de explorar sus deseos más profundos y crear una representación visual de sus aspiraciones.

- Desarrollo de la Actividad:

Se proporcionará a cada participante revistas, periódicos, tijeras, pegamento y un trozo de cartulina o papel grande para hacer el collage, asegurándonos contar con una variedad de revistas que abarquen diferentes temas, como viajes, carreras profesionales, relaciones personales, hobbies, salud, etc.

Se les explicará que el propósito de la actividad será visualizar los sueños, metas y objetivos a través de la creación de un collage, animándolos a ser creativos y pensar en grande. Se les pedirá que reflexionen sobre sus sueños y/o metas a largo plazo, pensando en diferentes áreas de su vida e intentando ser específicos y detallados en sus pensamientos.

El collage podrá contar también con palabras o frases de las revistas, o en caso de ausencia, con palabras y dibujos creadas por ellos para complementarlo. Deberán ser creativos y originales.

Una vez terminados, se les animará a compartir y explicar sus creaciones, describiendo el significado y la importancia que tienen para ellos. Además, la actividad se cerrará colgando los collages en el aula, de manera que se mantengan como recordatorio constante de sus metas.

ANEXO H

Actividad: “Brainstorming: Actividades Placenteras”

- Duración: 20 minutos

- Objetivo:

Fomentar la generación de ideas y el intercambio de experiencias entre los participantes para identificar y compartir actividades placenteras que promuevan el bienestar y la satisfacción personal.

- Desarrollo de la Actividad:

El “brainstorming” es un ejercicio de “lluvia de ideas” donde no hay respuestas correctas o incorrectas, sino una expresión libre de ideas. Todos los participantes deberán compartir en voz alta cualquier actividad que les resulte placentera y que disfruten al realizarla. Se les animará a mencionar tantas actividades como se les ocurra, simples, cotidianas, elaboradas, especiales... mientras, se irán anotando en una pizarra o papel grande y visible.

Una vez que se hayan generado varias ideas, se promoverá la discusión abierta sobre cada una de ellas, compartiendo el por qué les resulta placentera y si les beneficia emocional, física o mentalmente. Entre ellos también podrán hacerse preguntas y comentar y compartir experiencias. Finalizando con enfatizar la importancia de buscar y participar regularmente en actividades placenteras como una forma de cuidado personal y bienestar.

ANEXO I

Actividad: “Lista de Actividades que me hacen Feliz”

- Duración: 20 minutos (continúa a lo largo del tiempo)
- Objetivo:

Fomentar la conciencia de las diversas actividades placenteras y proporcionar a los participantes una lista accesible y visual que puedan utilizar como referencia para disfrutar de momentos de placer y felicidad en su vida cotidiana.

- Desarrollo de la Actividad:

A partir de las ideas del “brainstorming”, se pedirá a los participantes que resuman las actividades placenteras mencionadas con anterioridad, y creen una lista personalizada de actividades que les brinden satisfacción y/o placer. Pueden ser actividades pequeñas o grandes, individuales o en grupo, no importa ni su tamaño ni su importancia, si son cotidianas o especiales. El objetivo es tener conciencia sobre la diversidad de opciones que les permiten obtener placer y disfrute.

Se sugerirá que coloquen la lista en un lugar visible y accesible, como en la nevera, el espejo del baño o cerca de sus escritorios. Deben comprometerse a agregar nuevas actividades a medida que descubran nuevas fuentes de placer, y enriquecer continuamente esa lista. Además, se enfatizará que la lista será un recurso personal que pueden consultar cuando deseen permitirse momentos de disfrute y no se les ocurran posibilidades.

La actividad concluirá con una breve reflexión grupal, donde los participantes compartan opiniones y cómo creen que les influirá esta lista en su bienestar.

ANEXO J

Actividad: “Sal de tu Zona de Confort”

- Duración: 20 minutos

- Objetivo:

Motivar a los participantes a salir de su zona de confort al embarcarse en actividades placenteras que nunca han realizado antes. Fomentar la curiosidad y la apertura a nuevas experiencias, y promover la reflexión sobre cómo estas actividades pueden enriquecer su vida y su bienestar.

- Desarrollo de la Actividad:

Se animará a los participantes a salir de su zona de confort y a pensar en una actividad que siempre hayan querido probar, pero que hasta ahora no se hayan atrevido a hacer debido a la comodidad de su zona de confort. Deberán elegir una o varias actividades completamente nuevas para ellos y que les brinden curiosidad (clases de baile, cocinar, pintar un cuadro, senderismo, etc.) y que deseen probar si merece la pena incorporar a su rutina personal. Deben comprometerse a realizarla en los siguientes días y agendarla como si fuera una tarea más dentro de sus obligaciones de la semana, para más adelante, compartir experiencias sobre su impacto en el bienestar. Habrá que motivarles y crearles curiosidad, animándolos a disfrutar plenamente de ella y a anotar cómo se sintieron al salir de su zona de confort. ¿Desearán añadirla a su forma de vida continua y por tanto a su “Lista de Actividades que me hacen Feliz?”

La actividad se finalizará destacando la importancia de dedicar tiempo para el autocuidado y la búsqueda de placer, reconociendo que existen muchas opciones y que cada persona tiene el poder de elegir qué les brinda felicidad. Pero teniendo cuidado en no caer en la trampa del confort, donde muchas veces, una sola actividad (la más cómoda) se convierte en la única fuente de placer.

ANEXO K

Actividad: "Speed Networking"

- Duración: 30 minutos
- Objetivo:

El "Speed Networking" es una actividad dinámica que permite a los participantes practicar habilidades de comunicación, empatía, escucha activa y establecer vínculos rápidos. Además, crea un ambiente lúdico y divertido que favorece la apertura y la creación de relaciones positivas. Este ejercicio está inspirado en el concepto de *speed dating* y se enfoca en establecer conexiones rápidas y significativas entre los participantes.

- Desarrollo de la Actividad:

Los participantes deberán formar parejas y tener conversaciones individuales durante un periodo de tiempo limitado, 3 minutos cada ronda. Habrá preparada una lista de preguntas o temas de conversación que sean relevantes para fortalecer las habilidades interpersonales y fomentar el conocimiento mutuo.

Con este ejercicio tendrán la oportunidad de hablar con todos los compañeros y practicar habilidades sociales. Tendrán 3 minutos para conversar y responder a las preguntas o discutir sobre los temas propuestos. Se les animará a que se escuchen atentamente, se expresen con claridad y sean respetuosos durante las conversaciones. Una vez acabado el tiempo, suena un timbre que alerta a los participantes que deben cambiar de pareja y continúan de nueva con la conversación, pero esta vez, con una nueva persona.

Para finalizar el ejercicio, se les invitará a compartir experiencias, destacar las habilidades que pusieron en práctica y las lecciones aprendidas. Se promocionará la importancia de las relaciones sociales, y cómo pueden aplicar estas habilidades en la vida cotidiana.

ANEXO L

Actividad: “Role-playing: Comunicación Asertiva”

- Duración: 30 minutos

- Objetivo:

Practicar la respuesta asertiva como habilidad para resolver conflictos de manera efectiva, promoviendo la empatía y la comprensión hacia los diferentes roles, y fomentando la reflexión sobre cómo se sienten en cada posición.

- Desarrollo de la Actividad:

Tras dividir a los participantes en grupos de tres, se le asignará a cada grupo una situación de conflicto específica y un escenario concreto. Donde cada miembro del grupo asumirá un rol de respuesta: pasiva, agresiva o asertiva. Habrá que hacer hincapié en que la respuesta asertiva implica expresar de manera clara y respetuosa los propios sentimientos, necesidades y límites, sin ser agresivos ni pasivos.

Se les dará unos minutos para que se preparen y practiquen su rol, atendiendo a su tono de voz, lenguaje corporal y elección de palabras, y una vez que estén preparados, se les invitará a realizar la representación de las situaciones. Tras cada representación se permitirá que los observadores compartan sus comentarios y reflexiones sobre las respuestas de cada rol, fomentando una discusión grupal sobre las diferencias entre ellas, destacando los aspectos positivos y negativos de cada una.

Repetiremos el proceso con diferentes situaciones y escenarios, para asegurar el abordaje de variedad de conflictos. Finalizando con una oferta de recomendaciones para aplicar la respuesta asertiva en situaciones reales.

- ➔ Ejemplo de situación: “Un compañero de clase te ha estado copiando en los exámenes sin tu permiso y ya estás cansado de la situación”.

ANEXO M

Actividad: “Reflexión y Reestructuración Positiva”

- Duración: 30 minutos

- Objetivo:

Promover la resiliencia al fomentar el pensamiento positivo y la reestructuración cognitiva en situaciones desafiantes.

- Desarrollo de la Actividad:

Se pedirá a los participantes que piensen en una situación reciente que haya sido estresante o desafiante para ellos y se les invitará a reflexionar sobre las respuestas automáticas que tuvieron ante la situación, ¿cómo se sintieron?, ¿qué pensamientos negativos o limitantes surgieron en su mente?, ¿cómo eso afectó su bienestar emocional?

De manera individual, o con alguno de ellos, como ejemplo voluntario, se les animará a identificar las creencias negativas o limitantes que están asociadas a la situación desafiante. Pudiendo ser miedo al fracaso, autocrítica excesiva, pensamientos de indefensión, entre otros. Se les guiará para cuestionar y reestructurar esas creencias negativas, pidiéndoles que reflexionen sobre evidencias que respalden y contradigan esas creencias limitantes. Luego, se les invitará a generar pensamientos positivos alternativos y realistas que puedan ayudarles a afrontar la situación de manera más resiliente.

Se proporcionará a cada participante una hoja de papel para que anoten las creencias negativas y los pensamientos positivos alternativos que han identificado. Finalmente, se compartirá en grupo las reflexiones y experiencias que hayan surgido. Será importante enfatizar la práctica de la reestructuración cognitiva para convertirse en una habilidad resiliente más sólida.

ANEXO N

Tarea: "Tu Caja de Herramientas"

- Duración: 15 minutos (continúa a lo largo del tiempo)
- Objetivo:

Desarrollar y practicar estrategias de afrontamiento efectivas para manejar situaciones estresantes. Además, este ejercicio fomenta la autogestión y la responsabilidad personal en el manejo del estrés.

- Desarrollo de la Actividad y Descripción de la Tarea:

Para la preparación de la "caja de herramientas", se pedirá a los participantes que construyan una caja o contenedor vacío. Esta caja se convertirá en su "caja de herramientas de afrontamiento".

Se facilitará una discusión en grupo sobre las diferentes estrategias de afrontamiento vistas con anterioridad, que pueden ser efectivas en situaciones estresantes, compartiendo también sus propias técnicas que les han funcionado en el pasado, como el ejercicio físico, la escritura o la música, entre otros, y se reflexionará de manera conjunta sobre cuáles de estas estrategias son más relevantes y efectivas para ellos, de manera personal.

Como tarea para casa, se les pedirá que elijan al menos cinco estrategias que deseen incluir en su "caja de herramientas". Se les distribuirán tarjetas pequeñas y se les pedirá que, tras reflexionarlo, escriban o dibujen diferentes estrategias de afrontamiento en cada tarjeta. También deberán decorar tanto sus cajas como sus tarjetas. Una vez terminadas y entregadas, las cajas permanecerán en el aula durante el transcurso del programa, y en sesiones posteriores, se dedicará tiempo para poder recurrir a ellas en momentos de estrés, utilizar las estrategias de afrontamiento para manejar las situaciones desafiantes que se les presenten, y abrir discusiones sobre qué estrategias han encontrado más útiles y cómo han contribuido a su capacidad de manejo del estrés de manera efectiva.

ANEXO Ñ

Actividad: “Caminando en sus Zapatos”

- Duración: 15 minutos

- Objetivo:

Fomentar la empatía y la comprensión mutua entre los participantes al compartir experiencias personales desafiantes o vulnerables. Con este ejercicio, se busca que desarrollen la capacidad de escuchar activamente, comprender los sentimientos y perspectivas del otro y practicar la empatía. El objetivo es que los participantes experimenten cómo se siente ser comprendidos y reflexionen sobre cómo pueden aplicar la empatía en su vida diaria para mejorar sus habilidades sociales y sus relaciones interpersonales.

- Desarrollo de la Actividad:

En parejas, los participantes se turnarán para compartir una experiencia personal en la que se hayan sentido emocionalmente desafiados o vulnerables. El oyente practicará la empatía al escuchar atentamente y tratar de comprender los sentimientos y perspectivas del otro. Después, intercambiarán roles y repetirán el ejercicio. Al final, se animará a los participantes a reflexionar sobre cómo se sintieron al ser comprendidos y cómo pueden aplicar la empatía en su vida diaria.

La clave es que los participantes se pongan en el lugar del otro y practiquen la empatía, la escucha activa y la búsqueda de soluciones mutuamente satisfactorias. Después de cada “charla”, se lleva a cabo una reflexión grupal sobre las habilidades demostradas y las estrategias utilizadas.

ANEXO O

Actividad: “Taller de Improvisación”

- Duración: 25 minutos

- Objetivo:

Fomentar el sentido del humor y la capacidad de adaptación a situaciones imprevistas. Este ejercicio brinda la oportunidad de utilizar la creatividad y la espontaneidad para crear situaciones divertidas y les ayuda a reflexionar sobre el impacto del humor en su bienestar y en sus interacciones diarias.

- Desarrollo de la Actividad:

Se organizará un taller de improvisación en el que los participantes puedan explorar y desarrollar su sentido del humor. Se dividirá a los participantes en parejas o grupos pequeños y se les asignarán diferentes escenarios o situaciones improvisadas. Serán animado a utilizar el humor, la creatividad y la espontaneidad para crear diálogos o situaciones divertidas. Se les pondrán proporcionar algunos desafíos o retos opcionales para que los participantes los utilicen como punto de partida o deban realizarlos dentro de la situación, pero también se les dará libertad para improvisar y crear sus propias escenas cómicas.

Al final de cada improvisación, se fomentará la reflexión y la discusión sobre el humor utilizado, cómo se sintieron al participar y cómo pueden aplicar el sentido del humor en su vida diaria.

- ➔ Ejemplo de situación a representar e improvisar: “Una tienda de mascotas extravagantes, donde representarán una escena en el que clientes buscan adoptar una mascota inusual”. Como desafío opcional, se añadirá: “Intentar vender una mascota imaginaria, o describir las características extravagantes de la mascota inventada”.

ANEXO P

Actividad y Tarea: “Conecta con tu Optimismo”

- Duración: 10 minutos (continúa en el tiempo)
- Objetivo:

Esta actividad ayuda a los participantes a entrenar su mente para buscar y apreciar los aspectos positivos de la vida, fortaleciendo su capacidad de ver las situaciones desde una perspectiva optimista. Además, les permite reflexionar sobre la importancia de cultivar una actitud positiva y cómo esto puede impactar en su bienestar emocional y mental.

- Desarrollo de la Actividad y Descripción de la Tarea:

Comenzando la actividad en la sesión, se pedirá a los participantes que lleven a cabo durante una semana, el registro diario de al menos tres momentos positivos que hayan experimentado. Esos momentos pueden ser pequeños logros, momentos de alegría, gratitud o cualquier evento que les haya generado emociones positivas.

Cada día los participantes deberán escribir una breve descripción de cada uno de esos momentos, y cómo se sintieron. Deberán ser específicos y detallados, y reflexionar sobre el impacto que esos momentos tuvieron en su estado de ánimo y en su perspectiva en general.

A la siguiente semana, se proporcionará un espacio para que compartan sus experiencias y reflexiones, y se les animará a llevar a la práctica diaria este pequeño ejercicio, sin ni si quiera hacerlo de manera escrita, sino tomando consciencia de ellos y reflexionando, por ejemplo, antes de ir a dormir. El reconocimiento diario de varios momentos positivos, cultivará en ellos el optimismo, y el mantener una perspectiva positiva ante la vida.

ANEXO Q

Actividad: “Explora tus sentidos...”

- Duración: 30 minutos

- Objetivo:

Este ejercicio invita a practicar la atención plena y el disfrute consciente, utilizando los sentidos para explorar y apreciar las sensaciones. Al enfocar la atención en las sensaciones físicas, se puede cultivar una mayor conexión con el momento presente y desarrollar una conciencia más profunda con las experiencias sensoriales.

- Desarrollo de la Actividad:

Tras intentar cultivar un entorno tranquilo y sin distracciones durante unos minutos, se les pedirá a los alumnos que formen un círculo, se sienten y cierren los ojos. Se le repartirá un elemento a cada uno, en este caso, un bombón, y se les pedirá que sigan las siguientes órdenes:

“Sostén lo que acabo de poneros en la mano, y toma consciencia de las sensaciones en tus manos. Puedes tocarlo, es más, tócalo. Nota su forma y cualquier detalle que llame tu atención, escucha el ruido que hace.”

“Ábrelo, y vuelve a tocarlo ahora. Siéntelo. Observa su nueva textura y temperatura ¿Notas alguna diferencia? Llévalo hacia tu nariz y toma una inhalación profunda, o dos, las que necesites, percibe su aroma. ¿Te gusta? ¿Te atrae? ¿Notas como salivan tus papilas gustativas?”

“Llévalo a tus labios, y da solo un pequeño mordisco. Siente la textura en tu boca, permite que se derrita lentamente. Saboréalo. Presta atención a los diferentes sabores y matices que percibes. Nota cómo cambia la sensación en tu boca a medida que avanza la degustación.”

“Si tu mente se desvía a otros pensamientos o distracciones, no te preocupes, suavemente trae tu atención de vuelta al presente, o a la experiencia que está surgiendo en tu boca. Continúa comiendo, y disfruta cada trozo examinando las sensaciones que provoca en ti”

Se les otorgará un tiempo de silencio. Y cuando todos hayan finalizado se les pedirá que abran los ojos finalmente, para reflexionar acerca de cómo se sienten tras esta experiencia consciente.

Dependiendo del tiempo restante, se podrá repetir el proceso adaptando el ejercicio a otros elementos (objetos, frutas, elementos de la naturaleza, etc.), teniendo en cuenta otro sentido como sensación principal (por ejemplo, simplemente el tacto, o con los ojos abiertos para beneficiarnos de las sensaciones visuales), o incluso, adaptarlos a otras situaciones y contextos.

Por ejemplo: se podrá repetir comiendo una fruta, tocando un objeto pequeño y texturizado como una concha, un peine, o una hoja seca, o simplemente observando una fotografía.

ANEXO R

Actividad: “La Piedra”

- Duración: 15 minutos

- Objetivo:

Esta actividad permite explorar la tolerancia, aprender a relacionarse con el malestar, y desarrollar la aceptación, frente a ciertas situaciones no deseadas.

- Desarrollo de la Actividad:

Se pedirá a los participantes que piensen en una situación reciente que les haya causado malestar emocional. No tiene por qué ser algo demasiado intenso, pero sí lo suficiente como para generar cierto malestar. A partir de esto, se le dará una piedra irregular y con aristas a cada uno, y se les pedirá que la sostengan en su mano, cerrándola ligeramente. Mientras reflexionan sobre la situación que les generó malestar, se les indicará que aprieten la piedra hasta que sientan un leve dolor o incomodidad, haciendo hincapié en que no deben presionar con fuerza excesiva, solo lo suficiente para sentir un malestar ligero en la mano. Se les pedirá que mantengan la presión durante un tiempo, mientras observan y reconocen dicho malestar. Tras unos minutos, se les indicará que suelten la presión de la piedra, y la coloquen a un lado.

Finalmente, se les animará a reflexionar sobre la experiencia y el malestar físico que experimentaron, incitando la comparación entre el malestar físico y localizado de la piedra, con el malestar emocional y también localizado que nos provoca una situación concreta y de la que no siempre tenemos el control, pero que, sin embargo, no tiene por qué afectar al resto de ámbitos de la vida, al igual que el malestar de la mano, no te afecta a la vista, ni al caminar. Se destacará que pueden aplicar el concepto de la actividad a cualquier situación de malestar en la vida diaria y se enfatizará la importancia de practicar la aceptación y la gestión del malestar emocional como herramientas para el bienestar personal.

ANEXO S

Actividad: “El Reto de los Mini-logros”

- Duración: 25 minutos

- Objetivo:

Este ejercicio permitirá experimentar la satisfacción de superar pequeños desafíos, reforzando su capacidad de perseverar y recordándoles que cada pequeño logro es un paso hacia metas más grandes.

- Desarrollo de la Actividad:

Se dividirá a los participantes en tres grupos, y se elegirán varias tareas o actividades que se puedan realizar en un tiempo corto, como resolver un rompecabezas, completar un sudoku o hacer una serie de ejercicios físicos. Y se establecerá un objetivo específico y realista para cada tarea. Por ejemplo, completar el rompecabezas en un determinado tiempo, resolver el sudoku sin ayuda, o realizar 10 repeticiones de cada ejercicio.

Cada grupo, tendrá una tarea y objetivo asignado, y se motivará a los adolescentes a comprometerse a no rendirse, incluso si encuentran dificultades o se sienten tentados a abandonar. Se les pedirá que comienzan a realizarlas y se esfuercen por alcanzar el objetivo establecido. A medida que avanzan en la actividad, se les animará a mantener una actitud positiva y a recordar el propósito de perseverar.

Una vez completada, celebrarán sus logros y se reforzará el mensaje de que la perseverancia y el esfuerzo valieron la pena. Luego se fomentará una breve reflexión grupal sobre cómo se sintieron al enfrentar el desafío, qué estrategias utilizaron para superar las dificultades y cómo pueden aplicar esa mentalidad perseverante en otras áreas de sus vidas. Finalizando con la conclusión de que la perseverancia es una herramienta poderosa para el alcance de metas y la superación de obstáculos en la vida cotidiana.

ANEXO T

Actividad: "Carta de Gratitud"

- Duración: 20 minutos

- Objetivo:

Fomentar la práctica de la gratitud y promover el bienestar emocional.

- Desarrollo de la Actividad:

Se explicará a los participantes que realizarán una actividad llamada "Carta de Gratitud" para expresar su agradecimiento hacia alguien que haya tenido un impacto positivo en sus vidas. Tendrán que pensar en esa persona importante, ya sea un familiar, amigo, maestro o cualquier otra persona que hayan apreciado y que les haya brindado apoyo o inspiración en algún momento de sus vidas.

Se les entregará papel y bolígrafos y se les animará a escribir una carta de gratitud a esa persona. En la carta deben expresar de manera sincera y detallada su agradecimiento, mencionando las acciones o cualidades específicas que les hayan impactado. Cuando la hayan acabado, podrán leerla en voz alta, o compartir el contenido de manera resumida, de forma voluntaria. Y se facilitará una discusión grupal sobre la experiencia de escribir y compartir las cartas de gratitud, reflexionando sobre cómo se sintieron al expresar su agradecimiento y cómo creen que esto puede impactar tanto en ellos mismos como en la persona a quien va dirigida la carta.

Para finalizar la discusión se enfatizará la importancia de reconocer y apreciar a las personas que han sido significativas en sus vidas, y cómo la práctica de la gratitud puede generar un efecto positivo tanto en quien la expresa como en quien la recibe. Se ofrecerá la opción de entregar las cartas de gratitud a las personas a quienes van dirigidas, como un gesto adicional de aprecio y gratitud, pero solo de manera opcional y voluntaria.

ANEXO U

Actividad: “Vasito Lleno, Corazón Contento”

- Duración: 15 minutos
- Objetivo:

Este ejercicio busca fomentar la gratitud, la conexión emocional y el aprecio mutuo entre los participantes, dejando mensajes positivos y significativos.

- Desarrollo de la Actividad:

Se organizará el espacio, colocando una mesa grande en el centro con vasos vacíos para cada participante. Se les proporcionará rotuladores de colores y tarjetas pequeñas en blanco.

Cada participante tendrá la oportunidad de escribir un mensaje positivo o de agradecimiento en los vasos de los demás. Se les pedirá que se sienten en círculo alrededor de la mesa con los vasos vacíos frente a ellos, y se indicará que cada persona deberá reflexionar sobre las cualidades positivas, fortalezas o acciones admirables de la persona cuyos vasos van a llenar. Entonces, se pondrán manos a la obra, se les animará a escribir tantos mensajes positivos o de agradecimiento como quieran, reflejando algo especial o significativo sobre la persona destinataria del vaso. Los mensajes pueden ser breves, pero deben ser auténticos y sinceros.

Mientras se pasean por el aula, irán dejando las tarjetas con los mensajes en los vasos correspondientes, asegurándose de que no sean leídos por el destinatario hasta el momento adecuado. Una vez que todos los vasos estén llenos de mensajes, se pedirá a los participantes que vuelvan a su sitio y cojan su vaso, y se les invitará a leer en silencio los mensajes recibidos. Al finalizar la lectura, se les animará a compartir brevemente cómo se sienten al recibir esos mensajes y qué significan para ellos.

ANEXO V

Actividad: “La Goma Elástica”

- Duración: 15 minutos

- Objetivo:

Este ejercicio de cierre permite que los participantes se lleven consigo un símbolo tangible, actuando como un recordatorio diario de la importancia de aplicar las técnicas aprendidas en su vida cotidiana. Además, promueve el sentido de comunidad y apoyo, y refuerza el compromiso, simbolizando los logros obtenidos durante el programa.

- Desarrollo de la Actividad:

Como ejercicio de cierre, se entregará a cada participante una goma elástica del pelo de colores. Se explicará que esa simple goma tiene un significado especial y que servirá como recordatorio tangible y visual de su compromiso y de los logros alcanzados durante todo el programa.

Se pedirá que reflexionen sobre ello, sobre los cambios positivos que han experimentado, y sobre los resultados que han obtenido al aplicar las técnicas aprendidas, en su vida diaria. Se invitará a que ellos le otorguen también un significado especial y personal a la goma, dándoles libertad para expresarlo.

En forma de círculo, se pedirá a todos que mantengan la goma elástica en su muñeca, a modo de pulsera, como símbolo de compromiso y recordatorio constante, enfatizando en la importancia de seguir utilizando las técnicas aprendidas en su vida diaria, y el apoyo mutuo que pueden brindarse como grupo. Quien quiera, podrá compartir brevemente su experiencia, su significado, o sus propósitos. Se destacará la importancia de que sigan avanzando en el proceso de crecimiento personal, recordando el compromiso para consigo mismos, que simboliza esa simple goma del pelo.

“Para atrás, solo para coger impulso”.